

Научный центр «LJournal»

Рецензируемый научный журнал

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ

№105, Январь 2024
(Часть 10)



Самара, 2024

T33

Рецензируемый научный журнал «Тенденции развития науки и образования» №105, Январь 2024 (Часть 10) - Изд. Научный центр «LJournal», Самара, 2024 – 176 с.

doi: 10.18411/trnio-01-2024-p10

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

Черноятов 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

Аирапов Баходурджон Пулотович

Кандидат филологических 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 XIX. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ	8
Альшаева П.В., Налимова М.Н. Влияние плавания на организм человека.....	8
Ахметова Р.Р., Налимова М.Н. Влияние художественной гимнастики на детей.....	10
Багдасарова П.А., Служителев А.В. Роль физической культуры и студенческого спорта в продвижении ценностей здорового образа жизни в молодежной среде в современных условиях	13
Балашов М.С., Гусев П.М. Влияние регулярных занятий физической культурой на сон и его роль в общем здоровье	16
Будрина Е.А., Хабибулли А.Б. Влияние тревожности на спортивный результат студента ..	18
Буткеева Д.Ю., Николаев П.П. Влияние физических упражнений на умственные способности студентов	21
Быстров И.М., Абзалова С.В. Фиджитал – самый молодой вид спорта.....	24
Васенков Н.В., Петрова Д.Д. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой	26
Верташов П.Г. Влияние физической культуры на студентов ВУЗов	30
Верташов П.Г. Повышение уровня физической активности студентов	32
Волошин Р.М., Ильин В.В., Кузнецова З.В. Использование мобильных приложений для мониторинга физической активности и здоровья.....	34
Габдулхакова А.А., Абзалова С.В. Влияние спорта на социальное взаимодействие: аспекты социализации в спортивных коллективах	37
Гаврилин В.А., Егорычева Е.В. Особенности физической культуры при нарушении зрения у детей	39
Гайсина Р.И., Севодин С.В. Интеграция передовых технологий в развитие физической подготовки	41
Галиуллина Д.Т., Загидуллин И.И. Виндсерфинг как современный и перспективный вид спорта в России и мире.....	44
Герасимов Н.П. Исторические и современные аспекты легкой атлетики.....	48
Герасимов Н.П. Роль физической культуры в улучшении здоровья и качества жизни.....	51
Герасимов Н.П., Рамазанов Ш.П. Исторические аспекты и современная значимость хоккея	53
Горчанюк Ю.А., Дорофеева Е.Н. Функционал менеджера спортивной индустрии в эпоху цифровизации	56
Горчанюк Ю.А., Дорофеева Е.Н., Ткач Б.А. Функциональные обязанности управленцев в области физической культуры и спорта	59
Горчанюк Ю.А., Ксанинов И.А., Тимченко Р.Ю. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений	61
Гусева Э.В., Шеронов В.В. Влияние спорта на жизнь и здоровье человека.....	64
Дударина С.А. Физическая культура как средство коммуникации и социальной адаптации студентов.....	66
Жабко С.Д., Хромов М, Ткач Д.А. Рожнов А.А. Возможные трансформации сердечно-сосудистой системы человека под воздействием различных видов физической активности..	68

Жарикова К.К., Комбалин М.Н. Проблемы и перспективы развития физической культуры в вузах	71
Занина В.В., Гусев П.М. Роль физической активности в профилактике и снижении стресса у студентов.....	74
Занкина Е.В. Влияние национальных видов спорта на физическое развитие народов Якутии	78
Захарченко А.Е., Рудзинский Н.И. Методы определения функциональной готовности организма к двигательной активности. Учет показателей функциональной подготовленности в определении индивидуальной физической нагрузки	81
Ибрагимов И.Ф. Киберспортивная дисциплина Counter-Strike , ее место в современном мире и конкуренция со спортом	84
Ибрагимов И.Ф., Хусаинова Р.Р. Сохранение и укрепление здоровья студентов средствами физической культуры в вузе	88
Ибрагимов И.Ф., Богданова М.С. Использование информационных технологий в работе современного педагога по физической культуре.....	92
Ибрагимов И.Ф., Габдракипова Д.Л. Психологический тренинг в физической культуре и спорте	98
Ибрагимов И.Ф., Закирова Р.И. Физическая культура и спорт – основа здоровой и долгой жизни.....	104
Ибрагимов И.Ф., Замалова Д.Ф. Развитие фиджитал-спорта в России	108
Ибрагимов И.Ф., Королева Л.В. Физическое развитие и физическая подготовленность студентов не физкультурного вуза или инженерной специальности	113
Ибрагимов И.Ф., Леонтьев Г.Ю. Нормативно-правовое регулирование в области физической культуры и спорта: проблемы формирования новых отраслей права.....	117
Ибрагимов И.Ф., Назметдинова А.Р., Григорьев А.П. Анализ игр волейбольной команды «зенит» за период 2020-2023 годов	120
Ибрагимов И.Ф., Нуртдинова Г.Ф., Залялова Э.Р. Применение информационных технологий в образовательном процессе по физической культуре	124
Ибрагимов И.Ф., Хусаенова А.А. Возможности использования образовательной кинезиологии в процессе физического воспитания студентов	129
Ибрагимов И.Ф., Шаяхметов Р.Р. Индивидуальный стиль здорового образа жизни – цель обучения в системе физической культуры	133
Кадиридинов Р.Х., Николаева И.В. Использование инновационных технологий в физическом воспитании студентов	140
Калякова А.В., Хабибуллин А.Б. Влияние физической культуры на социализацию и адаптацию индивида в обществе	143
Карева Ю.Ю., Блажнова К.М. Подвижные игры на занятиях физической культурой в вузе	146
Карева Ю.Ю., Потрываева П.Д., Левченко А.В. Влияние физической культуры на экономику страны	151
Карева Ю.Ю., Челноков А.А., Левченко А.В. Лечебная физическая культура как доступный способ восстановления организма.....	154
Карева Ю.Ю., Челноков А.А., Левченко С.В. Физические нагрузки как средство повышения стрессоустойчивости.....	157

Каримова А.Р., Николаева И.В. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов.....	160
Касакин А.М., Хайруллин И.Т. Особенности занятий физической культурой для студентов с ограничениями по зрению.....	164
Кияметдинова Н.А., Рожнов А.А. Развитие мозговой деятельности через гимнастику мозга и физические упражнения.....	167
Клещева А.А., Захарченко А.Е. Современное состояние физической культуры как науки	169

РАЗДЕЛ XIX. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Альшаева П.В., Налимова М.Н.
Влияние плавания на организм человека

Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)

doi: 10.18411/trnio-01-2024-469

Аннотация

В статье «Влияние плавания на организм человека» поднимается проблема здоровья человека в современном мире, рассматривается универсальность плавания для решения этой проблемы. Проводится социальный опрос и определяется, какое же положительное влияние оказывает данный вид спорта. Также даются некоторые формальные рекомендации, которые понадобятся начинающему пловцу. В заключение автор подводит итоги выше сказанному.

Ключевые слова: факторы, здоровье, плавание, техника плавания, опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая система, иммунитет, дыхательная система.

Abstract

The article "The effect of swimming on the human body" raises the problem of human health in the modern world, examines the universality of swimming to solve this problem. The author cites the types of swimming, conducts a social survey and determines what kind of positive impact this sport has. It also provides some formal recommendations that a novice swimmer will need. In conclusion, the author summarizes the above.

Keywords: factors, health, swimming, swimming technique, musculoskeletal system, cardiovascular system, immunity, respiratory system.

В 21 веке существует очень много разных негативных факторов, которые влияют на организм человека. Например, стресс, который мы испытываем почти каждый день, вредные привычки, недостаток физической активности, окружающая природная среда. Находясь в таких условиях, очень важно не забывать о спорте, ведь не зря говорят «двигайся больше – проживешь дольше». Занятие физической деятельностью на постоянной основе позволит человеку укрепить свой организм, сделать его более сильным и устойчивым от внешних факторов.

Одним из самых полезных и безопасных видов спорта является именно плавание. Его суть заключается в циклических движениях ногами и руками в определенном ритме, согласовывая при этом с дыханием. Данный вид спорта имеет универсальный характер, у него нет особых противопоказаний. Во время плавания идет нагрузка на все виды мышц, что способствует равномерному развитию и укреплению тела, отсутствует ударная нагрузка на суставы и позвоночник.

Существует несколько техник плавания: баттерфляй (один из самых сложных стилей, главной характеристикой является то, что ноги пловца делают волнообразные движения вместе, как будто он имитирует движения дельфина), кроль (самый популярный стиль), брасс (плавание на груди с движением ног в виде «лягушки»), гребок на спине (в этом стиле пловец находится на спине и делает движения руками и ногами, чтобы продвигаться вперед), вольный стиль и комплексное плавание.

Давайте же рассмотрим, какую пользу приносит данный вид спорта для здоровья человека.

Воздействие на сердечно-сосудистую систему

Укрепление сердца: Плавание является отличной кардиоваскулярной тренировкой. Во время плавания сердце работает более интенсивно, что способствует укреплению его мышцы и

улучшению его функции. Регулярные сеансы плавания могут улучшить кровообращение и увеличить эффективность сердечно-сосудистой системы.

Снижение кровяного давления: Плавание может помочь снизить артериальное давление. Благодаря интенсивной работе сердца и улучшению кровообращения, плавание способствует снижению давления, что является важным фактором для поддержания здоровья сердца и сосудов.

Влияние на иммунитет и психологическое состояние.

Плавание положительно влияет на иммунитет, так как физическая активность, которая сопровождает плавание, помогает укреплять иммунную систему, улучшая циркуляцию крови и стимулируя деятельность белых кровяных клеток. Это помогает организму более эффективно бороться с инфекциями и болезнями.

Кроме того, плавание может помочь снижать уровень стресса и улучшать психологическое состояние человека. Стресс часто отрицательно влияет на иммунную систему, поэтому уменьшение стресса может помочь укрепить иммунитет.

Влияние на опорно-двигательный аппарат.

При плавании тело находится в состоянии плавучести, что уменьшает 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.

Влияние на дыхательную систему

Увеличение легочной емкости: Плавание требует глубокого и регулярного дыхания, что увеличивает емкость легких и улучшает их работу. Продолжительное удержание дыхания во время плавания также способствует увеличению легочной емкости.

Улучшение дыхательной функции: Регулярные тренировки в бассейне помогают улучшить дыхательную функцию, делая дыхание более глубоким и эффективным.

Развитие дыхательной мышцы: Плавание требует интенсивной работы дыхательных мышц, что способствует их укреплению и развитию.

Среди студентов Самарского государственного экономического университета был проведен социологический опрос на тему «На что по вашему личному опыту влияет плавание». Участие приняли 600 человек, студенты с 1 по 4 курс.

НА ЧТО ПО ВАШЕМУ ЛИЧНОМУ ОПЫТУ ВЛИЯЕТ ПЛАВАНИЕ?



Рисунок 1. Результаты опроса на тему: «На что по вашему личному опыту влияет плавание?».

Таким образом, по данным социологического опроса, можно сделать вывод о том, что респонденты считают, что больше всего плавание влияет на опорно-двигательный аппарат (34%), затем «Улучшение дыхания» (28%).

Для того, чтобы данный вид спорта приносил организму максимальную пользу, нужно придерживаться некоторых правил. Например, никогда не плавайте в одиночку, особенно в открытых водах; всегда находите под присмотром партнера, друга или спасателя. Если вы не умеете плавать, всегда используйте плавательный матрас, надувной жилет или другое средство плавания. Не плавайте в незнакомых водах или в неблагоприятных погодных условиях. Убедитесь, что вода, в которой вы плывете, безопасна для купания. Учитывайте течение,

волнение и температуру. Помните, что алкоголь и плавание несовместимы. Никогда не плавайте под воздействием алкоголя или наркотиков.

Важно быть осторожным вокруг водоемов и бассейнов, особенно если там находятся дети. Убедитесь, что дети находятся под постоянным наблюдением.

В заключении хочется сказать о том, что плавание является одним из лучших способов поддержания здоровья и укрепления организма. Оно положительно влияет на сердечно-сосудистую, дыхательную, мышечную и нервную системы, а также помогает снизить риск развития многих хронических заболеваний. Важно включать спорт в свою жизнь на регулярной основе для максимальной пользы.

1. Андреева М.С., Николаев П.П. К вопросу о воздействии физических нагрузок на организм человека // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 27-30.
2. Бульхина О.Р., Николаев П.П. Значение физического воспитания в формировании личности студента // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 93-1. С. 43-45.
3. Николаева И.В., Джулай Д.В. Физические нагрузки в жизни студентов, страдающих бронхиальной астмой // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2016. № 2 (3). С. 50-52.
4. Николаева И.В., Николаев П.П. Физическая культура и спорт в жизни студента // Интеграция инновационных систем и технологий в процесс физического воспитания молодежи. Сборник научных трудов. Министерство образования и науки РФ, ГОУ ВПО Ульяновский государственный технический университет, Министерство образования Ульяновской области. 2010. С. 171-175.
5. Сафронова А.Д., Николаева И.В. Влияние лечебной физкультуры на организм человека // Известия Института систем управления СГЭУ. 2020. № 2 (22). С. 73-76.
6. Фролова В.А., Николаева И.В. Влияние физических упражнений на умственную работоспособность студентов // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 97-3. С. 18-21.

Ахметова Р.Р., Налимова М.Н.

Влияние художественной гимнастики на детей

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-01-2024-470

Аннотация

Данная статья исследует влияние художественной гимнастики на развитие детей. Путем анализа доступной литературы и проведения исследований, авторы обсуждают, как участие в художественной гимнастике может положительно влиять на физическое, эмоциональное и когнитивное развитие детей. Результаты исследования показывают, что практика художественной гимнастики способствует улучшению координации, гибкости, силы и выносливости детей, а также развивает дисциплину, самооценку, самодисциплину и уверенность в себе. Кроме того, участие в гимнастике может способствовать развитию социальных навыков, творческого мышления и способности к самовыражению. Авторы заключают, что художественная гимнастика может быть эффективным инструментом для полноценного развития детей и рекомендуют ее включение в программы физического воспитания и детской активности.

Ключевые слова: художественная гимнастика, дети, влияние, развитие, физическое развитие, эмоциональное развитие, когнитивное развитие, координация, гибкость, сила, выносливость, дисциплина, самооценка, самодисциплина, уверенность в себе, социальные навыки, творческое мышление, самовыражение, физическое воспитание, детская активность.

Abstract

This article explores the impact of rhythmic gymnastics on children's development. By analyzing available literature and conducting research, the authors discuss how participation in rhythmic gymnastics can positively impact children's physical, emotional, and cognitive development. The results of the study show that practicing calisthenics improves children's coordination, flexibility,

strength, and endurance, as well as developing discipline, self-esteem, self-discipline, and self-confidence. In addition, participation in gymnastics can promote social skills, creative thinking, and the ability to express oneself. The authors conclude that calisthenics can be an effective tool for children's full development and recommend its inclusion in physical education and children's activity programs.

Keywords: rhythmic gymnastics, children, influence, development, physical development, emotional development, cognitive development, coordination, flexibility, strength, endurance, discipline, self-esteem, self-discipline, self-confidence, social skills, creative thinking, self-expression, physical education, children's activity.

Художественная гимнастика – это спортивный вид искусства, представляющий собой сочетание гимнастических упражнений, эстетической выразительности и творческого подхода. Данная дисциплина, помимо спортивной стороны, оказывает значительное влияние на развитие детей. Художественная гимнастика является одним из самых популярных видов спорта среди детей. Ее эффекты и влияние на развитие молодых спортсменов являются предметом большого интереса и исследований. В данном тексте мы рассмотрим, как художественная гимнастика влияет на детей.

1. Физическое развитие:

- Силовые тренировки и гимнастические упражнения способствуют укреплению мышц, улучшению координации и гибкости тела.
- Развитие выносливости и гибкости помогает детям справляться с физическими нагрузками в повседневной жизни.
- Улучшение осанки и координации движений, что повышает грациозность и элегантность в движениях.
- Этот вид спорта требует точности в каждом движении, а также слияния грации и силы. Такая тренировка развивает главные моторные навыки и ведет к лучшему контролю над телом
- Постоянные тренировки и выполнение сложных элементов на различных аппаратах развивают силу и гибкость, а также улучшают выносливость молодого организма.
- Они учатся контролировать свое тело, обучаются равновесию, гибкости и координации движений. В результате дети становятся более осознан своего тела и его возможностей

2. Психологическое развитие:

- Работа над собой и достижение целей в художественной гимнастике способствует развитию самодисциплины и самоконтроля у детей.
- Возможность испытывать эмоции и выражать их через движения помогает развивать эмоциональную сторону личности.
- Взаимодействие с тренерами и товарищами по группе способствует формированию коммуникативных навыков и развитию социальных навыков.
- Тренировки требуют наличия расписания, строгого режима и постоянного контроля. Спортсмены учатся соблюдать эти правила, а также преодолевать сложности и достигать поставленных перед собой целей.

3. Интеллектуальное развитие:

- Включение в программу тренировок сложных упражнений требует от детей мыслительных навыков, таких как планирование, оценка рисков и постановка задач.
- Развитие концентрации и умения находить решения во время выступлений на соревнованиях способствует развитию интеллекта.

Художественная гимнастика - это вид спорта, который требует от спортсменок грации, гибкости и координации движений. Однако, помимо достижений в спорте, художественная гимнастика оказывает значительное влияние на осанку у практикующих.

Первое, что следует отметить, это то, что художественная гимнастика требует от спортсменок правильного положения тела и акцентирует внимание на осанке. Упражнения, которые выполняют гимнастки, направлены на развитие мышц, которые поддерживают правильную осанку. Регулярные тренировки и специальные упражнения помогают развить силу и гибкость в спине, корпусе и ногах, что способствует правильному выравниванию позвоночника и улучшает осанку.

Второе, художественная гимнастика уделяет большое внимание плавным и изящным движениям. Такие движения требуют хорошей координации и контроля над телом. Чтобы выполнить движение правильно, гимнастки должны поддерживать равновесие и контролировать свою осанку. Это требует от них постоянного осознания своего положения тела и коррекции осанки во время выполнения упражнений.

Третье, занятия художественной гимнастикой включают в себя растяжку и гибкость, что способствует улучшению осанки. Гимнастки регулярно выполняют упражнения на растяжку различных групп мышц, особенно спины, ног и плеч. Это помогает развить гибкость в спине, укрепить мышцы, которые поддерживают правильную осанку, и улучшить общую подвижность тела.

Неоспоримо, что занятия художественной гимнастикой оказывают положительное влияние на детей. Они становятся физически сильнее, гибче и выносливее. Они учатся справляться с трудностями, находить в себе внутреннюю мотивацию и стремиться к совершенству. Кроме того, гимнастика способствует формированию важных качеств, таких как дисциплина и ответственность. В заключение, художественная гимнастика оказывает значительное влияние на детей. Она способствует развитию координации движений, укреплению мышц, улучшению психомоторных навыков и формированию дисциплины. Этот вид спорта предоставляет молодым спортсменам возможность расти и развиваться как физически, так и морально. Художественная гимнастика - это не только спорт, но и искусство, которое приносит пользу и радость детям.

Для развития выносливости в художественной гимнастике рекомендуется включать разнообразные упражнения, охватывающие основные элементы этого вида спорта. Важно также уделять внимание как аэробным, так и анаэробным аспектам выносливости. Вот несколько упражнений, которые могут быть полезными:

1. Бег на месте (аэробная выносливость):
*Продолжительность: 5-10 минут.
*Имитация движений в гимнастике, включая прыжки, вращения и паузы для поддержания высокого темпа сердечно-сосудистой активности.
2. Комплексные упражнения:
*Бурпи (анаэробная выносливость):
*Выполнение серии прыжков с последующим отжиманием и приседанием.

Важно учитывать индивидуальные особенности тренирующегося и постепенно увеличивать интенсивность тренировок. Регулярные занятия по развитию выносливости помогут улучшить общую физическую подготовку в художественной гимнастике.

Завершение тренировки растяжкой для уменьшения напряжения в мышцах и предотвращения травм

1. Андреева М.С., Николаев П.П. К вопросу о воздействии физических нагрузок на организм человека // Тенденции развития науки и образования. 2023. No 98-9. С. 27-30.
2. Бульхина О.Р., Николаев П.П. Значение физического воспитания в формировании личности студента // Тенденции развития науки и образования. 2023. No 93-1. С. 43-45.
3. Николаева И.В., Джулай Д.В. Физические нагрузки в жизни студентов, страдающих бронхиальной астмой // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2016. No 2 (3). С. 50-52.

4. Николаева И.В., Николаев П.П. Физическая культура и спорт в жизни студента // Интеграция инновационных систем и технологий в процесс физического воспитания молодежи. Сборник научных трудов. Министерство образования и науки РФ, ГОУ ВПО Ульяновский государственный технический университет, Министерство образования Ульяновской области. 2010. С. 171-175. 5
5. Сафронова А.Д., Николаева И.В. Влияние лечебной физкультуры на организм человека // Известия Института систем управления СГЭУ. 2020. No 2 (22). С. 73-76.
6. Фролова В.А., Николаева И.В. Влияние физических упражнений на умственную работоспособность студентов // Тенденции развития науки и образования. 2023. No 97-3. С. 18-21.

Багдасарова П.А., Служителев А.В.

**Роль физической культуры и студенческого спорта в продвижении ценностей
здорового образа жизни в молодежной среде в современных условиях**

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина»
(Россия, Краснодар)*

doi: 10.18411/trnio-01-2024-471

Abstract

Целью статьи является анализ роли физической культуры и студенческого спорта в продвижении ценностей здорового образа жизни в молодежной среде в современных условиях.

Ключевые слова: студент, здоровье, здоровый образ жизни, физическая культура, спорт, студенческий спорт, физическая активность.

Abstract

The purpose of the article is to analyze the role of physical culture and student sports in promoting the values of a healthy lifestyle among young people in modern conditions.

Keywords: student, health, healthy lifestyle, physical culture, sports, student sports, physical activity.

Здоровый образ жизни – это совокупность физической активности и психического состояния человека.

Основными компонентами здорового образа жизни являются:

- разумное чередование труда и отдыха
- рациональное питание
- преодоление вредных привычек
- оптимальная двигательная активность
- соблюдение правил личной гигиены
- закаливание
- психогигиена

Физическая культура и спорт - один из способов достижения здорового образа жизни и продвижения его ценностей среди молодежи. Физическая активность способствует поддержанию организма в тонусе, укрепляет иммунную систему, улучшает настроение. Физическая активность помогает нормализовать нервную систему, снизить риск различных заболеваний, в том числе и множества видов рака, к тому же, поддержать тело и мышцы в тонусе.

Цель физического воспитания – содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности студента. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, мотивы и освоенные способы осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Если рассматривать физическую культуру как средство, то можно легко сделать вывод, что это система методов, знаний по развитию физических качеств человека и работоспособности.

Она помогает выработать у молодого поколения интерес к собственному здоровью, укреплению системы органов, иммунитета и повышению уровня жизни.

Спорт так же можно воспринимать как средство достижения всего вышеперечисленного, но он все же считается более активной формой физической культуры. Главной целью и неотъемлемой частью спорта является победа в соперничестве.

Спорт – это активная форма физической культуры, которая ставит перед собой определенную цель – победу в состязании.

Спорт занимает важное место в жизни молодежи. Спортивные достижения молодежи влияют на формирование ценностей здорового образа жизни, развитие личности и повышение самооценки.

Физическая нагрузка в целом положительно влияет на организм человека, развивает память и концентрацию, формирует правильную осанку и укрепляет опорно-двигательный аппарат.

Немаловажную роль в продвижении здорового образа жизни среди молодежи играет студенческий спорт и физическая культура в учебных заведениях. А физическая культура в целом является обязательным для всех курсом в образовательных учреждениях.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ говорится, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Содержание курса строится на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, так например:

- требований к результатам освоения образовательной программы образования, представленной в Федеральном государственном образовательном стандарте высшего образования
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889

Студенческий спорт – это один из способов, благодаря которому студенты могут проявлять свои физические способности. Однако, он кардинально отличается от физической культуры в школах.

Преимущества организационных моментов:

- доступность занятий спортом во время занятий по дисциплине «Физическая культура»;
- возможность заниматься спортом в свободное от учебы время самостоятельно и в спортивных секциях и группах;
- Право участвовать в студенческих спортивных соревнованиях

Для начала студенты знакомятся со всеми возможными направлениями, только потом выбирают то, которое подходит именно им.

Самые распространенные виды спорта среди студентов это:

- бадминтон;
- баскетбол;
- бокс;
- гимнастика;
- лыжный спорт;
- легкая атлетика;
- плавание;
- фехтование;
- футбол;
- настольный теннис;

- шахматы.

Этот вид спорта сплачивает студентов с общими интересами и так же дает возможность найти новых друзей. Спортивные достижения формируют у студентов положительные качества лидерства, командного духа и ответственности.

Участие в студенческих спортивных мероприятиях и соревнованиях так же способствует формированию здорового образа жизни молодежи и укреплению их в здоровья.

Выступить в роли организатора могут как студенты, так и студенческие организации, преподаватели и даже профессиональные студенты.

Система студенческие соревнования устроена так: существуют внутривузовские, межвузовские и международные соревнования

Внутривузовские спортивные соревнования включают в себя:

- зачетные соревнования на учебных занятиях;
- соревнования на первенство среди учебных групп;
- соревнования на первенство среди курсов;
- соревнования на первенство среди факультетов;
- соревнования на первенство вуза.

Межвузовские спортивные соревнования включают в себя:

- районные и городские соревнования;
- областные соревнования;
- зональные соревнования по территориальному признаку;
- российские студенческие соревнования и участие в составе сборных команд в соревнованиях Российской Федерации.

Международные спортивные соревнования включают в себя:

- чемпионаты и универсиады Международной федерации университетского спорта;
- участие в составе сборных команд России в чемпионатах Европы, мира и в Олимпийских играх.

Но, как было сказано немного ранее, студенческий спорт носит еще и социальный характер. Это большая возможность обзавестись новым кругом общения, найти людей со схожими ценностями, более того, этот вид спорта помогает развить лидерские способности у студентов.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретенных еще в школе навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением упражнений на практике.

Делая вывод из всего вышесказанного, можно с легкостью сказать, что физическая активность и здоровый образ жизни - проводник к личностному развитию во всех сферах жизни человека. Они не только затрагивают такую важную проблему как здоровье, но и социальные, и психологические аспекты, так же является ассистентом в формировании правильного мировоззрения людей.

Данная активность положительно влияет на работу мозга и даже развивает работоспособность человека и его умственную деятельность, улучшает самочувствие.

В заключении хочется сказать лишь то, что физическая культура и студенческий спорт - важная часть жизни не только молодежи, но и в целом человечества, которая является отличным помощником в продвижении ценностей здорового образа жизни. Всё это даёт множество возможностей как в биологическом смысле, так и в социальном.

1. Погорелый, А. Е. Основные направления совершенствования механизма государственного управления развитием физической культуры и спорта / А. Е. Погорелый, Л. П. Федосова, Г. В. Федотова // Экономика и бизнес: теория и практика. – 2023. – № 1-2(95). – С. 66-69. – DOI 10.24412/2411-0450-2023-1-2-66-69. – EDN ZZXAIZ.
2. Колдобанова, М. А. Агрессивное поведение в спорте / М. А. Колдобанова, М. В. Быков, Г. В. Федотова // МИРОВЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ НАУКИ и ТЕХНИКИ: ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ :

Материалы X Международной научно-практической конференции, Москва, 29 декабря 2022 года. Том Часть 2. – Москва: ООО "Пресс-центр", 2022. – С. 309-311. – EDN CLOSLO.

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.

Балашов М.С., Гусев П.М.
**Влияние регулярных занятий физической культурой
на сон и его роль в общем здоровье**

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

doi: 10.18411/trnio-01-2024-472

Аннотация

Данная научная статья исследует взаимосвязь между регулярными занятиями физической культурой и качеством сна, а также рассматривает роль сна в общем здоровье человека. Исследование включает в себя анализ последних научных исследований, проведенных в этой области, а также предоставляет практические рекомендации для поддержания здорового образа жизни.

Ключевые слова: физическая активность, сон, здоровый образ жизни, качество сна, иммунная система, режим сна, гормональный баланс, бессонница.

Abstract

This scientific article explores the relationship between regular physical exercise and sleep quality, as well as examines the role of sleep in overall human health. The study includes an analysis of recent scientific research conducted in this field and provides practical recommendations for maintaining a healthy lifestyle.

Keywords: physical activity, sleep, healthy lifestyle, sleep quality, immune system, sleep routine, hormonal balance, insomnia.

Введение

Сон и физическая активность являются двумя ключевыми компонентами здорового образа жизни. Многие исследования показывают, что регулярные занятия физической культурой могут оказывать значительное влияние на качество сна, что, в свою очередь, влияет на общее физическое и психическое благополучие человека.

Влияние физической активности на сон

Существует обширное количество исследований, подчеркивающих существенное воздействие физической активности на качество сна и его общую продолжительность. В этом контексте следует отметить, что регулярные занятия физической культурой оказывают не только благотворное воздействие на улучшение глубины и структуры сна, но также оказывают существенные положительные эффекты на процессы засыпания. Этот положительный эффект обусловлен комплексным воздействием физической активности на гормональный баланс.

Прежде всего, стоит отметить, что физическая активность оказывает регулирующее воздействие на уровень стресса и адреналина, которые часто выступают в качестве преград для достижения качественного сна. Участие в регулярных физических тренировках способствует снижению уровня стресса и адреналина, что в свою очередь способствует созданию благоприятной атмосферы для более глубокого и спокойного сна.

Например, физическая активность стимулирует выделение эндорфинов — естественных анальгетиков и стабилизаторов настроения. Этот биохимический процесс в организме человека играет важную роль в создании психофизиологических условий для спокойного и расслабленного состояния перед сном. Таким образом, регулярные физические

тренировки не только способствуют улучшению общего физического состояния, но и являются ключевым фактором в поддержании здорового сна и благополучия человека.

Роль сна в общем здоровье

Сон представляет собой неотъемлемую часть поддержания общего здоровья, и его важность простирается далеко за пределы простых восстановительных процессов. Одним из ключевых аспектов является активная роль сна в укреплении иммунной системы, что ведет к повышению общей устойчивости организма к разнообразным инфекциям и заболеваниям. Процессы регенерации клеток, активизирующиеся в период сна, оказывают существенное воздействие на обновление тканей и восстановление физической активности.

Более того, недостаток сна имеет потенциал оказывать негативное воздействие на когнитивные функции, влияя на способность к концентрации и принятию решений. Эмоциональное состояние также подвергается риску ухудшения при недостаточном сне, что, в свою очередь, может привести к повышенному уровню стресса и тревожности. Понимание взаимосвязи между сном и когнитивными, эмоциональными аспектами не только раскрывает важность сна в общем здоровье, но и подчеркивает необходимость поддержки здорового сна для обеспечения полноценного функционирования организма.

Механизмы взаимодействия физической активности и сна

Научные исследования продолжают расширять наше понимание механизмов взаимодействия между физической активностью и сном. Несмотря на то, что некоторые аспекты этого взаимодействия требуют дальнейших исследований, уже известно, что физическая активность оказывает положительное воздействие на процессы образования метаболитов, таких как мелатонин и эндорфины. Эти биохимические соединения способствуют расслаблению организма и содействуют улучшению качества сна.

Помимо этого, регулярные тренировки являются эффективным средством управления стрессом, что играет ключевую роль в предотвращении бессонницы. Физическая активность способствует сбалансированному выделению гормонов стресса, создавая оптимальные условия для умиротворенного и качественного сна. Таким образом, физическая активность не только воздействует на биохимические процессы, но также служит эффективным регулятором психоэмоционального состояния, обеспечивая гармонию взаимодействия между физическим здоровьем и сном.

Рекомендации для поддержания здорового образа жизни

На основе обширных результатов проведенных исследований вырабатываются рекомендации для тех, кто стремится улучшить качество сна и обеспечить общее благополучие:

1. Регулярные физические тренировки: внесите разнообразие в свою недельную программу тренировок, включая аэробные и силовые упражнения. Такой комплексный подход позволяет охватить все аспекты физической активности, способствуя улучшению сна и общего физического состояния.
2. Установка режима сна: старайтесь придерживаться одного и того же графика сна и пробуждения каждый день, даже в выходные. Регулярный сон способствует синхронизации биологических ритмов и повышению качества сна.
3. Создание удобной среды для сна: обеспечьте тихое, темное и прохладное место для отдыха. Отказ от использования электронных устройств перед сном поможет минимизировать воздействие синего света на циркадные ритмы и способствует более спокойному засыпанию.
4. Умеренное питание: избегайте употребления тяжелой пищи и напитков, содержащих кофеин, перед сном, поскольку это может негативно сказаться на процессе засыпания.
5. Регулирование стресса: практика методов релаксации, таких как йога или медитация, эффективно помогает управлять уровнем стресса. Это, в свою

очередь, благоприятно влияет на качество сна и общее психофизиологическое состояние.

- б. Систематическое внедрение этих рекомендаций в повседневную жизнь содействует не только поддержанию здорового сна, но и обеспечению общего благополучия и жизненной активности.

Заключение

Регулярные занятия физической культурой оказывают положительное влияние на качество сна и, следовательно, на общее здоровье человека. Оптимизация физической активности, соблюдение режима сна и создание здоровых привычек могут существенно повлиять на благополучие и продолжительность жизни. Дальнейшие исследования в этой области позволят более точно определить механизмы взаимодействия между физической активностью и сном, что откроет новые возможности для оптимизации здоровья населения.

1. Фомина, Е. В. Спортивная психофизиология : учебное пособие / Е. В. Фомина. — Москва : МПГУ, 2016. — 172 с. — ISBN 978-5-4263-0412-3.
2. Фитнес-аэробика : учебно-методическое пособие / Е. В. Серженко, С. В. Плетцер, Т. А. Андреевко, Е. Г. Ткачева. — Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2015. — 76 с.
3. Занятия лекционного типа по дисциплине «Физическая культура и спорт» : учебное пособие : в 2 частях / В. Б. Мандриков, И. А. Ушакова, Н. В. Замятина, С. А. Голубин. — Волгоград : ВолГМУ, 2023 — Часть 1 — 2023. — 220 с. — ISBN 978-5-9652-0839-5.
4. Шумская, О. О. Научные основы общей физической подготовки : учебное пособие / О. О. Шумская, Е. П. Шарина. — Владивосток : МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2023. — 83 с. — ISBN 978-5-8343-1228-4.
5. Актуальные проблемы подготовки и сохранения здоровья спортсменов: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 40-летию кафедры спортивной медицины и физической реабилитации (г. Челябинск, 20 декабря 2013г.) : материалы конференции / под редакцией Е. В. Быкова. — Челябинск : УралГУФК, 2014. — 498 с. — ISBN 978-5-93216-421-1.
6. Камчатников, А. Г. Психофизиологические проблемы адаптации в физической культуре и спорте : учебное пособие / А. Г. Камчатников. — Волгоград : ВГАФК, 2019. — 192 с.

Будрина Е.А., Хабибулли А.Б

Влияние тревожности на спортивный результат студента

*ФГБОУ ВО «Казанский Государственный Энергетический Университет»
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-01-2024-473

Аннотация

Тревожность является неотъемлемой частью соревновательной деятельности, и ее возникновение может быть обусловлено рядом причин. В связи с чем в этой статье будут рассмотрены некоторые из них.

Ключевые слова: психологические аспекты, конкурентная атмосфера, тревожность, высокие ожидания, психологический тренинг.

Abstract

Anxiety is part of competitive performance, and its dependence can be due to a number of reasons. Therefore, this article will discuss some of them.

Keywords: psychological aspects, competitive atmosphere, anxiety, high expectations, psychological training.

Одной из причин тревожности в соревновательной деятельности является страх перед неудачей. Когда человек стремится достичь высоких результатов и борется за первенство, в его подсознании возникает опасение не выполнить поставленные цели или разочаровать окружающих. Это чувство неуверенности и страха перед провалом может довольно сильно влиять на психологическое состояние спортсмена.

Конкурентная атмосфера и острое соперничество также способствуют возникновению тревожности у спортсменов. Соревнования зачастую проходят на публике, где каждый желает показать свои лучшие результаты и доказать свою конкурентоспособность. В таких условиях спортсмен может ощущать огромное давление, которое приводит к тревожности и нервозности.

Третья причина тревожности в соревновательной деятельности связана с неопределенностью. В спорте невозможно предугадать и контролировать каждый аспект соревнования. Неизвестность и неопределенность исхода соревнования могут вызывать тревожность у спортсменов. Например, в футболе один промах, неправильный шаг или решение судьи могут оказать решающее влияние на результат матча [5].

Четвертой причиной тревожности в соревновательной деятельности является переживание высоких ожиданий окружающих. Когда на спортсмена возлагают большие надежды и ожидания, он может испытывать тревогу и бояться не оправдать эти надежды. Одновременно со стремлением победить и доказать свои спортивные навыки может возникать тревожность из-за переживания высоких ожиданий тренеров, родителей, болельщиков и прессы.

В 2023 году нами было проведено социологическое исследование в Казанском государственном энергетическом университете, респондентами которого стали 50 студентов 2-3 курсов.

Основным вопросом было выяснить, сталкивались ли студенты КГЭУ чувством тревоги во время соревнований (рис.1).



Рисунок 1. Сталкивались ли вы чувством тревоги во время соревнований?

Результат показал, что почти половина студентов, 40%, ощущали тревожность во время соревнований. Результат является отрицательным, поскольку тревога негативно сказывается на общем состоянии студента, в связи с чем преподавательскому составу есть с чем работать.

Тревожность в соревновательной деятельности может возникать из-за страха перед неудачей, конкурентной атмосферы, неопределенности и переживания высоких ожиданий. Это сложное эмоциональное состояние требует особого внимания и умения контролировать его, чтобы не негативно влиять на спортивные достижения и результаты.

Тревожность является эмоциональным состоянием, которое может оказывать значительное влияние на спортивный результат спортсмена. Она может возникать как перед важным соревнованием, так и в повседневной тренировочной среде. Психологические аспекты тревожности являются неотъемлемой частью спортивного прогресса и играют важную роль в достижении высоких спортивных результатов.

Когда спортсмен ощущает тревогу, его физическое и ментальное состояние может претерпевать серьезные изменения. Например, повышенный уровень тревожности может привести к повышенному уровню адреналина в организме, что в свою очередь может улучшить физическую силу и выносливость. Однако, при слишком высоком уровне тревоги, спортсмен может испытывать нервозность, неправильное дыхание и снижение концентрации, что, в конечном итоге, негативно скажется на его спортивной производительности.

Тревога также может воздействовать на мотивацию спортсмена. Некоторые спортсмены могут использовать тревогу в качестве стимула для достижения лучших результатов, поскольку она может способствовать более сосредоточенной и целеустремленной игре. Другие же спортсмены могут испытывать перегрузку и чувство беспомощности при высоком уровне тревожности, что отрицательно влияет на их мотивацию и уверенность в своих спортивных способностях [3].

Понимание тревожности и ее влияния на спортивный результат позволяет спортсмену и тренеру разработать эффективные стратегии для ее управления. Множество техник психологического тренинга позволяют спортсменам справиться с тревогой и использовать ее в свою пользу. Такие методы, как дыхательные упражнения, визуализация успеха и позитивное мышление, могут помочь спортсмену сохранять спокойствие и концентрацию на тренировках и во время соревнований.

Тревожность оказывает значительное влияние на спортивный результат спортсмена, как в положительном, так и в отрицательном аспекте.

Эмоциональная подготовка и контроль тревожности являются важным аспектом для достижения высоких спортивных результатов. Спортсмены и тренеры должны сосредоточиться на разработке и применении эффективных стратегий для справления с тревожностью и использования ее в качестве инструмента для достижения успеха на спортивной арене [2].

Тренировки и соревнования в спорте — это не только физическая активность, но и неизбежные эмоциональные состояния, включая тревожность. Важной ролью в снижении уровня тревожности у спортсменов являются тренеры, которые способны создать благоприятную атмосферу, поддержать психологическую стабильность и научить спортсменов эффективным методам управления своим эмоциональным состоянием.

Первое, что делают тренеры, это создают доверительные отношения с каждым спортсменом. Они проводят индивидуальные беседы, где узнают о стрессовых ситуациях, вызывающих тревожность у спортсменов. Такой подход позволяет тренерам лучше понять психологические особенности каждого спортсмена и адаптировать тренировочные методики под их потребности [4].

Далее, тренеры стараются создать позитивную и поддерживающую атмосферу на тренировках и соревнованиях. Они поощряют своих спортсменов, отмечают их достижения и похвалой стимулируют их уверенность. Кроме того, тренеры используют конструктивные обратные связи, чтобы помочь спортсменам справиться с возникающими проблемами и ошибками. Это помогает снизить тревожность и укрепить веру в свои способности.

Тренеры также обучают спортсменов различным техникам релаксации и саморегуляции. Они учат спортсменов контролировать дыхание, визуализации положительных образов, применять техники медитации. Эти методы помогают спортсменам справляться с негативными эмоциональными состояниями, снижать тревожность и повышать концентрацию [5].

И, наконец, тренеры осознают важность коммуникации и поддержки спортсменов не только в физическом плане, но и в психологическом. Они всегда готовы выслушать своих подопечных, поддержать их эмоционально и помочь найти решения проблем. Это демонстрирует спортсменам, что у них есть опора и поддержка, что помогает им снизить тревожность, повысить мотивацию и общую эмоциональную устойчивость.

Таким образом, тренеры играют ключевую роль в снижении уровня тревожности у спортсменов. Благодаря применяемым психологическим методам и подходам, они создают условия для эмоциональной стабильности и повышения производительности спортсменов, помогая им достигать максимального успеха в своей спортивной карьере.

1. Абрамова, В.В. Пути преодоления стресса спортсменами в спортивной соревновательной деятельности / В.В. Абрамова, Ю.А. Иванькова // Научный результат. Педагогика и психология образования. – 2019. – Т. 2. – № 4. – С. 70–76.
2. Психология физической культуры и спорта. Учебник для студентов ВПО / под ред. А.В. Родионова. – Издво: Academia. – 2021. – 226 с.
3. Кузикова, С. Особенности мотивации юных российских футболистов разного возраста / С. Кузикова, А. Марьянович, М. Младенович // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2022. – № 2. – С. 17–21.
4. Аикин, В.А. Функциональная подготовка спортсменов: текущие мировые тенденции / В.А. Аикин, Ю.В. Корягина // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. – 2020. – Т. 2. – С. 3–10.
5. Айд Хафедх. Психолого-педагогические методы формирования мотивации достижений у тунисских футболистов 16–17 лет: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 13.00.04. СПб, 2021. – 48 с.

Буткеева Д.Ю., Николаев П.П.

Влияние физических упражнений на умственные способности студентов

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-01-2024-474

Аннотация

В данной статье рассмотрена взаимосвязь физической активности на успеваемость и умственную работоспособность обучающихся высших учебных заведений. Представлен сравнительный анализ успеваемости студентов, профессионально занимающихся или занимавшихся спортом, и обучающихся, имеющих минимальную физическую активность на протяжении всего дня.

Ключевые слова: физическая активность, студенчество, умственная способность, успеваемость, физические упражнения, активный образ жизни.

Abstract

This article examines the relationship of physical activity on academic performance and mental performance of students in higher educational institutions. A comparative analysis of the performance of students who are professionally involved or involved in sports and students who have minimal physical activity throughout the day is presented.

Keywords: physical activity, students, mental ability, academic performance, physical exercise, active lifestyle.

По мнению Всемирной Организации Здравоохранения, здоровье проявляется не только в отсутствии недугов и болезней, здоровье есть состояние физического, психического и социального благополучия. То есть данное понятие охватывает такие сферы жизнедеятельности человека, как физическое воспитание, психологическое здоровье и социальная адаптация [5].

Получение высшего образования, которое подразумевает собой не только научную, то и общественную, спортивную и творческую деятельности, служит первостепенным этапом профессиональной подготовки и адаптации будущих специалистов к непрерывно меняющимся условиям социальной среды и общественного производства. В связи с этим система высшего образования в настоящее время перед собой ставит задачу не только передать необходимые профессиональные знания новому поколению, но и развить такого специалиста, который будет обладать рядом социально-значимых личностных качеств, профессиональными умениями, способными оценить профессионализм специалиста.

Среди таких качеств нельзя не отметить следующие: умение управлять своими социальными ролями, быстро принимать решения и нести ответственность за принятые решения, навык командной работы, готовность к постоянному самообразованию и совершенствованию своих знаний и умений, а также осознание важности здорового образа жизни для успешной самореализации в обществе [6].

Несомненно, все образовательные учреждения стараются непрерывно совершенствовать качество и доступность своих учебных программ с целью подготовки высококлассных специалистов и профессионалов, которые будут наиболее производительны и эффективно реализовываться в своей деятельности. В числе таких образовательных программ можно отметить и физическое воспитание, поскольку для каждого человека необходимость совмещать как интеллектуальную, так и физическую активность [1, 3].

Безусловно, благодаря широкому перечню учебных дисциплин у студента есть возможность расширить свой кругозор, получать новые знания и развивать имеющиеся умственные способности, например, математический склад ума, заложенный еще в раннем детстве. Но, как правило, физические способности обучающихся задействуются исключительно во время занятий физической культурой, то есть не более трех часов в неделю, в зависимости от вуза [4]. В программах некоторых вузов нашей страны занятия физической культурой и спортом вовсе не предусмотрены. Таким образом, период студенчества связан с малоподвижным образом жизни, беспорядочным питанием, порой вредными привычками. Среди молодежи, обучающейся в стенах среднего профессионального и высшего образования, есть немало ребят, кто совмещает учебу и работу, что впоследствии, как правило, приводит к психологическому выгоранию, утомляемости из-за высокой загруженности, поэтому требуется грамотно и рационально организовать учебную деятельность студентов [2].

В период информатизации, когда активно развиваются новые технологии, потребность человека использовать свои физические показатели значительно уменьшилась. В нашем государстве, как и в любом обществе современного типа, проблема снижения физической активности подростков и молодежи является острой и актуальной. Смартфоны, ноутбуки, компьютеры и прочая техника способствуют замене физического труда умственным, что, по результатам многих исследований, приводит к снижению работоспособности всего организма. Таким образом, потребность в физическом воспитании в значительной степени увеличивается.

Ряд проведенных исследований утверждает, что в среднем общая двигательная активность студентов в современном мире в течение учебного года составляет порядка 60%, а в период экзаменационной сессии и вовсе равна 42% от уровня, когда студенты находятся на каникулах. Именно уровень физической активности в период каникул наглядно показывает естественную потребность молодых людей в движении.

При выполнении деятельности, не подразумевающей применение физической составляющей, происходит перенапряжение мышц лица, шеи и плеч. Позднее организм к такому напряжению привыкает, в связи с этим начинаются процессы торможения его внутренних функций [7].

Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова провел исследование, по результатам которого была установлена следующая взаимосвязь: чем чаще студент занимается физической культурой, тем медленнее у него наступает состояние утомления и в целом реже появляется переутомление как таковое.

С целью изучения причинно-следственной связи физической активности и умственных способностей студентов нами был проведен анонимный опрос, участниками которого стали обучающиеся второго курса на направлении «Экономика» в Самарском государственном экономическом университете. Была создана особая анкета, в которой были вопросы, касающиеся общей информации о респонденте (пол, возраст), физической подготовки, успеваемости в рамках обучения в высшем учебном заведении. Также были вопросы, связанные с психологическим фактором. В общей сложности принимало участие 27 человек.

Было установлено, что треть опрошенных занимается физической культурой и спортом исключительно в рамках образовательной программы (в нашем вузе это одно практическое

занятие в неделю, то есть полтора часа), среди них подавляющее большинство (77,8%) по итогам сданных сессий имеет удовлетворительные отметки.

Лишь 7% опрошенных студентов выполняет зарядку по утрам и преодолевает отметку 10000 шагов по истечении дня. Именно такого количества шагов было достаточно для среднестатистического японца, чтобы решить проблему малоподвижного образа жизни и ожирения, как это утверждает известный молодой ученый Йосиро Хатано, разработавший фитнес-гаджет. Преимущественное большинство ребят не отдадут предпочтение пешим прогулкам, передвигаются на общественном транспорте или такси.

Было выявлено, что среди респондентов профессионально занимались спортом и/или продолжают им заниматься 6 человек (22,2%), причем большая часть из них окончила школу с золотой медалью и по итогам двух сессий имеет отметки «хорошо» и/или «отлично».

Подавляющее большинство ребят, принявших участие в исследовании (88,9%), убеждено в том, что после выполнения физических упражнений улучшается настроение, повышается работоспособность на протяжении оставшегося дня, а также легче дается учеба в вузе. Студенты обусловили это тем, что смена интеллектуальной деятельности на физическую – отличный вариант для восстановления после тяжелого учебного дня, насыщения крови кислородом и в целом поддержания физической формы.

Также было установлено, что в период сдачи зачетной и экзаменационной сессии 40,7% опрошенных испытывают стресс, депрессию, причем 81% из них выполняют физические упражнения только в рамках образовательной программы, то есть не занимаются спортом вне университета.

В хорошем расположении духа в период проводимых экзаменов находятся 14,9% опрошенных респондентов, в том числе и студенты, профессионально занимающиеся спортом и в настоящее время.

Исходя из проведенного исследования, можно сделать вывод: среди студентов второго курса, обучающихся на направлении «Экономика» в СГЭУ, более высокую успеваемость имеют ребята, которые выполняют физические упражнения и занимаются любительским и профессиональным спортом, не ограничиваясь только учебным планом. В значительной степени настроение в не самый простой для всех студентов период, окончание семестра и сдача сессии, у студентов-спортсменов лучше, чем у студентов, имеющих малоподвижный образ жизни.

В заключении хотелось бы отметить, что в современном мире необходимость совершенствования спортивной деятельности студентов путем оптимизации учебного процесса, использования наиболее эффективных методов и форм занятий, расширения применяемых средств физической подготовки является актуальной. Все эти методы и способы позволят действующим студентам средних профессиональных и высших учреждений обрести те качества и навыки, благодаря которым он станет востребованным специалистом на рынке труда. Физическое воспитание способствует физической подготовке, учит работе в команде, формирует здоровые привычки. Это также помогает улучшить общее состояние здоровья и когнитивные функции, снизить стресс.

1. Галкин, А.А. Роль спорта и физической культуры в современном социуме / А.А. Галкин, М.Н. Пискайкина, А.Г. Королев // 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. 566-570.
2. Использование средств физической культуры при профилактике социальной апатии / И.В. Николаева, М.В. Писцова, О.Ю. Посашкова, Ю.И. Завлина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 1(215). С. 338-342.
3. Карева, Ю.Ю. Роль физической культуры в жизни студентов / Ю.Ю. Карева, Д.А. Матюхин // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2022. № 2(15). С. 56-58.
4. К проблеме физического воспитания студентов / И.В. Николаева, А.Я. Борисов, И.М. Белянская, Е.И. Жукова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 12(214). С. 384-388.

5. Николаева, И.В. Ценностный потенциал физической культуры и спорта как основа формирования физической культуры личности / И.В. Николаева // Актуальные аспекты развития современной науки: Сборник научных статей II Международной научной конференции, Самара, 18 декабря 2020 года. – Самара: Самарский государственный экономический университет, 2021. С. 406-410.
6. Скоробрушук, Ю.А. Факторы, влияющие на мотивацию молодежи к здоровому образу жизни / Ю.А. Скоробрушук, И.В. Николаева // Известия Института систем управления СГЭУ. 2017. № 2(16). С. 74-78.
7. Фролова, В.А. Влияние физических упражнений на умственную работоспособность студентов / В.А. Фролова, И.В. Николаева // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 97-3. С. 18-21.

Быстров И.М., Абзалова С.В.
Фиджитал – самый молодой вид спорта

*Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-01-2024-475

Аннотация

Ежедневно мир развивается с огромной скоростью, ИТ, искусственный интеллект, все это уже не новость. Цифровые технологии затронули и область спорта. В этой статье мы поговорим, о самом молодом виде спорта – фиджитал. Рассмотрим участие цифровых технологий в спорте, выявим существующие проблемы в фиджитал спорте.

Ключевые слова: фиджитал спорт, цифровые технологии, виртуальная реальность, фиджитал-спортсмены, виртуальные тренажеры.

Abstract

Every day the world is developing at tremendous speed, IT, artificial intelligence, all this is no longer news. Digital technologies have also affected the field of sports. In this article we will talk about the youngest sport – phygital. Let's consider the participation of digital technologies in sports and identify existing problems in digital sports.

Keywords: phygital variety, digital technologies, virtual reality, phygital athletes, virtual simulators.

Цифровой спорт, безусловно, является самым молодым видом спорта, который за последнее десятилетие приобрел огромную популярность и признание во всем мире. Термин "цифровой" происходит от сочетания слов "физический" и "цифровой", что отражает суть этого вида спорта как сочетания физической активности и использования технологий.

Одной из главных особенностей цифрового спорта является то, что он проходит в виртуальной реальности. Спортсмены используют специальные контроллеры и электронные устройства для управления игровыми персонажами и выполнения различных движений. Они сражаются с виртуальными противниками, преодолевают препятствия и достигают своих целей, полностью погружаясь в электронное пространство.

В качестве дисциплин цифрового спорта можно выделить такие, как соревнования по компьютерным играм, электронному спорту и виртуальной реальности. Но несмотря на то, что этот вид спорта проходит в виртуальной среде, требования к физической подготовке спортсменов остаются высокими. Ведь для успешного выступления в цифровом спорте необходимы умное мышление, быстрая реакция и хорошая координация движений.

Цифровые виды спорта становятся все более признанными и официальными в мире спорта. Международные чемпионаты и турниры привлекают множество участников и зрителей со всего мира. Цифровые спортсмены становятся знаменитостями и героями своего времени, а призовые фонды этих соревнований достигают многомиллионных цифр [3].

Цифровые технологии прочно вошли в мир спорта, став важной составляющей его развития. Они изменили интерактивность и эффективность тренировок, а также улучшили способы анализа тактики и стратегии игры. Современные инновации не только помогают

спортсменам достигать новых высот, но и обеспечивают более разнообразные и захватывающие спортивные мероприятия для зрителей со всего мира.

Одной из наиболее значимых областей, где цифровые технологии сыграли огромную роль, являются тренировки. С помощью специальных приложений и устройств спортсмены теперь могут более точно отслеживать свой физический прогресс, изучать свои ошибки и находить области для улучшения. Носимые гаджеты, такие как умные часы и браслеты, позволяют отслеживать частоту сердечных сокращений, уровень кислорода и другие показатели здоровья в режиме реального времени. Это помогает спортсменам контролировать свою физическую активность и избегать перенапряжения или травм.

Виртуальная реальность и дополненная реальность также оказывают значительное влияние на спортивные тренировки. Они создают уникальные визуальные среды, которые помогают спортсменам практиковаться и совершенствовать свои навыки в безопасной среде. Виртуальные тренажеры позволяют спортсменам тренироваться на различных типах местности или в условиях, которые редко встречаются в реальной жизни. Это улучшает их реакцию на непредвиденные события и позволяет им разрабатывать наиболее эффективные стратегии [1].

Помимо обучения, цифровые технологии имеют большое значение для анализа тактики и стратегии игры. Все больше команд используют специальные программы и системы видеонаблюдения, чтобы изучать игру своих соперников и находить слабые места в их стратегии. Аналитические инструменты помогают тренерам и спортсменам принимать осмысленные решения на основе данных и улучшать свои игровые навыки. Благодаря компьютерной графике, видеоанализу и нейронным сетям команды могут более точно прогнозировать результаты игр и принимать обоснованные тактические решения.

Взаимодействие с аудиторией также становится важным компонентом спортивных мероприятий. Цифровые платформы и социальные сети позволяют болельщикам следить за спортивными событиями в режиме реального времени и взаимодействовать с командами и спортсменами. Дополнительные интерактивные функции, такие как голосование и комментарии прямо во время игры, делают просмотр спортивных событий более увлекательным для всех участников.

Сегодня цифровые технологии активно меняют мир спорта, делая его более интерактивным, захватывающим и доступным для всех его участников. Они помогают спортсменам совершенствовать свои навыки, тренерам анализировать и разрабатывать новые стратегии, а зрителям наслаждаться захватывающими спортивными событиями со всего мира.

Цифровой спорт, как относительно новое направление в области электронных развлечений, стал объектом растущего интереса и внимания. Однако, несмотря на свою популярность, этот вид спорта сталкивается с рядом серьезных проблем, требующих немедленного внимания и решений.

В отличие от классических видов спорта, цифровой спорт имеет свои уникальные проблемы, особенности и вызовы. Одной из главных проблем является отсутствие единых стандартов и правил, которые бы четко определяли принципы приемлемой игры и взаимодействия между участниками. Это приводит к неопределенности и спорам о законности определенных стратегий и тактик, что негативно сказывается на честности конкуренции.

Отсутствие регулярного мониторинга и контроля за событиями, происходящими во время соревнований, ставит под угрозу безопасность игроков. Злоумышленники могут воспользоваться слабостями в системе безопасности, чтобы получить незаконное преимущество или даже нанести вред участникам, что серьезно подрывает доверие к этому виду спорта.

Необходимо обратить внимание на проблему отсутствия развитой инфраструктуры и поддержки профессиональных игроков. Спортсмены и команды в этой области сталкиваются с ограниченными возможностями для тренировок, нехваткой специальных помещений и оборудования, а также с отсутствием финансовой поддержки. Это ограничивает поиск талантов и прогресс в отрасли [2].

Цифровой спорт все еще находится на ранней стадии развития и имеет ряд проблем, требующих немедленного решения. Необходимо создать единые стандарты и правила, повысить безопасность игроков, разработать систему обучения и поддержки, а также улучшить инфраструктуру. Это единственный способ обеспечить долгосрочное и успешное развитие цифрового спорта и максимальную эффективность его участников.

Первым и, пожалуй, одним из наиболее важных путей решения проблем в фиджитал спорте является обучение и развитие игроков. Командам и отдельным игрокам необходимо вкладывать дополнительные усилия в освоение новых стратегий, тактик и механик игры. Это позволит им быть более гибкими и адаптивными к изменениям в мете игры, а также повысит их шансы на успех. Регулярные тренировки, анализ собственной игры и изучение игры соперников — все это поможет игрокам развиваться и достигать новых высот.

Вторым путем решения проблем в фиджитал спорте является создание условий для командной работы. Одинокий виртуоз может быть очень сильным игроком, но настоящая слава и успех приходят командам, где каждый член команды играет свою роль наилучшим образом. Организация командных переключек, обсуждение стратегий, тренировка совместной игры — все это поможет командам стать единым целым и достичь большего в фиджитал спорте.

Третьим путем решения проблем в фиджитал спорте является развитие инфраструктуры. Организация соревнований, трансляций и мероприятий требует наличия хорошей технической базы, а также профессионалов, способных управлять и развивать эту инфраструктуру. Поддержка со стороны государства, инвесторов и компаний также является важным фактором для успешного развития фиджитал спорта [1].

В заключение решение проблем в фиджитал спорте требует совместных усилий игроков, команд, организаций и сообщества в целом. новых высот и увлечь еще больше людей этой захватывающей формой спорта.

Таким образом, цифровой спорт является не только самым молодым видом спорта, но и одним из самых динамичных и перспективных. Благодаря уникальному сочетанию физической активности и новейших технологий этот вид спорта продолжает набирать популярность и признание в мире, привлекая все больше участников и болельщиков.

1. Гребеньков, В.С. Проблемы и перспективы развития международного спортивного движения «Игры будущего»: интеграция цифровых технологий и двигательной активности – 2021. – № 4 (27). – С. 11–25.
2. Официальный сайт «Игры будущего» [Электронный ресурс], Режим доступа: https://игры_будущего.рф/ (Дата обращения: 04.05.2023)
3. Официальный ресурс Первых открытых современных студенческих игр (в формате «Игр будущего») <https://click-storm.ru/futuresports/> (Дата обращения: 04.05.2023)

Васенков Н.В., Петрова Д.Д.

Самоконтроль в процессе занятий физической культурой

*ФГБОУ ВО «Казанский Государственный Энергетический Университет»
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-01-2024-476

Аннотация

Самоконтроль играет важную роль в достижении успеха в различных сферах жизни. Он представляет собой способность контролировать и оценивать свои действия, поведение и достижения с целью улучшения и самосовершенствования. В данном тексте рассмотрим основные методы самоконтроля спортсменов в процессе занятий физической культурой.

Ключевые слова: самоконтроль, диагностика, спорт, физическая активность, тренировки.

Abstract

Self-control plays an important role in achieving success in various areas of life. It represents the ability to control and evaluate one's actions, behavior, and achievements in order to improve and improve oneself. In this text, we will consider the main methods of self-control of athletes in the process of physical education.

Keywords: self-control, diagnostics, sports, physical activity, training.

Введение

Самоконтроль спортсмена является основополагающим принципом успешной тренировки и достижения спортивных результатов. Имея обширный опыт в данной области, я могу уверенно заявить, что самоконтроль является ключевым фактором, определяющим эффективность тренировочного процесса.

Спортсмен, в первую очередь, должен обладать умением контролировать свое физическое и психическое состояние на протяжении всей тренировки. Это означает, что он должен быть в состоянии анализировать свои действия, регулярно оценивать свою физическую форму и психологическое состояние, а также корректировать свои тренировочные методы и стратегии в зависимости от полученных результатов.

Цель исследования

Основная цель данной работы заключается в том, чтобы рассмотреть основные методы самоконтроля спортсменов в процессе занятий физической культурой.

Актуальность исследования

Актуальность выбранной темы заключается в том, что на протяжении всей спортивной жизни, для достижения успехов в спорте, спортсмену необходимо учитывать все факторы, которые влияют на его успех, самоконтроль является основным из них.

Задачи исследования

- 1) Выделить важные аспекты самоконтроля;
- 2) Узнать, что такое самоконтроль;
- 3) Выявить методы самоконтроля.

Методы исследования

В статье использовался анализ информации в сети-интернет, наблюдение, сравнение.

Результаты исследования и их обсуждение

Одним из важных аспектов самоконтроля является умение управлять своими эмоциями и концентрировать внимание на достижении поставленных целей. Спортсмен должен научиться контролировать свои эмоции в сложных ситуациях, таких как соревнования или тяжелые тренировки, чтобы не потерять фокус и поддерживать высокую мотивацию.

Эффективный самоконтроль требует также умения планировать свою тренировочную программу и правильно распределять нагрузку, чтобы избежать перетренировки и повреждений. Спортсмен должен знать свои лимиты и уметь отдыхать, чтобы поддерживать оптимальный уровень физической подготовки.

Ключевым моментом в самоконтроле является умение анализировать свои успехи и неудачи. Спортсмен должен взвешивать свои результаты, исследовать причины успехов или неудач и делать выводы для дальнейшего развития. Он должен быть критичным к себе, но не позволять сомнениям и неудачам лишить его мотивации.

Самоконтроль спортсмена — это процесс, который требует постоянного развития и совершенствования. Самодисциплина, умение управлять эмоциями, аналитическое мышление и мотивация — все эти навыки являются неотъемлемой частью самоконтроля и определенным образом характеризуют спортсмена как профессионала.

Таким образом, самоконтроль спортсмена играет важную роль в достижении спортивных целей, обеспечивает эффективность тренировочного процесса, помогает управлять эмоциями и уметь анализировать свои успехи. Без сомнения, это качество, которое должно присутствовать у каждого спортсмена, стремящегося к высоким результатам.

Самоконтроль является неотъемлемой частью процесса занятий физической культурой и имеет важное значение для достижения успеха в этой области. Он позволяет контролировать свои действия, улучшать результаты тренировок и повышать эффективность занятий.

Первоначально, самоконтроль помогает определить физические возможности и цели. Это требует объективной оценки своей физической формы, уровня физической подготовки и определения конкретных целей, которые мы хотим достичь. Такая самооценка позволяет разработать план тренировок, учитывающий наши способности и амбиции.

Во время тренировок самоконтроль помогает нам правильно выполнять упражнения и следить за своими показателями. Мы должны быть внимательны к своим ощущениям и реакциям на физическую нагрузку, чтобы не перегружать себя и избегать возможных травм. Контроль частоты пульса, дыхания и выносливости может быть полезным инструментом для определения интенсивности тренировки и мониторинга своих прогрессов.

Для достижения желаемых результатов также важно контролировать свою мотивацию и дисциплину. Самоконтроль помогает оставаться мотивированными и придерживаться своего тренировочного плана. Отслеживание достижений и сравнение результатов с прежними показателями могут служить источником внутренней мотивации и подтверждения прогресса.

Спорт - это не только физическая активность, но и набор умений и навыков, которые требуют постоянного контроля себя и своего тела. Самоконтроль является неотъемлемой частью тренировочного процесса и играет ключевую роль в достижении успеха. Для того чтобы быть эффективным и достигать поставленных целей, спортсмен должен обладать как объективными, так и субъективными приемами самоконтроля [2].

Объективные приемы самоконтроля включают в себя разнообразные методы измерения и оценки физической формы спортсмена. Один из таких приемов - регулярное проведение физических тестов, которые позволяют определить силу, выносливость, гибкость и другие физические показатели. Такие тесты могут проводиться как на тренировках, так и на соревнованиях, чтобы отслеживать прогресс и выявлять слабые стороны, которые требуют улучшения.

Кроме физических тестов, важным объективным приемом самоконтроля является анализ данных и статистики. Современные технологии позволяют спортсменам использовать различные устройства и приложения для отслеживания своих тренировок, соревнований и общей активности. С помощью данных, собранных таким образом, спортсмен может анализировать свой прогресс, выявлять тенденции и принимать соответствующие меры для достижения поставленных целей [1].

Однако самоконтроль спортсмена не ограничивается лишь объективными методами. Разумение своих эмоциональных состояний, мыслей и внутренних ощущений также играет важную роль в достижении успеха. Субъективные приемы самоконтроля помогают спортсмену осознавать и контролировать свои эмоции, строить позитивное мышление и развивать внутреннюю мотивацию.

Один из таких приемов - медитация и ментальное тренировочное упражнение. Спортсмен может использовать различные техники релаксации, визуализации и концентрации, чтобы успокоить ум, сосредоточиться и подготовиться к тренировке или соревнованию. Эти приемы позволяют спортсмену управлять своим внутренним состоянием и достигать оптимальной психологической подготовки.

Помимо медитации, важным субъективным приемом самоконтроля является самоанализ и самооценка. Спортсмен должен научиться честно и объективно оценивать свои способности, ошибки и прогресс, чтобы принимать необходимые корректировки и развиваться как спортсмен и личность. Регулярное ведение тренировочного дневника, анализ соревнований и обратная связь с тренером и товарищами помогут спортсмену стать самокритичным, целеустремленным и позитивно настроенным [4].

В целом, объективные и субъективные приемы самоконтроля являются важной частью в жизни спортсмена. Они позволяют достичь высоких результатов, развить уверенность в своих силах и постоянно прогрессировать. Спортсмен, использующий эти приемы, обладает контролем над собой и открывает путь к достижению великих спортивных вершин.

Физические упражнения и занятия спортом являются неотъемлемой частью здорового образа жизни. Они помогают укрепить мышцы, улучшить сердечно-сосудистую систему, повысить выносливость и общую физическую форму. Тем не менее, перед тем как начать занятия, необходимо произвести диагностику и самодиагностику состояния своего организма, чтобы определить уровень физического развития и минимизировать возможные риски травм.

Одним из первых шагов при проведении диагностики организма является обращение к специалистам. Медицинские врачи проводят анализ крови и мочи, измерение артериального давления, ЭКГ, обследование легких и другие необходимые процедуры. Это позволяет оценить текущее состояние здоровья, выявить возможные противопоказания к физическим нагрузкам и построить индивидуальную программу тренировок.

Однако диагностика организма не ограничивается только медицинскими исследованиями. Самодиагностика также является важной частью этого процесса. Человек самостоятельно анализирует свое физическое состояние, осознает свои возможности и ограничения. Он обращает внимание на свои ощущения во время физических нагрузок, регулярно отслеживает пульс, давление, дыхание и другие важные параметры. Самодиагностика помогает определить оптимальную интенсивность тренировок и контролировать их результаты [3].

Одним из популярных методов самодиагностики является измерение пульса во время физических упражнений. Это позволяет контролировать интенсивность тренировок и не допускать перенапряжения сердца. Другой метод - контроль дыхательной функции. Человек самостоятельно отслеживает частоту и глубину дыхания во время тренировок и при необходимости корректирует интенсивность физических нагрузок.

Самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом также позволяет следить за своими результатами. Человек может вести специальный тренировочный дневник, в котором записывает пульс, длительность тренировок, сделанную работу и другие показатели. Это позволяет анализировать свой прогресс, выявлять успехи и проблемы, а также корректировать программу тренировок для достижения главной цели.

Выводы

В заключение, самоконтроль является важной компетенцией, которую нужно развивать и совершенствовать. Осознанное наблюдение за своими поступками, самооценка и оценка своих достижений позволяют стать более эффективным и успешным в достижении поставленных целей. Показатели самоконтроля и критерии его оценки помогают объективно оценить свои действия и прогресс, а также найти пути для улучшения и самосовершенствования [5].

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом являются важными этапами процесса достижения здоровья и физической формы. Они позволяют оценить свое текущее состояние, определить риски и ограничения, а также прогнозировать результаты. Благодаря этому, каждый человек сможет максимально эффективно использовать свои возможности и получить максимальную пользу от тренировок и спортивных занятий.

Наконец, самоконтроль способствует формированию здоровых привычек и поддержанию баланса между физической активностью и отдыхом. Планирование тренировочных сессий, сна и питания, а также контроль над тренировочным режимом и

периодизацией позволяют нам предотвратить переутомление и достичь максимальных результатов в долгосрочной перспективе [2].

1. Бортникова, Л.В. Участие в физической активности и зависимость от социальных сетей у студентов. / Л.В. Бортникова, А.Г. Хайруллин, А.Д. Лифанов / В сборнике: Наука и образование в условиях мировой нестабильности: проблемы, новые этапы развития Ростов на Дону.- 2022. - С. 284-290.
2. Васенков, Н.В. Физическая и функциональная подготовленность студентов после пандемии / Н.В. Васенков, Т.П. Шарыпова, Р.Э. Хамзина, Л.Э. Биккулова, А.Ю. Урбанов А.Ю. / Перспективы науки. 2021. № 2 (137). - С. 54-56.
3. Васенков, Н.В. Новые методы физического развития студентов будущих юристов / Н.В. Васенков, Л.Т. Миннахметова, Л.Э. Биккулова, А.Б. Хабибуллин / Перспективы науки. 2020. № 4 (127). - С. 133-136.
4. Мифтахов, Р.А. Виды, формы, методы контроля и проверки исполнения организации физкультурного движения / Р.А. Мифтахов, И.Ф. Ибрагимов О.В. Илюшин, Б.И. Эмирусайинов / Перспективы науки. 2022. № 1 (148). - С. 75-78.
5. Хайруллин, И.Т. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью / И.Т. Хайруллин., Е.О. Микусов / Вопросы педагогики. 2019. № 5-2. С. 323-326.
6. Шамсутдинова, Д.Р. Значимость физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности / Д.Р. Шамсутдинова, А.Б. Хабибуллин / Тенденции развития науки и образования. 2023. № 93-2. С. 127-129.

Верташов П.Г.

Влияние физической культуры на студентов ВУЗов

*КубГАУ
(Россия, Краснодар)*

doi: 10.18411/trnio-01-2024-477

Аннотация

В статье поднимается вопрос важности занятий физической культурой и спортом в целом для студентов высших учебных заведений. Рассматривается влияние занятий на общее состояние здоровья студентов, а также влияние на мозговую активность обучающихся.

Ключевые слова: физическая культура, ВУЗы, здоровье.

Abstract

The article raises the question of the importance of physical culture and sports in general for students of higher educational institutions. The influence of classes on the general health of students, as well as the impact on the brain activity of students is considered.

Keywords: Physical culture, universities, health.

Физическая культура является неотъемлемой частью жизни человека. Это конкретный процесс и результат деятельности человека, средство и метод улучшения индивидуальной физической подготовленности.

Спорт является частью физической культуры. В нем человек стремится расширить границы своих способностей. Это огромный эмоциональный мир, порожденный успехами и неудачами. Важное отличие спорта от занятий физической культурой – это наличие соревновательного характера.

В нашем веке, когда от студентов требуют более продуктивной работы, уровень физической подготовки абитуриентов резко упал, а учащихся с проблемами здоровья и освобожденных от занятий физкультурой повысился, поэтому физическая подготовка и здоровье являются наиболее важными составляющими могущества нашей страны. Абсолютно точно можно сказать, что в подростковом возрасте для развития физических навыков у детей школьного возраста необходимы как учебная мотивация, так и физическое воспитание.

Благодаря физической культуре и спорту формируется гармонично развитая личность. В первую очередь, это помощь в мобилизации всех ресурсов организма для достижения высоких целей и повышения эффективности в большинстве задач рабочего дня. Прививание и развитие здорового образа жизни.

Физическое воспитание студентов является важнейшим аспектом общего развития личности. Это также формирует такие положительные качества, как: выносливость, настойчивость, трудолюбие, сила воли и т. д. [3,4]

Студенты, регулярно занимающиеся физической культурой, часто являются лидерами с присущими им чертами характера: настойчивостью, решительностью, целеустремленностью, добросовестностью, уравновешенностью. Они более уверены в своей работе, более креативны, более коммуникабельны, находчивы и владеют собой. Необходимая профилактика заболеваний, в основном повышенного артериального давления (гипертонии) и ишемической болезни сердца, заключается в регулярных физических нагрузках.

На занятиях физической культурой в ВУЗах студентам предоставляется огромный выбор различной спортивной деятельности: бокс, плавание, баскетбол, волейбол, настольный теннис и другие виды спорта, полезные для развития учащихся. Физические упражнения позволяют улучшить концентрацию внимания, помочь избежать многих заболеваний, повысить иммунитет и привести организм в хорошее состояние. Физическая активность также может помочь снизить уровень стресса, депрессии, сонливости, что также положительно сказывается на учебе. Это происходит за счёт выработки «гормонов счастья». [1]

В настоящее время профессиональная прикладная физическая подготовка интегрирована в курсы физического воспитания студентов с целью подготовки молодых специалистов. Многочисленные научные исследования показывают, что профессиональная подготовка высокого уровня требует серьезной физической подготовки. [4]

Физическое воспитание является неотъемлемой частью образовательного процесса, поэтому студентам необходимо не забывать о занятиях физической культуры, а преподавателям находить больше способов привлечь внимание учащихся. При формулировании стандартов физической культуры и спорта мы должны стремиться в первую очередь к укреплению здоровья, а затем к достижению спортивных результатов. [6]

Физическая культура благотворно влияет на все системы организма: повышает работоспособность и жизнедеятельность опорно-двигательного аппарата, ускоряет обменные процессы в организме, укрепляет сердце и общее состояние здоровья.

Студенты, занимающиеся физической культурой и спортом, отличаются адаптивностью, более высоким уровнем умственной активности, выносливостью, умением управлять собственным поведением и эмоциональным состоянием. Такие студенты развивают стрессоустойчивость, уверенность в себе и улучшают свое самочувствие. Кроме того, студенты, занимающиеся спортом, более прилежны, целеустремлены и решительны. Если они будут заниматься физической активностью последовательно и систематически, они обнаружат, что становятся более уверенными в себе, у них исчезает страх перед любыми препятствиями на пути к достижению целей, что также способствует снятию напряжения, а также повышению стрессоустойчивости в наиболее трудные периоды для студентов – контрольные, сессии. [3]

В основном лидерами в группе являются студенты, регулярно посещающие занятия по физкультуре или просто занимающиеся спортом, поскольку курс прививает им такие качества характера, как усидчивость, решительность, ответственность. [5]

В России активно развивается спортивная индустрия. Строятся спортивные площадки, гимназии, арены, открываются спортивные школы. Есть реклама спортивных залов, профессионального спорта и т. д. Большинство игр, конкурсов и соревнований транслируются по телевидению и в Интернете. Таким образом, реклама в СМИ способствует привлечению к занятиям физической культурой молодежи, в том числе и студентов.

Подводя итог данной статьи, можно сделать вывод, что роль физической культуры в жизни каждого из нас невероятно высока. Каждый человек мечтает прожить свою жизнь как можно дольше и успешнее. Продолжительность и качество нашей жизни зависит от нашего

физического и умственного развития. Физическая культура — это не только о спорте, но и об общих качествах личности. Развивая наше тело, мы одновременно развиваем и наш дух. И то, и другое очень тесно связано со здоровьем. Поэтому для студентов очень важно поддерживать себя, занимаясь физической культурой.

1. Земцов, П. С. Физическая культура в вузе как средство формирования здорового образа жизни студентов / П. С. Земцов. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2018. — № 38 (224). — С. 183-187.
2. Лукьянов С.И. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ // Фундаментальные исследования. – 2006. – № 11. – С. 92-93;
3. В. И. Ильинич / Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с.
4. Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ / под ред. Э.В. Овчаренко. Москва: Студенческая наука, 2012. 2299 с. (Вузовская наука в помощь студенту). ISBN 978-5-00046-122-8.
5. Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2017. -№ 1 (4). -С. 65-72.
6. <https://novainfo.ru/article/17286>

Верташов П.Г.

Повышение уровня физической активности студентов

*Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина
(Россия, Краснодар)*

doi: 10.18411/trnio-01-2024-478

Аннотация

В данной статье поднята проблема снижения физической подготовленности и активности у студентов. Затронута проблема загрязнения окружающей среды и влияние ее на физическое здоровье человека. Даны рекомендации по восстановлению и повышению здоровья человека с учетом экологической обстановки.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, уровень активности, экологическая ситуация, окружающая среда, дыхательные упражнения, рекомендации.

Abstract

This article raises the problem of reducing the physical fitness and activity of students. The problem of environmental pollution and its impact on the physical health of a person is touched upon. Recommendations are given for restoring and improving human health, taking into account the environmental situation.

Keywords: physical culture, students, activity level, ecological situation, environment, breathing exercises, recommendations.

В нашем веке, когда от студентов требуют более продуктивной работы, уровень физической подготовки абитуриентов резко упал, а учащихся с проблемами здоровья и освобожденных от занятий физкультурой повысился, поэтому физическая подготовка и здоровье являются наиболее важными составляющими могущества нашей страны. Несомненно, что в подростковом возрасте для развития физических навыков у детей школьного возраста необходимы как учебная мотивация, так и физическое воспитание.

Благодаря физической культуре и спорту формируется гармонично развитая личность. В первую очередь, это помощь в мобилизации всех ресурсов организма для достижения высоких целей и повышения эффективности в большинстве задач рабочего дня. Прививание и развитие здорового образа жизни.

Для тех студентов, которые занимаются спортом, исследования показывают, что они имеют высокий уровень стрессоустойчивости, социальных навыков и эмоционального фона, они склонны к сотрудничеству и оптимистичны.

Физическое воспитание студентов является важнейшим аспектом общего развития личности. Это также формирует такие положительные качества, как: выносливость, настойчивость, трудолюбие, сила воли и т. д.

Физическая культура благотворно влияет на все системы организма: повышает работоспособность и жизнедеятельность опорно-двигательного аппарата, ускоряет обменные процессы в организме, укрепляет сердце и общее состояние здоровья, противодействует стрессу да и просто поднимает настроение.

Эти студенты часто являются лидерами с присущими им чертами характера: настойчивостью, решительностью, целеустремленностью, добросовестностью, уравновешенностью. Они более уверены в своей работе, более креативны, более коммуникабельны, находчивы и владеют собой. Необходимая профилактика заболеваний, в основном повышенного артериального давления (гипертонии) и ишемической болезни сердца, заключается в регулярных физических нагрузках. Изучение современной учебной программы также связано с затруднительным положением психологического напряжения у студентов.

В наше время студенты часто пренебрегают занятиями физической культурой, поэтому преподаватель должен заинтересовать обучающихся, обеспечить комфортную обстановку на занятиях. Должен дать понять студентам, что физическая культура важна для молодых специалистов не только с медицинской точки зрения, но и в профессиональной деятельности.

Существует множество различных спортивных программ оздоровления и реабилитации, но в них мало или совсем не учитываются эколого-гигиенические условия физической активности, адаптационные возможности организма, подвергающегося неблагоприятным воздействиям внешней среды. Учитывая экологические условия в той или иной местности, необходимо разрабатывать групповые и индивидуальные планы сохранения и восстановления здоровья человека.

Сравнительный анализ самочувствия студентов и функционального состояния нервно-мышечных органов показывает, что неблагоприятные условия внешней среды напрямую влияют на их физическое здоровье. Спортсмены, живущие и тренирующиеся в нормальных экологических условиях, во многом превосходят своих сверстников, лучше переносят тренировочные нагрузки и быстрее восстанавливаются.

Для решения обсуждаемых вопросов нами была разработана программа оздоровления и реабилитации на основе инновационных технологий и нетрадиционных средств физического воспитания.

Для помещений, где ПДК вредных веществ превышает норматив более чем в 4-5 раз, для комфортного занятия спортом наиболее подходит закрытое помещение, оборудованное очистителем воздуха. По мнению многих специалистов, организация такой искусственной биотехнологической среды интересна не только студентам, но и профессиональным спортсменам.

Художественная и соревновательная гимнастика с целью восстановления должны выполняться в спортивном зале с чистой воздушной средой. Следует отметить, что в отличие от других видов физической активности именно правильно подобранные гимнастические упражнения оказывают значительное аналитическое и избирательное влияние на различные системы организма, мышечно-связочный аппарат и координацию тела человека. Они способны заставить любую группу мышц работать бесчисленным количеством способов.

Хорошо известно, что загрязнение окружающей среды может привести к гипоксии. Для обеспечения нормальной двигательной активности и сохранения высокой работоспособности в неблагоприятных условиях внешней среды требуется специальная гипоксическая подготовка. Искусственно вызываемая гипоксия с прерывистыми повторениями считается основным известным методом этого вида тренировок. В настоящее время предложено несколько технических устройств для создания искусственной гипоксической среды и поддержания необходимого уровня кислорода в крови. Однако обычно бывает достаточно простых упражнений на выдох и задержку дыхания. Для мобилизации резервов дыхательной системы на занятиях по физкультуре студентов следует предлагать прерывистую гипоксическую

гимнастику по несколько раз на каждом занятии, что позволит производить профилактику данного заболевания.

Поэтому программа здоровья и физического воспитания вуза должна быть призвана не только решить задачу организации занятий физкультуры студентов, но и снизить гипокинезию и гипокинезию, противостоять стрессу, который является одним из угнетающих факторов во время сессий, создать возможности для вывода вредных веществ из организма, попавших туда во время учебного процесса и отдыха студента. Внедрение инновационных технологий в физическую культуру должно учитывать особенности неблагоприятной экологической обстановки в районе расположения образовательного учреждения.

1. Ахматгатин А. А. / Физиометрические характеристики здоровья студентов технического ВУЗа / А. А. Ахматгатин, Э. Г. Шпорин, Е. А. Власов // Современные проблемы науки и образования. – 2016. №6.
2. Бальсевич В. К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1998. № 1. С. 23.
3. Быков Е. В., Голодов О. А., Исаев А. П. Человек и гипоксия: проблемы и перспективы. Челябинск: Юридический гос. ун-т, 1999. 124 с.
4. Волков Н. И. Прерывистая гипоксия – новый метод тренировки, реабилитации и терапии // Теория и практика физической культуры. 2000. № 7. С. 20–23. Воронов Б. Л., Кузьмичева Е. В. Формирование сети физкультурно-спортивных сооружений с учетом атмосферной экологии // Теория и практика физической культуры. 2001. № 10. С. 51–54.
5. Грец Г. Н. Применение нетрадиционных методов и средств оздоровительной физической культуры в целях достижения планируемых двигательных показателей и нормализации деятельности систем организма // Теория и практика физической культуры. 2000. № 9. С. 49.
6. Кузнецова З. В. / Исследования применения элементов йоги на занятиях по физической культуре для улучшения здоровья / З. В. Кузнецова, Л. П. Федосова, Г. В. Федотова, В. А. Белова // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2023. №3 (204). С. 647-656.
7. Назаров В. Т. Биомеханическая стимуляция: явь и надежды. Минск: Польша, 1986. 95 с.
8. Столяров В. И., Быховская И. Н., Лубышева Л. И. Концепция физической культуры и физического воспитания (инновационный подход) // Теория и практика физической культуры. 1998.
9. Федотова Г.В., Белова В.А. Значение физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни у студентов. В сборнике: Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений. Сборник статей по материалам учебно-методической конференции. Краснодар, 2021. С. 356-357.
10. Тлехурай Д.Р., Федотова Г.В., Федосова Л.П. Актуальность внедрения ЛФК в программу физического воспитания в ВУЗах. (Под ред. А.В. Киевского). Пенза, 2022. С. 218-222
11. Пивнев О.Ю. Федотова Г.В., Федосова Л.П. Интенсивность физических нагрузок у студентов на занятиях физической культуры. Санкт-Петербург, 2022. С. 54-57
12. Федосова Л.П. Федотова Г.В. Л.У. Удовицкая. Реабилитационные мероприятия для студентов ВУЗов, перенесших COVID-19. 2021. С. 616-621
13. Мельников А.И., Служитилев А.В. Современные методические подходы преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт» в условиях эпидемиологических ограничений. Краснодар, 2021. С. 339-340
14. Е.А. Зубкова, М.В. Быков, Е.А. Калашник, А.А. Русанов. Студенческий спорт и проблемы подготовки спортсменов. Краснодар. КубГАУ. 2020. С. 244-251.

Волошин Р.М., Ильин В.В., Кузнецова З.В.
Использование мобильных приложений
для мониторинга физической активности и здоровья

*Кубанский Государственный Аграрный Университет им. Трубилина
(Россия, Краснодар)*

doi: 10.18411/trnio-01-2024-479

Аннотация

В данной статье рассматривается использование мобильных приложений для мониторинга физической активности и здоровья. Описываются основные функции таких приложений, их преимущества и недостатки. Также рассматривается влияние мобильных приложений на повышение мотивации к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: мобильные приложения, физическая активность, здоровье, мониторинг, мотивация.

Abstract

This article deals with the use of mobile applications for monitoring physical activity and health. The main functions of such applications, their advantages and disadvantages are described. The influence of mobile applications on increasing motivation to a healthy lifestyle is also considered.

Keywords: mobile applications, physical activity, health, monitoring, motivation.

Двадцать первый век – время технологий и технического прогресса. Инновации тесно связали жизни людей с технологиями не только в повседневной жизни, но и в сфере активности и спорта. Все больше людей начали использовать мобильные приложения для отслеживания своей физической активности. Эти приложения предоставляют возможность отслеживать количество пройденных шагов, измерять пульс и калории, а также позволяют записывать данные о тренировках и питании. Приложения становятся полезными для тех, кто стремится вести здоровый образ жизни, ведь следить за своей активностью и здоровьем с помощью технологий вовсе не сложно.

Приложения представляют из себя набор функций для отслеживания различных повседневных активностей. Одна из главных возможностей таких приложений – отслеживание количества шагов в течение дня. Приложения также позволяют установить цель по количеству активности за день. Данная функция работает с помощью акселерометра в смартфоне и помогает пользователям быть более подвижными и следить за своей физической активностью на протяжении всего дня.

Еще одна не мало важная функция данных мобильных приложений – измерение пульса. С помощью датчиков на смартфоне мобильные приложения могут измерять пульс в режиме реального времени. Именно благодаря этой функции можно отслеживать свой сердечный ритм, что поможет не только спортсменам, но и людям, которые не связаны со спортом. Но именно спортсмены могут извлечь максимальную выгоду из приложений, т.к. контролируя пульс и сердечные ритмы, можно улучшить качество и продолжительность тренировок в перспективе.

Кроме того, мобильные приложения предоставляют возможность отслеживать потребление калорий. Есть специальные приложения, позволяющие записывать все приемы пищи, к примеру: «FatSecret». Приложение автоматически переводит потребляемую пищу в калории, белки, жиры и углеводы. Это помогает контролировать питание и следить за балансом между потребляемыми и сжигаемыми калориями. Приложения данного типа полезны всем людям без исключения, т.к. независимо от образа жизни, нужно понимать, что лучше съесть и что даст больше энергии для заряда продуктивности на целый день.

Еще один фактор здорового образа жизни – здоровый сон. Существуют приложения позволяющие отслеживать количество часов, проведенных во сне. Примером такого приложения является «Здоровье» на устройствах компании «Apple». Технология, с помощью которой происходит отслеживание называется «Сенсор сна». Датчики, встроенные в смартфон, такие как акселерометр, гироскоп и датчик сердечного ритма помогают приложению определить фазы сна, а также движения во время сна. Смартфон использует алгоритмы искусственного интеллекта для анализа полученных данных от датчиков сна. Именно с помощью данных алгоритмов можно определить длительность, а самое главное, качество сна. Также приложение предоставляет рекомендации по улучшению качества сна.

Самое главное качество данных приложений является удобство использования. Для отслеживания шагов достаточно лишь носить свой смартфон в кармане в течение всего дня, правда, не всем людям будет удобен данный способ. Smart – часы по типу «Apple Watch» или же фитнес – браслеты помогут еще больше упростить подсчет шагов и различной активности в течении дня.

Влияние мобильных приложений на повышение мотивации к здоровому образу жизни также является важным аспектом. Исследования показывают, что использование мобильных

приложений стимулирует людей быть более активными в течение всего дня и следить за своим здоровьем. Также эти приложения мотивируют к достижению новых целей. Кроме того, многие приложения предлагают возможность участвовать в соревнованиях с другими пользователями, что также способствует повышению мотивации.

Есть конкретные примеры приложений в сфере здоровья и активности:

1. приложение «Здоровье», установленное по умолчанию смартфонах разных производителей. Данное приложение позволяет отслеживать состояние сна, количество пройденных шагов за день и сводку за неделю, месяц и год;
2. приложение «Фитнес» для Apple Watch показывает активность в течение всего дня, количество сожженных калорий, а также время тренировок.

Это всего лишь примеры, на самом деле, приложений очень много, и на разных устройствах они могут отличаться.

Однако, помимо преимуществ, у мобильных приложений есть и некоторые недостатки. Во – первых, не точность измерений. Не все приложения с идеальной точностью могут измерить показатели физической активности и здоровья. Иногда они могут давать неточные результаты или не учитывать некоторые факторы. Во-вторых, использование мобильных приложений может привести к зависимости от данных технологий. Некоторые пользователи становятся слишком заикленными на своих достижениях в приложениях, что может вызывать стресс и негативно влиять на психическое состояние. Но все же, лучше знать примерные показатели состояния своего здоровья и активности, чем не знать о них вовсе.

Мобильные приложения для мониторинга физической активности и здоровья становятся все более популярными среди людей, стремящихся вести здоровый образ жизни. Ведь в наше время, в двадцать первом веке очень важно поддерживать хорошую физическую форму, следить за своим питанием и активностью. Не все люди соблюдают рекомендации, ведь не видят в этом смысла, ведь на прилавках магазинов появляется все больше вредной еды, а дома ждут все условия прокрастинации и отдыха. Но если не придерживаться «здорового образа жизни», то рано или поздно здоровье не выдержит и может дать осечку. Появится усталость, не будет сил что – либо делать, а также будут проблемы с лишним весом, вследствие малой активности и перееданием.

Мобильные приложения в сфере активности и спорта предоставляют широкий спектр функций, позволяющих улучшить свою жизнь в долгосрочной перспективе. В целом, использование мобильных приложений может стимулировать мотивацию к здоровому образу жизни. Ведь в наше время появляется все больше и больше новых технологий, помогающих людям вести здоровый образ жизни.

1. 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, 2021. С. 18-22.
2. Коваль О.И., Ильин В.В. (2021) // Применение информационных технологий в образовании для организации занятий по физической культуре и спорта в условиях эпидемиологических ограничений. В сборнике: Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Материалы национальной научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2021. С. 272-277.
3. Чернышева, Е. А., & Колесникова, Л. И. (2019) // Использование мобильных приложений для контроля физической активности и здоровья. Вестник Сибирского государственного университета телекоммуникаций и информатики, (3), 42-47.
4. Карпов, А. А., & Карпова, Е. В. (2020) // Влияние мобильных приложений на мониторинг физической активности и здоровья. Здоровье и образование в XXI веке, (2), 78-85.
5. Петрова, А. В., & Соколова, Е. В. (2016) // Использование мобильных приложений для мониторинга физической активности и здоровья: преимущества и перспективы. Молодой ученый, (6), 262-267.
6. Смирнов, А. В., & Иванова, Е. С. (2015) // Влияние мобильных приложений на повышение мотивации к здоровому образу жизни. Здоровье населения и среда обитания, (4), 55 – 60.

Габдулхакова А.А., Абзалова С.В.

**Влияние спорта на социальное взаимодействие:
аспекты социализации в спортивных коллективах**

*Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-01-2024-480

Аннотация

Данная статья исследует влияние спорта на социальное взаимодействие, с особым акцентом на аспекты социализации в спортивных коллективах. Социальная адаптация и социализация являются важными процессами, способствующими формированию индивидуальности и включению в общество. Спортивные коллективы предоставляют уникальную среду для социального взаимодействия, поэтому их роль в социальной адаптации и формировании личности заслуживает особого внимания.

Ключевые слова: социализация, спорт, социальное воздействие, спортивные коллективы.

Abstract

This article explores the impact of sport on social interaction, with a particular focus on aspects of socialization in sports teams. Social adaptation and socialization are important processes that contribute to the formation of individuality and inclusion in society. Sports teams provide a unique environment for social interaction, so their role in social adaptation and personality formation deserves special attention.

Keywords: socialization, sport, social impact, sports teams.

В последние годы все больше исследований посвящено изучению влияния спорта на различные аспекты жизни, включая социальное взаимодействие. Спорт имеет огромный потенциал для создания и поддержания социальных связей, укрепления сообщества, развития эмоциональных навыков и общественной ответственности. Однако, до сих пор существует необходимость в более глубоком понимании механизмов, через которые спорт влияет на социализацию в спортивных коллективах [2].

Спортивные коллективы предоставляют идеальную площадку для развития социальных навыков и умений. Участники спортивных команд вынуждены работать вместе, чтобы достичь общей цели, что требует эффективного взаимодействия и коммуникации. В процессе тренировок и соревнований спортсмены учатся слушать друг друга, принимать командные решения, адаптироваться к различным стратегиям и сотрудничать для достижения успеха. Все эти навыки в дальнейшем могут быть полезными в других сферах жизни, таких как работа и личные отношения [5].

Более того, спортивные коллективы создают сильные связи и дружеские отношения между участниками. Во время тренировок и соревнований спортсмены проводят много времени вместе, что позволяет им узнать друг друга лучше и развить чувство солидарности. Они делятся успехами и неудачами, поддерживают друг друга и стремятся к общим целям. Эти взаимодействия способствуют формированию тесных связей и созданию сплоченной команды, что в свою очередь способствует лучшей работе и достижению успеха на поле [4].

Спорт играет значительную роль в формировании социальных навыков и взаимодействия между людьми. Он создает уникальную среду, где спортсмены из разных социальных и культурных групп объединяются вместе ради общей цели. Кроме того, спорт способствует развитию самореализации, самодисциплины, формирует волевые и лидерские качества, умение работать в команде, коммуникабельность [3].

Для получения более глубокого понимания аспектов социализации можно провести качественные интервью с участниками спортивных коллективов. В интервью можно задавать

открытые вопросы о том, как спорт помогает им общаться и взаимодействовать с другими, как они ощущают чувство принадлежности к команде, какие сложности они испытывают в процессе социализации и т.д. Этот метод позволит получить более глубокие и подробные данные о социальной динамике внутри спортивных коллективов.

Качественные данные из интервью помогут лучше понять механизмы социализации в спортивных коллективах, раскрыть проблемы, с которыми сталкиваются спортсмены при интеграции в команду, а также выявить положительные аспекты социализации через спорт [1].

В исследовании приняли участие 50 спортсменов, обеих полов, возрастом от 18 до 40 лет. Они были разделены на группы, представляющие разные виды спорта (футбол, баскетбол, теннис и т.д.) и проведены групповые интервью с каждой группой.

Проведенное исследование показало, что спорт оказывает значительное влияние на социальное взаимодействие и социализацию участников спортивных коллективов. Большинство респондентов утверждают, что спорт помогает им развивать коммуникативные навыки, учиться работать в команде и устанавливать контакты с другими людьми. Кроме того, было установлено, что занятия спортом способствуют формированию моральных ценностей и дисциплинированности у спортсменов.

Основные результаты исследования:

1. Участники спортивных коллективов активно общаются со своими партнерами по команде и тренерами, что способствует развитию навыков общения и коммуникации.
2. В спортивном коллективе формируются долгосрочные дружеские отношения, которые помогают в повседневной жизни и карьере.
3. Спортсмены разных возрастных групп и уровней мастерства расширяют свою социальную сеть через участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, таких как тренировки и сборы.
4. Спортсмены приобретают навыки лидерства и кооперации, которые можно применить в других сферах жизни.
5. Участие в спортивных командах способствует развитию коммуникативных и социальных навыков, таких как умение слушать, выражать свои мысли и чувства, работать в группе и разрешать конфликты.
6. Спорт может способствовать развитию моральных качеств, таких как честность, уважение к другим и стремление к достижению целей.
7. Спортивные занятия могут помочь в профессиональном развитии, особенно если спортсмен становится тренером после окончания своей карьеры.

Результаты исследования подтверждают положительное влияние спорта на социальное взаимодействие и социализацию в спортивных коллективах. Спортсмены, принимающие активное участие в коллективных тренировках и соревнованиях, имеют больше возможностей для формирования дружеских связей, развития командного духа и эмоциональной поддержки. Они также проявляют более высокую степень социальной ответственности и умение эффективно работать в коллективе.

Влияние спорта на социальное взаимодействие и социализацию является значимым и требует дальнейшего изучения. Спортивные коллективы играют важную роль в социальной адаптации и развитии личности, их значение должно быть учтено при разработке программ и политик, направленных на поддержку социального взаимодействия.

1. Булатов С.Г. Спорт в США // Актуальные проблемы педагогики и психологии. – 2022. – №10. – С. 17-21.
2. Головин А.А. Лидерство в процессах формирования и социализации спортивных команд // Вестник Поволжского института управления. - 2017. - Том 17. - № 5. - С.146- 152.
3. Ибрагимов И. Ф., Абзалова С. В., Муртазина А. И., Коржева А. Г. //Глобальный научный потенциал. 2018. № 4 (85). С 10-13.

4. Кустова А.В. Влияние профессиональной стагнации на динамику профессионального развития личности // Психология профессионала: личность, деятельность, организация коллективная / Под.ред. Т.А. Жалагиной. - Тверь, 2014. - С.131-142.
5. Проказина Н. В. Социология управления: учебное пособие для студентов вузов. – Орел, 2005. – С.159.

Гаврилин В.А., Егорычева Е.В.

Особенности физической культуры при нарушении зрения у детей

*Волжский политехнический институт (ВолгГТУ)
(Россия, Волжский)*

doi: 10.18411/trnio-01-2024-481

Аннотация

В статье представлены результаты проведенного анализа литературных источников по вопросам организации физической культуры при нарушении зрения у детей. Представлены наиболее распространенные виды нарушения зрения у детей. Рассмотрено значение физической активности для детей с нарушением зрения. Описаны особенности организации и проведения физической культуры при нарушении зрения. Полученные результаты позволяют заключить, что физическая активность необходима для слабовидящих детей.

Ключевые слова: физическая активность; физическая культура; нарушение зрения; зрительный аппарат.

Abstract

The article presents the results of the analysis of literary sources on the organization of physical culture in children with visual impairment. The most common types of visual impairment in children are presented. The importance of physical activity for children with visual impairment is considered. The features of the organization and conduct of physical education in case of visual impairment are described. The results obtained allow us to conclude that physical activity is necessary for visually impaired children.

Keywords: physical activity; physical culture; visual impairment; visual apparatus.

Последние десятилетия характеризуются ухудшением состояния здоровья детей различного возраста. Среди них отмечается выраженный рост распространенности различных функциональных отклонений и хронических заболеваний, среди которых значительную долю занимают заболевания зрительного аппарата. Согласно ежегодным медицинским осмотрам, проводимым в России, перед поступлением в школу снижение остроты зрения наблюдается у 8% детей [2]. По данным Росстата за 2020 год число детей с впервые в жизни установленным диагнозом болезни глаза и его придаточного аппарата в возрасте 0-14 лет составило 4722,8 тысяч человек и 15-17 лет – 210,9 тысяч человек. За 2022 год 1839 детей впервые была установлена инвалидность по классу болезни глаза и его придаточного аппарата [6].

Наиболее встречаемыми видами нарушения зрения у детей являются истинная и ложная близорукость, дальнозоркость, косоглазие, астигматизм и другие.

При близорукости ребенок плохо видит вдаль. Зрение несколько улучшается при прищуривании или надавливании на глазное яблоко. Близорукость чаще развивается в возрасте 8-14 лет.

Дальнозоркость напротив характеризуется ухудшением остроты зрения вблизи. У ребенка в процессе зрительной нагрузки появляется боль, глаза краснеют, развивается быстрая усталость [2, 4].

Косоглазие – это положение глаз, при котором зрительная линия одного глаза направлена на рассматриваемый предмет, а другого отклонена в сторону. При этом работает только здоровый глаз, а косящий глаз практически бездействует, что постепенно ведет к стойкому понижению зрения.

При астигматизме ребенок воспринимает контуры предметов, находящихся на различном расстоянии, нечеткими и искаженными. Характерно снижение зрительной работоспособности, быстрая утомляемость и болезненные ощущения в глазах при работе на близком расстоянии [1, 4].

В ходе анализа литературных источников установлено, что нарушения зрения чаще развиваются в школьном периоде. Это связано с тем, что возраст поступления ребенка в школу совпадает с периодом функциональной неустойчивости органа зрения. В то же время, образовательный процесс связан со значительным возрастанием нагрузки на зрительный аппарат. Усугубляется положение в том случае, если ребенок малоподвижен. С другой стороны из-за нарушения зрения у слепых и слабовидящих детей существенно снижается двигательная активность, что отрицательно сказывается на формировании двигательного анализатора, ослабляются познавательные процессы [3, 8]. Таким образом, можно уверенно сказать, что достаточная физическая активность необходима детям как для профилактики заболеваний органов зрения, так и для гармоничного развития детей с нарушениями зрения.

Рассмотрим значение физической активности для детей с нарушением зрения. Данному вопросу посвящено значительное количество различных исследований, в ходе которых однозначно доказано, что физические упражнения у детей с нарушением зрения способствуют развитию ручной ловкости, глазомера, а также совершенствуют деятельность коры головного мозга, развивают мелкую моторику и зрительно-моторную координацию.

Основными целями физической культуры для детей с нарушением зрения являются:

- увеличение физиологической активности органов и систем организма;
- лечение заболеваний, профилактика осложнений и обострений;
- общее укрепление и оздоровление организма ребенка [5].

Существует ряд особенностей организации и проведения физической культуры при нарушении зрения. На уроках физической культуры у детей с нарушением зрения должны применяться специальные упражнения на развитие двигательных, слуховых и зрительных функций, а также на развитие бинокулярного зрения и координации движений. Кроме того активно должны использоваться различные упражнения на внимание и память, на развитие осанки, а также упражнения с поддержанием равновесия, адаптированные упражнения с мячом, ходьба, бег умеренной интенсивности. Также крайне важно в комплекс физической активности для детей с нарушением зрения включать комплекс специальных упражнений для зрительного тренинга, которые тренируют глазные мышцы, способствуют улучшению кровообращения тканей глаза и оказывают ряд других положительных влияний [3, 7].

Должно уделяться внимание обучению слабовидящих детей технике выполнения основных видов движений (ходьбы, умеренного бега, прыжков, метания, лазания, равновесия) и их совершенствования. Также для данной группы детей очень полезно метание, способствующее развитию умений и ловкости действий с мелкими предметами [3].

Особое место в организации занятий физической культуры для слабовидящих детей отводится проведению спортивных игр, которые способствуют развитию у слабовидящих детей двигательных навыков, зрительных функций, внимания, памяти, выносливости [5].

Анализ специальных литературных источников показал, что всех детей с нарушением зрения можно разделить на 2 группы по физической культуре. Ко 2 группе относят детей со стабильной зрительной динамикой. Они могут выполнять достаточно большой объем физических упражнений, в отличие от детей, отнесенных к 1 группе. Так в 1 группу входят дети с нестабильной зрительной динамикой, со сложными зрительными диагнозами. Им не разрешается выполнять ряд упражнений: например, прыжки, метания, резкие наклоны, кувырки, упражнения с отягощением, упражнения высокой интенсивности, длительные мышечные напряжения и другие [5, 8].

Таким образом, формы и методы занятий физической культурой у детей с нарушением зрения подбираются индивидуально. При этом в первую очередь учитывается состояние здоровья детей, уровень их физической подготовки, начальный запас навыков и умений. В заключении можно сделать вывод, что достаточная физическая активность у детей с

нарушением зрения необходима как для тренировки зрительного аппарата, так и для гармоничного развития организма в целом.

1. Аветисов, Э. С. Охрана зрения у детей. М.: Медицина, 2015. 276 с.
2. Аветисов, Э. С. Руководство по детской офтальмологии. М.: Медицина, 2017. 496 с.
3. Беженцева, Л. И. Особенности организации процесса физического воспитания детей-инвалидов (слепых и слабовидящих) в условиях школы-интерната. – Томск: ТГПУ, 2013. 237 с.
4. Дубровская, Л. А. Глазные болезни. – М.: Медицина, 2017. 305 с.
5. Ермаков, В. П. Основы тифлопедагогики: Развитие, обучение и воспитание детей с нарушениями зрения. Москва: ВЛАДОС, 2017. 240 с.
6. Здравоохранение [Электронный ресурс] // офиц. сайт росстата. 2023. – URL: <https://rosstat.gov.ru/folder/13721>.
7. Зрительные функции и их коррекция у детей. Под ред. С. Э. Аветисова, Т. П. Кащенко, А. М. Шамшиновой. М.: Медицина, 2015. 872 с.
8. Любинская, С.М. Эффективность физических упражнений. М.: Глобус, 2014. 486 с.

Гайсина Р.И., Севедин С.В.

Интеграция передовых технологий в развитие физической подготовки

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

doi: 10.18411/trnio-01-2024-482

Аннотация

Развитие физической подготовки играет важную роль в общем физическом и психическом состоянии человека. С постоянным развитием науки и технологий, необходимо интегрировать передовые технологии в физическую подготовку, чтобы обеспечить максимальные результаты и улучшить эффективность тренировок. В этой статье мы рассмотрим как можно интегрировать современные технологии в процессе физической подготовки, определим основные преимущества и недостатки использования IT-технологий в данном процессе.

Ключевые слова: инновационные технологии, виртуальная реальность, физическая подготовка, тренировки, физическое состояние.

Abstract

The development of physical fitness plays an important role in the overall physical and mental state of a person. With the constant development of science and technology, it is necessary to integrate advanced technologies into physical training to ensure maximum results and improve training efficiency. In this article we will look at how modern technologies can be integrated in the process of physical training, and we will determine the main advantages and disadvantages of using IT technologies in this process.

Keywords: innovative technologies, virtual reality, physical training, training, physical condition.

Одной из сфер, где можно использовать инновационные технологии, является мониторинг и анализ физического состояния спортсменов. Благодаря развитию беспроводных датчиков и портативных устройств, тренеры теперь могут получать реально время информацию о пульсе, давлении, уровне кислорода в крови и других параметрах спортсмена. Это позволяет более точно оценивать уровень физической подготовки, выявлять слабые места и разрабатывать более эффективные тренировочные программы.

Еще одной передовой технологией, которая интегрируется в физическую подготовку, является виртуальная реальность (VR). Она позволяет создавать симуляции реалистичных тренировок, которые могут быть специально настроены под индивидуальные потребности

спортсменов. Виртуальная реальность также дает возможность тренерам анализировать движения спортсмена в реальном времени и корректировать их для оптимальной техники [2].

Немало важной технологией, которая может быть интегрирована в физическую подготовку, является машинное обучение и искусственный интеллект. С их помощью, программы тренировок могут быть адаптированы под индивидуальные особенности спортсмена, а также предсказывать возможные травмы и рекомендовать профилактические меры. Это позволяет оптимизировать тренировки и минимизировать риски повреждений.

Таким образом, интеграция передовых технологий в развитие физической подготовки открывает новые возможности для достижения максимальных результатов. Благодаря мониторингу и анализу физического состояния, виртуальной реальности и применению искусственного интеллекта, тренеры могут более эффективно управлять тренировочными процессами и помогать спортсменам достигать новых высот в своей спортивной карьере.

Цифровые технологии стали неотъемлемой частью современного образовательного процесса во многих областях, и обучение физической культуре не стало исключением. Использование цифровых технологий в образовательном процессе в сфере физической культуры имеет большое количество преимуществ [1].

Во-первых, использование цифровых технологий позволяет более эффективно организовать образовательный процесс. Благодаря использованию специализированного программного обеспечения, учащиеся могут получить доступ к образовательным материалам, видеоурокам и тренировкам в любое удобное для них время. Это особенно важно для занятий физической культурой, когда ученики могут самостоятельно практиковаться в своих домашних условиях или спортивных сооружениях.

Во-вторых, цифровые технологии позволяют повысить мотивацию учащихся. Благодаря использованию игровых элементов, различных бонусов и достижений, обучение физической культуре становится более интересным и захватывающим. Учащиеся могут участвовать в виртуальных соревнованиях, отслеживать свой прогресс и получать мгновенную обратную связь. Это помогает стимулировать их активность и улучшать результаты тренировок [3].

В-третьих, использование цифровых технологий позволяет индивидуализировать образование. Каждый ученик имеет уникальные физические параметры, интересы и потребности. Благодаря использованию программного обеспечения и устройств, учащиеся могут получать персонализированные рекомендации по питанию, тренировкам и физической активности. Это помогает каждому ученику развиваться в соответствии с его индивидуальными особенностями.

Кроме того, использование цифровых технологий способствует развитию коммуникационных навыков учащихся. Они могут общаться с преподавателями и своими одноклассниками через специальные образовательные платформы, обмениваться мнениями и опытом, а также совместно решать различные задачи и задания. Это развивает их коммуникативные навыки, способствует формированию коллективного сотрудничества и взаимодействия.

Таким образом, использование цифровых технологий в образовательном процессе физической культуры приносит множество преимуществ: улучшение организации образовательного процесса, повышение мотивации учащихся, индивидуализацию обучения и развитие коммуникационных навыков. Это создает благоприятные условия для развития физической культуры и достижения учебных и спортивных целей учащихся [4].

Использование цифровых технологий в образовательном процессе физической культуры имеет свои недостатки, которые необходимо учитывать. Одним из главных недостатков является потеря непосредственного контакта между преподавателем и студентами. Цифровые технологии могут создавать преграды для эффективного коммуникационного процесса и личной взаимодействия. Преподаватель не может наблюдать за усвоением материала и корректировать ошибки студентов в режиме реального времени, что снижает качество обучения и может привести к неправильному выполнению упражнений.

Еще одним недостатком цифровых технологий является отсутствие возможности индивидуального подхода к каждому студенту. Виртуальные тренажеры и приложения не всегда могут учитывать особенности организма и физической подготовки каждого учащегося. Это может привести к неправильному распределению нагрузки, возникновению травм и неудовлетворительным результатам.

Использование цифровых технологий может привести к снижению мотивации студентов. Виртуальные симуляции и тренажеры не всегда способствуют развитию физической активности и призывают к самостоятельной инициативе. Обучение с использованием цифровых технологий может быть непривлекательным для некоторых студентов, так как они теряют возможность взаимодействия со своими однокурсниками и преподавателями в реальном времени [2].

Следует отметить, что использование цифровых технологий требует соответствующего оборудования и программного обеспечения, что может быть проблематично для некоторых обучающихся. Не все студенты обладают необходимыми навыками работы с компьютерами и доступом к интернету, что создает преграды для их участия в процессе обучения.

Несмотря на некоторые преимущества цифровых технологий в образовательном процессе физической культуры, их использование вызывает определенные трудности и недостатки. Учитывая эти факторы, необходимо постоянно совершенствовать и адаптировать методы обучения, чтобы обеспечивать наилучшее взаимодействие между преподавателями и студентами, а также уделять должное внимание индивидуальным потребностям каждого учащегося.

Современный образовательный процесс в области физической культуры все больше пересекается с цифровыми технологиями, предоставляя новые возможности для преподавателей и учащихся. В современном мире, где технологии становятся неотъемлемой частью нашей жизни, важно приспособить их к образовательным целям, сделав процесс обучения более интерактивным и привлекательным.

Роль преподавателя в использовании цифровых технологий в образовательном процессе физической культуры несомненно значима. Он становится не только источником знаний, но и фасилитатором, облегчающим доступ к информации и ресурсам. Преподаватель использует современные технологические средства, такие как интерактивные доски, приложения и онлайн-платформы, чтобы создать динамичную и стимулирующую обучающую среду. Он предоставляет учащимся возможность самостоятельно исследовать тему, проводить виртуальные эксперименты и решать задачи, что развивает их критическое мышление и самостоятельность.

Цифровые технологии также позволяют преподавателям включать различные интерактивные элементы в уроки физической культуры. Онлайн-тестирование, использование специализированных приложений и программ дополняют традиционные методы обучения, делая уроки более интересными и эффективными. Преподаватели могут создавать виртуальные тренировки и соревнования, которые проверяют знания учащихся и мотивируют их на достижение высоких результатов. Такая инновационная форма обучения помогает учащимся активно вовлекаться в учебный процесс и повышает их мотивацию к занятиям физической культурой.

С использованием цифровых технологий преподаватель может также индивидуализировать обучение, учитывая особенности каждого учащегося. Он может использовать программное обеспечение для анализа показателей физической активности учащихся, помогая им определить свои сильные и слабые стороны. Благодаря этому, учащиеся получают более точные рекомендации и ресурсы, чтобы улучшить свои навыки и достичь высоких результатов [4].

Совмещение работы преподавателя и цифровых технологий в образовательном процессе физической культуры имеет огромный потенциал для улучшения обучения. Преподаватель становится фасилитатором, облегчающим доступ к информации и ресурсам, а учащиеся получают возможность самостоятельного исследования и активного участия в процессе

обучения. Такое взаимодействие между преподавателем, учащимся и цифровыми технологиями формирует новые подходы в обучении физической культуре и способствует более эффективному освоению знаний и навыков.

1. Абдуллаев А., Хонкельдиев Ш.Х. Теория и методика физического воспитания. Учебник. Т-2022.168 стр. Издательско-полиграфический отдел УзГМИ, 2022.
2. Азизходжаева Н.Н. Педагогическая технология и педагогическое мастерство (Учебник). - Т.: Издательство Литературного фонда Союза писателей Узбекистана, 2021. - 160 с.
3. Ишмухамедов Р., Абдукодиров А., Пардаев А. Инновационные технологии в образовании (практические рекомендации для педагогов общеобразовательных учреждений). - Т.: Истеъдод, 2018. - 180 с.
4. Муслимов Н.А., Усмонбоева М.Х., Сайфулов Д.М., Тураев А.Б. Инновационные образовательные технологии. Ташкент: 2019. - 208 с.

Галиуллина Д.Т., Загидуллин И.И.

Виндсерфинг как современный и перспективный вид спорта в России и мире

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

doi: 10.18411/trnio-01-2024-483

Аннотация

В настоящей работе, базирующейся на анализе научных источников литературы, предпринимается попытка представления основных сведений об олимпийском и любительском виде спорта – виндсерфинге. Рассматриваются различные аспекты развития виндсерфинга в России и мире: история возникновения, техника управления парусной доской, правила проведения соревнований и существующие дисциплины, польза для здоровья людей, имеющиеся проблемы, перспективы и возможности совершенствования данного спортивного направления.

Ключевые слова: водный спорт, парусная доска, виндсерфинг, чарли-фристайл, экстрим, физическая активность.

Abstract

This paper, based on the analysis of scientific sources of literature, attempts to present basic information about the Olympic and amateur sport - windsurfing. Various aspects of windsurfing development in Russia and the world are considered: the history of its origin, the technique of sailboard control, the rules of competitions and existing disciplines, benefits for people's health, existing problems, prospects and opportunities for improving this sport.

Keywords: watersports, sailing, windsurfing, charley freestyle, extreme sports, physical activity.

Виндсерфинг – это современный вид спорта, ставший популярным во всем мире благодаря своей доступности, увлекательности и интерактивности. Виндсерфинг, также известный как Windsurfing, является комбинацией парусного спорта и серфинга, где спортсмену необходимо использовать в своих целях энергию ветра, чтобы маневрировать на специальной доске с прикрепленным парусом. Этот активный вид спорта на воде подходит для людей практически всех возрастов, однако требует высокой физической подготовки, гибкости и координации.

В отечественных публикациях практически отсутствует информация, посвященная любительскому и профессиональному серфингу на воде, в связи с чем анализ сведений о виндсерфинге как виде спорта является весьма актуальным научным направлением. В настоящей статье рассматриваются различные аспекты развития виндсерфинга в России и мире: история возникновения, техника управления парусной доской, правила проведения

соревнований и существующие дисциплины, польза для здоровья людей, имеющиеся проблемы, перспективы и возможности совершенствования данного спортивного направления.

Исследователи отмечают, что обозначенный вид спорта имеет богатую историю, начиная с простых деревянных досок, использовавшихся в Тихом и Индийском океанах, до современных высокотехнологичных конструкций, применяющихся профессионалами на международных соревнованиях. Многие ученые сходятся во мнении, что первыми, кто начал использовать виндсерфинг в качестве транспортного средства, были жители Гавайских островов. Они применяли доски с парусом для перемещения по морю и ловли рыбы. Однако современный виндсерфинг, исходя из исторических данных, возник в начале 1960-х годов, когда южноафриканский изобретатель Джимми Льюис разработал первые прототипы виндсерфов. К концу шестидесятих годов прошлого века различные виды виндсерфов начали появляться в Европе и Америке, преимущественно среди молодежи. Однако только в 1970-х годах виндсерфинг стал признаваться в качестве полноценного и профессионального вида спорта. В это время были созданы первые международные федерации виндсерферов и разработаны правила соревнований. С течением времени, различные компании и дизайнеры внесли существенные улучшения в технику плавания на доске с парусом, что привело к развитию известного сегодня виндсерфинга [1].

Основная техника виндсерфинга включает в себя управление доской с помощью специального устройства, называемого гиком, которое помогает спортсмену изменять направление и угол движения виндсерфа. Для достижения максимальной скорости и маневренности, необходимо уметь правильно использовать поток ветра, изменять положение тела и балансировать на доске согласно установленным правилам и нормам.

Любительский виндсерфинг является эффективным способом развития силы и выносливости, поэтому виндсерферы-любители присутствуют сегодня практически в каждой стране, имеющей выход к морю. Стоит отметить, что любительский виндсерфинг также отлично подходит для развития аэробных и анаэробных возможностей, а также укрепления мышц всего тела. Существуют исследования, в которых резюмируется, что активное участие в виндсерфинге способствует улучшению функционирования сердечно-сосудистой системы. По причине благоприятного воздействия на организм человека, виндсерфинг любительского уровня привлекает разнообразные группы участников смежных спортивных дисциплин [2, 3].

Что касается спортивного профессионального виндсерфинга, то последний является частью Олимпийских игр с 1984 года, где ему с каждым годом придается все больший статус. Правила проведения соревнований по виндсерфингу характеризуются множеством аспектов. Все соревнования проходят на специально подготовленных площадках с различными препятствиями и условиями. К основным форматам соревнований следует отнести:

- индивидуальные гонки;
- парные гонки;
- групповые гонки;
- фристайл-соревнования;
- трюки на воде и акробатические выступления.

Участники соревнуются не только в скорости прохождения дистанции, но и в качественно-количественной реализации трюков, а также в сохранении равновесия на доске. Судьи оценивают выполнение заданий и определяют победителей.

На сегодняшний день к основным дисциплинам виндсерфинга специалисты относят:

- 1) классический «чарли» – гоночная дисциплина, в которой участники соревнуются на скорость прохождения дистанции;
- 2) «чарли-даун» – дисциплина, при которой участники должны пройти дистанцию в обратном направлении;

- 3) «чарли-шаут» – дисциплина, в рамках которой спортсмены проходят дистанцию, делая определенные трюки на вираже;
- 4) «чарли-шэйк» – дисциплина, где участники должны делать различные трюки на доске, сохраняя при этом максимальное равновесие;
- 5) «чарли-тэйбл» предполагает выполнение установленного судьей составом перечня акробатических трюков на доске;
- 6) «чарли-фристайл» – дисциплина, сочетающая в себе элементы всех предыдущих дисциплин [1].

Пример соревнований по «чарли-фристайлу» показан на рисунке 1.



Рисунок 1. Виндсерфинг-соревнования по дисциплине «чарли-фристайл» [4].

Несмотря на то что виндсерфинг является популярным и доступным видом спорта, сегодня он сталкивается с рядом ограничений, таких как недостаток инфраструктуры, сложность организации соревнований и отсутствие квалифицированных тренеров. Решение данных проблем может способствовать дальнейшему развитию виндсерфинга и привлечению большего количества участников. Несмотря на трудности, присутствующие в данном виде спорта, виндсерфинг продолжает совершенствоваться, предлагая новые дисциплины и возможности для спортсменов. Так, зарубежные ученые отмечают, что тенденция внедрения современных технологий, применения новых материалов и использования редких дизайн-решений в последние годы привнесла дополнительные инновации в виндсерфинг, которые расширили его возможности, в частности, в направлении экстремального серфинга на воде, в связи с чем в международных спортивных организациях начались активные обсуждения по созданию дисциплины «экстремальный виндсерфинг» [5].

В России, точнее в СССР, виндсерфинг появился в 1974 году. Первые секции открылись в Москве, Минске, Ленинграде и Тбилиси. В Москве у истоков этого вида спорта стоял летчик и яхтсмен Г.И. Арбузов. Первые соревнования были проведены на Пироговском водохранилище в 1975 году 27 июля в День Военно-Морского Флота. На том же водохранилище в 1988 г. проходили соревнования на Приз Героев Космоса, участвовало 300 спортсменов. Далее интерес к виндсерфингу в РФ начал постепенно спадать [6].

В 2023 году в виндсерфинге в России заинтересованы благодаря наличию в данном виде спорта ряда позитивных преимуществ и достоинств, таких как доступность, разнообразие тренировок, а также возможность тесного взаимодействия с водными территориями. Современный виндсерфинг в РФ привлекает как профессионалов, так и любителей активного отдыха. Однако, несмотря на его распространенность во всем мире, виндсерфинг в России все еще находится на начальной стадии развития. Изучение потенциала развития и возможностей для обучения современному виндсерфингу в России является важной темой, поэтому далее исследуются некоторые соответствующие аспекты данной проблемы.

Анализ потенциала развития виндсерфинга в России

Для анализа потенциала развития современного виндсерфинга в РФ необходимо учитывать ряд факторов, таких как географические особенности, климатические условия, доступность оборудования и наличие квалифицированных инструкторов.

В настоящее время Россия обладает большим количеством водоемов, которые подходят для занятий виндсерфингом. Это могут быть как внутренние водоемы (озера, реки), так и морские побережья. К наиболее популярным местам для занятий виндсерфингом в России можно отнести: Белое море, Черное море, Финский залив, озеро Байкал и другие.

Климатические особенности России позволяют заниматься виндсерфингом на протяжении большей части года. Однако наиболее благоприятными месяцами для занятий этим видом спорта являются летние месяцы, когда температура воды и воздуха достаточно высокая.

На сегодняшний день на российском рынке представлен широкий ассортимент оборудования и снаряжения для виндсерфинга. Производители предлагают различные модели досок, парусов, мачт и других аксессуаров. Поскольку стоимость оборудования может быть достаточно высокой, многие отечественные виндсерферы предпочитают покупать снаряжение на вторичном рынке или у своих зарубежных коллег [7].

Обучение виндсерфингу в России

Обучение виндсерфингу в нашей стране осуществляется в различных форматах, таких как индивидуальные занятия с инструктором, групповые занятия в специализированных клубах и школах, участие в соревнованиях и мастер-классах.

В России существует несколько школ и клубов, которые предлагают индивидуальные занятия виндсерфингом для начинающих и опытных спортсменов: WindSurfingCamp, WindSurfClub, SurfEnjoy и др. Инструкторы этих школ обладают большим опытом и знаниями в области виндсерфинга, что позволяет им обучать и контролировать образовательный процесс на высоком уровне. Помимо индивидуальных занятий, многие клубы и школы предлагают групповые занятия виндсерфингом, которые позволяют участникам обучаться в команде и получать поддержку от своих коллег по спорту.

Участие в соревнованиях и мастер-классах является еще одним способом обучения виндсерфингу. Участие в соревнованиях позволяет спортсменам периодически проверять свои навыки и набирать необходимый опыт, а мастер-классы – узнавать новые техники и приемы от опытных виндсерферов. Данными направлениями в нашей стране в основном занимается Российская Ассоциация Виндсерфинга – общественная организация, основными целями которой являются: 1) популяризация и продвижение виндсерфинга в России (в частности, дисциплины «фристайл виндсерфинг»); 2) проведение ежегодного любительского чемпионата России по дисциплине «фристайл виндсерфинг» [8].

Ожидается, что с ростом интереса к активному образу жизни, виндсерфинг в России и мире будет продолжать привлекать новых участников и развиваться в техническом, спортивном и организационном аспектах [9].

Таким образом, виндсерфинг – это уникальный вид спорта, объединяющий в себе элементы экстрима, общей физической активности и отдыха на свежем воздухе. Помимо достижения спортивных целей и задач, данный спорт дает возможность всесторонне совершенствовать многие физические качества и показатели, такие как сила, выносливость, координация, а также способствует развитию коммуникативных навыков и социальной адаптации. В настоящее время в России и в мире виндсерфинг продолжает эволюционировать и расширять свои позиции на современной спортивной арене, являясь примером здорового образа жизни и привлекательным направлением физического развития для людей, живущих во многих странах нашей планеты.

1. Sedlaczek P. History, cultural context and terminology of windsurfing // Studies in Physical Culture & Tourism. – 2009. – N 1. – P. 115–123.

2. Мартынова П.Д., Ярцев А.А. Формирование здорового образа жизни посредством занятий водным спортом // Молодежная наука в XXI веке: традиции, инновации, векторы развития. – 2019. – № 1. – С. 243–244.
3. Feletti F. Windsurfing Medicine // Extreme Sports Medicine. – 2017. – N 2. – P. 257–274.
4. Turpin J. Windsurfing and kiteboarding World Cup 2008: Fuerteventura (Spain) // Journal of Human Sport and Exercise. – 2009. – N 1. – P. 1–5.
5. Anastasiou A. et al. Descriptive analysis of Olympic class windsurfing competition during the 2017-2018 regatta season // International Journal of Performance Analysis in Sport. – 2019. – N 4. – P. 517–529.
6. Андреева Ю.Ю. Наиболее популярные виды спортивного и экстремального туризма. Обзор // Современные проблемы сервиса и туризма. – 2009. – № 1. – С. 47–53.
7. Яковенко И.М. Виндсерфинг, SUP-серфинг, кайтбординг // Специализированные виды туризма в Крыму: состояние, проблемы, перспективы. – 2021. – № 1. – С. 94–98.
8. Попова Е.А. Спорт для всех, активный туризм: теория и практика // Наука-2020. – 2020. – № 2. – С. 50–54.
9. Andrianopoulos V., Vogiatzis I. Windsurfing: The physiology of athletic performance and training // Extreme sports medicine. – 2017. – N 2. – P. 357–363.

Герасимов Н.П.

Исторические и современные аспекты легкой атлетики

*Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ (КНИТУ-КАИ)
(Россия, Набережные Челны)*

doi: 10.18411/trnio-01-2024-484

Аннотация

В статье рассматривается легкая атлетика как в историческом аспекте, также и как популярный вид спорта современности, средство сохранения и поддержания здоровья, повышения физической подготовленности. Упражнения, связанные с легкой атлетикой, помогают улучшить сердечноvascularную систему, развить мышцы тела и повысить общую физическую форму. Легкая атлетика представляет собой разнообразный и захватывающий вид спорта, который привлекает как профессионалов, так и любителей. Она объединяет физическую мощь, технику и спортивный дух, делая ее одной из наиболее увлекательных и соревновательных дисциплин.

Ключевые слова: легкая атлетика, история легкой атлетики, допинг, некоммерческие соревнования, коммерческие соревнования, определение легкой атлетики, организация соревнований, форма проведения соревнований, календарь соревнований.

Abstract

The article examines athletics both from a historical perspective and as a popular sport of our time, a means of preserving and maintaining health, and increasing physical fitness. Exercises associated with athletics help improve cardiovascular health, develop body muscles, and improve overall fitness. Athletics is a diverse and exciting sport that attracts both professionals and amateurs. It combines physical strength, technique and sportsmanship, making it one of the most exciting and competitive disciplines.

Keywords: athletics, history of athletics, doping, non-commercial competitions, commercial competitions, definition of athletics, organization of competitions, form of competitions, competition calendar.

Определение легкой атлетики. Легкая атлетика – это вид спорта, включающий различные дисциплины, такие как бег, прыжки и метания. Она является одним из наиболее популярных и распространенных видов спорта во всем мире. Легкая атлетика объединяет в себе физическую силу, гибкость, выносливость и скорость, а также требует высокой координации движений и технических навыков.

История легкой атлетики. Легкая атлетика – один из древнейших видов спорта, история которого насчитывает несколько тысячелетий.

Первые соревнования по легкой атлетике проводились еще в Древнем Египте, Вавилоне и Древней Греции. В Древней Греции легкая атлетика была включена в программу первых Олимпийских игр, которые состоялись в 776 году до нашей эры. Тогда в программу входили только бег и прыжки. В дальнейшем программа соревнований по легкой атлетике расширялась, и к концу XIX века в нее уже входили бег на различные дистанции, прыжки в высоту и в длину, метание диска, копья, толкание ядра и другие дисциплины.

С началом XX века легкая атлетика начала развиваться быстрыми темпами. В 1912 году была создана Международная ассоциация легкоатлетических федераций (IAAF), которая стала заниматься организацией и проведением международных соревнований по легкой атлетике.

После Второй мировой войны легкая атлетика получила еще большее развитие. Появились новые виды легкой атлетики, такие как бег с барьерами, прыжки с шестом, метание молота и другие. В 1983 году в программу легкой атлетики были включены соревнования по спортивной ходьбе.

На сегодняшний день легкая атлетика включает в себя около 50 видов соревнований, которые проводятся на различных дистанциях и в разных возрастных категориях. Соревнования по легкой атлетике являются одним из самых массовых видов спорта и собирают миллионы зрителей по всему миру.

Организация. Одним из основных отличий коммерческих и некоммерческих соревнований по легкой атлетике является их цель. Коммерческие соревнования проводятся с целью получения прибыли от продажи билетов, рекламы и других источников дохода. Некоммерческие соревнования, такие как чемпионаты и кубки, проводятся с целью развития спорта и повышения уровня мастерства спортсменов.

Еще одним отличием является уровень конкуренции. На коммерческих соревнованиях часто участвуют более известные и опытные спортсмены, так как они получают большие гонорары за участие. На некоммерческих соревнованиях могут участвовать менее известные спортсмены, которые стремятся улучшить свои результаты и получить опыт участия в крупных соревнованиях.

Также могут быть различия в правилах проведения соревнований. Коммерческие соревнования могут иметь более строгие правила, чтобы обеспечить равные условия для всех участников. Некоммерческие соревнования могут быть более гибкими в своих правилах, чтобы дать возможность всем участникам проявить себя.

Наконец, еще одним отличием является организация соревнований. Коммерческие соревнования обычно имеют более высокую стоимость участия, что может ограничивать доступ для некоторых спортсменов.

Некоммерческие соревнования обычно организуются на более низком уровне и не требуют больших затрат на участие.

Некоммерческие соревнования по легкой атлетике – это соревнования, которые проводятся с целью развития и популяризации данного вида спорта. Такие соревнования могут проводиться как на местном, так и на международном уровне.

Одним из примеров некоммерческого соревнования по легкой атлетике является Чемпионат мира по легкой атлетике, который проводится раз в два года. Этот чемпионат собирает лучших легкоатлетов со всего мира, чтобы определить лучших в различных дисциплинах легкой атлетики.

Другие некоммерческие соревнования по легкой атлетике могут проводиться на региональном или национальном уровне. Например, в России проводятся соревнования “Кросс нации”, которые собирают тысячи участников.

Некоммерческие соревнования по легкой атлетике имеют ряд преимуществ для спортсменов и зрителей. Во-первых, они позволяют спортсменам соревноваться на высоком уровне, не заботясь о финансовой выгоде. Во-вторых, такие соревнования привлекают внимание широкой общественности к спорту и здоровому образу жизни. В-третьих,

некоммерческие соревнования помогают развивать легкую атлетику на международном уровне, что способствует укреплению дружбы и сотрудничества между странами.

Коммерческие соревнования по легкой атлетике представляют собой спортивные соревнования, организованные для привлечения спонсоров, зрителей и массовое внимание. Эти соревнования часто организуются в рамках профессиональных лиг, фестивалей и турниров.

Легкая атлетика включает в себя различные дисциплины, такие как бег, прыжки, метания и многие другие.

Коммерческие соревнования обычно проводятся в специализированных стадионах или аренах, которые имеют все необходимые условия для проведения этих дисциплин.

Одним из примеров коммерческих соревнований по легкой атлетике является Лига алмазного трека и поля.

Это глобальная серия соревнований, организованная Международной ассоциацией легкой атлетики (IAAF) и спонсируемая ювелирной компанией "Диамантовая лига". В состав этой лиги входят несколько этапов, которые проходят в различных городах мира, и включают в себя различные дисциплины легкой атлетики. Участники этих соревнований получают призы и денежные вознаграждения за свои достижения.

Помимо Лиги алмазного трека и поля, также проводятся и другие коммерческие соревнования, такие как Чемпионат мира по легкой атлетике, Олимпийские игры, и другие профессиональные лиги или турниры, спонсируемые различными компаниями.

Коммерческие соревнования по легкой атлетике представляют собой большую коммерческую ценность, они привлекают спонсоров, рекламные сделки и медийное внимание. Они также являются важной частью спортивной индустрии и предоставляют возможности для профессиональных спортсменов развивать свои навыки и достигать высоких результатов.

Форма проведения соревнований в легкой атлетике зависит от мероприятия, его уровня (локальные, региональные, национальные или международные) и вида соревнования (бег, прыжки, метания и т.д.).

Обычно соревнования в легкой атлетике проводятся на специальных стадионах со специальной атлетической дорожкой.

Каждая дисциплина имеет свои требования к оборудованию и месту проведения. Например, для бега на короткие дистанции необходима специальная стартовая площадка и исправная система хронометража. Для прыжков и метаний необходимы специальные секторы, песчаная яма для прыжков в длину и тройной прыжок, сектор для метаний и т.д.

Календарь соревнований обычно составляется заранее, чтобы спортсмены могли планировать свою подготовку и участие в нужных мероприятиях. Календарь может быть подвержен изменениям, например, из-за погодных условий, финансовых расчетов или причин безопасности.

Календарь соревнований в легкой атлетике составляется на год и включает в себя международные, национальные, региональные и местные соревнования.

В международном календаре есть такие престижные мероприятия, как Чемпионаты мира, Олимпийские игры, Кубок мира и т.д.

В национальных календарях значатся национальные чемпионаты и кубки. Региональные календари включают мероприятия на уровне отдельных регионов или городов.

Организаторы соревнований должны следить за соблюдением правил, обеспечивать безопасность участников, назначать судей и спортивных арбитров, заниматься регистрацией и приемом заявок, подготавливать информационные бюллетени и результаты соревнований. Также они отвечают за предоставление необходимого оборудования и условий для проведения соревнования.

Кроме того, проведение соревнований может включать в себя различные мероприятия и программы, например, церемонии открытия и закрытия, показательные выступления, товарищеские встречи и т.д.

Допинг в легкой атлетике – это использование запрещенных веществ или методов, которые могут дать спортсменам преимущество в соревнованиях. Организации, регулирующие антидопинговые меры в легкой атлетике: Всемирное антидопинговое агентство (WADA) и Международная ассоциация легкой атлетики (IAAF). Список запрещенных веществ и методов постоянно обновляется для борьбы с допингом. К ним относятся анаболические стероиды, гормоны роста, эпоэтин, а также различные стимуляторы, маскирующие средства и диуретики. Также есть запрещенные методы, такие как кровоподготовка и генетические манипуляции. Для борьбы с допингом проводятся антидопинговые контроли, которые могут проходить как до, так и после соревнований. Спортсмены могут быть санкционированы, если в их организме обнаружат запрещенные вещества или методы.

Важно отметить, что допинг является нарушением этических принципов спорта, а также представляет угрозу для здоровья спортсменов. Обнаружение допинга может привести к дисквалификации, лишению медалей и другим санкциям.

1. Кузнецов В., Теннов В. Олимпийские кольца «королевы спорта». Москва, Советская Россия», 1979 г.
2. Е.А. Малков. Подружись с «королевой спорта». Москва, «Просвещение», 1987 г.
3. Попов В., Сулов Ф., Ливадо Е. Юный легкоатлет. Москва, «Физкультура и спорт», 1984 г.
4. Билл Глэд, Брайан Роу. Справочник ИААФ по организации и проведению соревнований
5. Лёгкая атлетика. Справочник / Составитель Р.В. Орлов — М.: «Физкультура и спорт», 1983. — 392 с.

Герасимов Н.П.

Роль физической культуры в улучшении здоровья и качества жизни

*Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ (КНИТУ-КАИ)
(Россия, Набережные Челны)*

doi: 10.18411/trnio-01-2024-485

Аннотация

Данная статья рассматривает роль физической культуры в поддержании здоровья и улучшении качества жизни. Она освещает важность регулярного занятия физическими упражнениями, правильного питания и отдыха. Также обсуждаются различные виды физической активности и их положительное влияние на организм человека. Наконец, представлены результаты исследований, доказывающих связь между физической культурой и здоровьем.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, качество жизни, физические упражнения, питание, отдых, физическая активность, исследования.

Abstract

This article examines the role of physical culture in maintaining health and improving quality of life. It highlights the importance of regular physical exercise, proper nutrition, and rest. Various types of physical activity and their positive influence on the human body are also discussed. Finally, the article presents research findings that demonstrate the connection between physical culture and health.

Keywords: physical culture, health, quality of life, physical exercise, nutrition, rest, physical activity, research.

Физическая культура играет важную роль в нашей жизни, влияя на общее здоровье и качество жизни. Она помогает укрепить организм, улучшить работу сердечно-сосудистой системы, повысить иммунитет, поддерживать нормальный вес и предотвращать развитие множества хронических заболеваний.

Один из основных плюсов физической активности - улучшение общего самочувствия и настроения. Во время тренировок организм вырабатывает гормоны радости - эндорфины, которые способствуют улучшению настроения и снижению стресса. Регулярные физические упражнения помогают бороться с депрессией и тревогой, повышают уровень энергии и снижают уровень усталости.

Важно отметить, что физическая культура не ограничивается только спортом и физическими нагрузками. Она включает в себя также регулярные прогулки на свежем воздухе, занятия йогой, плавание, танцы и другие физические активности, которые приносят удовольствие и способствуют улучшению здоровья.

Самые распространенные заблуждениями является то, что для поддержания физической формы необходимы только интенсивные тренировки. На самом деле, даже небольшие физические упражнения, выполняемые регулярно, могут принести ощутимую пользу для здоровья. Достаточно 30 минут умеренной интенсивности физической активности в день, чтобы улучшить общее состояние организма.

Физическая культура также способствует укреплению мышц и костей, что особенно важно для людей пожилого возраста. Регулярные тренировки помогают предотвратить развитие остеопороза и других заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Кроме того, физическая культура способствует нормализации веса и предотвращению ожирения. Регулярная физическая активность помогает сжигать калории, улучшает обмен веществ и помогает поддерживать нормальный вес.

Основными типами физической активности включаются аэробные упражнения, такие как ходьба, бег, плавание и велосипедные прогулки, а также силовые тренировки, способствующие укреплению мышц и костей. Комбинирование этих двух видов тренировок может принести наибольшую пользу для здоровья.

Однако перед началом занятий физической культурой необходимо проконсультироваться с врачом, особенно в случае наличия каких-либо хронических заболеваний или физических ограничений. Врач поможет определить оптимальный уровень физической активности и выбрать подходящие упражнения, учитывая индивидуальные особенности и состояние здоровья.

Важно указать, что физическая культура должна быть регулярной и постоянной. Одноразовая тренировка не принесет значимых результатов. Для достижения наилучших результатов необходимо заниматься физическими упражнениями не менее 3-4 раз в неделю.

Также стоит упомянуть о значимости правильного питания при занятиях физической культурой. Рацион должен быть сбалансированным и содержать достаточное количество белка, углеводов, жиров, витаминов и минералов, необходимых для поддержания энергии и восстановления организма после тренировок.

В целом, физическая культура имеет множество плюсов для нашего здоровья и благополучия. Она помогает укрепить организм, повысить уровень энергии, улучшить настроение и снизить уровень стресса. Независимо от возраста и физической формы, каждый может найти подходящую форму физической активности и наслаждаться ее пользой. Поэтому рекомендуется включить физическую культуру в свою повседневную жизнь и получить все ее преимущества для здоровья и благополучия.

Как уже упоминалось, физическая культура способствует укреплению организма и улучшению общего здоровья. Она также имеет положительное влияние на психическое и эмоциональное состояние человека.

Физическая активность помогает улучшить настроение и снизить уровень стресса. Во время физических тренировок организм вырабатывает эндорфины - гормоны счастья, которые способны вызвать чувство эйфории и улучшить настроение. Также физическая активность

помогает снять накопившееся напряжение и снизить тревожность, что способствует улучшению психического благополучия.

А также, физическая культура может иметь положительное влияние на сон. Регулярные физические тренировки помогают регулировать сон и способствуют его улучшению. Они могут повысить качество сна, уменьшить время засыпания и снизить вероятность бессонницы.

Физическая активность также способствует укреплению иммунной системы. Умеренные тренировки повышают активность иммунных клеток, что помогает организму бороться с инфекциями и заболеваниями. Однако стоит помнить, что чрезмерные физические нагрузки могут ослабить иммунную систему, поэтому важно соблюдать меру и не переусердствовать.

Не стоит забывать и о социальной составляющей физической культуры. Участие в командных играх, групповых занятиях или тренировках способствует социализации и укреплению социальных связей. Общение с единомышленниками и поддержка друг друга в достижении общих целей способствуют формированию дружеских отношений и созданию командного духа.

В заключение, физическая культура играет важную роль в нашей жизни, оказывая положительное влияние на физическое, психическое и эмоциональное состояние. Регулярные физические тренировки помогают укрепить организм, повысить энергетический уровень, улучшить настроение, снизить стресс и укрепить социальные связи. Поэтому рекомендуется включить физическую активность в свою повседневную жизнь и наслаждаться всеми ее преимуществами.

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
2. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
3. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
4. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2019. 480 с.
5. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
6. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.

Герасимов Н.П., Рамазанов Ш.П.

Исторические аспекты и современная значимость хоккея

*Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ (КНИТУ-КАИ)
(Россия, Набережные Челны)*

doi: 10.18411/trnio-01-2024-486

Аннотация

В данной статье рассматривается роль и значение хоккея в современном мире. Хоккей является одним из наиболее популярных видов спорта, который привлекает внимание миллионов людей по всему миру. Он способствует развитию международного сотрудничества, физической культуры и спорта, а также воспитанию молодежи в духе уважения к соперникам и стремления к победе. Хоккей – это вид спорта, который объединяет миллионы людей по всему миру. Он требует от игроков высокой физической подготовки, быстрого мышления и умения работать в команде. В данной статье рассматриваются основные этапы развития хоккея, его влияние на общество и перспективы его дальнейшего развития.

Ключевые слова: хоккей, шайба, спорт, история, развитие, социальные связи, командный дух, канадский хоккей, европейский хоккей.

Abstract

This article examines the role and significance of hockey in the modern world. Hockey is one of the most popular sports that attracts the attention of millions of people around the world. It promotes the development of international cooperation, physical culture and sports, as well as educating young

people in the spirit of respect for rivals and the desire to win. Hockey is a sport that unites millions of people around the world. It requires high physical fitness, quick thinking and teamwork from players. This article examines the main stages of the development of hockey, its impact on society and the prospects for its further development.

Keywords: hockey, puck, sport, history, development, social connections, team spirit, Canadian hockey, European hockey.

Хоккей – это вид спорта, завоевавший сердца миллионов поклонников по всему миру, и он продолжает привлекать все больше зрителей и спортсменов. В данной научной статье рассматриваются основные аспекты, связанные с хоккеем, его историей, развитием и влиянием на общество.

Хоккей является одним из самых популярных и любимых видов спорта во всем мире. Он представляет собой спортивное соревнование, в котором две команды играют с шайбой на льду, пытаясь забить гол в ворота соперника. В данной статье будет рассмотрено развитие хоккея от его зарождения до современности, а также его влияние на общество [1].

История хоккея начинается в середине XIX века в Канаде. Именно там в 1875 году был проведен первый хоккейный матч между командами из Монреаля и Кингстона. В следующем году была создана первая хоккейная ассоциация, которая стала заниматься организацией соревнований и разработкой правил игры.

В начале XX века хоккей стал развиваться в двух основных направлениях: канадский хоккей и европейский хоккей. Канадский хоккей больше ориентировался на быстроту и агрессивность, а европейский - на технику и тактику. В 1908 году на Олимпиаде в Лондоне был проведен первый международный турнир по хоккею, который выиграла команда Канады.

В начале XX века хоккей стал распространяться по Европе, и особенно активно его стали развивать в Скандинавии и на территории СССР. В 1920 году состоялся первый чемпионат мира по хоккею, который выиграла Канада. В дальнейшем именно канадские хоккеисты становились основными лидерами мировых хоккейных турниров.

Важным этапом в развитии хоккея стало проведение зимних Олимпийских игр в 1924 году, где хоккей был включен в программу соревнований. С тех пор хоккей стал неотъемлемой частью олимпийских игр, и каждый год на лед выходят лучшие команды мира, чтобы побороться за золотые медали.

Впервые хоккей появился в России в начале XX века. В 1910 году была основана первая хоккейная команда – «Сокол». В 1936 году был создан Всесоюзный комитет по физической культуре и спорту, который начал активно развивать хоккей в стране.

В 1954 году сборная СССР приняла участие в своем первом чемпионате мира, где заняла 4-е место. В последующие годы советская сборная неоднократно становилась чемпионом мира и Европы.

Одним из самых ярких моментов в истории советского хоккея стало выступление сборной СССР на зимних Олимпийских играх 1956 года в Кортина д'Ампеццо. Тогда наша команда впервые завоевала золотые медали, обыграв в финале сильную команду Канады.

После распада СССР, уже хоккейная сборная России начала показывать высокие результаты. В 1993 году сборная России впервые стала чемпионом мира, а в 2008 и 2012 годах выиграла Олимпийские игры [2].

На сегодняшний день хоккей является одним из основных видов спорта в России, которым занимаются миллионы людей.

Современный хоккей значительно отличается от своего первоначального вида. Благодаря развитию технологий, появились новые виды хоккея, такие как инлайн-хоккей, роликовый хоккей, флорбол и другие. Эти разновидности хоккея привлекают все больше людей разных возрастов и социальных групп.

Хоккей также стал важным социальным явлением, объединяющим людей разных национальностей и культур. Хоккейные матчи собирают миллионы зрителей, которые

переживают за свои команды и поддерживают их. Кроме того, хоккей является популярным видом бизнеса, связанным с продажей билетов, атрибутики и спонсорства.

Хоккей – это вид спорта, который требует от игроков высокой физической подготовки, координации движений и стратегического мышления. Он также способствует развитию командного духа и лидерских качеств у игроков. Хоккей является одним из самых популярных видов спорта в мире и привлекает миллионы зрителей каждый год.

В современном мире хоккей имеет огромное значение для экономики и социальной сферы. Он способствует развитию инфраструктуры городов, где проходят соревнования, а также созданию рабочих мест в сфере обслуживания и производства спортивного инвентаря. Кроме того, хоккей является важным источником дохода для национальных и международных спортивных организаций.

Хоккей также играет важную роль в формировании национального самосознания и патриотизма. Он помогает укрепить связи между странами и народами, а также способствует международному сотрудничеству и взаимопониманию. Например, Олимпийские игры и чемпионаты мира по хоккею собирают тысячи зрителей со всего мира, которые поддерживают свои национальные команды [3].

Кроме того, хоккей способствует развитию здорового образа жизни и улучшению физического состояния населения. Регулярные занятия хоккеем помогают укрепить сердечно-сосудистую систему, повысить выносливость и улучшить координацию движений. Это особенно важно для молодежи, которая может использовать хоккей как средство для развития своих физических способностей и достижения спортивных успехов.

Однако, хоккей также может иметь некоторые негативные последствия для здоровья игроков, такие как травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата. Поэтому необходимо уделять внимание профилактике этих проблем и разрабатывать эффективные методы лечения для хоккеистов.

Экономическое значение хоккея. Хоккей имеет важное экономическое значение, так как он привлекает множество зрителей и спонсоров. Турниры и матчи по хоккею собирают огромное количество зрителей, которые готовы платить за билеты и просмотр игр. Кроме того, хоккейные клубы и команды получают доходы от продажи билетов, прав на трансляцию игр, спонсорских контрактов и продажи атрибутики.

Социальное значение хоккея. Хоккей играет важную роль в социализации и развитии личности. Во время игры игроки учатся работать в команде, развивают коммуникативные навыки, умение принимать решения и быстро реагировать на изменения в игре. Кроме того, хоккей может способствовать развитию физической формы и здоровья игроков.

Культурное значение хоккея. Хоккей является частью национальной культуры многих стран, в том числе России. Этот вид спорта стал символом национальной гордости и единства. Хоккейные команды и игроки становятся героями и кумирами для миллионов людей, что способствует повышению уровня патриотизма и национальной идентичности.

Перспективы развития хоккея в будущем. В будущем хоккей продолжит развиваться и привлекать все больше зрителей и поклонников. Развитие технологий и инноваций может привести к появлению новых форматов и форматов проведения матчей, а также к созданию более эффективных методов тренировки хоккеистов. Кроме того, возможно расширение географии проведения турниров и увеличение числа участников [4].

Хоккей – это вид спорта, который играет важную роль во многих аспектах жизни современного общества. Он имеет большое экономическое, социальное и культурное значение, привлекает множество зрителей и способствует развитию личности и команды. Перспективы развития хоккея в будущем связаны с дальнейшим развитием технологий, расширением географии проведения турниров и увеличением числа участников.

Хоккей, будучи древним видом спорта, успешно адаптировался к вызовам современности, оставаясь важным компонентом мировой культуры. Его роль простирается далеко за пределы ледовой арены, затрагивая сердца и умы миллионов людей, а его влияние остается непрерывным и эволюционирующим фактором в современном обществе.

Хоккей является неотъемлемой частью современного мира и занимает значимую роль в формировании и развитии общественных связей, национальной идентичности и физической активности участников. Разработка мероприятий по продвижению хоккея и развитию хоккейной инфраструктуры позволит усилить его социальное влияние и способствовать дальнейшему развитию общества.

Таким образом, хоккей играет важную роль и имеет большое значение в современном мире. Он способствует экономическому развитию, укреплению международных связей и формированию национального самосознания. Кроме того, хоккей помогает развивать физическую форму и здоровье населения, хотя и может иметь некоторые отрицательные последствия для здоровья отдельных игроков. Хоккей, будучи древним видом спорта, успешно адаптировался к вызовам современности, оставаясь важным компонентом мировой культуры. Его роль простирается далеко за пределы ледовой арены, затрагивая сердца и умы миллионов людей, а его влияние остается непрерывным и эволюционирующим фактором в современном обществе [5].

1. Зайцев В.К. Технологии тренировки функциональных систем организма хоккеиста: Теория и практика профессионального спорта. – М.: Академический проект, 2006.-224с.
2. Зимин Е.В. Мастерство в твоих руках – М.: Физкультура и спорт, 1989.- 96с.
3. Климин В.П., Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов. – М.: Физкультура и спорт, 1982.-271с.
4. Краснобельмов А. В., Я познаю мир. Хоккей: детская энциклопедия. – М.: Астрель, АСТ.2003.-397 с.
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1977.- 271 с.

Горчанюк Ю.А., Дорофеева Е.Н.

Функционал менеджера спортивной индустрии в эпоху цифровизации

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

doi: 10.18411/trnio-01-2024-487

Аннотация

статья посвящена рассмотрению изменений функций менеджеров спортивной индустрии в рамках развития современных цифровых технологий. Сделан акцент на том, как влияют цифровые технологии на образование молодёжи, на работу менеджеров в области физической культуры и спорта. Подчёркивается важность цифровой компетентности спортивных менеджеров.

Ключевые слова: спортивная индустрия, виртуальная реальность, игровой процесс физическая культура, цифровая трансформация, физическая подготовка игроков.

Abstract

The article is devoted to the consideration of changes in the functions of managers of the sports industry within the framework of the development of modern digital technologies. The focus is on how digital technologies affect the education of young people, the work of managers in the field of physical culture and sports. The importance of digital competence of sports managers is emphasized.

Keywords: sports industry, virtual reality, gameplay, physical culture, digital transformation, physical training of players.

Эффективное решение стратегических задач, направленных на совершенствование управления в сфере спорта, предполагает применение цифровых технологий. Цель данной статьи – изучение условий, обеспечивающих управленческие процессы цифрового преобразования спортивной деятельности.

Меняющаяся среда приводит к трансформациям в индустрии профессионального спорта, и адаптация к этим трансформациям приведет к эволюции индустрии профессионального спорта и ее успеху в эпоху цифровых медиа.

Информация является источником власти в новой парадигме. Нигде старая поговорка «знание – сила» не является более актуальной, чем в обществе, где информация или данные являются движущей силой новой экономики.

Для спортивного менеджера существует ценный источник данных, который он использует в своей деятельности — это реляционная база данных. Реляционная база данных — это база данных, позволяющая сопоставлять данные из одной таблицы с данными из второй для создания третьей таблицы или отчета [2, 5]. Иными словами, это система управления данными, которая хранит информацию в виде серии таблиц, состоящих из строк и столбцов данных. Таблицы могут содержать медицинские результаты спортсменов, показатели в соревнованиях, количество побед и т.д.

В течение многих лет индустрия стремилась контролировать результаты спортсменов путем измерения времени, расстояния, высоты и т. д. Сегодня технологии позволяют нам знать гораздо больше. Мы можем знать полное состояние здоровья спортсмена и соответственно рекомендовать ему тренироваться или отдыхать. Этот тип технологии может предотвратить травмы и оптимизировать тренировки персонализированным способом, чтобы получить максимальную отдачу от спортсменов и их результатов.

Развитие цифровой среды, которая внедряется в различные сферы жизни, в том числе и в спортивный сегмент регламентируется такими положениями как:

- Стратегия развития информационного общества в Российской Федерации на 2017–2030 годы (утверждена Указом Президента Российской Федерации от 9 мая 2017 г.);
- Национальная стратегия развития искусственного интеллекта на период до 2030 года (Утверждена Указом Президента Российской Федерации от 10 октября 2019 г. N 490).

Несмотря на активное развитие цифровых технологий в стране, которые широко используются в спортивной сфере, исследования спортивного менеджмента, связанные с цифровой трансформацией спортивной индустрии, все еще находятся на начальном этапе [1].

В настоящее время основная проблема, с которой сталкивается цифровая трансформация в исследованиях спортивного менеджмента, связана с отсутствием теоретической основы для унификации исследований, касающихся традиционных средств массовой информации и новых медиа, а также с новой экосистемой, возникшей в результате изменения отношений между спортивным бизнесом и их различными типами СМИ.

В эпоху цифровизации к функционалу менеджера помимо его «традиционных» обязанностей, добавляется следующее:

- Менеджер должен уметь создавать и публиковать контент для прямых трансляций спортивных мероприятий.
- Менеджер по спортивным цифровым медиа отвечает за планирование и выполнение планов содержания цифровых медиа. Это может включать в себя все: от составления календаря контента, планирования публикаций и контента, а также отслеживания взаимодействия с контентом.
- Менеджер спортивных цифровых медиа тратит часть своего дня на отслеживание данных, связанных с контент-планами [3, 4].

Наибольшую популярность в настоящее время набирает цифровой маркетинг. Это продвижение продуктов или брендов, услуг отдельным лицам через различные электронные социальные сети. Менеджеры спортивной индустрии привлекают болельщиков к новым каналам коммуникации, которые можно оценить, как новую возможность развития спорта с финансовой поддержкой. Социальные сети — это самый быстрый и прямой способ

увеличить аудиторию через продвижение активности спортсменов в этом конкретном сообществе.



Рисунок 1. Роль менеджера.

Исходя из этого основной продукт (спорт) стал опосредованным, когда значительная часть продукта потребляется как контент, доступный через средства массовой информации. После производства опосредованный спортивный продукт можно тиражировать и распространять в соответствии со вкусами потребителей с очень небольшими дополнительными затратами. Тем самым увеличивая заинтересованность большинства болельщиков и зрителей.

Более того, в отличие от других продуктов, предельная полезность которых уменьшается, профессиональный спортивный продукт имеет возрастающую предельную полезность, поскольку чем больше болельщиков следит за определенным видом спорта, тем больше знаний он/она будет иметь об этом конкретном виде спорта, и тем больше она/он сможет насладиться этим опытом. Поэтому менеджеру в спортивной индустрии важно заинтересовать зрителей подобранными материалами.

В заключение подытожим, что индустрия профессионального спорта добилась огромных успехов в эпоху традиционных СМИ, создала многостороннюю активность со стороны болельщиков. Такая меняющаяся среда приводит к трансформациям в индустрии профессионального спорта, и адаптация к этим трансформациям приведет к эволюции индустрии профессионального спорта и ее успеху в эпоху цифровых медиа. Деятельность менеджеров в сфере спортивной индустрии претерпевает модернизацию в связи с цифровой активностью во всех сферах жизни. Чтобы продолжать развивать физическую культуру и спорт, необходимо продолжать внедрение цифровых технологий в различные процессы спортивных организаций.

1. Байер Е. А. Актуализация управленческих функций в сфере физической культуры и спорта на региональном уровне / Е. А. Байер, С. Р. Аракелян, Е. С. Айвазова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2023. – № 3. – С. 65-67. – EDN CALICF.
2. Бардина М. Ю. Спортивный менеджмент, спортивный менеджер // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2018. № 4.
3. Литвинова С.А. Долбня А.А Адаптация управленческих кадров к изменяющимся требованиям спортивной индустрии в эпоху цифровых технологий//Сборник научных трудов всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы современного физического воспитания и спорта» (2-3 октября 2023г.): / Под ред. Е.А. Байер, О.И. Горбатковой, М.В. Залужной, Е.С. Айвазовой. – Ростов-на-Дону: ДГТУ, 2023. – С.200-205.
4. Сониная, А.А. Цифровая трансформация в индустрии спорта // Исследования молодых ученых: материалы XXXV Междунар. науч. конф. (г. Казань, март 2022 г.). — Казань: Молодой ученый, 2022. — С. 42-46. — URL: <https://moluch.ru/conf/stud/archive/433/17058/> (дата обращения: 06.12.2023).
5. Усманова Д. И. Использование искусственного интеллекта в управлении физической культуры и // Nazariy va amaliy tadqiqotlar xalqaro jurnali. 2022. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-iskusstvennogo-intellekta-v-upravlenii-fizicheskoy-kultury-i-sporta> (дата обращения: 06.12.2023).

Горчанюк Ю.А., Дорофеева Е.Н., Ткач Б.А.

Функциональные обязанности управленцев в области физической культуры и спорта

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

doi: 10.18411/trnio-01-2024-488

Аннотация

Данная статья рассматривает смысл и сущность физической культуры и спорта. Как известно, физическая культура подразумевает социальную структуру, которая содержит в себе ценности, нормы и знания, формирующих социумом, а спорт, в свою очередь, является открытой деятельностью человека, представляющую собой составную часть физической культуры. Так, благодаря им, осуществляется стремление к победе, достижение поставленных целей, а также зарождение психических и нравственных качеств людей.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, деятельность, здоровье, организм, здоровый образ жизни, команда, дисциплина.

Abstract

This article examines the meaning and essence of physical culture and sports. As you know, physical culture implies a social structure that contains the values, norms and knowledge that form society, and sport, in turn, is an open human activity, which is an integral part of physical culture. So, thanks to them, the desire for victory, the achievement of goals, as well as the emergence of mental and moral qualities of people are realized.

Keywords: physical culture, sport, activity, health, body, healthy lifestyle, team, discipline.

На сегодняшний день трудно представить жизнь без физической культуры и спорта, так как каждая область жизнедеятельности, так или иначе, взаимодействует с ними. Ведь физическая культура - это совокупность движений, поведения, направленных на увеличение силы, подготовки и гибкости. Преимуществами является то, что благодаря этому у человека происходит улучшение как физического, психологического, так и духовного состояния и здоровья. Например, в координации, в общении, в самооценке. Так представляется, что цель заключается в развитии физического потенциала и обеспечения здорового состояния организма. И если практические цели – это эффективное средство для реорганизации и развития жизненно необходимых знаний, отношений; жизненные цели – это средство психофизического благополучия личности, тогда основная, самодвижущая цель человека – физическое существование [1]. Стоит подчеркнуть, что одним из эффективных способов достижения качественной подготовки является спорт. Спорт- это самостоятельное явление, которое заключается в организации тренировок, направленных на активность способностей, определения и достижения поставленных целей и здорового образа жизни. Он представляет собой составную и важную часть человеческой жизни. Спорт универсален своими разнообразными преимуществами, поэтому для каждой личности играет определённую и индивидуальную роль. Однако, стоит сказать, что данное явление оказывает большое влияние на жизнь всего общества. Например, оно объединяет команду, укрепляет её и организм и гарантирует умственное развитие и учит дисциплине и воспитанию. Отсюда следует, что Целый ряд вопросов управления сферой физической культуры и спорта находятся в поле зрения специалистов, исследующих различные стороны управленческой деятельности [2].

Так, физическая культура и спорт имеют управленцев, которые выполняют функциональные обязанности:

- планирование мероприятий и различных программ;
- разработка стратегической системы в области физической культуры и спорта;
- бюджетирование и финансовое управление;
- создание оздоровительно-реабилитационной физической культуры;

- установление межличностного общения;
- осуществление физического воспитания.

Одной из обязанностей является планирование мероприятий и различных программ. Потребность в тренировках и секций очень важна для умственного и эмоционального развития. Благодаря мероприятиям у человека даже с раннего возраста повышается уровень интеллекта, способствуют активности органических процессов, свежести и жизнеспособности ума, а также прибавление энергии. Сюда относится и дисциплина. Ведь дисциплина – это основной инструмент, который воздействует на воспитание человека и самого разума. Регулярные занятия помогут организму более качественно работать, что повышает его иммунитет.

Другая функциональная обязанность управленцев представляет собой разработку стратегического развития в области физической и спортивной системы. Стратегия является общим и детально-сложным планом, заключающимся в осуществлении мер, которые необходимы для достижения целей и задач организации. Так, в феврале 2020 года произошло знаменательное событие в истории российского спорта. Под руководством Министерства спорта России впервые было проведено мероприятие по разработке стратегии развития спорта на период до 2030 года [3]. Наиболее качественная спортивная система должна постоянно совершенствоваться и изменяться в соответствии с новыми действиями и условиями, происходящие в социуме. Так же определена стратегическая цель государственной политики в сфере физической культуры и спорта, это создание условий, ориентирующих граждан на здоровый образ жизни, развитие спортивной инфраструктуры, а также повышение конкурентоспособности российского спорта и два направления реализации этой цели [4]. Чтобы был максимальный выигрыш в физической культуре, стратегия обязана рассматривать все возможные факторы подготовки, навыки и оценки ресурсов. Это поможет в формировании и усовершенствовании эффективной командной работы.

Так, разработка стратегии в спорте позволяет группам принимать меры по решению задач и проблем, контролировать анализы итогов игр и их процессов, что поможет достичь повышения шанса на выигрыш. В этом и заключается главенствующая роль данной функции. Следующая обязанность заключается в развитии бюджетирования и финансового управления в физической культуре и спорте. Управление финансами в данных сферах представляет собой целенаправленный процесс контроля, отвечающий за денежные средства, анализы и регулирование команд. Так, службы организации спорта могут давать оценки её состояния, качества работы, обеспечивать и гарантировать денежные ресурсы в необходимый период времени и их использование. Бюджетирование же в области физической культуры и спорта связано с планированием деятельности организации, и её финансов, принятием мер по определённым возможным рискам, исполнением процедур и операций и осуществлять контроль за ними. Это является важным элементом в функционировании управленцев, так как с помощью него осуществляется способствование стабильности и успеха в данных областях. Без существования оздоровительной реабилитации процесс восстановления спортсмена может быть долгим, болезненным и трудным. Так, государством разработана такая обязанность как оздоровительно-реабилитационная физическая культура, которая заключается в содействии восстановления, лечения травм или заболеваний, возникающих в спортивной области. В начале реабилитации особое внимание акцентируется на отдыхе, так как устранить болевые ощущения, разгрузку и не создать дальнейшие негативные последствия. Стоит сказать, что важно продолжать заниматься спортом другими способами, но будет изменена система активности, будут лишь применены упражнения, которые смогут помочь для лечения травмированной области. Также в реабилитации должна быть гарантия в подвижности. Ведь вся мышечная сила зависит от движений суставов тела, а мышцы работают вместе со суставами. После травмы может быть какой-либо дискомфорт или боль, и реабилитация должна помочь в восстановлении гибкости в суставах. Это может быть растяжка мышц, тренировки или лечебная физкультура, чтобы человек смог снова вернуться в спорт. Таким образом, на сегодняшний день одна из мер социальной защиты – это реабилитация. Её этапы не только восстанавливают организм, но и улучшают опорно-двигательную систему в целом, воздействуют на физическую сферу, а в дальнейшем и на интеллект и на эмоциональное состояние. Благодаря созданию и совершенствованию структуры реабилитации укрепляется

здоровье, повышается уровень гарантии к возвращению определённого вида спортом, сглаживанию, преодолению и решению проблем.

Следующей функциональной обязанностью является установление межличностного общения. Необходимость существования взаимодействия команд или её участников между собой бесспорна. Ведь благодаря этому, предоставляется помощь, знания и решения проблем в процессе сотрудничества. Стоит подчеркнуть, что физическая культура, по своей природе, социально-культурное явление, которое имеет в соответствии с этим, социальный характер. Оно может организовать управление группового поведения коммуникацией, что даёт сплочённость команды. Социальные связи – ключевой элемент, который позволяет формировать и развивать командный дух. С помощью установления общения команда не только развивается, но и порождает культурную идентичность, что играет немаловажную роль в соревнованиях и в успехе. Физическая культура и спорт – это те явления, которые способны укрепить мир и многонациональные народы. Другая обязанность подразумевает осуществление физического воспитания. Физическая культура и спорт предоставляют возможность также и для воспитания личности. Ведь они не только способствуют возникновению новых знаний или навыков, но и формирование нравственности и разума, характера и моральных ценностей. Преимущества включают улучшение обучения и социализации со сверстниками и тренерами. Как пишет профессор Филиппов Сергей Сергеевич: «Важной особенностью управления физической культурой в стране является как сложившаяся система в целом, так и специфика управления объектами на всех уровнях, что позволяет охватить все основные стороны многогранной деятельности в данной сфере» [5].

Таким образом, можно сделать вывод, что спорт поддерживает общество в форме и здоровом состоянии, создавая сильные сообщества и повышая моральный дух. Соревновательные физические упражнения не только мотивируют детей и взрослых выходить на улицу и поддерживают физическую форму, но и прививают важные ценности. Спортивные мероприятия часто являются центром сообществ, объединяя людей.

1. Филимонова С.И. Ф53 Физическая культура студентов специальной медицинской группы: учебник / С.И. Филимонова, Л.Б. Андрюшенко, Г.Б. Глазкова, Ю.О. Аверясова, Ю.Б. Алмазова; под ред. С.И. Филимоновой. — Москва : РУСАЙНС, 2020. — 356 с.
2. Курамшина Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов высших учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура"/ под ред. Ю.Ф. Курамшина. - Москва: Советский спорт, 2010. - 464 с.
3. Байер Е.А. Сборник научных трудов всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы современного физического воспитания и спорта» (2-3 октября 2023г.): / Под ред. Е.А. Байер, О.И. Горбатковой, М.В. Залужной, Е.С. Айвазовой. – Ростов-на-Дону: ДГТУ, 2023. – 333 с.
4. Распоряжение Правительства РФ от 17.11.2008 N 1662-р (ред. от 28.09.2018) «О Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года»
5. Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. С. Филиппов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 255 с.

Горчаниук Ю.А., Ксандинов И.А., Тимченко Р.Ю.

Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений

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

doi: 10.18411/trnio-01-2024-489

Аннотация

Статья обзорно представляет разнообразие легкоатлетических упражнений, предоставляя классификацию видов бега, ходьбы, прыжков и метаний. Авторы описывают структуру, особенности и дистанции, а также подчеркивают половые и возрастные различия в легкоатлетических видах.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, легкая атлетика, виды, классификация, общая характеристика, упражнения.

Abstract

The article provides an overview of the variety of athletics exercises, providing a classification of types of running, walking, jumping and throwing. The authors describe the structure, features and distances, and also emphasize gender and age differences in athletics events.

Keywords: physical culture, sports, athletics, types, classification, general characteristics, exercises.

Легкая атлетика, охватывающая ходьбу, бег, прыжки и метания, представляет собой универсальный вид спорта, органично вписанный в образовательные программы. Этот разнообразный спектр упражнений обеспечивает не только физическое развитие, но и влияет на комплексные системы организма.

Регулярные тренировки легкоатлетическими упражнениями не только положительно влияют на физическую форму, но и способствуют закаливанию организма. Поэтому легкую атлетику нередко включают в программы обучения, в школах, колледжах или институтах. Например, в школьной программе легкая атлетика включает ходьбу, бег, прыжки и метания, предоставляя учащимся возможность развивать силу, выносливость, координацию и другие физические качества.

Этот вид спорта активно включается в программы физического воспитания, обеспечивая подросткам и молодежи возможность разностороннего физического развития. Отличительной чертой легкой атлетики является ее универсальность, позволяющая использовать упражнения как для поддержания здоровья в повседневной жизни, так и в профессиональной тренировке. Легко дозируемые упражнения могут быть адаптированы к разным уровням подготовки, что делает этот вид доступным для широкого круга людей, включая людей пожилого возраста и тех, кто находится в периоде реабилитации.

В мире легкой атлетики выделяется многочисленное множество упражнений, каждое из которых представляет собой уникальный вызов для спортсменов. Классификация легкоатлетических дисциплин осуществляется в соответствии с их уникальным характером и особенностями физической активности. Каждая из этих дисциплин требует от атлета уникальных навыков, физической выносливости и технического мастерства. Классификация является неотъемлемой частью систематизации этих упражнений, обеспечивая структурированный подход к их изучению и пониманию.

Первой категорией являются беговые упражнения. Бег в рамках легкой атлетики охватывает разнообразные категории, представляя собой множество уникальных дисциплин. Гладкий бег включает в себя спринты - 30, 60, 100, 200 м и бег на длинные дистанции - 300, 400, 600 м. Бег на выносливость разнообразен и включает в себя средние – это 800, 1000, 1500 м, длинные - 3000, 5000, 10 000 м, сверхдлинные - 15, 21,0975, 42,195 км, 100 км и ультрадлинные дистанции. Барьерный бег включает дистанции 60, 100 м (у женщин) и 110, 300, 400 м (у мужчин). Бег с препятствиями проводится на дистанциях 2000 и 3000 м (у женщин) и 2000 и 3000 м (у мужчин). Этот многообразный спектр дисциплин предоставляет атлетам широкий выбор тренировок в зависимости от их предпочтений и физических качеств. Эстафетный бег представлен видами 4x100 м и 4x400 м для мужчин и женщин, а также другими вариантами на различных дистанциях. Кроссовый бег включает дистанции от 1 до 12 км для мужчин и от 1 до 6 км для женщин.

Они включают разнообразные дистанции, каждая из которых представляет свои уникальные трудности. Короткие дистанции, например, 100 м, требуют огромной силы и высокой скорости. Дистанции 200 м сочетают в себе высокую скорость и выносливость. На 400 м атлеты должны управлять энергией, поддерживая интенсивность. Долгие дистанции, такие как 1500 м и марафон, проверяют аэробную выносливость и умение правильно распределять силы. Беговые упражнения также подразумевают работу над техникой старта, управлением

темпом и техническими навыками для достижения оптимальных результатов. Тренировочные программы включают в себя различные методы, такие как интервальные тренировки и укрепление мышц для достижения баланса между скоростью и выносливостью.

Вторая категория - прыжки, включающие в себя прыжки в длину, в высоту, тройной прыжок и прыжки с шестом. Прыжок в длину предполагает максимальное горизонтальное перемещение атлета и точные технические элементы взлета и приземления. Прыжки в высоту, напротив, требуют перескакивания через поперечную планку с максимальной высотой, подчеркивая необходимость высокой физической подготовки и координации движений для достижения наилучших результатов. Прыжки с шестом в легкой атлетике - дисциплина, где атлет поднимается на высоту, используя гибкий шест. Требуется сила, мастерства с шестом и точности взлета. Сочетает в себе силу и техническую ловкость.

Метания, третья категория, охватывают различные дисциплины. Метания в легкой атлетике - дисциплины, где атлеты соревнуются в максимальной дистанции или высоте метания объекта. Эти упражнения требуют от спортсменов силы, точности техники и координации движений.

Легкоатлетические метания представлены различными группами упражнений, включающими метание снарядов с аэродинамическими и без аэродинамических свойств, осуществляемых с прямого разбега. Дополнительно выделяются метания с использованием круга и толкание снаряда из круга. Интересно отметить, что в технике метаний допускается применение различных вариантов разбега, однако завершающее усилие подчинено строгим нормативам и правилам. Этот подход предоставляет атлетам возможность экспериментировать с техникой разбега, сохраняя при этом соблюдение установленных стандартов при выполнении заключительного этапа метательного упражнения.

Точность технических движений и сила играют важную роль в успехе в этих дисциплинах легкой атлетике.

Далее многоборье. Многоборье в легкой атлетике представляет собой соревнования, включающие десять или семь дисциплин, таких как бег, прыжки и метания. Десятиборье охватывает более широкий спектр упражнений, включая бег на различные дистанции, прыжки в высоту и длину, а также метания различных предметов. Семиборье включает в себя основные виды физической активности, уменьшая общее количество дисциплин.

Классическими видами многоборья являются: у мужчин - десятиборье, у женщин - семиборье. В состав десятиборья входят: 100 м, длина, ядро, высота, 400 м, 110 м с/б, диск, шест, копье, 1500 м. У женщин в семиборье входят следующие виды: 100 м с/б, ядро, высота, 200 м, длина, копье, 800 м.

К неклассическим видам многоборья относятся: восьмиборье для юношей (100 м, длина, высота, 400 м, 110 м с/б, шест, диск, 1500 м); пятиборье для девушек (100 м с/б, ядро, высота, длина, 800 м). В спортивной классификации определены: у женщин — пятиборье, четырехборье и троеборье, у мужчин — девятиборье, семиборье, шестиборье, пятиборье, четырехборье и троеборье. Четырехборье, раньше оно называлось «пионерским», проводится для школьников 11 — 13 лет. Виды, которые входят в состав многоборья, определяются спортивной классификацией, замена видов не допустима.

Ходьба в легкой атлетике представляет собой дисциплину, где атлеты соревнуются в быстрой ходьбе на длинные дистанции. Этот вид спорта требует специфической техники, включающей себя последовательные контакты с землей и согласованные движения ног и тела.

У женщин проводятся заходы: на стадионе — 3, 5, 10 км; в манеже — 3, 5 км; на шоссе — 10, 20 км.

У мужчин проводятся заходы: на стадионе — 3, 5, 10, 20 км; в манеже — 3, 5 км; на шоссе — 35, 50 км.

Классические виды: у мужчин — 20 и 50 км, у женщин — 20 км.

Наконец, эстафеты, шестая категория. Эстафеты в легкой атлетике — командные соревнования, где участники передают меч друг другу. Включают дистанции 4x100 м и 4x400

м. Успех зависит от точности передачи меча, высокой скорости бега и согласованности команды. Эстафеты сочетают индивидуальные навыки и командную работу.

Каждая из этих категорий представляет собой свой уникальный вызов, предоставляя атлетам возможность выбирать дисциплины в соответствии с их индивидуальными интересами и способностями. Классификация легкоатлетических упражнений является не только средством систематизации, но и путеводителем в захватывающем мире физической активности и спорта.

1. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 300 с.
2. Лубышева Л., Филимонова С. Современный подход к исследованию пространства физической культуры и спорта // Наука в олимпийском спорте, 2018. С. 92.
3. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 461 с.
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. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 227 с.

Гусева Э.В., Шеронов В.В.

Влияние спорта на жизнь и здоровье человека

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

doi: 10.18411/trnio-01-2024-490

Аннотация

В данной статье показано влияние спорта на жизнь и здоровье человека. Физическая активность для человека - важная составляющая формирования качества состояния тела, а также его психологического спокойствия и ключевых условий развития характера личности.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье человека, выносливость, качество тела и жизни, социальное развитие человека, психологическое состояние.

Abstract

This article shows the influence of sport on human life and health. Physical activity for a person is an important component of the formation of the quality of the body, as well as his psychological peace and key conditions for the development of personal character.

Keywords: physical culture, sports, human health, endurance, quality of body and life, human social development, psychological state.

Жизнь человека — это его главная ценность, поэтому важно заботиться о своем здоровье и поддерживать его на нужном уровне. Здоровье человека - признак долгой и счастливой жизни.

Здоровье одного человека во многом определяет и здоровье других людей, потому что, если в обществе будет много больных, болезни будут разноситься с невероятной скоростью.

Это доказывает стремительное распространение всеми известной коронавирусной инфекции (Covid-19), которая за кратчайшие сроки смогла распространиться по всему земному шару. Почти в каждой семье были случаи заболевания данным видом вируса.

Здоровье – состояние физического, эмоционального, социального благополучия, которое помогает на должном уровне удовлетворить все потребности человека для его дальнейшего функционирования. Стоит отметить и определение физического здоровья, под ним понимается состояние функциональных возможностей органов и организма.

С развитием глобализации и технического процесса люди облегчают свою жизнь, используя различные гаджеты, следовательно из-за всего этого у людей снижается двигательная активность. Это доказывает увеличение количества личного транспорта, которое с одной стороны совершенствует и делает проще жизнь людей, а с другой стороны человек меньше двигается.

Пассивный образ жизни может привести к ухудшению здоровья людей. У человека ухудшаются функциональные способности организма, мышцы и органы изменяют свою работу в негативную сторону. Отсутствие физических нагрузок приводит к нарушениям функционирования всех систем организма, он в целом ухудшает свою работу, все это ведет к развитию различных болезней и угнетенному состоянию. Поэтому на основе этого можно сказать, что значение физической культуры очень актуально для поддержания здоровья человека и это является важной темой для обсуждения в нынешних условиях глобализации.

Физическая активность в сочетании со здоровым образом жизни – две составляющие долголетия. Всем известно знаменитая фраза «В здоровом теле – здоровый дух!», которая полностью описывает неразрывную связь между любительским спортом и здоровьем. Поэтому люди, которые занимаются физической культурой, живут долго и у них как правило меньше проблем со здоровьем, функциональные способности организма выше. Но насколько сильное влияние оказывает любительский спорт на здоровье человека?

Физическая культура в первую очередь ведет к снижению веса, это порой является главной целью для многих. Тело людей, которые занимаются физическими нагрузками, становится подтянутым, оно приобретает хорошую форму. Благодаря этому улучшается равновесие и баланс, что очень помогает в жизни, травмы сводятся к минимуму, потому что физическая активность способствует укреплению мышечного корсета.

Улучшается работа сердца и сосудов. Тренируясь в интенсивном режиме, органы начинают полностью включаться в работу, что делает сосуды и сердце более выносливыми.

Физическая нагрузка помогает увеличить мозговую активность. Происходит укрепление и развитие нервной системы. Активное снабжение организма кислородом (увеличение жизненной емкости легких) возникает благодаря огромному приливу крови к клеткам головного мозга, которое происходит во время занятий физическими активностями. Существуют такие виды спорта, которые улучшают концентрацию внимания людей и улучшают их способность к принятию быстрых решений. К такому виду спорта можно отнести волейбол, баскетбол и многие другие.

Любительский спорт помогает улучшить эмоциональные особенности организма, борется с депрессией, потому что во время физической активности вырабатываются особые гормоны, их часто называют гормонами «радости», которые влияют на психологическое здоровье. Люди становятся более жизнерадостными и менее раздражительными.

Часто физическая нагрузка помогает отказаться от вредных привычек, потому что для получения хороших результатов, нужно отказаться от курения, алкоголя и другого, так как с такими привычками невозможно достичь определенных высот. Если у человека есть мотивация достичь каких-то успехов, то это может стать отличным стимулом для кардинального изменения жизни и ведения здорового образа жизни.

Естественно, происходит активное улучшение иммунитета. Люди, занимающиеся физическими нагрузками, более стойко переносят неблагоприятные условия окружающей среды, их сложнее заразить различными вирусами и бактериями, даже если они болеют, то чаще всего происходит это в более легкой форме.

Несмотря на огромное количество плюсов спорта, он может нанести и вред человеку. Активные физические нагрузки могут нанести вред сердечно-сосудистой системе, нужно обязательно следить за пульсом во время тренировок. Для каждого вида спортивных занятий существуют определенные нормы пульса, например: максимальная частота сердечных сокращений (ЧСС) должна составлять не больше 192, для зоны жиросжигания возможна нагрузка 60–70% от 192, для аэробной зоны 70–80% от 192. Также существуют разные заболевания, при которых занятия активными физическими нагрузками ограничены, сюда

можно отнести острый инфаркт, недостаточность кровообращения в стадии декомпенсации, стенокардия покоя и многое другое. Из-за чрезмерных физических нагрузок может наступать синдром спортивного сердца, что крайне опасно для здоровья человека, потому что могут возникать обмороки, низкое давление, а в дальнейшем это перерастает в более серьезные заболевания сердца.

На основе всего сказанного можно сделать вывод, что негативное влияние выбросов в воздух различных микроэлементов, бешеный ритм жизни, постоянное отсутствие должного питания — все это способствует ослаблению здоровья человека, а также страдает его эмоциональное и психологическое состояние. Поэтому в актуальности физической активности и здорового образа жизни в 21 веке нет сомнений. Это помогает сохранить не только здоровье, но и хорошую форму тела и бодрость духа. Популярность любительского спорта растет с каждым днем и позволяет найти единомышленников, с которыми можно достичь отличных результатов. Для того, чтобы начать спортивную жизнь можно заниматься раз в день по 30 минут, ходить ежедневно 10000 шагов, в этом нет никакой сложности, дело лишь в привычке, а, как правило, они прививаются за 21 день. Жизнь человека зависит от него самого и от его мотивации.

1. Дронов В. Я. // Физическая культура. - М., 2010.
2. Сердце и спорт: очерки спортивной кардиологии // С предисл. акад. В. В. Парина ; Под общ. ред. В. Л. Карпмана и Г. М. Куколевского. - Москва : Медицина, 1968. - 519 с. : ил. - Библиогр.: с. 494-516.

Дударина С.А.

Физическая культура как средство коммуникации и социальной адаптации студентов

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет им. И. Т. Трубилина»
(Россия, Краснодар)*

doi: 10.18411/trnio-01-2024-491

Аннотация

Физическая культура является важнейшей дисциплиной в жизни студентов, так как формирует их социализацию, коммуникативные навыки и развивает стремление к взаимопомощи. В данной статье мы рассмотрим как именно физическая культура влияет на социальные качества студентов, помогает им адаптироваться в учебной среде и способствует активному взаимодействию студентов друг с другом.

Ключевые слова: студент, физическая культура, спорт, взаимодействие, интерес.

Abstract

Physical culture is the most important discipline in the life of students, as it forms their socialization, communication skills and develops the desire for mutual assistance. In this article, we will consider how exactly physical culture affects the social qualities of students, helps them adapt to the learning environment and promotes active interaction of students with each other.

Keywords: student, physical culture, sport, interaction, interest.

Физическая культура — неотъемлемая часть учебного процесса в любом учебном заведении. Всем известно о важности хотя бы элементарных физических нагрузок во время учебного процесса. Ведь физическая культура развивает и укрепляет дисциплину, настойчивость, целеустремленность, повышается чувство ответственности за свои поступки и поведение. Студенты, занимающиеся спортом постоянно и систематично, отмечают, что они становятся намного увереннее в себе, пропадает страх перед какими-либо препятствиями на пути к своей цели, они постоянно в тонусе, их иммунитет повышается.

Физическая культура в жизни студентов выполняет ряд важнейших функций:

- Развивающая функция заключается в совершенствовании всех физических необходимых сил человека, в том числе мышечной и нервной системы, психических процессов, гибкости и гармонии тела, способности ориентироваться в пространстве в экстремальных ситуациях, адаптироваться к изменяющимся условиям;
- воспитательная функция направлена на укрепление выносливости и закалку морального духа студентов;
- воспитательная функция заключается в ознакомлении студентов с теорией и историей физической культуры, её значением в жизни личности;
- лечебно-гигиеническая функция предполагает выполнение ежедневных упражнений, художественную гимнастику, выполнение физических пауз в работе и др.;
- Общекультурная функция направлена на организацию свободного времени полезными и увлекательными занятиями, которые будут положительно влиять не только на физическое здоровье, но и на социальное и психологическое развитие.

Важнейшим критерием физической культуры является физкультурное сознание: понимание сущности физической культуры, ее жизненной необходимости, ее значения как естественной основы умственного, трудового, нравственного, эстетического развития.

Начало обучения в ВУЗе — сложный и ответственный момент в жизни абитуриента. Поступление в университет для многих эмоционально тяжёлая ситуация: изменяется привычный стереотип, возрастает психоэмоциональная нагрузка. От того, как пройдёт адаптация на первом году обучения, во многом зависит работоспособность и успеваемость в последующие годы. В педагогике физическая культура рассматривается как одно из средств решения проблемы адаптации молодёжи. Важно отметить, что в процессе физкультурной деятельности студент вступает в большое количество социальных контактов, в результате которых он адаптируется к новым условиям и социализируется.

Социализация - явление, относящееся к взаимосвязям между личностью (индивидуумом) и обществом, состоящее в социальной адаптации, то есть включении человека в жизнь социума.

Современное общество предъявляет высокие требования к подготовке личности, обеспечивающие ее формирование, развитие, полноценное существование в социальной среде.

Эффективная социальная адаптация личности возможна только при условии физического и психического здоровья. В этих условиях использование средств физической культуры в целях социализации студентов может быть обеспечено на основе мониторинга физической подготовленности при выполнении комплекса следующих педагогических условий:

1. эмоционально насыщенная атмосфера занятий;
2. формирование ценностных представлений обучающихся о физкультурно-спортивной деятельности;
3. обеспечение личностной ориентации образовательного процесса по физической культуре;
4. формирование представления о физической культуре - как об одном из способов включения в систему общественных отношений.

В высших учебных заведениях на каждом факультете и на любой специальности есть дисциплина «физическая культура». Студенты подразделяются на подгруппы и занимаются различными видами спорта. Совместная физкультурно-спортивная деятельность, организованная в интересах укрепления студенческого коллектива не только способствует оптимизации межличностного общения и взаимодействия студенческой молодёжи, но и помогает более эффективно решать задачи повышения индивидуального уровня физической подготовленности студентов, совершенствовать их профессиональное становление.

Физическая культура и спорт в университетах имеют важное значение в развитии человеческих контактов. Они способствуют объединению студентов в определённые группы, коллективы, формированию у них общих интересов, потребностей, целей и желаний. Спорт вовлекает студентов в единую деятельность и тем самым сближает их, вырабатывает у них потребность и навыки общения друг с другом. Если сказать иначе, физическая культура выступает надёжным инструментом общения между студентами.

Студенты на занятиях физической культурой начинают общаться и сближаться благодаря совместному интересу к какому-либо виду спорта. Каждая группа занимается разным спортом: баскетбол, футбол, волейбол, танцы, йога, теннис, шахматы. Общий интерес заставляет студентов взаимодействовать друг с другом, узнавать что-то новое, полезное, обучающее. Именно благодаря дисциплине «физическая культура и спорт» я обрела своих первых друзей в университете. Благодаря различным спортивным соревнованиям, студенты пробуждают в себе силу духа, желание общаться и взаимодействовать друг с другом. Даже когда студент не участвует непосредственно в спортивных соревнованиях, а лишь «болеет» за определённую команду, у него появляется чувство солидарности с определённой группой людей, рождается чувство общности с ними.

Спорт даёт возможность приобретать друзей даже без знания языков. Даже если студенты из разных стран говорят на различных языках, то это не мешает им прекрасно понимать друг друга. Спорт выступает как самый доступный и понятный для всех язык общения.

Таким образом, можно сделать вывод, что физическое воспитание обеспечивает сохранение и укрепление здоровья, способствует всестороннему и гармоничному развитию личности студентов, развивает такие социальные качества как дружелюбие, умение ставить и достигать цели, взаимопомощь, уверенность, сила воли, находчивость, любознательность, справедливость, коллективизма, дисциплины и сострадания. Также спорт оказывает положительное влияние на качество учебного труда, работоспособность, способствует повышению эффективности процесса адаптации студентов к условиям обучения в вузе.

Современная модель спорта даёт студенту возможность оценить свое отношение к окружающей среде, и через эти отношения оценить свое место в обществе. Спорт как вид социальной деятельности воспроизводит определенные базовые механизмы человеческого самосознания и самоопределения, располагая специфическими и воспитательными возможностями называться полноценным видом социальной деятельности, сферой утверждения и обретения культуры творческого смысла личности.

1. Деятельностный компонент личностной физической культуры Евтых С.А. Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2014. № 1. С. 116-117.
2. Физическая культура как компенсатор снижения физической активности в современном обществе Матвеева И.С., Усенко А.И., Карпенко М.М. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 12 (202). С. 232-234.
3. Психология здоровья как одна из ведущих дисциплин в подготовке бакалавров физической культуры по профилю физкультурно-оздоровительные технологии Евтых С.А. Тенденции развития науки и образования. 2017. № 28-1. С. 20-23.

Жабко С.Д., Хромов М, Ткач Д.А. Рожнов А.А.

Возможные трансформации сердечно-сосудистой системы человека под воздействием различных видов физической активности

*Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского
(Россия, Калуга)*

doi: 10.18411/trnio-01-2024-492

Аннотация

В данной статье рассмотрены различные взгляды современных исследователей на возможные трансформации сердечно-сосудистой системы, в том числе, как положительные, так и отрицательные возникающие в организме человека в зависимости от способов занятия

физической культурой. Дана оценка влияния высоко интенсивных интервальных тренировок на состояние сердечно-сосудистой системы человека. Приведены статистические данные ВОЗ о состоянии сердечно-сосудистой системы у населения, а также возможные последствия данного недуга. Разработаны определенные правила построения своей физической активности, соблюдение которых не только сбережёт, но и преумножит здоровье современного человека.

Ключевые слова: физическая активность, сердечно-сосудистая система, интенсивная физическая нагрузка, артериальная гипертензия, инсульт.

Abstract

This article examines the various views of modern researchers on possible transformations of the cardiovascular system, including both positive and negative ones arising in the human body, depending on the methods of physical education. An assessment of the effect of high-intensity interval training on the state of the human cardiovascular system is given. The WHO statistics on the state of the cardiovascular system in the population, as well as the possible consequences of this disease, are presented. Certain rules have been developed for building one's physical activity, the observance of which will not only save, but also increase the health of a modern person.

Keywords: physical activity, cardiovascular system, intense physical activity, arterial hypertension, stroke.

В настоящее время в сознании населения нашей страны закрепился следующий факт – занятия физической культурой и спортом оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую систему. Несомненно, различные виды физической активности оказывают благотворное влияние на состояние здоровья человека, но в тоже время необходимо отдавать себе отчёт в том, что существуют серьёзные различия в эффективности оздоровительного эффекта, в зависимости от выбранного подхода к занятиям физической культурой и избранного вида спорта.

Анализ современной научной литературы показал, что высокоинтенсивные тренировки уменьшают возможность риска сердечно-сосудистой заболеваемости. Было отмечено, что по мнению ряда исследователей высокоинтенсивные интервальные тренировки более эффективны для улучшения кардио-респираторной подготовки чем непрерывные тренировки средней интенсивности [3]. Данное мнение основано на полезном воздействии интенсивной интервальной физической нагрузки на организм человека, в частности это касается таких положительных последствий, как нормализация его реакции на чувствительность к инсулину, снижение уровня холестерина в крови, особенно низкой плотности, и в перспективе, последующая нормализация кровяного давления.

Если обратиться к статистическим данным приведенным ВОЗ о высокой смертности населения в связи с неудовлетворительным состоянием их сердечно-сосудистой системы, то можно сделать следующие выводы:

- в настоящее время наблюдается рост сердечно-сосудистых заболеваний;
- данные заболевания имеют высокий летальный исход, например, смертность от сердечно-сосудистых заболеваний занимает первое место в Евросоюзе среди всех имеющихся патологий;
- в нашей стране более половины случаев инвалидности и смертности трудоспособного населения происходят из-за сердечных патологий.

Данные тенденции подтверждают необходимость физической активности для человека, но в тоже время существуют данные о том, что высокая интенсивность физической нагрузки может быть опасна для категории лиц, имеющих проблемы с сердцем. В частности, в научной литературе приводятся статистические данные в которых на основе анализа более тысячи человек с инфарктом миокарда сделан вывод, что 4,4% пациентов занимались интенсивной физической активностью за час до инцидента. Отсюда следует, что, во-первых, напряженные тренировки действительно увеличивают риск повреждения миокарда, а во-вторых, что

необходимо знать состояние своей сердечно-сосудистой системы. По данным официальной статистики в настоящее время, среди пациентов, состоящих на учёте в медицинских учреждениях 4 % имеют диагноз артериальная гипертензия, но по ряду причин данная цифра не может быть актуальной, т.к. к сожалению, медицинские осмотры выявляют около 8-10% данной патологии, а если обратиться к данным которые приводят скрининговые исследования, сердечно-сосудистыми заболеваниями страдают около 40% населения.

Одним из опаснейших последствий заболеваний сердечно-сосудистой системы является инсульт. Проводимое в более чем 20 странах исследование Interstroke приводит следующие данные, судя по которым, одним из ключевых факторов инсульта (80 %) является гиподинамия [1]. В тоже время отмечается, что занятия физической культурой с периодичностью менее трех раз в неделю в несколько раз повышают риск инсульта в сравнении с более частыми занятиями. Отмечается, что у людей, ведущих малоподвижный образ жизни риск инсульта в 6,8 выше чем у ведущих активную жизнь [2].

Исходя из вышеизложенного, на первый взгляд, может показаться, что существует определенная проблема, заключающаяся в том, что с одной стороны физическая активность является эффективным средством профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, а с другой – от занятий интенсивной физической нагрузкой возможны летальные последствия. На наш взгляд, если обратить внимание на детали и соблюдать определенные правила, то никакой проблемы не существует. В рамках данного исследования была изложена суть данных правил:

1. Перед началом занятий, особенно интенсивных, важно знать состояние своего организма и в зависимости от этого иметь ввиду, что могут существовать определенные ограничения, которых необходимо придерживаться, в том числе за счёт снижения интенсивности нагрузки.
2. При занятиях физической культурой надо учитывать, что собственное самочувствие не является объективным показателем. В процессе физической активности необходимо иметь ввиду, что, если кажется, что самочувствие хорошее нельзя допускать резкого либо и спонтанного увеличения нагрузки.
3. В процессе занятий необходимо обеспечить оптимальную интенсивность физической нагрузки, являющуюся величиной изменяемой, а именно соотношением количества повторений с объемом нагрузки и определяющей степень концентрации и напряженности при выполнении упражнений. Она зависит от их вида, скорости выполнения, а также от величины применяемых отягощений.

Несомненно, при занятии физической культурой с учетом соблюдения указанных правил ожидаемы следующие положительные эффекты:

- возрастание толерантности к физической нагрузке;
- улучшение функционального состояния миокарда, в том числе нормализация его сократительной функции;
- увеличение коронарного резерва и сердечной эффективности;
- нормализация коллатерального кровообращения;
- снижение содержания липидов и холестерина в крови;
- улучшение периферического кровообращения.

В научной литературе существует мнение, что для того чтобы укрепить сердце и сосуды, в процессе занятий физической культурой, полезно использовать и динамические нагрузки, в том числе и на свежем воздухе (бег, катание на коньках, катание на лыжах, езда на велосипеде, плавание, аквааэробика). В тоже время статические силовые упражнения для сердечников противопоказаны, поскольку они не только перегружают позвоночник и суставы, но и повышают кровяное давление, что несёт высокую степень опасности [5]. Если допустить перегрузку ослабленной сердечной мышцы тяжелыми нагрузками, то она не сможет перекачать необходимое количество крови для нормального функционирования органов. В результате могут возникнуть проблемы, наиболее опасные из них: гипоксия (недостаток кислорода),

компенсаторное расширение сосудов сердца и гипертрофия сердечной мышцы [4]. При тяжелых проявлениях заболевания острой сердечной недостаточности или коронарном кровообращении правильно подобранная физическая нагрузка помогает компенсировать ослабленную сердечную функцию, лечить основное заболевание и улучшать периферическое кровообращение. С этой целью используются физические упражнения, которые мобилизуют факторы экстракардиального кровотока (упражнения для дистальных сегментов конечностей, для расслабления мышц, дыхательные упражнения) и ведут к замедлению пульса и понижению артериального давления [6]. В легких формах заболевания, острых заболеваниях в фазе выздоровления и компенсированных хронических заболеваниях физическая культура может улучшить функциональные характеристики сердечно-сосудистой системы, в частности за счёт использования упражнений для средних и крупных групп мышц с постепенно повышающейся нагрузкой. Подобные упражнения учащают пульс и усиливают кровоток. Не следует избегать движения и умеренных физических нагрузок даже после перенесенного инфаркта миокарда. Правильно подобранная двигательная нагрузка является одной из значимых условий для восстановления. Неудивительно, что даже на больничной койке пациенты выполняют различные упражнения под руководством врача, а затем начинают двигаться самостоятельно по палате, а после выписки направляются в кабинеты ЛФК при амбулаториях или в санаториях.

Таким образом занятия физической культурой являются эффективным средством для укрепления и тренировки сердечно-сосудистой системы человека. Данный вид деятельности является лучшим способом для как для повышения уровня работоспособности здорового человека, так и в качестве пути к нормальной жизни для человека с патологией сердечно-сосудистой системы. Важно помнить, что плодотворного занятия физической культурой необходимо соблюдение чётких методических рекомендаций и правил.

1. O'Donnell M.J., Denis X., Liu L., et al. Risk factors for ischemic and haemorrhagic stroke in 22 countries (the INTERSTROKE study): a case-control study // *Lancet*. 2010. Vol. 376. No. 9735. P. 112-123.
2. Mostofsky E., Laier E., Levitant E.B., et al. Physical activity and onset of acute ischemic stroke/ The stroke onset study // *Amer. J. Epidemiol.* 2011. Vol. 173. P. 330-336.
3. Евтых С.А., Матвеева И.С. Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие. – Краснодар: КубГАУ, 2022. – С. 107.
4. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура: учеб. пособие / В.А. Епифанов. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2014. – 568 с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2019. – С. 301.
6. Шлык, Н.И. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечнососудистой системы: учебно-метод. пособие / Н.И. Шлык. – Ижевск, 2014. – 115 с.

Жарикова К.К., Комбалин М.Н.

Проблемы и перспективы развития физической культуры в вузах

*Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина
(Россия, Краснодар)*

doi: 10.18411/trnio-01-2024-493

Аннотация

В статье рассмотрены актуальные проблемы организации дисциплины «Физическая Культура» в высших образовательных организациях. Обоснована важность занятий данной дисциплины в развитии личности современных студентов. Выделены перспективные способы развития физической культуры. Автор приходит к выводу о необходимости изменения структуры физкультурно-спортивной деятельности, внедрении потенциальных возможностей и мероприятий в процесс формирования разносторонне развитой личности.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, спорт, развитие личности, физическое здоровье.

Abstract

The article considers the actual problems of the organization of the discipline «Physical Culture» in higher educational organizations. The importance of this discipline in the development of modern students` personality is substantiated. Perspective ways of physical culture development are highlighted. The author concludes that it is necessary to change the structure of physical culture and sports activities, to introduce potential opportunities and activities in the process of formation of a diversely developed personality.

Keywords: physical culture, physical education, sports, personality development, physical health.

В современном динамично развивающемся мире все более актуальным становится вопрос о физическом воспитании и укреплении здоровья студентов высших учебных заведений. Физическая культура является важнейшей составляющей образовательного процесса, поскольку она не только укрепляет физическое здоровье студентов, но и способствует их всестороннему развитию, формированию здорового образа жизни и активной жизненной позиции.

Физическая культура является неотъемлемой частью образовательного процесса в высших учебных заведениях, но в настоящее время сталкивается с рядом проблем. Наиболее актуальные из них представлены на рисунке 1.

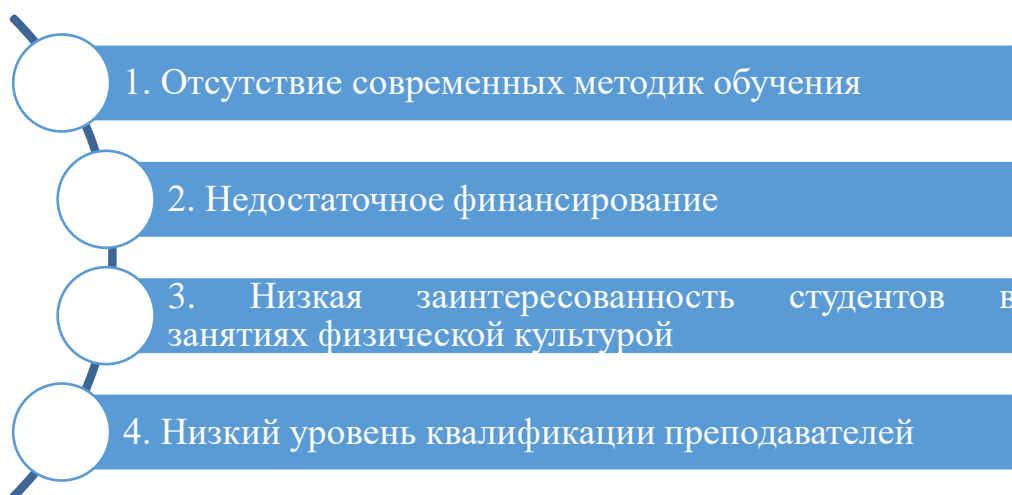


Рисунок 1. Актуальные проблемы физической культуры в высших учебных заведениях.

Рассмотрим подробнее каждую из вышеперечисленных проблем развития физической культуры в высших учебных заведениях.

1. Отсутствие современных методик обучения. Во многих вузах до сих пор используют традиционные методики обучения физической культуре, которые не учитывают индивидуальные особенности студентов и не способствуют их мотивации. Перечисленные проблемы приводят к тому, что физическая культура в вузах находится в упадке. Это негативно сказывается на здоровье и благополучии студентов, поскольку они не получают должного уровня физической подготовки.
2. Недостаточное финансирование. Физическая культура во многих вузах страны считается второстепенной дисциплиной, поэтому часто ей выделяется недостаточно средств на развитие и поддержание комфортного уровня проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий. Из-за этого в спортивных и тренажерных залах, на стадионах наблюдается снижение уровня спортивного оснащения и отсутствие полного комплекта необходимого спортивного снаряжения. Многие вузы не имеют

достаточного объема финансирования на развитие спортивной инфраструктуры и приобретение необходимого оборудования, что, в свою очередь, не позволяет проводить высококачественные занятия по физической культуре.

3. Низкая заинтересованность студентов в занятиях физической культурой. В данный момент многие студенты не осознают важности физической культуры для поддержания здорового состояния организма. Они считают занятия спортом в учебных организациях тратой времени, поэтому предпочитают проводить свободное время за другими занятиями. Однако, авторы отмечают важность занятий физическими упражнениями включающие физическую рекреацию. Действительно «физическая рекреация оказывает положительное влияние на уровень интеллекта молодежи, так как увеличивает работоспособность, улучшает устойчивость нервной системы к различным нагрузкам (стрессам), а также создает правильный эмоциональный настрой» [1, с.225]. Также стоит отметить, что многие студенты вынуждены работать из-за чего они не имеют достаточного количества времени для занятий физическим воспитанием.
4. Низкий уровень квалификации преподавателей. Многие вузы испытывают нехватку средств на оплату труда высококвалифицированных и имеющих опыт работы преподавателей физической культуры. Такой уровень подготовки сказывается на качестве проведения занятий, что часто приводит к травмам и снижению заинтересованности у студентов.

В современных перспективах развития физической культуры в вузах существует тенденция лично-ориентированного подхода при проведении спортивных мероприятий. Например, Д.О. Соколова и А.И. Мельников отмечают, что, при вовлечении в физическую активность важно не только уделять внимание роли психологического и физического состояния студента, но и уметь строить отношения между преподавателем и учащимся. Это означает, что необходимо отказаться от устаревших методов взаимодействия с личностью, в которых недостаточно рассматриваются индивидуальные особенности и жизненные интересы каждого студента, в целях повышения современного развития физического воспитания в учебных организациях [2].

Для этого необходимо знать теоретическую и практическую базу, а также методологию проведения физических занятий, учитывающих состояние и потребности организма при активных нагрузках.

При лично-ориентированном подходе к организации физкультурно-спортивной деятельности важно:

1. Обеспечить восполнение потери воды, которое может привести к нарушению терморегуляции организма. А.И. Мельников и А.З. Нагучева подчеркивают, что «во время тренировки спортсмен испытывает высокий физический и нервнопсихический стресс, который сопровождается значительной активацией обменных процессов и, как следствие, возрастает потребность в отдельных пищевых веществах» [3 с.142].
2. Убрать консервативные методы из практики ведения учебного процесса в вузах. Необходимо изменить программу физической подготовки с учетом склонностей студентов, а также построения взаимопонимающих отношений между преподавателем и студентом.
3. Создать условия для самореализации студентов. Физкультурно-спортивная деятельность должна помогать студентам раскрывать свои способности и достигать поставленных целей. Действительно, физические упражнения «оказывают благотворное воздействие на здоровье, физическое состояние и успеваемость студентов» [4, С.71]. В процессе физкультурных занятий

«студенты воспитывают в себе стойкость, выдержку, способность управлять своими действиями» [5, С. 5].

Из этого следует, что для устранения противоречий, формирующих негативное отношение студентов к занятиям физической культуры, необходимо:

1. Строить отношения между преподавателем и студентом на основании взаимопонимания и доверия. Тем самым устраняется пропасть между системой физического воспитания и общественной жизнью.
2. Избавиться от шаблонных методов организации учебного процесса. Изменить процесс обучения с учетом интересов студентов, в частности с применением инновационных технологий.

Из этого следует, что все организационные изменения в процессе физического воспитания должны быть направлены на преодоление общего консерватизма в системе физического образования и спорта.

Таким образом, к основным проблемам организации дисциплины «Физическая культура» в вузах относятся: отсутствие современных методик обучения и достаточного объема финансирования, низкая заинтересованность студентов и не достаточно высокий уровень квалификации части преподавательского состава. Выходом может быть построение доверительных отношений, заинтересованность студентов с использованием личностно-ориентированного подхода, избавление от шаблонных методов организации учебного процесса, повышение квалификации преподавателей, увеличение объема финансирования спортивной инфраструктуры в высших учебных заведениях.

1. Бреусова С. К., Мельников А. И. Физическая рекреация //Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Краснодар, 2020. С. 221-227.
2. Соколова Д. О., Мельников А. И. Спорт и психология //Современные тенденции развития науки и мирового сообщества в эпоху цифровизации. Махачкала, 2021. С. 37-39.
3. Мельников, А. И. Особенности питания при занятиях спортом / А. И. Мельников, А. З. Нагучева // Тенденции развития науки и образования. Самара, 2022. С. 142-145.
4. Маркарян, Э.Р., Федосова, Л.П., Мельников, А.И. Воздействие физических упражнений на умственную деятельность студентов // Сборник трудов «всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития. Красноярск. 2023. С. 68-72.
5. Васяева М.И. Проблемы и перспективы развития физической культуры в вузах // Вестник науки. Казань, 2021. С. 4-8.

Занина В.В., Гусев П.М.

Роль физической активности в профилактике и снижении стресса у студентов

*Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-01-2024-494

Аннотация

Студенческая жизнь часто сопровождается значительным уровнем стресса. Стресс может возникнуть из-за различных факторов, таких как академические требования, сроки сдачи работ, экзамены, финансовые проблемы и межличностные отношения. Постоянный стресс может иметь отрицательное воздействие на физическое и психическое здоровье студента. Однако, физическая активность может быть эффективным способом профилактики и снижения стресса у студентов.

Ключевые слова: физическая активность, стресс, психическое здоровье, упражнения, бег, йога, кардиотренировки, медитация, групповые занятия.

Abstract

Student life often comes with significant levels of stress. Stress can arise due to various factors such as academic demands, deadlines, exams, financial problems and interpersonal relationships. Constant stress can have a negative impact on a student's physical and mental health. However, physical activity can be an effective way to prevent and reduce stress in students.

Keywords: physical activity, stress, mental health, exercise, running, yoga, cardio, meditation, group exercise.

Существует обширное количество научных исследований, подчеркивающих положительное влияние физической активности на психическое здоровье студентов. Работы в области нейробиологии демонстрируют, что физическая активность стимулирует выработку нейротрансмиттеров, таких как серотонин и дофамин, которые играют важную роль в регуляции настроения и снижении уровня стресса.

Исследования, проведенные в университетах по всему миру, подтверждают, что регулярная физическая активность способствует снижению уровня кортизола - гормона стресса. Например, исследование, опубликованное в "Journal of Sports Science & Medicine", выявило, что студенты, участвующие в регулярных кардиотренировках, имели значительно более низкие уровни кортизола в периоды повышенной учебной нагрузки. Одно из ключевых исследований в журнале "Psychosomatic Medicine" выявило, что физическая активность стимулирует выработку белка BDNF (brain-derived neurotrophic factor), который содействует росту и выживанию нервных клеток, способствуя улучшению памяти и когнитивных функций. Это имеет прямое отношение к способности студентов эффективно справляться с учебными задачами и уменьшению уровня стресса.

Есть много эффективных упражнений для снижения стресса, например:

1. Бег или ходьба на открытом воздухе: физическая активность на свежем воздухе может помочь расслабиться и снять накопившийся стресс. Первое, что следует отметить, это то, что как бег, так и ходьба на открытом воздухе способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы. Регулярные тренировки улучшают кровоток, повышают выносливость и снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Однако, бег обычно требует большего усилия и нагрузки на суставы и мышцы, поэтому может быть менее подходящим для людей с проблемами в области суставов или более зрелым возрастом. В этом случае, ходьба на открытом воздухе может быть отличной альтернативой, поскольку она менее травматична, но при этом также способствует укреплению мышц и улучшению общего состояния.

Кроме того, обе формы активности благоприятно влияют на психическое состояние человека. Бег и ходьба на открытом воздухе помогают снять стресс, улучшают настроение и способствуют улучшению концентрации внимания. При этом пребывание на свежем воздухе обогащает организм кислородом, что благоприятно влияет на обмен веществ и общее самочувствие.



Рисунок 1. Бег, ходьба.

2. **Йога:** сочетает физическую активность, дыхательные упражнения и медитацию. Также она может помочь улучшить сосредоточенность и управление эмоциями. Одним из основных компонентов йоги является асана – физические упражнения, направленные на укрепление тела и улучшение здоровья. Практика асан помогает улучшить гибкость, силу и координацию, а также укрепить мышцы и суставы. Помимо асан, в йоге широко используются дыхательные упражнения (пранаямы) и медитация. Они направлены на улучшение качества дыхания, умиротворение разума и достижение духовного равновесия. В современном мире йога стала популярной не только как физическая практика, но и как способ улучшения психофизического здоровья. Многие люди находят в йоге способ преодоления повседневного стресса, а также возможность глубокого самопознания.



Рисунок 2. Йога.

3. **Кардиотренировки:** физические упражнения, которые увеличивают сердечный ритм, такие как бег, езда на велосипеде или групповые занятия аэробикой, помогают высвободить эндорфины - гормоны радости и улучшают настроение. Кардиотренировки также способствуют сжиганию жировых запасов и помогают контролировать вес. Однако, чтобы получить максимальную пользу от кардиотренировок, необходимо правильно выбрать интенсивность и длительность тренировок, а также следить за своим здоровьем и физической формой. Перед началом занятий рекомендуется проконсультироваться с врачом и тренером.



Рисунок 3. Кардиотренировки.

4. **Медитация:** является простым и доступным упражнением для снижения стресса и повышения внимания. Сидя в тишине и фокусируясь на дыхании,

можно уменьшить тревожность и восстановить эмоциональное равновесие, также достичь состояния глубокой релаксации и умиротворения. Медитация имеет множество преимуществ для здоровья. Она может помочь снизить уровень стресса, тревоги и депрессии, улучшить качество сна, повысить концентрацию и улучшить память. Медитация также может помочь снизить кровяное давление, уменьшить боли и улучшить иммунную систему. Существует множество различных методов медитации, включая традиционные восточные практики и современные методы, разработанные западными психологами. Некоторые из них включают в себя использование мантр, визуализацию и глубокое дыхание.



Рисунок 4. Медитация.

5. Групповые занятия: имеют множество преимуществ для здоровья. Также могут быть способами для студентов обрести новых друзей и разнообразить свою рутину. Групповые занятия могут включать в себя различные виды физической активности, такие как йога, пилатес, аэробика, танцы и другие. Они помогают улучшить физическую форму, укрепить мышцы и суставы, улучшить гибкость и координацию движений. Групповые занятия также способствуют сжиганию жировых запасов и помогают контролировать вес. Однако, чтобы получить максимальную пользу от этих занятий, необходимо правильно выбрать вид тренировки и интенсивность занятий, а также следить за своим здоровьем и физической формой. Перед началом занятий рекомендуется проконсультироваться с врачом и тренером.



Рисунок 5. Групповые занятия.

Физическая активность не только помогает в снижении стресса, но и способствует общему здоровью и благополучию студентов. Независимо от выбранного вида физической активности или интенсивности тренировок, регулярное упражнение может быть эффективным способом справиться со стрессом и улучшить качество жизни.

В заключение, физическая активность играет важную роль в профилактике и снижении стресса у студентов. Упражнения помогают улучшить настроение, снизить тревожность и повысить уровень самооценки. Использование различных форм физической активности в повседневной жизни может помочь студентам справиться со стрессом и улучшить качество своей учебы и жизни в целом.

1. Журнал «Journal of Sports Science & Medicine» <https://www.jssm.org/mobile/fulltextmobile.php?id=jssm-22-288.xml>
2. Журнал «Psychosomatic Medicine» https://journals.lww.com/psychosomaticmedicine/abstract/2012/11000/psychosocial_stress_and_cardiovascular_disease.6.aspx
3. Книга «Психология стресса» - Роберт Сапольски
4. Гончарук С.В.: Активный образ жизни и здоровье студента. - Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2011
5. Купчинов Р.И.: Физическое воспитание. - Минск: ТетраСистемс, 2006
6. Гайс И.А.: Оздоровительная ходьба. - М.: Советский спорт, 1990

Занкина Е.В.

Влияние национальных видов спорта на физическое развитие народов Якутии

*Комсомольский-на-Амуре государственный университет
(Россия, Комсомольск-на-Амуре)*

doi: 10.18411/trnio-01-2024-495

Аннотация

Данная работа посвящена краткому обзору развития якутских национальных видов спорта от их зарождения до наших дней. В статье затрагиваются наиболее известные состязательные игры: мас-рестлинг, якутские национальные прыжки и хапсагай. В работе присутствует описание дисциплин, правильной техники выполнения упражнений, а также упоминаются основные правила соревнований. В заключительной части подводятся итоги важности национальных видов спорта Якутии, как культурной ценности русского народа.

Ключевые слова: национальные виды спорта, мас-рестлинг, якутские национальные прыжки и хапсагай, культурная ценность.

Abstract

This work is devoted to a brief review of the history of Yakut national sports from their inception to the present day. The article touches on the most famous competitive games: Mass-wrestling, Yakut national jumps and hapsagay. The work includes a description of disciplines, the correct technique of exercise, and also mentions the basic rules of the competition. The final part summarizes the importance of national sports of Yakutia as a cultural value of the Russian people.

Keywords: national sports, mass wrestling, Yakut national jumps and hapsagay, cultural value.

Физическое образование, как и образование вообще – это непрерывный процесс [6].

Территория республики Саха является одним из самых суровых мест на Земле по показателю перепада температур. В настоящее время люди приспособились к жизни в таких условиях.

Для выживания в суровом климате коренное население испокон веков занималось развитием и поддержанием хорошего физического состояния тела, путем проведения соревнований по национальным видам спорта. Они способствовали становлению физической культуры и развитию культуры двигательной активности [6].

К наиболее известным национальным видам спорта Якутии относятся:

1. мас-рестлинг;
2. якутские национальные прыжки;
3. хапсагай.

Мас-рестлинг - вид национального единоборства Якутии по перетягиванию палки двумя спортсменами. В процессе мас-рестлинга задействуется огромное число мышц, поэтому этот вид спорта можно использовать в качестве проверки силы и выносливости человека.

Первыми исследователями Сибири и Крайнего Севера мас-рестлинг был зафиксирован еще в 17 веке. В литературных источниках, датированными тем временем, говорилось, что для мужчин физическое развитие тела было необходимо не только для выживания в суровой среде, но и чтобы иметь право называться мужчиной. Благодаря минимальным требованиям к экипировке и спортивному инвентарю заниматься единоборством можно было практически в любое время.

Мас-рестлинг, как и любое единоборство, совершенствовался и видоизменялся с течением времени. Изначально по правилам соревнований оба участника перетягивали палку, сидя неподвижно. Позднее добавилась маневренность: соперники начали передвигаться по доске с целью вывести оппонента из состояния равновесия.

После вхождения Якутии в состав СССР, в республике создается совет по физической культуре и спорту, который в 1926 году включает мас-рестлинг в качестве национального вида спорта Якутии. Первые официальные правила по перетягиванию палки разработали в 1945 году.

Мас-рестлинг по сей день пользуется огромной популярностью. Принимать участие в соревнованиях по данной дисциплине, с момента ее зарождения, могут как мужчины, так и женщины.

На сегодняшний день соревнующихся разделяют на мужчин, женщин и юношей. У мужчин семь весовых категорий, у женщин пять, а у юношей шесть [1].

Еще одним видом спорта являются якутские национальные прыжки. Впервые они упоминаются в заметках участников второй Камчатской экспедиции.

Как и предыдущий вид спорта, прыжки появились в следствие необходимости для выживания. Рельеф состоящий из кочек, бугров, ям и камней требовал от охотников ловкости и мастерства прыжка. По этой причине было разработано несколько разновидностей прыжков.

Для оттачивания мастерства проводились соревнования в которых присутствовали следующие правила:

- 1 прыжки необходимо выполнять безостановочно одиннадцать раз подряд;
- 2 прыжки необходимо выполнять с разбега;
- 3 прыжки необходимо выполнить на двенадцати специально обозначенных брусками отметках.

Свои движения коренные народы заимствовали у животных, в честь которых в последствии и были названы прыжки:

- 1 кылыы;
- 2 ыстанга;
- 3 куобах.

Кылыы – одиннадцать безостановочных прыжков на одной ноге (подражание танцу журавлей).

Выполняется разбег. Во время отталкивания должна быть достигнута максимальная скорость, туловище наклонено вперед. Завершаться толчок должен полным выпрямлением толчковой ноги. В момент отталкивания обе руки совершают одновременно мах вперед. Во время прыжка маховая нога коленом тянется вперед, а при приземлении загребающим движением опускается на грунт.

Ыстанга - одиннадцать безостановочных прыжков с ноги на ногу (подражание оленьим прыжкам) [4].

Для начала берется разгон. Затем применяется толчок от земли, для выполнения которого туловище нужно наклонить вперед. Толчок можно считать успешно выполненным только при полном выпрямлении толчковой ноги. В полете маховая нога коленом тянется вперед-вверх, тело наклоняется вперед, а руки совершают одновременно мах вперед. В ходе выполнения упражнения важна ритмичность [2].

Куобах - одиннадцать безостановочных прыжков на двух ногах (подражание заячьему прыжку).

С 2003 года в России якутские национальные прыжки официально включены в перечень спортивных дисциплин.

Хапсагай - якутская национальная борьба. Хапсагай дословно переводится как «состязания в ловкости». Соревнования по данному единоборству традиционно проводились и проводятся в день летнего солнцестояния [5].

Нет точной даты зарождения хапсагай, однако в аналоге русской былины, олонхо, упоминается, как богатыри одолели «темные силы» используя приемы национальной борьбы. Также, по преданиям, при воспитании воинов, якуты тренировались биться без оружия. Одним из разновидностей рукопашного боя был хапсагай, тонкости которого и постигали юноши.

Первое, зафиксированное бумагой, описание хапсагай датируется 31 мая 1737 годом. Внешний вид борцов представлял обнаженного по пояс человека, одетого в шорты из кожи лося.

Правил, касательно временных рамок не существовало. Бой мог продлиться как несколько минут, так и часов. Касание любой частью тела земли, кроме ступней, засчитывалось как немедленное поражение.

На сегодняшний день для проведения соревнований по хапсагаю используют борцовские ковры диаметром 10 метров. Также новейшие правила разрешают касание опорной поверхности одной рукой, за что начисляется 1 штрафной балл. Одновременное касание ковра двумя руками засчитывается как поражение. При броске кидаящий должен устоять на ногах. Правила хапсагай не предусматривает борьбу в партере, однако и не запрещают захваты за любую часть тела, кроме пальцев.

В современное время победитель по спортивной дисциплине привык получать медаль, кубок или пояс. В старину победителя соревнований также не обделяли призом, в роли которого, обычно, выступала мюсэ - сваренная бедренная кость жеребца. В более редких случаях чемпиону наливали кумыс и исполняли песню в его честь.

В честь десятилетия республики в составе СССР в 1932 году были проведены первые официальные соревнования по хапсагаю. С того же года состязания по данной борьбе проводились регулярно на разного рода праздниках и спартакиадах.

В 1944 году в соревновательную программу летней спартакиады была включена борьба между женщинами.

В 1955 году произошло кардинальное изменение в правилах. Теперь бои проводятся между борцами одной весовой категории. Ранее участников делили на четыре возрастных группы: 18-35 лет, 35-40 лет, 40-45 лет и свыше 45 лет [3].

В 2010 году хапсагай был признан международной федерацией объединённых стилей борьбы, как вид борьбы.

Традиционные виды спорта Якутии переросли свой региона. На сегодняшний день многие из них известны во многих уголках мира, и особенно на территории России. В каждой второй школе дети во время беговых упражнений используют «олений шаг» (ыстанга). Популяризация национальных состязаний - один из важнейших моментов для сохранения физического и культурного наследия нашей страны.

1. Мас-рестлинг. Сила России: сайт. - URL: <https://www.mas-wrestling.ru/mas-wrestling/history/> (дата обращения: 10.10.2023).
2. Studwood. Якутские национальные прыжки: сайт. - URL: <https://100yakutia.ru/kultura-yakutii/national-sports/376-yakutskie-natsionalnye-pryzhki> (дата обращения: 11.10.2023).
3. Мыреев В. И. Якутские национальные виды спорта / В. И. Мыреев //инфоурок: образовательный интернет - проект. -URL: <https://infourok.ru/yakutskaya-nacionalnye-vidy-sporta-5813440.html> (дата обращения: 12.10.2023).
4. Якутские прыжки. Правила соревнований: сайт. - URL: <https://modun.ru/wp-content/uploads/>(дата обращения: 21.10.2023).

5. Борьба Хапсагай: сайт.-URL: <https://www.dzen.ru>a/ZMTsГpTmГzafml80/> (дата обращения: 22.10.2023).
6. Матухно Е.В., Ткач И.М. Педагогическая концепция становления физической культуры будущих инженеров: факторы, предпосылки и принципы// Ученые записки КнАГУ/ № П(66) 2023/ Наука о человеке, обществе и культуре. – стр.63-67

Захарченко А.Е., Рудзинский Н.И.

Методы определения функциональной готовности организма к двигательной активности. Учет показателей функциональной подготовленности в определении индивидуальной физической нагрузки

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

doi: 10.18411/trnio-01-2024-496

Аннотация

В данной научной работе рассматривается интеграция физической подготовки в индивидуальные планы физической активности с акцентом на положительные результаты и достижения в повышении функциональной готовности. Изучая методы оценки физиологической и психологической готовности, исследование фокусируется на применении физической подготовленности для адаптации режимов тренировок с целью повышения работоспособности, снижения риска травм и общего благополучия. Важность заключается в персонализированном подходе, способствующем соблюдению режима и максимизации пользы. Практические результаты включают создание основы для устойчивого улучшения здоровья и повышения жизненного тонуса.

Ключевые слова: физическая подготовленность, функциональная готовность, персонализированные упражнения, индивидуальные физические нагрузки, улучшение здоровья.

Abstract

This research paper examines the integration of physical fitness into individualized physical activity plans with a focus on positive outcomes and gains in improving functional readiness. By examining methods to assess physiological and psychological readiness, the research focuses on the application of physical fitness to tailor exercise regimens to enhance performance, reduce risk of injury, and overall well-being. The importance lies in a personalized approach that promotes adherence to the regimen and maximizes benefits. Practical outcomes include establishing a foundation for sustained health improvement and increased vitality.

Keywords: physical fitness, functional readiness, personalized exercise, individualized exercise, health improvement.

Введение

Физическая активность является неотъемлемой частью общего здоровья, а понимание функциональной готовности человека имеет первостепенное значение для разработки эффективных режимов тренировок. В данном исследовании рассматриваются различные методы определения функциональной готовности организма к двигательной активности с особым акцентом на включение показателей функциональной подготовленности для составления индивидуальных планов физической нагрузки.

Функциональная готовность и ее значение

Функциональная готовность включает в себя физиологическую и психологическую подготовленность организма к физической активности. Физиологические факторы включают в себя выносливость, мышечную силу, гибкость и нервно-мышечную координацию, а психологические - психологическую готовность и мотивацию. Значение функциональной готовности заключается в том, что она напрямую связана с улучшением спортивных результатов, снижением риска травм и общим благополучием.

Понимание исходного уровня функциональной готовности человека обеспечивает важную основу для разработки индивидуальных программ упражнений, которые не только повышают текущие физические возможности, но и направлены на конкретные области, требующие улучшения. Этот тонкий подход признает индивидуальность каждого человека и закладывает основу для устойчивого улучшения здоровья благодаря целенаправленной физической активности.

Методы определения функциональной готовности

Для оценки функциональной готовности человека используются различные методы. Опросники по здоровью и физической подготовке, физические обследования, тестирование кардиореспираторной системы, тестирование силы, оценка гибкости, анализ состава тела, функциональные двигательные тесты и оценка баланса дают комплексное представление о физиологическом состоянии человека. В сочетании эти методы позволяют получить целостное представление о возможностях и ограничениях спортсмена, что является основой для составления индивидуальных планов физической активности.

Интеграция технологий в оценку функциональной готовности

В современном мире технологии активно внедряются в область физической активности. Использование носимых устройств, мобильных приложений и датчиков позволяет получать непрерывные данные о физиологических параметрах. Например, мониторинг сердечного ритма, уровня активности и сна предоставляет более точную картину о состоянии здоровья. Интеграция этих технологий в оценку функциональной готовности может дать более динамичное представление о физическом состоянии и обеспечить точные рекомендации для персонализированных планов тренировок.

Иммунитет и Функциональная Готовность

Оптимальный уровень функциональной готовности тесно связан с иммунным статусом. Современные исследования показывают, что регулярная умеренная физическая активность может способствовать укреплению иммунитета. Обсудим механизмы воздействия физической активности на иммунную систему и подчеркнем важность регулярной тренировки как средства профилактики заболеваний.

Показатели физической подготовленности

Ключевые индикаторы физической готовности, такие как стабильность корпуса, подвижность суставов, гибкость и спортивная подготовка, играют ключевую роль в формировании индивидуальных программ тренировок. Признание этих показателей позволяет проводить целенаправленные мероприятия по устранению слабых мест и повышению общей функциональной способности. Включение упражнений, имитирующих движения из реальной жизни, позволяет улучшить способность выполнять повседневные действия и снизить риск получения травм.

Питания в Улучшении Функциональной Готовности

Правильное питание играет ключевую роль в достижении оптимальной функциональной готовности. В разделе, посвященном роли питания в улучшении функциональной готовности, рассмотрим несколько ключевых аспектов:

- **Сбалансированный Рацион:**
Важность сбалансированного рациона, включающего все необходимые макро- и микроэлементы. Обсудим роль правильного соотношения белков, углеводов и жиров в энергетическом балансе и поддержке тренировочного процесса.
- **Водный Режим:**
Роль гидратации в контексте функциональной готовности. Объяснение влияния поддержания оптимального уровня воды на выносливость и восстановление после тренировок.

- **Витамины и Минералы:**
Значение правильного приема витаминов и минералов для поддержания здоровья и функциональности организма. Рассмотрение тех, которые могут быть в дефиците у активных людей.
- **Питание во время тренировочного процесса:**
Оптимальное время приема пищи до и после физической активности. Примеры белковых и углеводных источников, способствующих восстановлению мышц и обеспечивающих энергетическое питание.
- **Индивидуальный подход к питанию:**
Важность индивидуального подхода к питанию, учитывая метаболические особенности и потребности каждого человека. Как персонализированный рацион может максимизировать выгоды от тренировок и способствовать достижению индивидуальных фитнес-целей.

Интеграция физической подготовки в индивидуальные планы физической активности

Интеграция практической физической подготовки в индивидуальные планы физической активности предполагает выстраивание упражнений в соответствии с движениями, характерными для повседневной жизни. Создание персонализированных программ, учитывающих сильные и слабые стороны, а также цели каждого человека, способствует формированию среды для устойчивых улучшений в функциональной готовности. Подчеркивание качества движений над их количеством и использование разнообразных методов тренировки обеспечивают всесторонний подход, удовлетворяющий разнообразным потребностям индивида.

Практические результаты

Понимание методов определения функциональной готовности имеет практическое значение как для отдельных людей, так и для специалистов здравоохранения. Составление планов физической активности на основе этих оценок способствует повышению работоспособности, снижению риска травм и максимизации пользы от занятий. Поскольку функциональная подготовленность становится краеугольным камнем в профилактическом здравоохранении, практическое применение этих принципов предлагает многообещающий путь к улучшению общего самочувствия.

Заключение

В заключение следует отметить, что описанные методы определения функциональной готовности подчеркивают важность индивидуального подхода к физической активности. Признание уникальности физиологии каждого человека и удовлетворение специфических потребностей с помощью целенаправленных упражнений способствуют повышению функциональной готовности. По мере развития персонализированной медицинской помощи эти идеи предлагают дорожную карту для оптимизации планов физической активности и обеспечения долгосрочного здоровья и жизнеспособности.

1. В. М. Захаров, "Физическая культура: теория и методика." Москва: Физкультура и спорт, 2008.
2. Г. П. Курбатов, "Основы спортивной тренировки." Санкт-Петербург: Питер, 2010.
3. И. А. Бушманов, "Функциональная диагностика: теория и практика." Москва: Физкультура и спорт, 2015.
4. Ю. В. Верхошанский, "Теория и методика спортивных игр." Москва: Физкультура и спорт, 2009.

Ибрагимов И.Ф.

Киберспортивная дисциплина Counter-Strike, ее место в современном мире и конкуренция со спортом

*ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»
«Всероссийский государственный университет юстиции» РПА Минюста России
ФГБОУ ВО «Казанский государственный медицинский университет»
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-01-2024-497

Аннотация

Дисциплина в киберспорте, известная как Counter-Strike, является одной из наиболее популярных в мире, объединяя миллионы игроков со всего глобального сообщества. Она предоставляет участникам возможность проявить свои уникальные способности и навыки в виртуальных сражениях. Несмотря на это, некоторые критики высказывают мнение, что киберспортивные дисциплины не могут соперничать с традиционными видами спорта в отношении физической нагрузки на организм. В то время как другие утверждают, что киберспорт требует высокой степени концентрации, тактичности и стратегического мышления от игроков. Вне зависимости от точки зрения, следует отметить, что Counter-Strike оставил свой след в истории киберспорта и продолжает приносить много эмоций и впечатлений своим поклонникам.

Ключевые слова: counter-Strike, киберспорт, киберспортивные игроки, физический спорт, профессиональный спорт.

Abstract

The esports discipline Counter-Strike stands out as one of the most globally popular. It brings together millions of players worldwide, offering them a platform to showcase their abilities and skills in virtual combat. Despite some critics contending that esports lack the physical intensity associated with traditional sports, there's a contrasting perspective that esports demands significant concentration, tactical thinking, and strategic prowess from its players. Regardless of the ongoing debate, Counter-Strike has undeniably etched its place in the annals of esports history, consistently delivering a wealth of emotions and memorable experiences.

Keywords: counter-Strike, esports, esports players, physical sports, professional sports.

Counter-Strike (CS) является культовой компьютерной игрой, считающейся одной из наиболее успешных и влиятельных в жанре шутеров от первого лица (FPS). Ее история насчитывает несколько ключевых этапов.

Начало (1999 год): История Counter-Strike началась в 1999 году, когда два разработчика, Минг Ли (Мин "Гусь") и Джесс Клэффи (Джесс "Клефф") создали модификацию для популярной игры Half-Life от Valve Corporation. Этот мод, получивший название Counter-Strike, был первоначально создан в рамках хобби, но он стал мгновенным хитом в игровом сообществе.

Развитие (2000-2003 годы): благодаря огромному успеху и популярности, Valve Corporation заключила сделку с создателями CS и предложила им официальное сотрудничество. Counter-Strike стал самостоятельной игрой, выпущенной в 2000 году, и сразу завоевал множество поклонников по всему миру. В 2003 году вышла версия Counter-Strike 1.6, ставшая одной из самых играемых и долгожданных.

Source и новые версии (2004-2012 годы): В 2004 году Valve выпустила новый движок Source, и Counter-Strike не остался в стороне. В 2012 году была выпущена Counter-Strike: Global Offensive (CS:GO), последняя и наиболее современная версия игры. CS:GO внесла не только улучшения в графику, но и внедрила новые игровые механики, карты и режимы. Каждый раунд имеет свою цель: террористы должны заложить бомбу на одной из точек на

карте или убить всех контр-террористов, а контр-террористы должны либо обезвредить бомбу, либо уничтожить всех террористов.

Многие люди задаются вопросом, почему киберспорт, в частности CS, занимает важное место в современном мире и может ли он быть рассмотрен в качестве конкурента физическим видам спорта?

Киберспорт, занимает важное место в современном мире по нескольким причинам.

CS представляет собой современную форму конкурентного развлечения и зрелища, которое привлекает огромную аудиторию, как молодых, так и старших людей, как мужчин, так и женщин.

Это вид спорта, который многие люди могут практиковать и участвовать в нем, зарабатывая деньги и известность. В соответствии с рисунком №1, проведем анализ.



Рисунок 1. Статистика просмотров киберспортивных турниров. (escharts.com).

Статистика не включает в себя зрителей в GOTV, на сайте BLAST и на китайских платформах.

Также, в соответствии с таблицей №1, проведем анализ статистики просмотров чемпионатов по спорту, которую взяли с sports.ru:

Таблица 1

Статистика просмотров чемпионатов по спорту. (sports.ru).

DOTA 2	Internet	более 1.5 млн
Volorant	Internet	1,5 млн
Worlds	Internet	Более 5 млн
Супербоул LV	Лос-Анджелес Рэмс-Цинциннати Бенгалс	122 млн
НБА 1996-20	Чикаго Буллз-Юта Джасс	36 млн

Видна разница в количестве зрителей, но это можно объяснить тем, что киберспортивная дисциплина только начинает набирать обороты, собирают вокруг себя все больше новых поклонников.

Также это бизнес, который генерирует огромные доходы и способствует развитию индустрии развлечений. Главный доход идет с продажи внутриигровых предметов.

Игроки открыли более 30 миллионов кейсов, что привело к тому, что только за последний месяц Valve получила почти 80 миллионов долларов от продаж ключей. Этот финансовый результат еще раз подчеркивает, что киберспортивные дисциплины стали

частью повседневной реальности и, возможно, в будущем будут конкурировать с традиционными видами спорта. Еще одним подтверждением роста киберспорта является приобретение фондом Саудовской Аравии ESL и FACEIT за 1,5 миллиарда долларов, что четко свидетельствует о возрастающем интересе. В официальном пресс-релизе отмечается, что ESL и FACEIT объединяют свои усилия, создавая соревновательную игровую платформу ESL FACEIT Group, которая призвана помогать разработчикам и издателям игр в развитии соревновательных игровых сообществ и киберспортивных экосистем. В официальном пресс-релизе указано, что ESL и FACEIT объединяются в соревновательную игровую платформу ESL FACEIT Group для помощи разработчикам и издателям игр в создании соревновательных игровых сообществ и киберспортивных экосистем.

ESL, это организатор крупных чемпионатов по Dota 2 и CS:GO, в том числе ESL Pro League и мейджоров с призовым фондом 1 млн долларов. FACEIT – киберспортивная платформа, которая администрирует лиги и чемпионаты по CS:GO и многие другие дисциплины.

Затронем также прибыль игроков с своих автографов. Начнем с официальной цифры: за два крупных турнира (в Стокгольме и Антверпене) сообщество поддержало команды и игроков на сумму в более чем 70 миллионов долларов. На каждом турнире играет 24 команды и 120 игроков. Зарплата игроков варьируется от \$50 000 до \$150 000 в месяц. Всё зависит от актуальности, медийности и личного умения. Ниже приведен рейтинг игроков, основываясь только на призовых местах:

Top Players		
Player ID	Player Name	Total (Game)
1.	dupreeh Peter Rasmussen	\$2,164,164.40
2.	Xyp9x Andreas Højsleth	\$1,996,313.56
3.	dev1ce Nicolai Reedtz	\$1,948,631.54
4.	gla1ve Lukas Rossander	\$1,860,642.41
5.	Magisk Emil Reif	\$1,757,623.63
6.	s1mple Alexander Kostylev	\$1,718,388.65
7.	karrigan Finn Andersen	\$1,627,052.06
8.	electroNic Denis Sharipov	\$1,572,125.33
9.	Twistzz Russel Van Dulken	\$1,516,593.10
10.	rain Håvard Nygaard	\$1,419,516.24
11.	NAF Keith Markovic	\$1,216,282.06
12.	Stewie2k Jakey Yip	\$1,186,573.20
13.	NIKo Nikola Kovač	\$1,183,369.23
14.	apEX Dan Madesclaire	\$1,174,619.05
15.	Perfecto Ilya Zalutskiy	\$1,170,037.44
16.	ELIGE Jonathan Jablonowski	\$1,164,212.82
17.	ropz Robin Kool	\$1,156,827.41
18.	FalleN Gabriel Toledo	\$1,156,186.54
19.	TACO Epitácio de Melo	\$1,095,886.48
20.	Boombl4 Kirill Sergeevich Mikhailov	\$1,083,899.87

Рисунок 2. Рейтинг игроков по призовым.(hlvtv.org).

Согласно изображению №2, можно утверждать, что в сфере бизнеса и заработной платы для игроков киберспорта заметно отстает от профессионального спорта. По моему мнению, эта тенденция будет сохраняться в течение длительного времени, поскольку в течение многих лет спорт выработал масштабную индустрию, завоевал поклонников разных возрастов и стал классическим видом развлечения для зрителей, достигнув своего пика. В то время как киберспорт продолжает постепенно развиваться, привлекая все больше внимания по всему миру и демонстрируя свой текущий потенциал и перспективы. Хочется отметить, что киберспорт является способом общения и социализации для многих людей. Многие игроки находят друзей и единомышленников в игре и часто общаются и в реальной жизни

Это обусловлено тем, что в каждой командной игре важно в первую очередь настроить эффективное взаимодействие между игроками. Такой подход способствует

уменьшению числа изолированных индивидуумов, раскрывает полный потенциал социального общения и стимулирует эффективное взаимодействие в команде.



Рисунок 3. Статистика активных игроков в киберспортивной игре. (steamcharts.com).

Согласно рисунку №3, становится очевидной актуальность игровой деятельности. Можно утверждать с уверенностью, что количество онлайн игровых сессий и участников в играх значительно превышает число людей, занимающихся физическим спортом в данный момент. Это явление обусловлено несколькими факторами.

Также хочется отметить, социальный фактор в виде агрессивных фанатов физического спорта, а именно драки, различные стычки, субкультуры, которые портят мнение о разных спортивных клубах. Они имеют общесоциальную опасность, пренебрегая законы и нормы морали.

В заключение можно сказать, что киберспортивная дисциплина Counter-Strike занимает заметное положение в современном мире, привлекая внимание миллионов людей со всех уголков планеты. Её динамичный игровой процесс, требование совместной работы и стратегического мышления делают её уникальной. Кроме того, она конкурирует с традиционным видом спорта, поскольку требует от игроков высокой физической и психологической подготовки, заложив тем самым основы для возникновения ещё более захватывающих видов спорта в будущем. Киберспорт продолжает завоевывать популярность и распространение, и мы можем ожидать лишь дальнейшего роста и развития этой относительно новой, но динамичной индустрии.

1. Третьяк И.Н., Кузнецов Д.В., Колоскова Н.В. "Командная стратегия в игре Counter-Strike: Global Offensive" // Physical Education and Sport. — 2020. — № 8. — С. 29-31.
2. Залилов М.А., Новоселов М.А., Скаржинский Н.С. "Киберспортивная игра Counter-Strike: Global Offensive как предмет научного исследования" // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2019. — № 5. — С. 45-46.
3. Ткаченко А.Л., Беляев К.В., Кузнецова В.И. "Использование аналитической платформы Deductor для интеллектуального анализа развития киберспортивной дисциплины Counter-Strike: Global Offensive" // Modern Economy Success. — 2021. — № 6. — С. 103-108. Стасевич К. Вред или польза в компьютерной игры CS:GO в современном мире? / Стасевич К. [Электронный ресурс] // csgamer : [Сайт]. — URL: <https://csgo-halyava.ru/csgo-guides/polza-igry-v-cs-na-kompjutere-kakie-kachestva-razvivaet-cs-go/> (дата обращения: 12.12.2023).
4. Мельников А.Ю., Бажитов И.А., Наличникова И.А. Коммуникация в counter-strike: global offensive [Текст] / Мельников А.Ю., Бажитов И.А., Наличникова И.А.. // Молодежная наука в ххi веке: традиции, инновации, векторы развития. — 2022. — № 7. — С. 322-324.
5. Бажитов И.А., Наличникова И.А., Мельников А.Ю. "Коммуникация в Counter-Strike: Global Offensive" // Молодежная наука в XXI веке: традиции, инновации, векторы развития. — 2022. — № 7. — С. 322-324.

Ибрагимов И.Ф.^{1,2,3,4}, Хусаинова Р.Р.¹

Сохранение и укрепление здоровья студентов средствами физической культуры в вузе

¹ФГБОУ ВО «Казанский Государственный Энергетический Университет»

²«Всероссийский государственный университет юстиции» РПА Минюста России»

³ФГБОУ ВО «Казанский государственный медицинский университет»

⁴«Академия труда и социальных отношений»

(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-01-2024-498

Аннотация

В статье «Сохранение и укрепление здоровья студентов средствами физической культуры в вузе» рассматриваются все составляющие способов, помогающих сохранить здоровье студентов. Рассматривается необходимость укрепления здоровья и важность занятиями физической культурой.

Целью исследования является рассмотрение вопроса сохранения укрепления здоровья студентов средствами физической культуры в вузе.

Задачами исследования является выявление эффективных способов сохранения здоровья студентов, проведение социологического исследования среди студентов КГЭУ.

Методика исследования, применяемая в статье – анализ информации в сети-интернет, по соответствующей теме, наблюдение, сравнение.

Результатом исследования является то, что большинство студентов КГЭУ (54%) занимаются спортом, и стараются придерживаться правильного питания.

Выводы исследования заключаются в том, студенты действительно согласны с тем, что регулярная физическая нагрузка, правильное питание, здоровый образ жизни сохраняет и укрепляет здоровье не только учащихся вузов, но и любого другого человека.

Ключевые слова: правильное питание, физические упражнения, йога, спорт, физическая активность, здоровый образ жизни.

Abstract

The article “Preserving and strengthening the health of students through physical education at a university” examines all the components of ways to help maintain the health of students. The need to improve health and the importance of physical education is considered.

The purpose of the study is to consider the issue of maintaining the health promotion of students through physical education at the university.

The objectives of the study are to identify effective ways to preserve the health of students, to conduct a sociological study among students of KSPEU.

The research methodology used in the article is analysis of information on the Internet on a relevant topic, observation, comparison.

The result of the study is that the majority of KSEU students (54%) go in for sports and try to adhere to proper nutrition.

The conclusions of the study are that students really agree that regular physical activity, proper nutrition, and a healthy lifestyle preserve and strengthen the health of not only university students, but also any other person.

Keywords: proper nutrition, physical exercise, yoga, sports, physical activity, healthy lifestyle.

Введение

В XXI веке многим учеными было доказано, что физическая культура является частью успешного физического воспитания молодого поколения, в частности студентов [1]. Физическая культура играет важную роль в жизни студентов, помогая им сохранить и укрепить свое здоровье. В современном образовательном процессе, который требует больших умственных нагрузок, а также длительных периодов сидения за компьютером,

становится все более важным осознанно подходить к вопросу физической активности студентов. Это поможет предотвратить возможные проблемы со здоровьем и обеспечить молодежи крепкое физическое и психологическое состояние. В данном исследовании мы рассмотрим важность физической культуры для студентов и ее влияние на их общее благополучие.

Цель исследования заключается в изучении возможностей физической культуры для сохранения и укрепления здоровья студентов. Для достижения этой цели были поставлены следующие задачи:

- 1) Узнать, какую роль физическая культура и спорт играют в жизни студентов;
- 2) Выявить способы сохранения здоровья студентов с помощью физической культуры;
- 3) Провести социологическое исследование среди студентов КГЭУ для получения важных данных и мнений о теме.

Для получения достоверных результатов исследования в статье были применены разнообразные методы, включая анализ информации в сети интернет, проведение наблюдений, сравнительный анализ данных, а также собственное социологическое исследование в формате онлайн-опроса. Это позволило получить полную и объективную картину изучаемой темы и достичь целей исследования. Кроме того, использование различных методов дало возможность подтвердить полученные результаты и увеличить достоверность их интерпретации.

Кроме того, занятия спортом и физическими упражнениями помогают студентам справляться с повседневным стрессом и улучшают их концентрацию и память, что важно для успешного обучения. Они также способствуют укреплению мышц и костей, что помогает предотвратить травмы и сохранить здоровье на долгие годы.

Кроме того, физические занятия могут быть отличным способом для студентов встретиться и социализироваться с другими людьми. Это помогает развивать навыки коммуникации и укрепляет дружеские связи, что важно для общего благополучия и здоровья.

Наконец, занятия спортом и физическими упражнениями могут быть забавным и интересным способом провести время и отдохнуть от учебы. Они могут стать хобби, которое будет приносить радость и удовольствие, а также помогать в поддержании физической и психической формы.[3]

Кроме занятий спортом, физическая культура также включает в себя упражнения на свежем воздухе, йогу, пилатес, танцы и другие виды активной деятельности. Эти виды занятий помогают развивать гибкость и координацию движений, а также улучшать психоэмоциональное состояние. Кроме того, они способствуют укреплению мышц, повышению выносливости и общей физической формы. Также они могут быть отличным способом для поддержания хорошего настроения и уменьшения стрессовых состояний. Попробуйте разнообразить свои занятия физической культурой и получите еще больше пользы для своего тела и души.

Эти условия помогут студентам развивать свои физические способности и поддерживать здоровый образ жизни. Кроме того, занятия спортом могут быть полезны для улучшения психологического состояния студентов, так как физическая активность способствует выработке эндорфинов - гормонов счастья. Также проведение спортивных мероприятий и соревнований помогает укрепить дух командного сотрудничества и развить лидерские качества студентов [4]. В целом, создание подобных условий в учебных заведениях способствует более полноценному развитию студентов и повышению их

академических показателей. Кроме того, это может быть привлекательным фактором при выборе учебного заведения для будущих студентов, что может положительно сказаться на репутации учебного заведения.

Кроме того, правильное питание имеет большое значение для поддержания здоровья студентов. Оно должно сочетаться с регулярными занятиями физической культурой, так как такой подход способствует улучшению общего состояния организма и повышению его работоспособности [5].

Для того, чтобы узнать, отношение студентов к спорту мы провели исследование среди учащихся 1-3 курсов Казанского государственного энергетического университета, в количестве 100 человек.

Для начала мы узнали, занимаются ли студенты добровольно физической активностью (рис.1).



Рисунок 1. Занимаетесь ли вы спортом?

Согласно диаграмме 1 более половины студентов КГЭУ занимаются спортом не ради учебных занятий, а по личному интересу.

После чего мы узнали, придерживаются ли студенты КГЭУ правильного питания (рис.2).

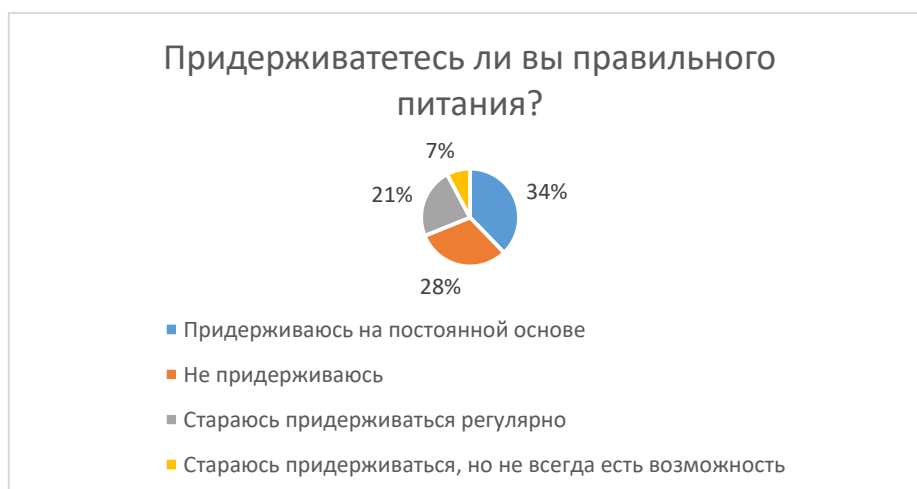


Рисунок 2. Придерживаетесь ли вы правильного питания?

При анализе полученных результатов можно сделать вывод, что большинство студентов стремится придерживаться здорового питания в повседневной жизни. Полностью

придерживаются правильного рациона в питании 34% опрошенных, а еще 28% стараются следовать его принципам. Однако немалая часть студентов питается интуитивно, не придерживаясь правильного питания, а это составляет 28%. Это говорит о том, что не все студенты осознают важность правильного питания для поддержания здоровья и благополучия. Необходима более широкая и комплексная работа по просвещению и внедрению здорового образа жизни среди студентов.

Далее мы узнали, считают ли студенты, что физическая культура помогает сохранить здоровье (рис.3.)



Рисунок 3. Считаете ли вы, что физическая культура играет важную роль в жизни студентов, помогая сохранить и укрепить здоровье?

Из диаграммы видно, что большая часть студентов согласны с тем, что физическая культура укрепляет здоровье, такой ответ дали 63% студентов, однако 10% опрошенных не согласились с этим.

Физическая культура играет важную роль в сохранении и укреплении здоровья студентов. Для этого необходимо понимать важность регулярной физической активности, обеспечивать условия для занятий спортом, правильно питаться и популяризировать здоровый образ жизни. Активный образ жизни студентов сказывается на их успехах в учебе, повышает общую работоспособность и способствует формированию здорового общества [2]. Поэтому важно включать физическую активность в повседневную жизнь и стремиться к здоровому образу жизни, чтобы быть более успешными и счастливыми. Имея сильное и здоровое тело, студенты смогут справляться с учебными и жизненными задачами с большей энергией и эффективностью. Поэтому давайте вместе станем более активными и здоровыми, чтобы вместе создать здоровое и прогрессивное общество.

1. Абзалова С.В., Физическая культура и спорт в студенческой среде. Макаров А.Р. Вопросы педагогики. 2019. №12-1. С.141-145.
2. Андриенко О.А. Современные образовательные технологии: технология самопрезентации //Балканско научно обозрение. 2019. Т. 3. № 1 (3). С. 5-7.
3. Воробьева И.Н., Годжиев Г.Т. Влияние физической культуры на умственное развитие //Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. № 4 (25). С. 65-67.
4. Годжиев Г.Т., Воробьева И.Н. Актуальные проблемы современного физического воспитания //Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. № 2 (23). С. 73-75.
5. Бузоев А.С. Формирование волевой сферы студентов средствами физической культуры //Балтийский гуманитарный журнал. 2018. Т. 7. №3 (24). С. 163-166.

Ибрагимов И.Ф.^{1,2,3,4}, Богданова.М.С.¹

Использование информационных технологий в работе современного педагога по физической культуре

¹ФГБОУ ВО «Казанский Государственный Энергетический Университет»

² «Всероссийский государственный университет юстиции» РПА Минюста России»

³ФГБОУ ВО «Казанский государственный медицинский университет»

⁴ «Академия труда и социальных отношений»

(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-01-2024-499

Аннотация

В статье «Использование информационных технологий в работе современного педагога по физической культуре» рассматриваются преимущества и вызовы, связанные с использованием информационных технологий, и предлагают практические рекомендации для эффективного использования этих технологий в педагогической практике. Результаты исследования позволяют сделать выводы о значимости информационных технологий в современном образовательном процессе и их потенциале для улучшения качества обучения физической культуре.

Цель исследования - изучить влияние использования информационных технологий на работу педагога по физической культуре.

Методы исследования. Для того, чтобы изучить выбранную тему, авторы применили социологические методы, позволяющие оценить степень использования педагогами информационных технологий в учебном процессе.

Выводы исследования заключаются в том, что преподаватели активно используют информационные технологии в учебном процессе, но также сталкиваются с некоторыми проблемами при их использовании.

Ключевые слова: информационные технологии, педагог, физическая культура, учебный процесс, эффективность.

Abstract

The article "The use of information technology in the work of a modern physical education teacher" examines the advantages and challenges associated with the use of information technology and offers practical recommendations for the effective use of these technologies in teaching practice. The results of the study allow us to draw conclusions about the importance of information technologies in the modern educational process and their potential to improve the quality of physical education.

The purpose of the study is to study the impact of the use of information technology on the work of a physical education teacher.

Research methods. In order to study the chosen topic, the authors applied sociological methods to assess the degree of use of information technology by teachers in the educational process.

The conclusions of the study are that teachers actively use information technology in the educational process, but also face some problems when using it.

Keywords: information technology, teacher, physical education, educational process, efficiency.

Введение

Современное общество непременно связано с развитием новых передовых технологий. Информационные технологии играют ключевую роль в современном мире, они применяются во всех отраслях экономики, правительстве, здравоохранении и других сферах деятельности. Они позволяют эффективно обрабатывать и анализировать данные, автоматизировать бизнес-процессы, обеспечивать связь и обмен информацией, создавать новые продукты и услуги.

Тем самым, информационные технологии являются совокупностью инструментов, методов и знаний, используемых для работы с информацией с использованием компьютеров и связанных технологий.

Одно из главных направлений в процессе информатизации является образование, в том числе и в физической культуре. Сейчас невозможно представить современное образование без информационных технологий.

Актуальность данной работы обусловлена тем, что информационные подходы в обучении прочно вошли в нашу жизнь. И традиционные средства уже не могут в полной мере обеспечить достаточную эффективность в образовательном процессе, потому что активное внедрение современных технологий подразумевает внедрение инновационных подходов во все дисциплины образования. Постепенно в 21 веке педагоги внедряют в образовательный процесс различные онлайн-ресурсы. Это позволяет современному педагогу по физической культуре и спорту расширить возможности в учебных занятиях и повысить качество в образовательном процессе.

Цель исследования: Изучить влияние использования информационных технологий на работу современного педагога по физической культуре.

Задачи:

1. Проанализировать какие современные информационные технологии могут быть использованы педагогами в области физической культуры.
2. Изучить преимущества и вызовы, связанные с использованием информационных технологий.
3. Определить влияние информационных технологий на эффективность учебного процесса.
4. Исследовать роль информационных технологий в мотивации студентов и развитии их индивидуальных навыков и способностей в области физической культуры.
5. Предложить практические рекомендации для эффективного использования информационных технологий в работе педагога по физической культуре.
6. Оценить значимость информационных технологий в современной педагогической практике и их потенциал для улучшения качества обучения физической культуре.

Методы исследования

В данной статье используется методика исследования, включающая в себя опрос, который проходили преподаватели КГЭУ и КФУ в количестве 30 человек, анализ информации в интернете по соответствующей теме, проведение наблюдений и сравнительный анализ.

Результаты исследования и их обсуждение

Одним из основных аспектов применения информационных технологий в работе современного педагога по физической культуре – индивидуализированное и современное обучение по новым методикам.

Онлайн-платформы, онлайн-ресурсы, электронные журналы и компьютерные тестирования позволяют педагогам повысить качество обучения и мотивацию обучающихся, а студентам помогает углубить свои знания, участвовать в онлайн командных играх и развивать навыки мышления.

Результаты исследования заключаются в том, что большинство опрошенных используют онлайн-ресурсы – 40%, а также электронные презентации – 30%, 57% педагогов считают, что ИКТ значительно расширяют возможности предоставления учебной информации, 29% уверены в том, что ИКТ на уроках способствуют наиболее широкому

раскрытию способностей, основная проблема, которую видят педагоги 68% это недостаточность знаний в информационной сфере.

Использование информационных технологий также обеспечивает эффективный мониторинг и анализ учебного процесса. С помощью различных онлайн-платформ и специализированных программ педагоги могут отслеживать прогресс каждого обучающегося, создавать различные индивидуальные задания и оценивать результаты. Это позволяет более точно определить уровень знаний и навыков каждого ученика.

Использование современных средств расширяет рамки образовательного процесса, позволяет обучающимся самостоятельно приобретать новые знания для успешной реализации их в своем будущем. Также информационные технологии могут оказывать популяризацию спорта среди молодежи и привлечь новых молодых ребят в спортивный мир. [3. с.126].

В данной статье рассмотрим основные аспекты использования информационных технологий в работе современного педагога по физической культуре.

Повсеместно вводится использование информационных технологий как в школах, так и в вузах. Например, в образовательном процессе в высших учебных заведениях на занятиях физической культуры в основном используются следующие информационные технологии:

- Дистанционное обучение
- Онлайн-ресурсы и мобильные приложения
- Мониторинг успеваемости обучающихся, с помощью онлайн-тестов
- Компьютерные обучающие программы
- Электронные презентации

Преимущества использования информационных технологий в работе современного педагога по физической культуре: [1. с.134]

- повышение интереса и мотивации обучающегося
- индивидуализация обучения
- развитие и усовершенствование физических навыков и умений
- добавление новизны в учебный процесс
- развитие творческого мышления и других видов мышления
- повышение эффективности и качества образовательного процесса

Однако, в использовании информационных технологий в работе педагога по физической культуре также можно столкнуться с некоторыми вызовами:

1. Технические проблемы: недостаточная техническая подготовка могут создавать преграды для эффективного использования информационных технологий.
2. Необходимость обучения и подготовки: педагогам нужно овладеть навыками работы с информационными технологиями, а это может потребовать много времени и обучения.
3. Отсутствие персонального взаимодействия: ограничение прямого взаимодействия между педагогом и студентом, что может потенциально снизить качество обучения.

Практические рекомендации для эффективного использования информационных технологий в работе педагога по физической культуре;

Одним из важных аспектов в работе современного педагога по физической культуре является разработка и проведения уроков с помощью компьютерных инновационных программ. Данные специализированные программы помогают педагогу создавать интерактивные уроки с использованием аудио, видео и графических материалов. Это

позволяет сделать уроки более интересными, познавательными, эффективными, а также повысить мотивацию обучающегося к занятиям по физической культуре.

Немало важным аспектом является индивидуализированное обучение, учитывая индивидуальные особенности каждого обучающегося и обеспечивая более глубокое погружение в изучаемый материал. Для этого можно использовать мобильные приложения и различные онлайн-платформы, где педагог по физической культуре может давать дополнительные и индивидуальные задания, упражнения для самостоятельной работы обучающегося. Это поможет педагогу организовать эффективное и мобильное взаимодействие с обучающимися во вне учебное время. [5. с.134]

Кроме того, информационные технологии позволяют педагогу вести электронный журнал. В сравнение с традиционным бумажным журналом, в электронном есть возможность проследить эффективность и результативность занятий в процентном соотношении, анализируя их прогресс развития. Также это удобный способ для ведения электронной документации о проведенных мероприятиях и занятиях.

Еще важным аспектом использования информационных технологий являются различные онлайн-ресурсы, которые находятся в общем доступе. Современный педагог по физической культуре может найти там обучающий контент в различной форме, например, видеоуроки, статьи, исследования и другие материалы. Тем самым разнообразить материалы для уроков, а также расширить свои знания и способствовать профессиональному развитию.

Занятия по физической культуре также включают большой объем теоретического материала, на который выделяется мало часов либо вообще не выделяется. Поэтому использование, например, электронных презентаций помогает решить проблему. [4. с.71] Обучающиеся во вне учебное время или на дополнительных занятиях в краткой и понятной форме могут изучить более наглядное объяснение техники выполнения какого-либо упражнения, а также исторические события различных видов спорта, биографии спортсменов и другие теоретические аспекты. Хорошая презентация, сделанная, например в «Microsoft PowerPoint» или «Google Презентации» позволяет обучающимся в полном объеме усвоить теоретическую информацию.

Еще одним положительным аспектом является внедрение компьютерного тестирования. Это позволит педагогу наглядно и объективно оценить знания обучающегося по предмету. В каждом учебном заведении может быть разработана своя компьютерная программа, включающая разные блоки. Например, такие как, виды спорта, правильное выполнение упражнений.

Для наглядного подтверждения сказанного был проведен социологический опрос, в котором приняли участие 30 преподавателей КГЭУ и КФУ по физической культуре и спорту, мы узнали используют ли педагоги по физической культуре информационные технологии в учебном процессе, какие есть преимущества использования информационных технологий на занятиях и с какими проблемами могут столкнуться педагоги при использовании информационных технологий.

Результаты исследования

Таблица 1

Какие информационные технологии вы используете на занятиях?

<i>Информационные технологии</i>	<i>Результаты опроса, в %</i>
<i>Электронные презентации</i>	60
<i>Онлайн-платформы для студентов</i>	30
<i>Компьютерное тестирование</i>	70
<i>Онлайн-ресурсы для педагогов</i>	40

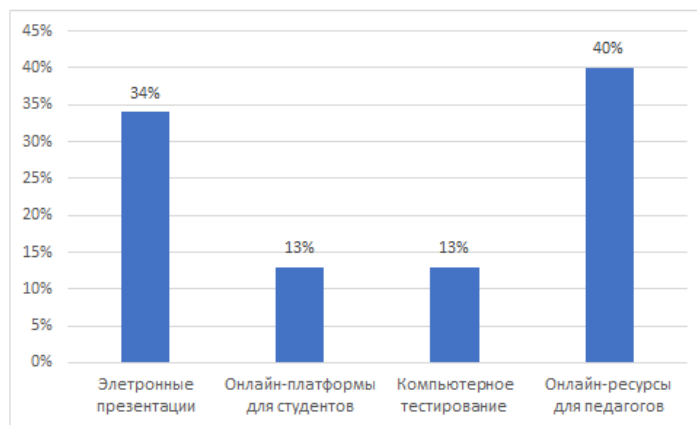


Рисунок 1. Какие информационные технологии вы используете на занятиях?

Из графика видно, что педагоги используют в основном онлайн-ресурсы для педагогов и электронные презентации 40 и 34 процентов соответственно, а в наименьшей степени реализуются онлайн-платформы для студентов и компьютерное тестирование. (рис.1)

Таблица 2

Какие есть преимущества использования информационных технологий в работе современного педагога по физической культуре?

<i>ИКТ значительно расширяют возможности предоставления учебной информации</i>	57%
<i>ИКТ позволяют индивидуализировать обучение.</i>	4%
<i>ИКТ позволяют существенно повысить мотивацию к обучению.</i>	10%
<i>ИКТ вовлекают учащихся в учебный процесс, способствуя наиболее широкому раскрытию их способностей, активизации умственной деятельности.</i>	29%

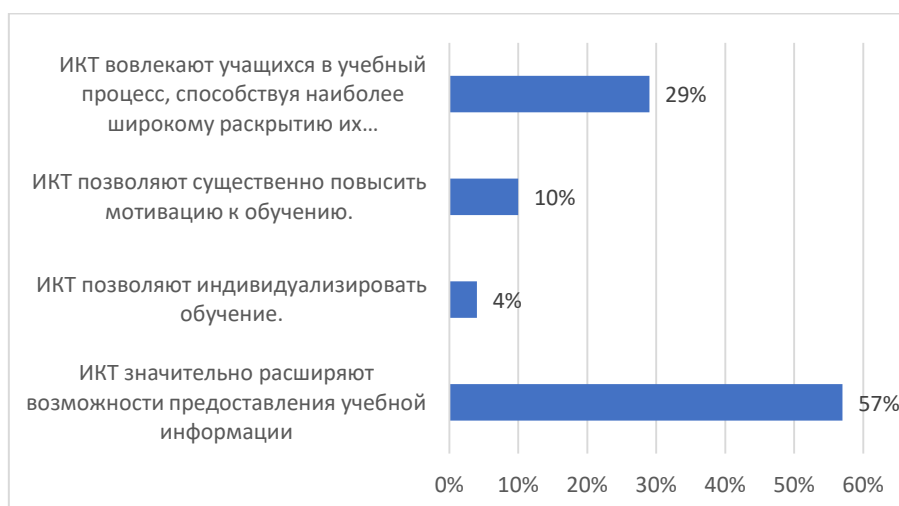


Рисунок 2. Какие есть преимущества использования информационных технологий?

57% педагогов считают, что ИКТ значительно расширяют возможности предоставления учебной информации, 29% уверены в том, что ИКТ на уроках способствуют наиболее широкому раскрытию способностей, учащихся и активизации их умственной

деятельности, а 4% респондентов считают что индивидуализировать обучение с помощью информационных технологий крайне сложно. (рис.2)

Таблица 3

Какие есть проблемы использования информационных технологий в данный момент?

<i>Достаточно большое количество педагогов не имеет достаточных современных знаний в области информационных технологий.</i>	68%
<i>Многие учащиеся имеют дома более современную технику, чем в учебном заведении, или наоборот.</i>	12%
<i>Нет единой информационно–методической службы для педагогов и обучающихся.</i>	20%



Рисунок 3. Какие есть проблемы использования информационных технологий в данный момент?

И заключающим вопросом подводим итог исследования, что при применении информационных технологий основная проблема, которую видят педагоги 68% это недостаточность знаний в информационной сфере. (рис.3)

После проведенного опроса, можно сделать следующие выводы:

1. Все педагоги признают огромные возможности информационных технологий и используют их при подготовке к занятиям.
2. Применение информационных технологий на уроках значительно расширяют возможности предоставления учебной информации, активизируют познавательную деятельность учащегося, повышают его мотивацию к обучению.
3. Большинство педагогов испытывают потребность в повышении своей профессиональной компетенции в информационной области.

Итак, применение информационных технологий в образовательном процессе по физической культуре является неотъемлемой частью современного образования. Оно позволяет сделать обучение более доступным, эффективным и интересным для учащихся, а также облегчает работу педагогов и позволяет им максимально индивидуализировать процесс обучения. [2. с.66]

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что информационные технологии играют важную роль в современной педагогической практике, особенно в области физической культуры. И, согласно проведенному опросу, их использование в

образовательном процессе вносит значительные преимущества и значительно расширяет возможности обучения и развития учеников.

Во-первых, 78% респондентов считают, что информационные технологии позволяют педагогам и ученикам легко получать доступ к разнообразным образовательным ресурсам, онлайн-курсам и видеоурокам. Это расширяет доступ к знаниям, что способствует более глубокому и интересному обучению.

Во-вторых, информационные технологии позволяют педагогам создавать индивидуализированные программы обучения, способствуя наиболее широкому раскрытию способностей обучающихся, именно так думают 56% респондентов.

В-третьих, информационные технологии обеспечивают визуализацию материала и создание интерактивных заданий, что способствует более наглядному и запоминающемуся усвоению физических упражнений.

Конечно же есть и недостатки использования информационных технологий в работе педагога, большинство респондентов 68% считают главной проблемой недостаточность современных знаний педагога в области инновационных технологий. Решение данных проблем поможет повысить использование информационных технологий в будущем.

Таким образом, использование информационных технологий в работе современного педагога по физической культуре является неотъемлемой частью образовательного процесса. Они обеспечивают доступ к образовательным ресурсам, индивидуализацию обучения, визуализацию материалов, обратную связь и сотрудничество. Это способствует тому, что образовательный процесс становится эффективным и интересным.

1. Ившина, Ю. А. Возможности использования информационно-коммуникационных технологий в преподавании экономических дисциплин в высшей школе [Текст] / Ю. А. Ившина // Международный студенческий научный вестник. — 2020. — № 3. — С. 134.
2. Гарбузов, С. П. Развитие информационной компетенции преподавателя физической культуры вуза в условиях цифровой трансформации образования / С. П. Гарбузов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2020. — № 10(188). — С. 65-69. — DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.10.p 65-69. — EDN FNAJGC.
3. Васенков, Н. В., Мерхайдарова, Н. Н. Внедрение it-технологий в систему спортивной подготовки вузов [Текст] / Н. В. Васенков, Н. Н. Мерхайдарова // Перспективы науки. — 2023. — № 7. — С. 125-127.
4. Суворов, В. Н. Использование информационно-коммуникативных технологий на уроках физической культуры [Текст] / В. Н. Суворов // Альманах мировой науки. — 2018. — № 2. — С. 70-72.
5. Васильева, В. Р., Коробейникова, Е. И. Применение инновационных технологий на уроках физической культуры [Текст] / В. Р. Васильева, Е. И. Коробейникова // Наука-2020. — 2021. — № 6. — С. 131-136.

Ибрагимов И.Ф.^{1,2,3,4}, Габдракипова Д. Л.¹

Психологический тренинг в физической культуре и спорте

¹ФГБОУ ВО «Казанский Государственный Энергетический Университет»

² «Всероссийский государственный университет юстиции» РПА Минюста России»

³ФГБОУ ВО «Казанский государственный медицинский университет»

⁴«Академия труда и социальных отношений»

(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-01-2024-500

Аннотация

В статье «Психологический тренинг в физической культуре и спорте» рассматриваются значение психологического тренинга в физической культуре и его влияние на физическую подготовку и спортивные достижения, а также психологические приемы и техники, которые могут быть применены в работе.

Основной целью статьи является определение значимости психологической подготовки спортсменов и ее влияния на их спортивные достижения.

Задачей работы стало выявление преимуществ и недостатков психологических методов и приемов в спорте.

Методы исследования, которые применялись в ходе работы: анкетирование, анализ тематической литературы, рассмотрение методов и техник.

В ходе работы было выяснено, что физическая подготовка, конечно, играет важную роль, но психологический аспект также является неотъемлемой частью успешной спортивной деятельности. Правильное использование психологических методов и техник в физической культуре может помочь спортсменам преодолеть препятствия, повысить мотивацию и уверенность в себе, улучшить фокусировку внимания и достичь максимальных результатов.

Ключевые слова: спорт, тренинг, методы, мотивация, психическое здоровье, управление стрессом, концентрация, психология.

Abstract

The article "Psychological training in physical culture and sports" examines the importance of psychological training in physical culture and its impact on physical fitness and athletic achievements, as well as psychological techniques and techniques that can be applied in work.

The main purpose of the article is to determine the importance of psychological training of athletes and its impact on their athletic achievements.

The task of the work was to identify the advantages and disadvantages of psychological methods and techniques in sports.

Research methods that were used in the course of the work: questionnaires, analysis of thematic literature, consideration of methods and techniques.

During the work, it was found out that physical fitness, of course, plays an important role, but the psychological aspect is also an integral part of successful sports activities. The correct use of psychological methods and techniques in physical education can help athletes overcome obstacles, increase motivation and self-confidence, improve focus, and achieve maximum results.

Keywords: sports, training, methods, motivation, mental health, stress management, concentration, psychology.

Введение

В современном мире, где все больше людей стремятся к здоровому образу жизни и достижению физической формы, физическая культура и спорт занимают значимое место. Но, помимо физической подготовки, есть еще один значимый аспект, который играет решающую роль в достижении спортивных результатов - психологический тренинг.

Психологический тренинг в физической культуре – это область исследования и практической работы, направленная на использование психологических методов и техник для увеличения результативности тренировок и достижения лучших спортивных результатов.

Цель исследования

Определение значимости психологической подготовки спортсменов и ее влияния на их спортивные достижения.

Задачи исследования

- 1) Выявление преимуществ психологических методов и приемов в спорте.
- 2) Проведение анкетирования среди студентов КГЭУ, для выявления необходимости и эффективности методов и техник, которые помогают развить и улучшить психологические навыки, такие как мотивация, концентрация, управление стрессом и эмоциями, а также коммуникация.

Методика исследования

Анализ информации, полученной из различных источников, а именно научных статей, книг и исследований, посвященных психологическому тренингу в физической культуре и спорте, информация, полученная из сети-Интернет. Рассмотрение методов и техник, применяемых специалистами-психологами и тренерами для развития психологической подготовки спортсменов. Анкетный опрос студентов университета.

Для того, чтобы подробнее выяснить, какую роль психологические тренинги играют в физической культуре и спорте, было проведено социологическое исследование, в котором приняли участие 78 респондентов 1–3 курса Казанского государственного энергетического университета.

Результаты исследования и их обсуждение

В физической культуре во время тренировочного процесса спортсмены сталкиваются с различными физическими и психологическими проблемами, такими как усталость, стресс, давление конкуренции и страх неудачи. В результате возникло девиантное поведение, проявляющееся в агрессии, жестокости и конфликтах среди спортсменов. Профилактика такого девиантного поведения обусловлена множественными факторами, также разнообразными негативными явлениями и тревожными тенденциями в спортивной среде. В связи с этим возникла необходимость усилить научно-методическое и медицинское обеспечение, а также найти новые инновационные подходы в психолого-педагогическом сопровождении системы подготовки спортсменов. Решение этой острой проблемы требует применения психологических тренингов [4].

Психологический тренинг в физической культуре – это область исследования и практической работы, направленная на использование психологических методов и техник для повышения эффективности тренировок и достижения лучших спортивных результатов.

Психология в физической культуре и спорте — это область психологии, которая изучает взаимосвязь между психическими процессами и физической активностью, включая спортивные достижения, тренировку, физическую подготовку и участие в соревнованиях. Она исследует влияние психологических факторов на спортивные результаты и помогает спортсменам, тренерам и другим участникам физической активности улучшить свои способности и достичь лучших результатов.

Способности человека представляют собой индивидуальные психологические особенности, которые служат инструментом для достижения определенных успехов. Они проявляются в различных навыках, таких как скорость, глубина и стойкость. Кроме того, существуют различные методы регулирования нашего психоэмоционального состояния. Некоторые из них представлены в статье И.Т. Хайруллина «Методы психологического тренинга по регулированию физического состояния человека»:

- Разбавление занятий различными подвижными играми.
- Включение тематической музыки или музыки, которая вам нравится.
- Методика соревнования во время упражнений.
- Упражнения на ловкость, быстроту и выносливость.
- Тренировки по релаксации.
- Выбор других упражнений, развивающие мышцы, не использованные ранее [6].

Многие спортсмены и тренеры признают, что психологический аспект играет ключевую роль в спортивном успехе. Он является мощным инструментом, который может помочь преодолеть препятствия, повысить мотивацию, улучшить концентрацию и управление эмоциями, а также справиться со стрессом и достичь лучших результатов.

Одной из главных задач психологических тренингов состоит в заинтересованности и потребности в личностном росте, а также раскрытии скрытых потенциалов у спортсменов.

Важно отметить, что каждый спортсмен имеет свои индивидуальные потребности и особенности, поэтому психологический тренинг должен быть индивидуально настроен и адаптирован к конкретным потребностям каждого спортсмена. Однако, общие принципы и методы могут быть использованы для развития психологической подготовки в любом виде спорта.

Но не стоит забывать, что без регулярных психотехнических занятий у спортсменов может появиться апатия, эмоциональная нестабильность, потеря мотивации для дальнейших тренировок [1].

Преимущества психологических методов и техник многочисленны, и важно понимать их необходимость и то, как они могут способствовать общему развитию спорта. Тренинги могут проявляться в разных формах. Для индивидуальных видов спорта подойдут персональные консультации, а для команд специально разрабатываются групповые занятия и курсы, помогающие сплотить коллектив.

Ю.М. Босенко в статье «психологический тренинг как способ формирования конструктивных реакций на успехи и неудачи у высококвалифицированных спортсменов» описывает психологический тренинг, который приводили и для мужчин, и для женщин. Программы тренинга состояла из 5 частей работы и в ее состав вошло 20 групповых занятий. Часть первая: «Понимание себя. Самопознание». В ней проводились занятия на умение оценить себя, дать объективную оценку своим достижениям и способностям, делая упор на позитивную оценку; упражнения на принятие личных качеств, а также упражнения на доверия и взаимопонимание с другими людьми. Во второй части «Спортивная успешность. Спорт в моей жизни» занятия были нацелены на осознание того, как люди относятся к занятиям спортом, а также их эмоциональное состояние и оценка их спортивной карьеры. Третья часть «Уверенность в себе» данный этап тренинга был нацелен на коррекцию поведения, приобретения уверенности в себе, повышения самооценки и формирования эффективного общения. В четвертой части «Успех и поражение в спорте» спортсмены проанализировали свои эмоции как от побед, так и от поражений, чтобы в дальнейшем правильно контролировать свои эмоции. Важной составляющей частью занятий было проектирование новых форм своего поведения, которые должны помочь достичь желаемого результата в спортивной деятельности. Заключительная, пятая часть тренинга «Закрепление навыков конструктивного реагирования и профилактика стрессоустойчивости» помогла выработать приемы и методы, которые в дальнейшем помогут снять усталость перед трудными тренировками [2].

Помимо данного метода, в котором применяется комплекс тренингов, важны и другие аспекты, вот некоторые из них [3]:

Работа с мотивацией

Мотивация к физической активности представляет собой особое состояние личности, которое проявляется в достижении оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности.

Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом является поэтапным и многоэтапным. Он начинается с освоения базовых знаний и навыков в детском возрасте и прогрессивно продолжается до углубленных психофизиологических знаний о теории и методике физического воспитания и интенсивных занятий спортом.

Мотивационно-ценностный компонент отражает активно-положительное эмоциональное отношение к физической культуре, развитую потребность в ней, систему знаний, мотивов и убеждений, интересов и, что немаловажно, волевые усилия, направленные на практическую и познавательную деятельность. Мотивация играет важную роль в успешном выполнении любой деятельности, включая занятия физкультурой и спортом.

Внимание и концентрация

Внимание и концентрация играют важную роль в физической культуре и спорте, поскольку они способствуют достижению лучших результатов, повышают эффективность тренировок и помогают избежать ошибок. Внимание можно определить как способность фокусировать свое восприятие на определенном объекте или задаче. В физической культуре и спорте, это означает сосредоточение на выполнении движений, наблюдение за оппонентами или оценку ситуации на поле. Внимание позволяет спортсмену отслеживать важные детали и принимать правильные решения в реальном времени.

Концентрация, в свою очередь, представляет собой способность сосредоточиться на одной задаче без отвлечений. В физической культуре и спорте, это означает полное погружение в тренировку или соревнование, исключая все ненужные мысли и факторы.

Концентрация помогает спортсмену достигать оптимальной производительности и лучше контролировать свое тело и движения.

Эффективное планирование тренировок

Эффективное планирование тренировок является ключевым аспектом в достижении успеха в физической культуре и спорте. Оно позволяет спортсменам максимально оптимизировать свои тренировочные процессы, достигать поставленных целей и минимизировать риск перенапряжений и травм. Первый шаг в эффективном планировании тренировок — это определение целей. Спортсмен должен ясно сформулировать, что именно он хочет достичь - повышение физической выносливости, увеличение силы, улучшение гибкости или развитие определенных спортивных навыков.

После определения целей следующий шаг - разработка программы тренировок. Важно учитывать особенности каждого спортсмена, его физическую подготовку, возраст, уровень тренированности и доступное время. Программа тренировок должна быть разнообразной, включать различные виды физической активности, а также предусматривать периоды отдыха для восстановления организма.

Также важным элементом эффективного планирования тренировок является контроль и оценка прогресса. Спортсмен должен регулярно отслеживать свои результаты, записывать пройденные тренировки, анализировать свои успехи и корректировать программу при необходимости. Это помогает поддерживать мотивацию и сосредоточиться на достижении поставленных целей.

Взаимопонимание и эффективное взаимодействие

Взаимопонимание и эффективное взаимодействие играют важную роль в формировании единой команды в физической культуре и спорте. Они способствуют сотрудничеству, коммуникации и синхронизации усилий всех членов команды, что в итоге приводит к достижению лучших результатов.

Взаимопонимание — это способность понять и принять других людей, их идеи, мнения и точку зрения. В командном спорте это означает умение слушать и быть открытым к идеям и предложениям своих товарищей по команде. Взаимопонимание помогает создать атмосферу доверия, уважения и поддержки, что способствует эффективной работе команды.

Эффективное взаимодействие — это способность членов команды работать вместе, сотрудничать, обмениваться информацией и действовать согласованно. В командном спорте это означает умение координировать свои действия с действиями других игроков, быть готовым к взаимодействию, реагировать на изменяющиеся ситуации и принимать совместные решения. Эффективное взаимодействие позволяет команде работать как единое целое и использовать сильные стороны каждого члена команды для достижения общей цели.

Для формирования единой команды в физической культуре несколько факторов играют важную роль. Во-первых, необходимо проводить регулярные тренировки и совместные упражнения, чтобы спортсмены могли лучше понять стиль игры и предпочтения друг друга. Во-вторых, коммуникация является ключевым элементом. Спортсмены должны быть открытыми и готовыми обсуждать свои мысли, идеи и проблемы с другими членами команды. Взаимное общение помогает установить общие цели, разработать стратегии и договориться о распределении обязанностей. Кроме того, важно развивать навыки сотрудничества и поддержки. Спортсмены должны быть готовыми помогать друг другу, поддерживать в сложных моментах и праздновать успехи вместе. Это создает чувство взаимной ответственности и укрепляет командный дух.

Для того, чтобы подробнее выяснить, какую роль психологические тренинги играют в физической культуре и спорте, было проведено социологическое исследование.

Для начала мы выяснили, какое отношение к психологическим тренингам в физической культуре и спорте у студентов КГЭУ (рис.1).



Рисунок 1. Расположение ответов респондентов на вопрос «Ваше отношение к применению психологических тренингов в физической культуре и спорте?»

Данные диаграммы 1 отчётливо показывают, что для 85% опрошенных применение психологических тренингов в физической культуре и спорте оказывает положительное воздействие, лишь 3% опрошенных дали отрицательный ответ, а 12% затруднились с ответом.

Далее мы узнали какой из применяемых психологических тренингов наиболее эффективен в физической культуре и спорте (рис.2).

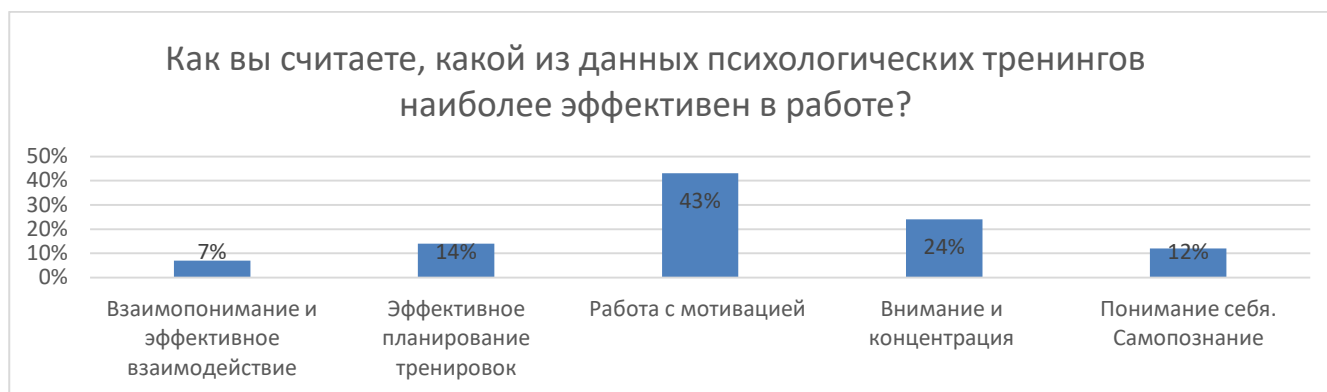


Рисунок 2. Расположение ответов респондентов на вопрос «Как вы считаете, какой из данных психологических тренингов наиболее эффективен в работе? (возможно несколько вариантов ответа)»

В ходе выполнения анкетирования среди учащихся КГЭУ была выявлена необходимость использования методов и техник для развития и улучшения психологических навыков. Студенты проявили интерес к методам и техникам, которые могут помочь им повысить свою мотивацию, улучшить концентрацию и внимание, научиться управлять стрессом и эмоциями, а также развить навыки коммуникации. Эти психологические навыки являются значительными для успешной учебы и развития личности.

Согласно результатам, полученным в ходе исследования, можно сделать следующие выводы:

Наибольшую пользу студенты видят в области работы с мотивацией, так ответили 43% участников. Это может быть связано с тем, что мотивация представляет собой психологический тренинг, который позволяет удерживать фокус на своих целях, что в свою очередь дисциплинирует человека.

24% студентов КГЭУ считают, что психологические тренинги помогают повысить внимание и концентрацию. Данная методика направлена на выработку навыков сосредоточенности, управления вниманием и психологической подготовки к соревнованиям.

У 14% акцент идет на эффективное планирование тренировок. Планирование тренировок в физической культуре позволяет спортсменам достигать оптимальных результатов, повышать свою физическую форму и улучшать спортивные навыки.

А 7% респондентов отдают предпочтение тренингам, которые способствуют взаимопониманию и эффективному взаимодействию.

Исходя из изложенного материала, можно сделать вывод том, что психологическое сопровождение в виде тренингов важно для спортсменов. Психологический тренинг в физической культуре и спорте имеет большое значение для достижения успеха. Он помогает спортсменам развивать и улучшать психологические навыки, которые являются неотъемлемой частью спортивной производительности, принимать и победы, и поражения, грамотно взаимодействовать с соперниками, тренерами и судьями, а также развивать личностные качества, которые важны для каждого спортсмена [5].

1. Хабибулин И. Р., Погадаев М.Е. Психологические тренинги для спортсменов избранных видов спорта// Сборник избранных статей по материалам VIII все-российской, научно-практической конференции. Омск. 2020. 60–63 с.
2. Босенко Ю. М. Психологический тренинг как способ формирования конструктивных реакций на успехи и неудачи у высококвалифицированных спортсменов / Босенко Ю. М. // Прикладная психология. - 2011. - №2. - С. 84–91.
3. Кузнецов А. В. Психологический тренинг для спортсменов // edunews: сетевой журнал. 2021. URL: <https://edunews.ru/intensiv/psihologicheskie/psihologicheskij-trening-dlya-sportsmenov.html>
4. Плотный А. Р. Педагогическое сопровождение и саморегуляция деятельности / Плотный А. Р. // Теория и практика физической культуры. 2011. - № 9. – С. 73–77.
5. Малкин В. Р., Рогалева Л. Н. Психотехнологии в спорте// учебное пособие. – Екб.: Уральский университет, 2013. - 96 с.
6. Гараев А.А., Хайруллин И. Т. Методы психологического тренинга по регулированию физического состояния человека// Тенденции развития науки и образования. Казань, 2023. № 93–1. С. 72–74.

Ибрагимов И.Ф.^{1,2,3,4}, Закирова Р.И.¹

Физическая культура и спорт – основа здоровой и долгой жизни

¹ФГБОУ ВО «Казанский Государственный Энергетический Университет»

²«Всероссийский государственный университет юстиции» РПА Минюста России»

³ФГБОУ ВО «Казанский государственный медицинский университет»

⁴«Академия труда и социальных отношений»

(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-01-2024-501

Аннотация

В статье «Физическая культура и спорт – основа здоровой и долгой жизни» рассматриваются все составляющие физического здоровья человека, а также предлагаются рекомендации, следование которым будет способствовать здоровой и долгой жизни.

Целью исследования является выявление ответа на вопрос: почему физическая культура является основой здоровой и долгой жизни.

Задачами исследования является выявление факторов, влияющих на здоровую и долгую жизнь человека, а также определение преимуществ для людей от занятий спортом.

Методика исследования, применяемая в статье – анализ информации в сети-интернет, по соответствующей теме, наблюдение, сравнение.

Результатом исследования является то, что большинство студентов КГЭУ (67%) ведут активный образ жизни; правильное питание, спорт, правильный распорядок дня и психическое здоровье составляют основу долгой жизни.

Выводы исследования заключаются в том, что активные занятия спортом, регулярные тренировки и правильное питание будут способствовать лучшему самочувствию и долгой жизни.

Ключевые слова: физические упражнения, спорт, психическое здоровье, стресс, здоровый образ жизни.

Abstract

The article "Physical culture and sport - the basis of a healthy and long life" considers all the components of human physical health and offers recommendations, following which will contribute to a healthy and long life.

The aim of the study is to find out the answer to the question: why physical culture is the basis for a healthy and long life.

The objectives of the study are to identify the factors that influence a healthy and long life and to determine the benefits to people from practicing sports.

The research methodology used in the article is analysis of information in the network-internet, on the relevant topic, observation, comparison.

The result of the research is that the majority of KSEU students (67%) lead an active lifestyle; proper nutrition, sports, proper daily routine and mental health are the basis for a long life.

The conclusions of the study are that active sports, regular exercise and proper nutrition will contribute to better health and long life.

Keywords: exercise, sport, mental health, stress, healthy lifestyle.

Введение

Одним из важнейших аспектов в человеческой жизни является состояние здоровья, и эта актуальная тема заслуживает особого внимания. Действительно, уровень нашего здоровья определяет все стороны нашей жизни в обществе. Здоровье играет ключевую роль в нашей возможности осуществлять планы, успешно решать жизненные задачи и преодолевать трудности, а иногда и справляться с значительной нагрузкой. Умение сохранять и укреплять наше здоровье позволяет нам наслаждаться долгой и активной жизнью.

Цель исследования

Основная цель данной работы заключается в раскрытии разных аспектов физического здоровья, в понимании того, от чего оно зависит и какие факторы влияют на наше самочувствие.

Задачи исследования

- 1) Узнать какую роль физическая культура и спорт играют в жизни человека;
- 2) Выделить факторы здоровой и долгой жизни;
- 3) Определить, какое влияние занятия спортом оказывают на организм человека.

Методы исследования

В статье использовался анализ информации в сети-интернет, наблюдение, сравнение, собственное социологическое исследование в формате онлайн-опроса. Социологическое исследование провели на базе Казанского государственного энергетического университета, респондентами которого выступили 200 студентов 1-3 курсов вуза.

Результаты исследования и их обсуждение

Физическая культура и спорт играют неоспоримую роль в обеспечении здоровой и долгой жизни. Исследования показывают, что регулярные физические нагрузки не только укрепляют тело, но и способствуют улучшению общего самочувствия и психологического благополучия.

Одним из главных преимуществ занятий физической культурой и спортом является поддержание здоровья организма. Регулярная физическая активность способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, нормализации артериального давления, улучшению обменных процессов в организме, а также повышению иммунной защиты. В результате этого, риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, а также некоторых онкологических и хронических заболеваний существенно снижается [2].

Но физическая культура и спорт – это не только укрепление физического здоровья, но и улучшение психического состояния человека. При физических нагрузках вырабатываются эндорфины – гормоны счастья, которые помогают справиться с стрессом, повышают настроение и уровень жизненной энергии. Спорт также формирует у человека жизненную насыщенность, уверенность в себе, целеустремленность и дисциплину.

Не менее важным аспектом физической культуры и спорта является профилактика и лечение заболеваний опорно-двигательного аппарата. Регулярные тренировки помогают поддерживать здоровье позвоночника, суставов и мышц, предотвращая развитие таких распространенных заболеваний, как остеохондроз, артроз, ишиас и недостаточность опорно-двигательного аппарата.

Кроме того, спорт является эффективным средством в борьбе с избыточным весом и ожирением. Регулярная физическая активность способствует ускорению обмена веществ, что помогает сжигать калории и способствует потере лишнего веса. Для эффективного похудения рекомендуется сочетать аэробные и силовые тренировки, так как они позволяют сжигать жир и одновременно укреплять мышцы [5].

Для того, чтобы подтвердить вышесказанное мы провели социологическое исследование на базе Казанского государственного энергетического университета, респондентами которого выступили 200 студентов 1-3 курсов вуза. В XXI веке многим учеными было доказано, что физическая культура является частью успешного физического воспитания молодого поколения в частности студентов. Укрепления здоровья положительно сказывается на динамике психологических сил и всестороннем развитии обучающего [6]. В связи с этим мы узнали, занимаются ли студенты КГЭУ спортом.



Рисунок 1. Как часто вы занимаетесь спортом?

Результаты расположились следующим образом: 67% регулярно занимаются спортом и ходят в спорт зал, 23% изредка ходят в спорт зал, 10% не занимаются спортом вообще.

После этого мы узнали, что, по мнению студентов, является основой здоровой и долгой жизни.



Рисунок 2. Что является основой здоровой и долгой жизни?

Из диаграммы следует, что для 56% это правильное питание и спорт, 24% считают, что залог долгой жизни правильный распорядок дня и психическое здоровье человека, 20% ответили, что залог здоровой жизни — это регулярные медицинские осмотры, выявляющие возможные болезни, с целью их предотвратить.

Далее мы выяснили, считают ли респонденты, что для того, чтобы прожить долгую здоровую жизнь необходимо заниматься спортом.



Рисунок 3. Считаете ли вы, что для того, чтобы прожить здоровую и долгую жизнь необходимо заниматься спортом?

Ответы расположились следующим образом:

79% согласились с утверждением о спорте, 10% ответили «нет», 11% затруднились с ответом на поставленный вопрос.

С возрастом мы все больше задумываемся о своем здоровье и ценим возможность быть здоровыми. Известный пропагандист здорового образа жизни, Поль Брэгг, говорил, что здоровье – это самое ценное богатство. Обычно мы подразумеваем физическое здоровье, когда говорим о человеке, который ведет активный образ жизни и имеет хорошее состояние внутренних органов [4]. Физическое здоровье – это естественное состояние, которое обеспечивается нормальной работой всех внутренних органов и систем. Оно не только означает отсутствие болезней, но и предполагает определенный уровень физической подготовленности и функционального состояния организма. Одним из основных критериев является энергопотенциал, то есть способность человека получать энергию из окружающей среды, ее накапливать и использовать для выполнения физиологических функций. Чем больше энергии может накопить организм и чем эффективнее ее расходование, тем выше уровень физического здоровья [1].

Физическое здоровье является важным компонентом всей структуры человека. Не может быть настоящего благополучия, ясности ума и гармонии с миром, если необратимо нарушено физическое состояние нашего организма. Заботясь о физическом здоровье, необходимо также помнить о душевном состоянии, поскольку нервное напряжение может вызвать дисбаланс в организме.

На нашу психику оказывают мощное негативное воздействие различные социальные, природные и бытовые факторы, и нам требуются специальные меры для сохранения и укрепления психического здоровья. Под психическим здоровьем обычно понимается нормальное функционирование психических процессов, таких как внимание, память и восприятие.

Многие сталкиваются с патологическим состоянием, называемым гиподинамией – недостатком движения, который способствует преждевременному старению. Неправильное питание приводит к ожирению, сахарному диабету и проблемам с сосудами. Неправильный режим работы и отдыха часто вызывают стресс, эмоциональное напряжение и бессонницу, что, в свою очередь, приводит к различным заболеваниям [3].

Хотя современная медицина достигла значительных успехов, она не в состоянии полностью вылечить каждого из нас. С самого детства необходимо быть активными, заниматься физкультурой, соблюдать личную гигиену и закаляться – поддерживать здоровый образ жизни. Каждый из нас имеет возможность бережно относиться к своему здоровью, сохранять работоспособность, бодрость и физическую активность на протяжении всей жизни.

Таким образом, исходя из результатов исследования делаем следующие выводы:

- более половины студентов КГЭУ регулярно занимаются спортом;
- спорт и правильное питание являются залогом здоровой жизни;
- для того, чтобы прожить здоровую и долгую жизнь необходимо заниматься спортом.

Кроме этого, физическая культура и спорт справедливо считаются основой здоровой и долгой жизни. Они не только помогают укрепить физическое здоровье и предотвратить развитие многих заболеваний, но и положительно влияют на психическое состояние человека. Отказаться от регулярных физических нагрузок значит упускать возможность сделать свою жизнь более яркой, активной и полноценной.

1. Выступление В. В. Путина на учредительном съезде Ассоциации студенческих спортивных клубов (июнь 2019 г.) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://gtm.ru/news/2014/03/04/5195> (дата обращения 23.11.2023).
2. Пивоварова И. В. Здоровый образ жизни в системе ценностей современной молодежи: Международной научно-практической конференции, – Тюмень, 2018. – С. 93–94.
3. Черепанова В. Н. Здоровый образ жизни российской молодежи: мат-лы Международной научно-практической конференции. – Тюмень, 2018. – С. 102.
4. Л. Д. Назаренко. Теория и практика физической культуры: № 12 (2021).
5. Нархов Д.Ю. и др. Развитие физической культуры студентов в цифровом социокультурном пространстве. 2021. № 2. С. 65-67.
6. Абзалова С.В., Физическая культура и спорт в студенческой среде. Макаров А.Р. Вопросы педагогики. 2019. №12-1. С.141-145.

Ибрагимов И.Ф.,^{1,2,3,4}, Замалова Д.Ф.¹
Развитие фиджитал-спорта в России

¹ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет

²«Всероссийский государственный университет юстиции» РПА Минюста России»

³ФГБОУ ВО «Казанский государственный медицинский университет».

⁴«Академия труда и социальных отношений»
 (Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-01-2024-502

Аннотация

В статье «Развитие фиджитал-спорта в России» исследуется процесс развития в России перспективного направления, которое объединяет виртуальные и классические соревнования – фиджитал-спорта. Целью исследования является изучение развития фиджитал-спорта, выявление положительных и отрицательных факторов фиджитал-спорта и определяется его

значимость для развития российского спорта. Исходя из цели исследования формируются следующие задачи: изучить как появился фиджитал-спорт, его текущее состояние и перспективы. Методами послужили: наблюдения за фиджитал-спортом, информация на официальном и сторонних сайтах о предстоящих играх будущего, статистика фиджитал-игр. Результаты исследования: получились достаточно неоднозначные, но интересные для изучения. Несмотря на то, что Российская Федерация активно развивает фиджитал-спорт его правовое регулирование находится лишь на стадии развития. Нельзя не отметить, что развитие фиджитал-спорта в России позволит сделать огромный вклад в мировую культуру. В ходе написания статьи удалось выяснить, что фиджитал-спорт необходимо развивать, так как это направление является перспективным и имеет ряд положительных сторон для современного поколения в России.

Ключевые слова: фиджитал-спорт, киберспорт, игры будущего, всероссийская федерация фиджитал-спорта.

Abstract

The article "The development of digital sports in Russia" examines the process of development in Russia of a promising direction that combines virtual and classic competitions - digital sports. The purpose of the study is to study the development of digital sports, identify positive and negative factors of digital sports and determine its importance for the development of Russian sports. Based on the purpose of the study, the following tasks are formed: to study how digital sports appeared, its current state and prospects. The methods were: observations of digital sports, information on official and third-party websites about upcoming games of the future, statistics of digital games. The results of the study: they turned out to be quite ambiguous, but interesting to study. Despite the fact that the Russian Federation is actively developing digital sports, its legal regulation is only at the stage of development. It should be noted that the development of digital sports in Russia will make a huge contribution to world culture. During the writing of the article, it was found out that digital sports need to be developed, since this area is promising and has a number of positive aspects for the modern generation in Russia.

Keywords: digital sports, esports, games of the future, All-Russian Federation of digital sports.

ВВЕДЕНИЕ

Термин "фиджитал-спорт" происходит от слова "phygital", которое представляет собой объединение слов "physical" (физический) и "digital" (цифровой). Фиджитал-спорт объединяет виртуальный и реальный мир. Для этого участники сначала играют в цифровой вселенной на компьютере, а потом — сражаются друг с другом в реальном мире. Команда, которая одержит победу определяется по сумме очков в двух этапах. Фиджитал-спорт помогает поклонникам физических нагрузок — осваивать виртуальные миры, а фанатам киберспорта быть активными в реальной жизни.

Концепция фиджитал-спорта была впервые сформулирована в России. К предпосылкам появления фиджитал-спорта можно отнести наличие развитого и популярного классического спорта, огромный интерес к киберспорту и балансу между физической активностью и технологическими достижениями.

В 2021 году заместитель Председателя Правительства России Дмитрий Чернышенко презентовал концепцию международных соревнований «Игры Будущего» по фиджитал-спорту.

В городе Казань в 2024 году состоится Международный мультиспортивный турнир под названием "Игры Будущего", постановлением от 19 декабря 2022 года подписанным Президентом Российской Федерации, Владимиром Путиным.

31 января 2023 года Россия официально признала фиджитал-спорт и была создана Всероссийская федерация фиджитал-спорта (ВФФС).

Цель исследования – изучение развития фиджитал-спорта в России, выявление положительных и отрицательных факторов фиджитал-спорта.

Исходя из цели вытекают следующие задачи:

- изучить статистику развития фиджитал-спорта;
- изучить текущее состояние и перспективы фиджитал-спорта.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью изучения фиджитал-спорта с целью его развития в России.

Методика проведения исследования.

Исследование проводилось на базе «Казанского государственного энергетического университета». В исследовании принимали участие 120 студентов 1 курса, которые прошли анкетирование и ответили на следующие вопросы:

1. Важно ли развивать фиджитал-спорт в России?
2. Будут ли соревнования по фиджитал-спорту пользоваться популярностью?

Результат исследования и его обсуждение

На рисунке 1 представлены следующие данные: 85% (102 студента) опрошенных считают, что важно развивать фиджитал-спорт в России. 15% (18 студентов) отрицают тот факт, что развитие фиджитал-спорта важно для России.

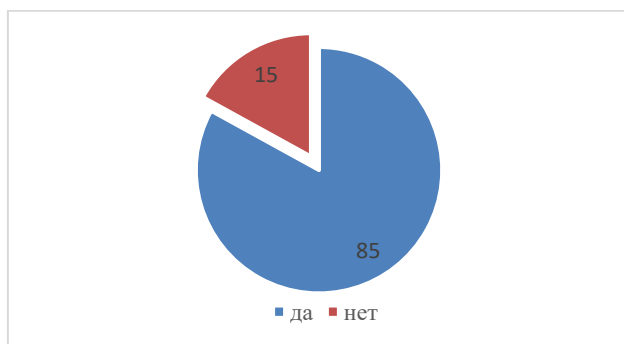


Рисунок 1. Важно ли развивать фиджитал-спорт в России?



Рисунок 2. Будут ли соревнования по фиджитал-спорту пользоваться популярностью?

Результаты второго вопроса, на который ответили студенты:

На рисунке 2 мы видим, что более 80% (102 студента) согласны с тем, что соревнования по фиджитал-спорту будут пользоваться популярностью.

Таким образом, результат, проведенного мною опроса следующий: Интерес аудиторий компьютерного и реального спорта соединяется благодаря фиджитал-спорту. Несколько тысяч спортсменов планируют вступить в борьбу за попадание на Игры Будущего. «Игры Будущего» будут проводиться с 21 февраля по 3 марта 2024 года в городе

Казань. Это новый высокотехнологичный турнир международного уровня, который обещает привлечь порядка 2 000 участников и более 150 миллионов зрителей на стриминговых площадках. «Игры Будущего» представляют собой огромное спортивное событие, объединяющее спорт, науку и технологии. Международные соревнования пройдут по 21 инновационной дисциплине (16 в основной и 5 – в расширенной программе).

Каждая игра воплощает концепцию «фиджитал», то есть сочетает физическую активность с киберспортом или использованием VR-/AR-технологий, что позволяет проверить умения спортсменов в двух ранее непримиримых сферах.

Выставочный комплекс «Казань Экспо» - основная площадка, на которой планируют проводить «Игры Будущего» в Казани. Также, чтобы провести Игры, планируется использовать как существующие спортивные сооружения, так и новые объекты, такие как новый IT-квартал.

Официальное объявление о победе Казани в заявке на проведение Игр было сделано на Петербургском международном экономическом форуме 16 июня 2022 года. Казань победила, обойдя такие города, как Санкт-Петербург, Москва, Калуга и Сочи.

В рамках подготовки к «Играм Будущего» были проведены соревнования для проверки уровня готовности города-организатора к проведению масштабного события в 2024 году. В Казани прошли турниры по следующим дисциплинам:

- Фиджитал-футбол, фиджитал-баскетбол, Beat Saber и гонки дронов (21–23 сентября 2022)
- Фиджитал-гонки, фиджитал-единоборства, фиджитал-хоккей (24, 26 ноября, 9–10 декабря 2022)
- Speedgun, фиджитал МОВА, фиджитал тактический бой (5–11 февраля 2023)
- Фиджитал-гонки (9–10 марта 2023)
- Фиджитал-футбол (16–19 мая 2023)
- Фиджитал-тактический бой (27 мая — 7 июня 2023)
- Фиджитал-хоккей и фиджитал-единоборства (6–12 июня 2023)
- Фиджитал-скейтбординг (14–15 июля 2023)
- Фиджитал-боевая арена (20–27 июля 2023)

Так какое же воздействие оказывает фиджитал-спорт на российское общество? Выделим положительные черты: во-первых, фиджитал-спорт стимулирует развитие компетенций и навыков, таких как стратегическое мышление, координация движений и командная работа, которые могут быть полезны и в реальной жизни. Во-вторых, фиджитал-спорт связывает людей с общими интересами в отдельные группы, в которых участники могут общаться и обмениваться опытом, что способствует социализации и расширению круга общения. В-третьих, фиджитал-спорт создает много новых и интересных возможностей для развития карьеры и заработка.

Однако, нельзя не отметить, что фиджитал-спорт может привести и к негативным последствиям. Такое может произойти, если не будет соблюдаться баланс с физической активностью и учёбой. В противном случае у молодого поколения могут возникнуть проблемы со здоровьем и образованием.

Для развития фиджитал-спорта в нашей стране были созданы десятки региональных федераций фиджитал-спорта, где будут работать далеко не только функционеры, но и во многом организаторы соревнований, судьи, студии трансляций и многие другие специалисты, обеспечивающие масштабную активность в новом виде спорта.

В ближайшие три года в России откроются фиджитал-центры, которые представят собой слияние киберспортивных клубов и спортзалов в органичную единицу. Им потребуются тысячи работников различных специализаций, способных не только разбираться в методиках тренировок, но и понимать принципы виртуальной реальности. Идет развертка большого образовательного процесса и подготовки специалистов. Соглашения были заключены с 39 университетами, включая РЭУ им. Г. В. Плеханова, МГТУ им. Н. Э. Баумана, Высшую школу экономики, Дальневосточный федеральный университет,

а также университеты "Синергия" и "Иннополис", а также с другими университетами. В ближайшем будущем они откроют свои образовательные программы, связанные с фиджитал-спортом, и через несколько лет будут выпускать профильные квалифицированные научно-педагогические специалисты.

Фиджитал-спорт находится в уникальном положении, возникнув на стыке довольно развитого классического спорта и стремительно растущего киберспорта. Именно поэтому это направление спорта будет включать экспертов из различных областей, что приведет к появлению десятков тысяч новых рабочих мест во множестве современных профессий. При развитии фиджитал-спорта, точно так же, как и киберспорта, будут появляться новые специальности, названия и суть которых нам еще неизвестны. Все это делает будущее и перспективы фиджитал-спорта еще более интересными и интригующими.

В статье Мисбахов А.А., Ибрагимов И.Ф., Баченина Е.А., Хакимов И.Ш., Валиева А.М., Хисамиев И.М. «История и перспективы развития популярного вида спорта «фиджитал-игры» выделены следующие выводы о развитии фиджитал-спорта: - развитие фиджитал-спорта является достаточно перспективным и имеет ряд положительных сторон для современного поколения; - фиджитал-дисциплины требуют от спортсмена не только профессиональной подготовки в цифровых навыках, но и физических; - новое направление и развитие VR-технологий в скором времени будет способно повысить физическую активность молодого поколения, а участие в подобных соревнованиях даст возможность не только совершенствовать умственные навыки и моторику, но и сохранять хорошую физическую форму; - будущее фиджитал-игр выглядит очень перспективным, так как они позволяют развивать не только физические, но и умственные способности участников; - многие компании также видят в фиджитал-играх большой потенциал для развития рекламы и маркетинга, что также способствует их развитию; - фиджитал-игры активно развиваются и совершенствуют свои технологии, что влияет на увеличение числа его поклонников. [2. 171-172 с.]

ВЫВОДЫ

Оценивая результаты анкетирования 85% (102 студента) опрошенных, считают, что важно развивать фиджитал-спорт в России. Остальные 15% (18 студентов) не согласны с этим, и считают, наоборот. Более 80% (96 студентов) согласны с тем, что соревнования по фиджитал-спорту будут пользоваться популярностью в России.

Исходя из вышеизложенного делаем следующие выводы: Одна из ключевых причин развития фиджитал-спорта в России – это рост популярности компьютерных игр среди молодого поколения. В последние годы данная индустрия стремительно развивается, привлекая все больше пользователей. Кроме того, компьютерные игры часто становятся объектом массового интереса и обсуждения в социальных сетях, а этот интерес перерастает в интерес к турнирам и событиям в фиджитал-спорте. Ещё одной важной составляющей развития фиджитал-спорта в России является поддержка со стороны крупных компаний и государства. В последние годы российские власти и бизнесмены проявляют все больший интерес к фиджитал-спорту и видят в нем потенциал для развития молодёжной культуры и привлечения инвестиций.

Однако, чтобы добиться ещё большего прогресса в развитии фиджитал-спорта в России, необходимо решить некоторые проблемы. Во-первых, это отсутствие должной поддержки и финансирования для развития молодых команд. Многие таланты не могут реализовать свой потенциал из-за финансовых ограничений. Во-вторых, необходимо продвигать фиджитал-спорт как правильное и полезное занятие для молодёжи, чтобы увеличить интерес к данной отрасли.

1. Плешаков В.А., Интегративные возможности киберсоциализации и социализации в фиджитал-спорте // Новые подходы – 2022, Москва, 2022. С. 35-39 (дата обращения: 10.11.2023)

2. Мисбахов А.А., Ибрагимов И.Ф., Баченина Е.А., Хакимов И.Ш., Валиева А.М., Хисамиев И.М. История и перспективы развития популярного вида спорта «фиджитал-игры» // Современный ученый. 2023. № 4. С. 168-173. [2. 171-172 с.] (дата обращения 05.12.2023)
3. Официальный сайт Всероссийской Федерации фиджитал-спорта // URL: <https://phygitalsport.ru/vserossijskaya-federaciya-fidzhitall-sporta/> (дата обращения 10.11.2023)
4. Официальный сайт Игр Будущего в концепции фиджитал // URL: <https://gofuture.games/> (дата обращения 10.11.2023)
5. Фиджитал-спорт признали официальным видом спорта в России / Российское государственное федеральное информационное агентство ТАСС // URL: <https://tass.ru/sport/16976907> (дата обращения 10.11.2023)

Ибрагимов И.Ф.¹²³⁴, Королева Л.В.¹

Физическое развитие и физическая подготовленность студентов не физкультурного вуза или инженерной специальности

¹ФГБОУ ВО «Казанский Государственный Энергетический Университет»

² «Всероссийский государственный университет юстиции» РПА Минюста России»

³ФГБОУ ВО «Казанский государственный медицинский университет»

⁴ «Академия труда и социальных отношений»

(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-01-2024-503

Аннотация

В статье «Физическое развитие и физическая подготовленность студентов не физкультурного вуза или инженерной специальности» рассматривается значимость для учащихся посещение занятий физической культурой.

Целью исследования является выявление особенностей физической подготовки студентов инженерной специальности.

Задачами исследования является выявление факторов, влияющих на физическую успеваемость студентов не физкультурного вуза, а также выделить качества студента, который активно занимается спортом.

Методика исследования, применяемая в статье – анализ информации в сети-интернет, по соответствующей теме, наблюдение, сравнение.

Результатом исследования является то, что для 35% опрошенное личное желание является стимулом для занятий спортом, для 26% учащихся важен настрой преподавателя, также для студентов важны регулярные физкультурные перерывы между другими занятиями в вузе.

Выводы исследования заключаются в том, что активное посещение спортивных занятий, секций и мероприятий могут повысить удовлетворенность студентов жизнью, удовлетворяя их потребности в компетентности и связанности во время физических упражнений.

Ключевые слова: физические упражнения, спорт, психическое здоровье, стресс, здоровый образ жизни.

Abstract

The article "Physical development and physical fitness of students of a non-physical education university or an engineering specialty" examines the importance for students of attending physical education classes.

The purpose of the study is to identify the features of physical fitness of engineering students.

The objectives of the study are to identify factors affecting the physical performance of students of a non-physical education university, as well as to highlight the qualities of a student who is actively engaged in sports.

The research methodology used in the article is the analysis of information on the Internet, on the relevant topic, observation, comparison.

The result of the study is that for 35% of the respondents, personal desire is an incentive to play sports, for 26% of students, the attitude of the teacher is important, and regular physical education breaks between other classes at the university are also important for students.

The conclusions of the study are that active participation in sports, sections and events can increase student satisfaction with life by meeting their needs for competence and connectivity during physical exercise.

Keywords: physical exercise, sports, mental health, stress, healthy lifestyle.

Введение

Польза физических упражнений в обучении студентов уже давно вызывает озабоченность исследователей и практиков. Широко доказано, что физические упражнения не только снижают риск сердечно-сосудистых и цереброваскулярных заболеваний, диабета, гипертонии и даже рака, но и облегчают различные психологические и поведенческие проблемы. Серия метаанализов показала, что физические упражнения могут значительно облегчить депрессию и тревогу у ВИЧ-инфицированных пациентов, уменьшить невнимательность - основной симптом СДВГ у детей и эффективно улучшить качество сна пациентов с посттравматическим стрессовым расстройством. Однако литература в основном сосредоточена на влиянии физических упражнений на облегчение психологических и поведенческих проблем в особых группах; меньше внимания уделялось населению в целом и позитивной психологической адаптации, которая является неотъемлемой частью определения преимуществ физических упражнений [5].

Цель исследования

Целью исследования является выявление особенностей физической подготовки студентов инженерной специальности.

Задачи исследования

Исходя из цели исследования были поставлены следующие задачи:

- 1) определение факторов, влияющих на физическую успеваемость студентов не физкультурного вуза.
- 2) Рассмотреть, какое влияние оказывает физическая культура на организм студента;
- 3) Выделить качества, которыми обладает студент, активно занимающийся спортом.

Методы исследования

Методика исследования, применяемая в статье – анкетный-опрос через Google-форму, респондентами которого выступили студенты 2 курса Казанского государственного энергетического университета в количестве 100 человек; анализ информации в сети-интернет, по соответствующей теме, наблюдение; сравнение.

Результаты исследования и их обсуждение

Физические упражнения - это всеобъемлющая концепция, которую можно анализировать с разных точек зрения. Эмпирические исследования были сосредоточены на влиянии интенсивности, продолжительности и формы физических упражнений на физическое и психическое здоровье человека. Например, было обнаружено, что физические нагрузки от умеренных до интенсивных значительно улучшают физическую форму и работоспособность пациентов с сахарным диабетом; люди, которые занимались больше, особенно те, кто тратил 30-60 минут, набирали более высокие баллы по физическому воспитанию, психическому здоровью и успеваемости; сочетание аэробных упражнений и йоги может эффективно уменьшить депрессию у отдельных людей. Однако другим характеристикам физических упражнений, таким как целеустремленность и приверженность делу, уделялось меньше внимания в исследованиях, изучающих позитивную роль физических упражнений в укреплении психического здоровья. Целью физического воспитания является формирование физической культуры личности, в ходе которого предусматриваются самостоятельные занятия и педагогические воздействия [6].

В XXI веке многим учеными было доказано, что физическая культура является частью успешного физического воспитания молодого поколения в частности студентов [7]

Приверженность физическим упражнениям относится к психологическому состоянию желания и решимости студента продолжать заниматься такими видами деятельности, в то время как приверженность относится к поведенческой тенденции индивида придерживаться заранее установленного графика упражнений в течение определенного периода времени. В последние годы факторы, влияющие на приверженность к физическим упражнениям, были тщательно изучены с разных точек зрения, чтобы расширить участие в программах физического вмешательства и косвенно способствовать физическому и психическому здоровью. Однако, влияют ли приверженность физическим упражнениям и приверженность к ним и каким образом, на психическое здоровье человека, включая удовлетворенность жизнью [4].

Для студентов университетов их специальности также являются индивидуальными характеристиками, которые нуждаются в изучении. Основной целью специальностей по физическому воспитанию (ФВ) является развитие спортивных навыков и привитие привычки к физическим упражнениям, что приводит к их лучшим результатам в плане приверженности к физическим упражнениям по сравнению с теми, кто не занимается физкультурой. Кроме того, эмпирически установлено, что студенты университетов, специализирующиеся на физкультуре, имеют более сильную приверженность физическим упражнениям и даже в экстремальных условиях, таких как болезни и травмы, более склонны к выполнению таких видов деятельности и даже вырабатывают пожизненную привычку заниматься физическими упражнениями, что указывает на более сильную приверженность физическим упражнениям [4]. На протяжении всего обучения потребность в компетентности или ощущение эффективности у студентов университетов, обучающихся по специальностям физкультуры, также повышались с увеличением профессионального спортивного опыта и улучшением спортивных способностей. Для сравнения, студенты университетов, не специализирующиеся на физкультуре, обычно занимаются физическими упражнениями в компании товарищей, что способствует расширению их круга общения и углублению эмоциональной связи со сверстниками. Таким образом, физические упражнения тесно связаны с удовлетворением потребности в родстве.

Для студентов, чьим основным занятием является инженерия, можно сказать, как трудно бывает совмещать стрессы, связанные с напряженной учебной работой на технической специальности, с попытками вести активный образ жизни. Ключом к успеху физического состояния является достижение баланса между учебной жизнью и физическим благополучием вне университета, что требует большой дисциплины.

Многим студентам-инженерам после долгого учебного дня может показаться сложной задачей собраться с силами и посвятить упражнениям от 45 минут до часа, но стоит помнить, что в нашей жизни это играет большое значение для поддержания здоровья не только физически, но и психически.

Наличие дисциплины, позволяющей запланировать ежедневную часовую тренировку на учебных занятиях по физической подготовке, позволит частично снять напряжение и перестроить свое мышление, чтобы иметь возможность видеть более ясно и находить решения проблем, которые мешают жизнедеятельности студента [1].

Тело представляет собой невероятную биомеханическую конструкцию, предназначенную для выполнения двигательных упражнений и выдерживания нагрузки, а не для сидения сгорбившись и уставившись на искусственный свет.

На первый взгляд, концепция современного учебного процесса и рабочего пространства является антитезой здоровому человеческому существованию. Он предназначен для того, чтобы заставлять нас сидеть за столом в течение длительного периода времени, заиклившись на мониторе, что является полной противоположностью тому, для чего предназначено человеческое тело.

Однако, чтобы действительно максимизировать положительные эффекты длительного здорового образа жизни с устойчивым психическим и физическим благополучием, следует проводить интенсивные физические упражнения продолжительностью от 45 минут до часа три-четыре раза в неделю, а если возможно, то и каждый день, как раз для этого в каждом университете проводятся занятия по физической культуре, чтобы студенты, не только сидели за партами, но физически развивались, двигались, и отдыхали от учебного процесса.

На успеваемость учащихся влияют различные факторы. Доказано, что удовлетворенность и мотивация учащихся, а также работа их преподавателей оказывают значительное влияние на успеваемость студентов [5]. В то время как студенты чувствуют себя счастливыми, их мотивация может быть повышена в соответствии с их успеваемостью в обучении. Например, инженерный курс, основанный на спорте, полезен и приятен для процесса обучения студентов [4].

Мы провели опрос среди студентов 2 курса Казанского государственного энергетического университета в количестве 100 человек, чтобы узнать, что, по мнению студентов влияет на их физическую успеваемость.



Рисунок 1. Расположение ответов респондентов на вопрос «Какие факторы влияют на развитие вашей физической подготовленности?»

Согласно данным приведенным на диаграмме 1, основополагающим фактором при формировании физической успеваемости у студентов технических специальностей является личное желание заниматься спортом, так ответили 35% опрошенных, это значит, что только при собственном рвении к занятиям спортом, студент достигнет хорошего результата.

На втором месте по количеству ответивших, а именно 26% является – настрой преподавателя, это говорит о том, что правильно выстроенная работа учителя, тренера, будет способствовать тому, насколько эффективные занятия будут у студентов, и какой настрой на работу будет наблюдаться у учащихся.

Частые физические перерывы между остальными занятиями выбрали 15% опрошенных, это значит, что студентам не хватает физкультурных перерывов между дисциплин, на которых учащиеся постоянно сидят на одном месте, наличие таких перерывов будет способствовать большей мотивацией у студентов в занятиях спортом.

И, наконец, для 14% респондентов наличие свободного времени стало определяющим фактором, который влияет на уровень физической подготовленности, иными словами, если бы у студентов было больше дополнительного свободного времени, которое они могли бы тратить на спортивные секции и мероприятия, их физическая подготовка была бы намного лучше, 10% затруднились с ответом.

Более того, когда учащиеся учатся у умного преподавателя, их возможность стать умнее также возрастает. Есть и другие значимые факторы, которые могут повысить успеваемость учащихся, особенно студентов инженерных и политехнических специальностей.

Выводы

Исходя из вышеизложенного можно сделать следующие выводы:

Характеристики студентов инженерных или политехнических специальностей отличаются от характеристик студентов обычных учебных заведений.

Практически в любом вузе, не только в России, но и во всем мире, начиная со школьных лет, в учебную программу включены занятия по физической культуре [2].

В каждом вузе созданы специальные тематические спортивные секции по разным видам спорта (волейбол, теннис, футбол и пр.), среди которых любой студент сможет найти что-то себе по душе.

Во время физических упражнений у занимающихся постепенно укрепляется чувство контроля над собой и окружающей средой, что помогает облегчить депрессию и тревогу, а также повысить психологическую устойчивость.

И, наконец, физические упражнения могут улучшить навыки межличностного общения студентов и качество межличностных отношений, тем самым повышая их психологическую адаптацию.

1. Дементьев К.Н. Особенности организации самостоятельной подготовки по физической культуре студентов инженерно-технического вуза. Теория и практика физ. культуры. 2021. № 6. С. 44–45.
2. Коробцов А.С. Обоснование профессиональных профильных компетенций в инженерном образовании. Инженерное образование. 2019. № 26. С. 28–34.
3. Курамшин Ю.Ф., Луйк Л.В., Дьяченко Г.Б. Отношение студенческой молодежи к физической культуре и спорту в аспекте теоретического анализа. Теория и практика физ. культура. 2020. № 5. С. 42–44.
4. Л. Д. Назаренко, И. Н. Тимошина, О. Л. Быстрова. Теория и практика физической культуры: № 12 (2021).
5. Нархов Д.Ю., Нархова Е.Н., Кириллов Е.С. и др. Развитие физической культуры студентов в цифровом социокультурном пространстве. Теория и практика физ. культуры. 2021. № 2. С. 65-67.
6. Севодин С.В. Принципы физического воспитания студентов. /Covid-19 и современное общество: социально-экономические последствия и новые вызовы/. Сборник статей МНПК, Пенза. 2020. С. 102-105.
7. Абзалова С.В., Физическая культура и спорт в студенческой среде. Макаров А.Р. Вопросы педагогики. 2019. №12-1. С.141-145.

Ибрагимов И.Ф.^{1,2,3}, Леонтьев Г.Ю.²

**Нормативно-правовое регулирование в области физической культуры и спорта:
проблемы формирования новых отраслей права**

¹ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»

² «Всероссийский государственный университет юстиции» РПА Минюста России

³ФГБОУ ВО «Казанский государственный медицинский университет»

(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-01-2024-504

Аннотация

Настоящая статья посвящена актуальным проблемам нормативно-правового регулирования в сфере физической культуры и спорта. Россия, определяя себя как социальное и правовое государство, признающее права и свободы своих граждан, ставит перед собой высшую цель проведение социальной политики, направленной на обеспечение достойной жизни и гармоничного развития личности. В этом контексте особое внимание уделяется гарантированию прав граждан во всех сферах жизни, включая область физкультуры и спорта.

Ключевые слова: законодательство, спорт, физическая культура, Конституция, федеральные законы, право, образовательные организации.

Abstract

This article is devoted to the current problems of regulatory regulation in the field of physical culture and sports. Russia, defining itself as a social and legal state that recognizes the rights and freedoms of its citizens, sets itself the highest goal of pursuing a social policy aimed at ensuring a decent life and harmonious development of the individual. In this context, special attention is paid to guaranteeing the rights of citizens in all spheres of life, including the field of physical education and sports.

Keywords: legislation, sports, physical culture, Constitution, federal laws, law, educational organizations.

Введение

В наше время, физическая культура и спорт не просто хобби или способ проведения досуга, это фундаментальные составляющие здорового образа жизни каждого человека. Они вносят огромный вклад в формирование физического и психологического благополучия нации, что делает их неотъемлемой частью социальной политики и законодательства. Правовая защита в сфере спорта и физической культуры – это не только обязанность государства, но и его интерес в строительстве здорового общества.

Конституционные основы физической культуры и спорта

Согласно Конституции РФ, каждый гражданин имеет неотъемлемое право на доступ к спорту и физической культуре. Это право обеспечивает возможность выбора спортивных дисциплин, участие в различных формах физической активности и защиту от любых форм дискриминации, основанных на физических возможностях или недостатках.

Федеральное законодательство в сфере спорта

Федеральные законы служат краеугольным камнем в регулировании спортивной жизни страны. Эти законы устанавливают правовые рамки для деятельности спортивных организаций, а также регулируют аспекты обучения физкультуре в образовательных учреждениях, что является ключевым для развития здорового поколения.

Правовые аспекты физической культуры в учебных заведениях

Специализированные законы уделяют особое внимание структуре физического воспитания в учебных заведениях. Они обеспечивают наличие необходимой спортивной инфраструктуры, а также разработку и внедрение учебных программ, которые способствуют укреплению здоровья и формированию правильного отношения к физической активности у студентов.

Цель исследования и задачи

Цель исследования и задачи:

Основная цель нашего исследования — это исследование новых горизонтов в правовом регулировании физкультуры и спорта в условиях стремительных изменений и инноваций. Мы стремимся проанализировать вызовы, с которыми сталкивается правовая система в данной сфере, и разработать конкретные предложения для эффективного формирования правового поля, особенно с учетом новых и развивающихся видов спорта и физической активности.

Задачи исследования и методы их решения:

1. Глубокий анализ существующего законодательства:
 - Изучение действующих законодательных актов для выявления текущего состояния правового поля и выявления его слабых мест.
 - Определение пробелов в законодательстве, которые препятствуют развитию новых видов спорта и физкультурных практик.
2. Изучение международного опыта:
 - Сравнение российского законодательства с зарубежными моделями для выявления успешных практик и их адаптации к российским реалиям.

- Определение тенденций и инновационных подходов в мировом спортивном праве.
- 3. Выявление и анализ проблемных аспектов:
 - Углубленное изучение трудностей, возникающих из-за отсутствия законодательного регулирования новых спортивных направлений.
 - Рассмотрение вопросов ответственности, стандартизации, лицензирования и интеграции новых практик в существующую систему.
- 4. Разработка предложений по усовершенствованию законодательства:
 - Сформулированы конкретные изменения в законодательные акты, направленные на развитие и поддержку новых спортивных отраслей.
 - Обоснование предложений с точки зрения их практической значимости и положительного влияния на развитие общества.
- 5. Экспертные интервью и анализ позиций заинтересованных сторон:
 - Организация встреч с ведущими экспертами в области спортивного права для получения квалифицированного мнения.
 - Анализ позиций различных участников спортивной индустрии и общественности относительно предлагаемых изменений.

Данное исследование является неотъемлемой частью усилий по созданию современной и эффективной правовой основы для развития физической культуры и спорта. Анализ вызовов, международного опыта и выявление проблемных аспектов направлены на создание конструктивных предложений, способствующих усовершенствованию законодательства и обеспечению поддержки новых направлений в спорте и физической активности. Получение экспертных мнений и учет позиций заинтересованных сторон призваны обеспечить широкую общественную поддержку предлагаемых изменений и их успешную реализацию.

Заключение

Нормативно-правовое регулирование в сфере физической культуры и спорта представляет собой важный инструмент для обеспечения граждан всеми необходимыми правами, не только в рамках их участия в спортивных мероприятиях, но и для обеспечения полноценного участия в занятиях физической культурой. Создание прозрачной и четкой правовой базы является ключевым аспектом, направленным на содействие физическому и психологическому здоровью, а также на поощрение активного образа жизни граждан.

Этот процесс включает в себя разработку законов и нормативов, которые гарантируют безопасность и равные возможности для всех участников спорта и занимающихся физической активностью. Правовое регулирование также направлено на предотвращение дискриминации и создание условий для инклюзивного участия в спорте, вне зависимости от возраста, пола, физических способностей и социального статуса.

Создание такой правовой базы способствует формированию здорового общества, активно включенного в физическую культуру и спорт. Она поддерживает и поощряет инициативы, направленные на повышение физической активности населения, а также на развитие спортивной инфраструктуры. Все это, в свою очередь, способствует укреплению здоровья нации, формированию позитивных образцов и обеспечивает благоприятные условия для развития талантов в области спорта.

1. Айвазова, В., Вертейко, Заднепровская. "Правовые основы физической культуры и спорта". "Тенденции развития науки и образования" апрель 2018 г. Часть 1. Изд. НИЦ «Л- Журнал», 2018. 68 с.
2. Алексеев, С.В. "Спортивное право России: учебник для вузов". Под ред. П.В. Крашенинникова. 3-е изд., доп. и перераб. М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2012.
3. Иванов, В.Д. и Бардина, М.Ю. "Правовое регулирование физкультуры и спорта в Российской Федерации". Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2019. Т. 4, № 2. С. 122–127.

4. Алексеев, С.В. и Петренко, С.Н. "Правовые основы физической культуры и спорта в Российской Федерации". Москва: ВНИИФК : МГИУ, 2000. 139 с.
5. Кононенко, А.В., Дорофеева, Е.Н., Беспалова, Н.В. "Политика Российской Федерации в области спорта: новые ориентиры". Государственное и муниципальное управление. Учёные записки СКАГС. Ростов-на-Дону, 2014. №4. С. 184-189.

Ибрагимов И.Ф.^{1,2,3,4}, Назметдинова А.Р.¹, Григорьев.А.П.⁵
Анализ игр волейбольной команды «Зенит» за период 2020-2023 годов

¹Казанский Государственный Энергетический Университет

²«Всероссийский государственный Университет юстиции» РПА Минюста России

³Казанский государственный медицинский университет

⁴«Академия труда и социальных отношений»

⁵Казанский (приволжский) федеральный университет
(Россия, город)

doi: 10.18411/trnio-01-2024-505

Аннотация

Статья об анализе игр волейбольной команды «Зенит» за 2020-2023 годы. Рассматриваются возникновение команды, личности игроков, их карьерный рост, прогресс и регресс команды, смена игроков и тренеров, поражения, победы и награды. Исследована игровая тактика команды «Зенит». Цель исследования - изучение статистики выступления команды, анализ результативности. Методы - наблюдения, информация на сайтах команды, интервью тренеров и игроков, статистика. Результаты исследования неоднозначные, но интересные. Команда имела победы, но и проигрывала.

Ключевые слова: команда «Зенит», классический волейбол, игрок команды, команда, сезон, лига, матч, полуфинал, казанцы, плей-офф.

Abstract

An article about the analysis of the games of the Zenit volleyball team for 2020-2023. The emergence of the team, the personalities of the players, their career growth, the progress and regression of the team, the change of players and coaches, defeats, victories and awards are considered. The game tactics of the Zenit team are investigated. The purpose of the study is to study the statistics of the team's performance, performance analysis. Methods - observations, information on the team's websites, interviews of coaches and players, statistics. The results of the study are ambiguous, but interesting. The team had wins, but also lost.

Keywords: Zenit team, classic volleyball, team player, team, season, league, match, semi-final, Kazan, playoffs.

ВВЕДЕНИЕ

Волейбол – командный спорт, где важны тактика и стратегия. Команды должны адаптироваться к оппонентам. Анализ игр и тактик – важный шаг к успеху на соревнованиях. Он поможет определить сильные и слабые стороны команды. Знание тактики помогает готовиться и выбирать эффективные действия. Исследование тактики поможет изучить игры команды «Зенит» и их сильные и слабые стороны.

Цель исследования – изучение статистики выступления волейбольной команды «Зенит» в 2020-2023 годах, анализ результативности команды.

Задачи исследования – изучить статистики выступления волейбольной команды «Зенит» в 2020-2023 годах, проанализировать результативность команды.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью изучения статистики выступления волейбольной команды «Зенит» в 2020-2023 годах в целях анализа игровой результативности команды.

Методы и организация исследования.

Изучение соревновательной деятельности в спортивных играх, в частности, в волейболе, ограничено подходом, который сосредоточен на количественных или на качественных характеристиках игры, не учитывая их взаимосвязь и взаимозависимость. Однако для полного понимания процесса соревнования необходимо применять системный подход, который рассматривает качественные и количественные характеристики игры как участников единой системы, с действиями, зависящими от эффективности каждого из ее компонентов. В исследовании участвовала волейбольная команда «Зенит» и ее оппоненты за игры 2020-2023 годов, такие как: «Нефтяник», «НОВА», «Зенит-СПб», «Динамо-ЛО», «Белогорье» и другие. Данные были собраны с использованием наблюдения за игрой с помощью сайтов: yandex.ru, dzen.ru, rutube.sport, информации на официальном и сторонних сайтах команды: zenith-kazan.com, championat.com, а также интервью с тренерами и анализ статистики игр: zenith-kazan.com. Оценивались такие параметры, как игровые тактики, использованные командами профессионализма, количество и качество побед и поражений. Методы: анализ видеозаписей, ознакомление с информацией на официальном сайте, интервью болельщиков, интервью игроков и тренеров команды, системный подход технико-тактического анализа показателей, обработка полученных данных. Статистика выступает показателем готовности команды, с её помощью отслеживается количество ошибок и эффективность игры, для определения прогресса или регресса команды, далее составление методологии для улучшения показателей. Самыми главными методами являлись – просмотр записей матчей и игр команды за определенный промежуток времени и информация на официальном сайте.

Результат исследования и его обсуждение

Владимир Алекно вернулся на пост главного тренера "Зенита" перед сезоном. Команда начала сильно, выиграв 10 матчей подряд в суперлиге, включая победу над "Локомотивом" в розыгрыше суперкубка России. Бартош Беднож стал главным героем матча, набрав 27 очков. Однако в декабре команда попала в игровой кризис и проиграла большинство матчей. В четвертьфинале Лиги Чемпионов команда прошла "Скру", но проиграла "Заксе" в полуфинале. В "финале шести" чемпионата России команда не смогла пройти "Локомотив" и "Кузбасс". Это первый раз с 2006 года, когда "Зенит-Казань" остался без медалей. Они завоевали 5-е место, победив "Факел".

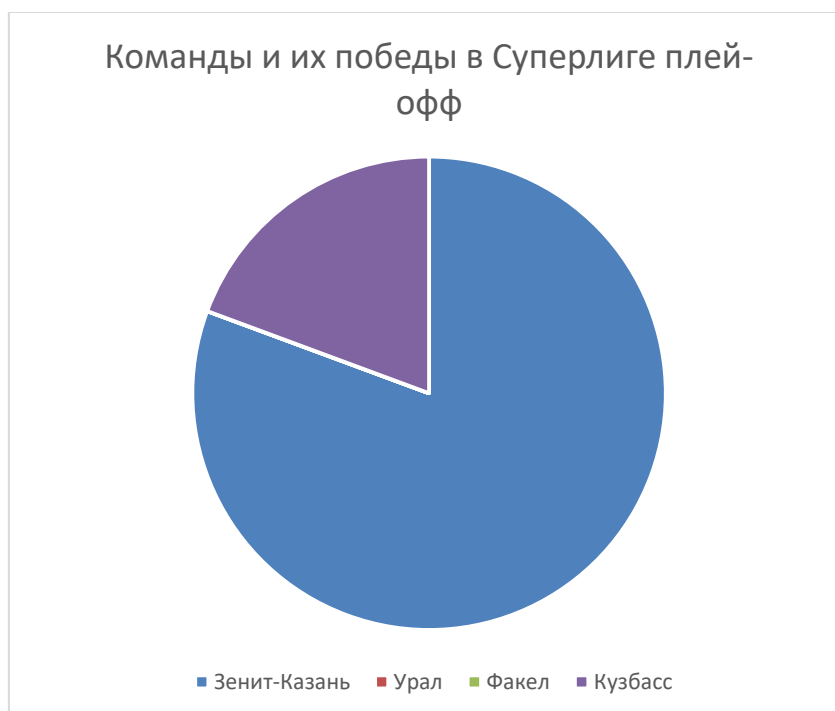


Рисунок 1. (Суперлига плей-офф).

Команды: Урал и Факел, не одержали ни одной победы в Суперлиге плей-офф.



Рисунок 2.(Суперлига-предварительный этап).

В этапе Суперлига-предварительный этап, победу одержали всего две команды Зенит-Казань и Факел, остальные не смогли завоевать ни одной победы.

Команда «Зенит-Казань» одержала победу в 29-ти матчах из 34-х, это позволило ей завоевать уважение к игрокам и самой команде. Не смотря на свои проигрыши, команда старалась отыгрываться, это получалось в большинстве случаев. Данные победы помогли команде выйти в полуфинал.

В новом сезоне "Зенит" провел серьезные изменения после неудачного сезона 2020/21. Тренер Владимир Алекно снова приостановил карьеру, а его место занял Алексей Вербов. В команду присоединились новички Майк Кристенсон и Дмитрий Волков, а также молодой Илья Федоров. "Зенит" начал доминировать в российском волейболе, выигрывая матчи и становясь чемпионом России и Кубка России. Однако, из-за политических причин команда была отстранена от участия в международных турнирах. Вновь столкнувшись с "Локомотивом" в полуфинале, "Зенит" справился с ним и одержал победу в финале плей-офф, став чемпионом России.

На тайм-брейке "Динамо" играл без одного из игроков из-за травмы. Однако команда продолжала бороться и в итоге выиграла матч со счетом 3-2. "Зенит" стал чемпионом России, победив "Динамо" в финальной серии.

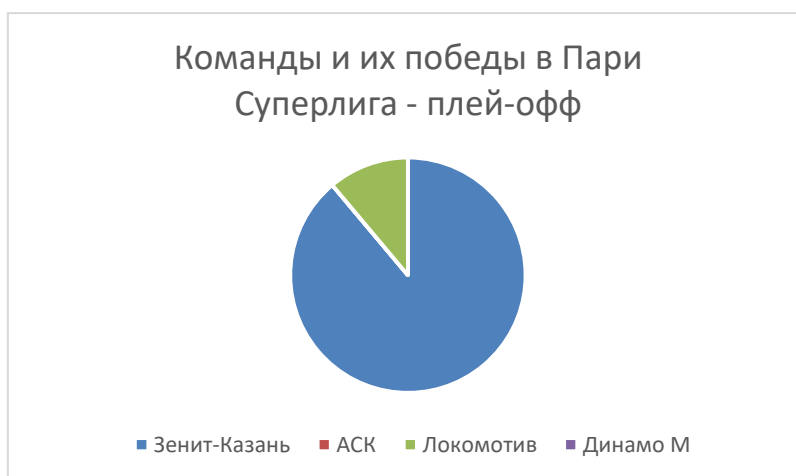


Рисунок 3.(Пари Суперлига – плей-офф).

В данном этапе победы в матчах смогли одержать только две команды: Зенит-Казань и Локомотив.

Таблица №4

(Кубок России – Финал четырех).

Тур	Дата	Матч	Счет
½ финала	24.12.2022 14:00	Зенит-Казань - Белогорье	3:0
Финал	25.12.2022 14:00	Зенит-Казань - Факел	3:0



Рисунок 5. (Пари Суперлига – предварительный этап).

Исходя из информации в диаграммах и таблице №3, №4, №5, можно сделать выводы о том, что сезон 22/23 для команды «Зенит-Казань» стал самых успешным. В диаграммах наглядно показано, что команда одержала победы во всех матчах, что позволило ей выйти в финал и стать чемпионами России по волейболу. Чемпионский титул команда выиграла в одиннадцатый раз.

ВЫВОДЫ

В сезоне 2020 года команда из Казани столкнулась с трудностями, потерпев много поражений. Несмотря на впечатляющий старт с 10 победами подряд, кризис в конце года стал переломным моментом, вызванным уходом игрока и разладом в команде.

В 2021 году произошла смена тренера и привлечение новых игроков, что помогло достигать побед как внутри страны, так и за ее пределами. Однако российская команда была отстранена от участия в международных соревнованиях.

В 2022 году команда сменила еще одного тренера и начала чемпионат с поражений, но затем установила серию из 34 победных матчей. В итоге, команда завоевала главные трофеи, но столкнулась с поражением в игре против двух сильнейших соперников.

Через пять лет усилий, казанская команда вернула себе титул чемпионов, а олимпийский чемпион Александр Волков завершил карьеру. Команда была настойчивой, не сдавалась после поражений, видя их как стимул к победе. Успеху способствовали усилия всех членов команды, тренеров и преданных фанатов.

1. Исследование игровой тактики волейбольной команды в зависимости от оппонента/ Ю.Ю. Кареева, А.Ю. Давыдова, А.В. Левченко, С.В. Левченко, С.А. Жмуров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023.- №6 (220).- С 152-155; cyberleninka.ru; <https://lesgaft-notes.spb.ru/>.(20.10.2023)
2. Совершенствование технической подготовки студентов, занимающихся волейболом в вузе/ И.М.Симонова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.- 2022.-№ 12 (214).- С 511-515; [lesgaft-notes.spb.ru; https://lesgaft-notes.spb.ru/files/12-214-2022/115.pdf](https://lesgaft-notes.spb.ru/files/12-214-2022/115.pdf) (15.11.2023)

3. Развитие клуба «Зенит»/Зенит-Казань// zenith-kazan.com; <https://zenit-kazan.com/index.php?eng/about/history/> .(20.10.2023)
4. Просмотр матчей команды «Зенит»:/ yandex.ru, dzen.ru, rutube.sport// <https://yandex.ru/video/preview/3798275392650741655>,<https://dzen.ru/video/watch/61df44e3c4adb043522c0e47?f=d2d>, <https://rutube.sport/video/lokomotiv-zenit-kazan-obzor-matcha-vtorogo-tura-pari-superligi>,<https://yandex.ru/video/preview/14084021266330526241> <https://yandex.ru/video/preview/10502639648614567730> (25.10.2023)
5. Информация о участниках команды/ Зенит-Казань о команде// www.championat.com; https://www.championat.com/volleyball/_msuperliga/tournament/5293/teams/240721/players/ .(27.10.2023)

Ибрагимов И.Ф.^{1,2,3,4}, Нуртдинова Г.Ф.¹, Залялова Э.Р.⁵

**Применение информационных технологий
в образовательном процессе по физической культуре**

*1*ФГБОУ ВО «Казанский Государственный Энергетический Университет»

*2*Всероссийский государственный университет юстиции» РПА Минюста России»

*3*ФГБОУ ВО «Казанский государственный медицинский университет»

4«Академия труда и социальных отношений»

*5*Казанский (Приволжский) федеральный университет
(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-01-2024-506

Аннотация

В статье «Применение информационных технологий в образовательном процессе по физической культуре» рассматриваются несколько важных направлений компьютерных технологий в спорте, которые активно применяются в современные времена в процессе обучения физической культуры.

Цель исследования – выделить особенности применения информационных технологий в образовательном процессе по физической культуре.

Методы исследования. Для того, чтобы изучить выбранную тему, авторы применили социологические методы, позволяющие оценить степень использования студентами информационных технологий в учебном процессе.

В ходе проведенного анкетирования мы выявили, что большинство опрошенных активно и регулярно занимаются спортом, а именно 2-3 раза в неделю - 39% студентов, 85% студентов являются активными пользователями информационных технологий в образовательном процессе, 37% пользуются видео уроками, 14% используют смарт-часы и 4% электронные учебники. На сегодняшний день использование цифровых технологий делает тренировочный процесс более продуктивным.

Выводы исследования заключаются в том, что студенты активно пользуются гаджетами и приложениями, предназначенными для занятий спортом, что говорит о том, что современная молодежь старается следить за своей физической формой.

Ключевые слова: информационные технологии, физическая культура, тренировочный процесс, учебный процесс, эффективность тренировок.

Abstract

The article "The use of information technologies in the educational process of physical culture" examines several important areas of computer technology in sports, which are actively used in modern times in the process of teaching physical culture.

The purpose of the study is to highlight the features of the use of information technologies in the educational process of physical culture.

Research methods. In order to study the chosen topic, the authors applied sociological methods to assess the degree to which students use information technology in the educational process.

During the survey, we found that the majority of respondents actively and regularly engage in sports, namely 2-3 times a week - 39% of students, 85% of students are active users of information

technology in the educational process, 37% use video lessons, 14% use smart watches and 4% electronic textbooks. Today, the use of digital technologies makes the training process more productive.

The conclusions of the study are that students actively use gadgets and applications designed for sports, which suggests that modern youth are trying to keep track of their physical shape.

Keywords: information technology, physical education, training process, educational process, training effectiveness.

Введение

Информационные технологии стали неотъемлемой частью современного образовательного процесса во многих сферах, и физическая культура не исключение. Актуальность использования информационных технологий в образовательном процессе по физической культуре нельзя недооценить.

В статье С.В. Севодина и Ю.Д. Верхоглядовой «Адаптивное физическое воспитание» представлены положительные черты регулярного занятия спортом: преимущества регулярной физической активности многочисленны: улучшение общей физической формы, когнитивного здоровья, лучший контроль веса, более здоровая плотность костной ткани, улучшение эмоционального и психологического здоровья, улучшение социальных навыков, улучшение двигательных навыков и т.д [5].

А возможности, которые предоставляют информационные технологии, открывают перед преподавателями и студентами огромный потенциал для улучшения процесса обучения и достижения лучших результатов. Во-первых, использование информационных технологий позволяет расширить доступ к образованию, особенно для тех, кто не имеет возможности посещать занятия в реальном времени. Это включает в себя видеолекции и онлайн-курсы, которые могут быть доступны в любое время и из любой точки мира.

Применение информационных технологий также помогает сделать обучение в области физической культуры более интерактивным и интересным. Возможность использовать специализированные приложения и программы позволяет студентам более глубоко погрузиться в изучаемую тему и получить практический опыт. Это может включать в себя виртуальные тренировки, трекеры активности, а также программы для анализа движений и совершенствования техники тренировок.

Однако, необходимо отметить, что информационные технологии не заменяют физическую активность и прямое взаимодействие с преподавателем. Они скорее служат дополнением к традиционным методам обучения. Важно поддерживать баланс между использованием информационных технологий и активным участием в физических занятиях для достижения наилучших результатов.

Цель исследования

Целью исследования является выявление специфики особенностей применения информационных технологий в образовательном процессе по физической культуре.

Задачи исследования

Исходя из цели исследования были поставлены следующие задачи:

1. Выделить области применения информационных технологий в образовательном процессе по физической культуре;
2. Рассмотреть ключевые направления использования компьютерных программ в образовательном процессе по физической культуре;
3. Узнать, помогают ли информационные технологии в более продуктивном проведении тренировок.

Методы исследования

Методика исследования, применяемая в статье – анкетный-опрос, который проходили студенты 1-4 курсов Казанского государственного энергетического университета, в количества 250 человек, наблюдение, сравнение. Анализ информации, полученной из сети-интернет, книг и научных статей.

Результаты исследования и их обсуждение

Одна из основных областей применения информационных технологий в образовательном процессе по физической культуре – это организация дистанционного обучения [3].

Симуляторы, виртуальные тренажеры и компьютерные игры позволяют учащимся отрабатывать навыки и приобретать опыт без необходимости посещения спортзала или площадки. Такой подход позволяет ученикам более глубоко погрузиться в процесс обучения, принимать участие в виртуальных командных играх и развивать такие качества, как стратегическое мышление, реакция и ловкость.

Также информационные технологии помогают осуществлять эффективный мониторинг и анализ учебного процесса. Благодаря различным онлайн-платформам и специализированным приложениям, учителя могут отслеживать прогресс каждого ученика, создавать индивидуальные задания и оценивать результаты. Это позволяет более точно определить уровень знаний и навыков каждого ученика, а также предоставить ему индивидуализированную поддержку и помощь при необходимости.

В современном мире компьютерные технологии проникают во все сферы нашей жизни, и спорт не стал исключением. Сегодня, благодаря использованию компьютерных систем, спортсмены и тренеры могут значительно улучшить свои результаты и повысить эффективность тренировок [2].

Одним из ключевых направлений является использование компьютерных программ и виртуальной реальности для разработки тренировочных программ и моделирования соревновательных ситуаций. Такие системы позволяют тренерам анализировать движения студентов на занятиях физической культурой, определять их сильные и слабые стороны, а также создавать индивидуальные тренировочные планы. Благодаря виртуальной реальности, учащиеся могут также тренироваться в условиях, максимально приближенных к реальным соревнованиям.

Еще одним важным направлением является использование компьютерных технологий для повышения безопасности студентов. Специализированные датчики, размещенные на теле спортсмена или в его экипировке, позволяют отслеживать его физическое состояние и предотвращать возникновение серьезных травм. Такие системы могут напоминать о необходимости отдохнуть, предупреждать о перегрузках или же сигнализировать о болевых ощущениях [4].

Также компьютерные технологии имеют большое значение в аналитике спортивных данных. Большие объемы информации о матчах, соревнованиях и тренировках могут анализироваться с помощью алгоритмов машинного обучения и искусственного интеллекта, чтобы выделить тенденции, узнать причинно-следственные связи и предсказывать результаты будущих событий.

Один из последних трендов внедрения компьютерных технологий в спорт — использование дронов для записи тренировок и соревнований. Дроны обеспечивают высокое качество съемки с разных ракурсов и позволяют тренерам и спортсменам анализировать действия с различных точек зрения. Это способствует более полному пониманию происходящего и позволяет исправлять ошибки, которые могут быть не видны при обычной съемке [1].

Для наглядного подтверждения сказанного мы провели опрос, респондентами которого стали студенты 1-4 курсов КГЭУ. Мы узнали, как часто студенты занимаются спортом, используют ли информационные технологии в тренировочном процессе, какими именно информационными технологиями пользуются во время тренировок, является ли, на их взгляд, использование технологий, эффективным помощником в образовательном процессе по физической культуре.

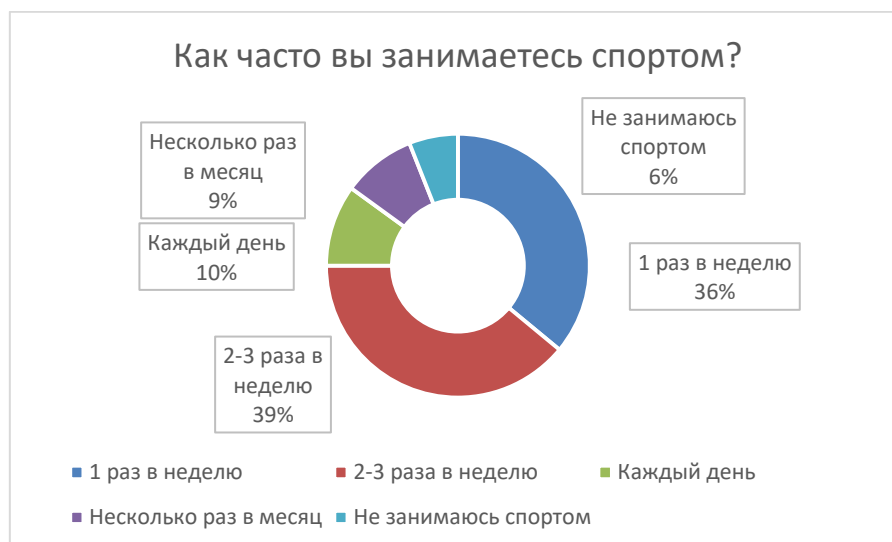


Рисунок 1. Как часто вы занимаетесь спортом?

Таким образом нами были получены следующие результаты:

Большинство опрошенных активно и регулярно занимаются спортом, а именно 2-3 раза в неделю, так ответили 39% опрошенных, 36% занимаются спортом 1 раз в неделю, 10% опрошенных уделяют время спорту каждый день, 9% несколько раз в месяц, и лишь 6% не занимаются спортом вообще (рис.1).



Рисунок 2. Используете ли вы информационные технологии в тренировочном процессе?

85% студентов являются активными пользователями информационных технологий в образовательном процессе, 15% таковыми не являются (рис.2).

Наиболее распространенным видом цифровых технологий среди студентов стали специальные приложения на телефон, с помощью которых можно тренироваться, так ответили 45% студентов, 37% пользуются видео уроками, 14% используют смарт-часы и 4% электронные учебники (рис.3).

И по результату заключающего вопроса, который подводит итог всего исследования, 57% студентов считают, что использование информационных технологий на тренировках способствует более эффективному итоговому результату (рис.4).

Таким образом, компьютерные технологии уверенно входят в сферу спорта и играют большую роль в современном развитии спортивных тренировок и соревнований. Они помогают не только повысить результативность и эффективность тренировок, но и обеспечить безопасность спортсменов, анализировать данные и разрабатывать оптимальные стратегии.

Исходя из вышеизложенного делаем следующие выводы:

- большая часть студентов КГЭУ ведет активный образ жизни и регулярно занимается спортом;
- почти все опрошенные студенты являются активными пользователями информационных технологий в спорте, что способствует развитию их физической формы;
- для студентов энергетического университета самым популярным средством информационных технологий в физической культуре являются специальные приложения для занятий спортом, трекеры, онлайн тренировки и т.п.
- более половины опрошенных согласны с тем, что информационные технологии являются помощником в тренировочном процессе.

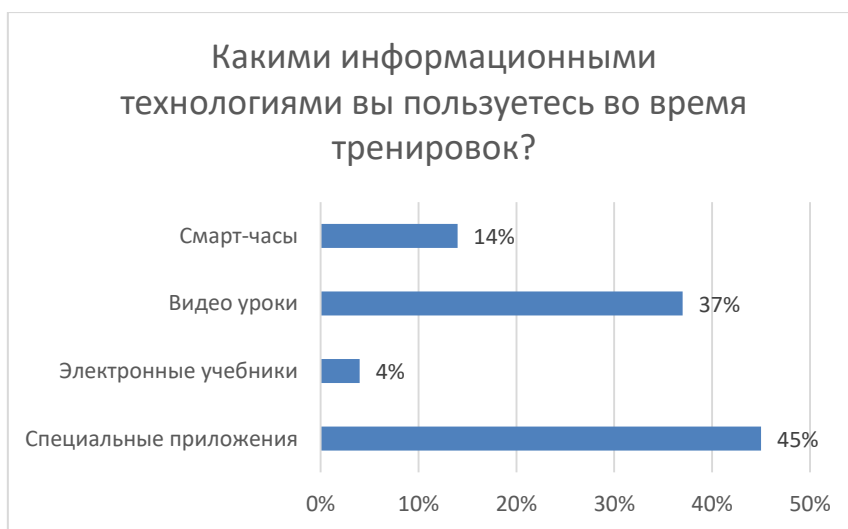


Рисунок 3. Какими именно информационными технологиями вы пользуетесь во время тренировок?



Рисунок 4. Являются ли, на ваш взгляд, информационные технологии помощником в тренировочном процессе?

Применение информационных технологий в этом процессе позволяет сделать обучение более доступным, эффективным и интересным для учащихся, а также облегчает работу учителей и позволяет им максимально индивидуализировать процесс обучения.

1. Алешина С.Н. Спортивная деятельность и компьютерные технологии// Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. — 2009. — № 5-3. — С. 180-184.

2. Витун Е.В., Бакурадзе Н.С., Нурматова Т.В. Использование информационно-компьютерных технологий на занятиях по физическому воспитанию в высшем учебном заведении// Известия высших учебных заведений. — 2017. — № 4 (44). — С. 168-179.
3. Волкова Л.М., Бушма Т.В., Волков В.Ю. Компьютерные технологии на уроках физкультуры в университете// Культура физическая и здоровье. — 2015. — № 1 (52). — С. 69-72.
4. Гишян А.А. Физическая культура и компьютерные технологии// Молодой ученый. — 2020. — № 2 (292). — С. 436-438.
5. Верхоглядова Ю.Д., Севедин С.В. Адаптивное физическое воспитание// Вопросы педагогики. — 2020. — № 9-2. — С. 31-33.

Ибрагимов И.Ф.^{1,2,3,4}, Хусаенова А.А.¹

**Возможности использования образовательной кинезиологии
в процессе физического воспитания студентов**

¹ФГБОУ ВО «Казанский Государственный Энергетический Университет»

² «Всероссийский государственный университет юстиции» РПА Минюста России»

³ФГБОУ ВО «Казанский государственный медицинский университет»

⁴Академия труда и социальных отношений»

(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-01-2024-507

Аннотация

Данная статья исследует использование образовательной кинезиологии в физическом воспитании студентов. Она рассматривает результаты исследований, проведенных с применением данной методологии, а также обсуждает методы и подходы к ее внедрению в учебный процесс. Результаты исследования свидетельствуют о положительном влиянии образовательной кинезиологии на физическое воспитание студентов. Эта статья предоставляет ценную информацию для педагогов, тренеров и других специалистов в области физического воспитания.

Ключевые слова: образовательная кинезиология, физическое воспитание, физическое и психическое благополучие.

Abstract

This article explores the use of educational kinesiology in physical education of students. She reviews the results of research conducted using this methodology, as well as discusses methods and approaches to its implementation in the educational process. The results of the study indicate the positive impact of educational kinesiology on the physical education of students. This article provides valuable information for educators, coaches, and other professionals in the field of physical education.

Keywords: educational kinesiology, physical education, physical and mental well-being.

Введение

Васенков Н. В в статье «Физическое воспитание в укреплении и сохранении здоровья студенческой молодежи» отмечает, что на сегодняшний день можно с уверенностью сказать, что связь физической культуры и здоровья, эмоционального состояния и качества жизни являются важнейшим элементом составляющего здорового поколения современности. Именно физическое воспитание подрастающего поколения будет тесно связано с дальнейшим выбором каждого ученика, студента в определении ими своих жизненных ценностей и целей [1, С. 45-46].

У большинства учащихся наблюдается снижение активности, что негативно влияет на мыслительные процессы, внимательность, координацию, выносливость и речевое развитие.

Для сохранения и укрепления здоровья студентов необходимо пересмотреть методы физического воспитания. Традиционные подходы не всегда эффективны и мотивирующие.

Образовательная кинезиология основана на принципах физического движения и мозговой активности, и помогает студентам улучшить учебные навыки, концентрацию,

память и координацию. В данной статье рассматриваются принципы и методы образовательной кинезиологии, применимые в физическом воспитании студентов для улучшения их обучаемости, мотивации и благополучия.

Цель исследования

Исследование возможностей использования образовательной кинезиологии в процессе физического воспитания студентов и изучение ее эффективности в процессе проведения исследования.

Задачи исследования

1. Изучение основных принципов и методов образовательной кинезиологии.
2. Исследование влияния образовательной кинезиологии на физическое и психическое благополучие студентов.

Методика исследования

Анализ информации в разных источниках, включая интернет ресурсы, по соответствующей теме, опрос студентов КГЭУ групп 2 курса: ЭКБ-1-22, ЭКП-1-22, ЭКБА-1-22, М-1-22 (70 человек), наблюдение, сравнение данных, обработка литературных данных

Результаты исследования и их обсуждение

Образовательная Кинезиология, направлена на изучение связей ум-тело, и оптимизацию деятельности мозга через физические движения. Психологами Полом и Гейлом Деннисон была разработана программа Нейрогимнастики, известная как "Гимнастика мозга", которая основана на принципах образовательной кинезиологии. Эта методика использует физические упражнения для активации естественных механизмов работы мозга и связывает движение с мышлением. Специально разработанные упражнения помогают координировать работу правого и левого полушарий мозга и развивают взаимодействие между телом и интеллектом. Важно отметить, что развивающая работа должна происходить в направлении от движения к логическому мышлению, а не наоборот [2, С. 2-3]. Для эффективного развития и обучения взрослых и детей Пол и Гейл Деннисоны предлагают использовать разнообразные специальные кинезиологические упражнения, которые делятся на два основных вида.

Первый вид представляют такие движения тела, которые способствуют активизации работы естественных механизмов, увеличивают скорость передачи получаемых сведений, что благоприятно влияет на работу центральной нервной системы, а также на непосредственность и произвольность психофизических функций.

Второй вид представляют такие движения тела, которые выполняются в одностороннем порядке, то есть только левой или правой стороной, что способствует «разъединению движения и мысли». Такие движения являются основой всех произвольных процессов [3, С. 23-24].

Каждая нейронная гимнастика возбуждает определенный участок мозга и активизирует механизмы, связывающие мысль и движение. В результате новый материал воспринимается и запоминается лучше, более целостно и естественно, как если бы разум и тело были единым целым. Кроме того, упражнения для мозга способствуют развитию координации движений и психофизического функционирования [4, С. 10].

Использование методов и средств образовательной кинезиологии в физическом воспитании студентов имеет значительные потенциальные преимущества.

Во-первых, научно доказано, что применение упражнений, включая "Гимнастику мозга", оказывает не только немедленный положительный эффект на улучшение обучения, но и накопительный эффект.

Во-вторых, с помощью разумно подобранных упражнений можно выявлять профессионально важные психофизические качества студентов и развивать их аналитические способности, оперативное и логическое мышление, память, внимание и другие когнитивные навыки.

В-третьих, здоровье молодежи вызывает серьезные опасения у специалистов, поскольку каждый год растет число студентов с нарушениями здоровья, а их состояние

продолжает ухудшаться в процессе обучения в вузе. Внедрение идей и подходов образовательной кинезиологии для создания условий, способствующих сохранению здоровья, является необходимым и поддерживается многими специалистами [5, С. 48].

Для подтверждения вышесказанного было проведено исследование, в ходе которого участвовали студенты КГЭУ 2022 года. Суть исследования заключается в том, что студенты 3 месяца занимаются физической культурой с включением в обучение упражнений образовательной кинезиологии.

Мы изучили 4 группы, на которые разделены кинезиологические упражнения и выбрали несколько из них, которые будем выполнять в течение 3 месяцев:

1 группа. Развиваются навыки организации и поддержания равновесия в статическом состоянии и движении, включающие удержание головы, вертикальную позицию тела при стоянии на ногах и ходьбу. Эти навыки полезны для планирования, организации и упорядочивания. Группа упражнений "Энергетические упражнения" в рамках Гимнастики мозга помогает отвечать на вопрос: "Где это?"

2 группа. Развиваются навыки организации и поддержания равновесия в обществе, включая способности к игре и самоконтролю. Упражнения группы "Углубление положения" помогают отвечать на вопрос: "Где я в окружающем мире?"

3 группа. Подготавливаются движения для сложных познавательных задач, таких как прогнозирование, понимание и удержание внимания. Группа упражнений "Растягивающие движения" развивает эти навыки и помогает отвечать на вопрос: "Где я?"

4 группа. Развиваются навыки коммуникации и сенсомоторной координации, включая зрение, слушание, удержание и отпускание объектов, использование инструментов, рисование и письмо. Группа упражнений "Срединные движения" развивает эти навыки и помогает отвечать на вопрос: "Что это?" [6, С. 340].

Упражнения, которые мы включили в обучение:

1. «Кнопки мозга».
2. «Крюки».
3. «Колено – локоть».
4. «Сгибание пятки».
5. «Кулак». «Ребро». «Ладонь».
6. «Слон».
7. «Ленивые восьмерки».
8. «Зеркальное рисование».
9. «Энергетическая зевота».
10. «Думающая шляпа» [7].

Для наибольшей эффективности необходимо выполнять следующие рекомендации:

1. Занятия проводятся утром-днём.
2. Занятия проводятся без пропусков каждый день.
3. Занятия проводятся в доброжелательной обстановке.
4. От студентов требуется точное выполнение движений и приемов [8].

Был проведен опрос, респондентами которого стали студенты КГЭУ экономического факультета (группы ЭКБ-1-22, ЭКП-1-22, ЭКБА-1-22, М-1-22), всего участвовало 70 человек. Срок проведения исследования сентябрь-ноябрь. Мы узнали чувствуют ли студенты изменение состояния после 3 месяцев занятий с включением упражнений образовательной кинезиологии, а так же попросили отметить изменения, которые они замечали поле каждого месяца обучения.



Рисунок 1. «Чувствуете ли вы изменение состояния после 3 месяцев занятий?»

Исходя из результатов опроса, можно сделать следующие выводы:

- Подавляющее большинство участников опроса (93%) чувствуют изменения состояния после 3 месяцев занятий с включением упражнений образовательной кинезиологии. Это указывает на положительный эффект и влияние этих упражнений на физическое и психологическое состояние участников.
- Малая доля участников опроса (7%) не чувствуют изменений после 3 месяцев занятий. Это может быть связано с индивидуальными различиями, неправильным выполнением упражнений или другими факторами. В целом, результаты опроса указывают на положительный вклад упражнений образовательной кинезиологии и подтверждают их эффективность. Следующий опрос с обратной связью от участников могут помочь более точно оценить результаты и эффективность упражнений образовательной кинезиологии:



Рисунок 2. «Отметьте изменения, которые вы замечали после каждого месяца обучения».

Таким образом нами были получены следующие результаты:

По результатам исследования в первый месяц 58% студентов не заметили изменений, это может быть связано с тем, что упражнения выполнялись не каждый день.

Следующие два месяца большинство студентов начали замечать в себе все больше изменений, такие как:

2-й месяц исследования: улучшение настроения(32%), познавательных способностей(27%), работы в коллективе(15%), уменьшение болей в теле(6%).

3-й: месяц исследования: улучшение настроения(37%), познавательных способностей(28%), работы в коллективе(19%), уменьшение болей в теле(9%).

Процент, тех, у кого не происходили улучшения в состоянии, уменьшался, скорее всего, это связано с накопительным эффектом упражнений. Увеличение процента последующих позиций так же связано с действием накопительного эффекта и определенными упражнениями, так как большая часть упражнений направлена на работу с мышлением, интеллектом, боли в теле могут уменьшаться, но для хорошего эффекта требуется больше времени.

Из этих результатов видно, что с каждым месяцем обучения студенты все больше ощущают позитивные изменения. Это говорит о положительном влиянии упражнений образовательной кинезиологии на физическое и эмоциональное состояние студентов.

Исходя из вышесказанного понятно, что использование образовательной кинезиологии в физическом воспитании студентов полезно, так как оно улучшает их обучение, развитие физической подготовки и социальные навыки. При применении образовательной кинезиологии в обучении, студенты могут быть более мотивированы, активно участвовать в учебном процессе и достигать лучших результатов.

1. Васенков Н.В., Миннибаев Э.Ш. Физическое воспитание в укреплении и сохранении здоровья студенческой молодежи // Тенденции развития науки и образования. 2022. № 91-1. С. 45-46. (дата обращения 08.09.2023)
2. Гимнастика мозга / Brain Gym Перевод книги "Brain Gym: Teacher's Edition." Paul E Dennison and Gail E.Dennison. 2010. URL: https://studopedia.net/18_73976_osnovnaya-ideya-na-kotoroy-postroena-gimnastika-mozga---eto-svyaz-vzaimodeystvie-i-vliyanie-v-protssesse-obucheniya-drug-na-druga-treh-elementov-mozga-tela-i-emotsiy.html (дата обращения 10.09.2023).
3. Ольга В. А., Ирина Г. К., Елена А. А., Елена К. Ч. Теоретико-практические основы использования средств образовательной кинезиологии в физкультурно-оздоровительной деятельности учителя физической культуры. С. 22-25. (дата обращения 10.09.2023).
4. А.А.Буренкова .Технологии образовательной кинезиологии в развитии детей дошкольного возраста // Методическое пособие. С. 41. (Дата обращения 15.09.2023).
5. Жалбэ М.Г. Возможности использования образовательной кинезиологии в процессе физического воспитания студентов // Психология. Спорт. Здравоохранение. Санкт-Петербург, 2020. С. 45-48. (Дата обращения 16. 09. 2023).
6. Соловьёва А.В. Упражнения гимнастики мозга как инструмент сопровождения юных спортсменов // Современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры, спорта, туризма и гостеприимства. Москва, 2022. С. 337-344. (Дата обращения 20.09.2023)
7. Тимонина О. А. Комплекс упражнений по образовательной кинезиологии. URL: <https://urok-1sept.ru/turbopages.org/turbo/urok.1sept.ru/s/articles/619432> (Дата обращения 21.09.2023)
8. Красильникова Ю.С. Особенности и условия проведения кинезиологических упражнений | Материал: | Образовательная социальная сеть. URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2020/03/04/osobennosti-i-usloviya-provedeniya-kineziologicheskikh-uprazhneniy> (Дата обращения 18.10.2023)

Ибрагимов И.Ф.^{1,2,3,4}, Шаяхметов Р.Р.¹

**Индивидуальный стиль здорового образа жизни – цель обучения
в системе физической культуры**

¹ФГБОУ ВО «Казанский Государственный Энергетический Университет»

² «Всероссийский государственный университет юстиции» РПА Минюста России»

³ФГБОУ ВО «Казанский государственный медицинский университет»

⁴ «Академия труда и социальных отношений»

(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-01-2024-508

Аннотация

В данной статье подробно рассматривается процесс формирования индивидуального стиля здорового образа жизни, включая его ключевые компоненты и влияние на общее благополучие. Особое внимание уделяется актуальным проблемам, связанным с формированием индивидуального стиля здорового образа жизни, особенно среди молодого поколения, и факторам, таким как современный образ жизни.

Цель исследования - выявление эффективности индивидуального подхода к формированию здорового образа жизни в системе физической культуры среди студентов.

Методы исследования. Чтобы изучить данную тему авторы провели анализ информации в сети-интернет, по соответствующей теме, анкетный-опрос 150 студентов КГЭУ, сравнение.

В основной части статьи описываются современные технологии и их положительное влияние на физическую культуру и здоровый образ жизни. Рассматриваются преимущества

использования новых технологий в тренировках, мониторинге здоровья и мотивации к поддержанию активного образа жизни.

В заключительной части статьи разбираются общие черты здорового образа жизни, подводятся итоги и делаются выводы о важности индивидуального стиля здорового образа жизни как фундаментального элемента общего благополучия. Даются рекомендации по тому, как можно интегрировать эти общие черты в повседневную жизнь и обеспечить баланс между современными технологиями и заботой о собственном здоровье. Проведен анализ итогов опроса среди студентов КГЭУ и сделаны выводы о важности индивидуального стиля здорового образа жизни в системе обучения физической культуры.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, здоровье, новые технологии, молодое поколение, физическое здоровье, спорт.

Abstract

This article examines in detail the process of forming an individual healthy lifestyle style, including its key components and impact on overall well-being. Special attention is paid to topical issues related to the formation of an individual healthy lifestyle style, especially among the younger generation, and factors such as modern lifestyle.

The purpose of the study is to identify the effectiveness of an individual approach to the formation of a healthy lifestyle in the system of physical education among students.

Research methods. To study this topic, the authors conducted an analysis of information on the Internet, on the relevant topic, a questionnaire survey of 150 students of KSEU, a comparison.

The main part of the article describes modern technologies and their positive impact on physical culture and a healthy lifestyle. The advantages of using new technologies in training, health monitoring and motivation to maintain an active lifestyle are considered.

In the final part of the article, the general features of a healthy lifestyle are analyzed, the results are summarized and conclusions are drawn about the importance of an individual healthy lifestyle style as a fundamental element of overall well-being. Recommendations are given on how to integrate these common features into everyday life and ensure a balance between modern technology and taking care of one's own health. The analysis of the results of the survey among KGEU students was carried out and conclusions were drawn about the importance of an individual style of a healthy lifestyle in the system of physical education.

Keywords: healthy lifestyle, physical education, health, new technologies, the younger generation, physical health, sports.

Введение

Здоровый образ жизни — это не просто отсутствие болезней, а гармоничное взаимодействие физического, психического и социального благополучия. Это комплекс привычек и решений, направленных на укрепление организма, поддержание эмоционального равновесия и обеспечение активного и полноценного участия в обществе. Здоровый образ жизни формируется на основе осознанных выборов, включающих в себя физическую активность, питание, регулярный сон и управление стрессом.

Физическая культура играет ключевую роль в становлении здорового образа жизни. Это не просто совокупность упражнений, но и целенаправленная система, способствующая развитию физических, психических и социальных аспектов личности. В контексте современного образования, где физическая активность часто остается на втором плане, физическая культура становится мощным инструментом формирования здорового образа жизни среди студентов. Обучение физической культуре предоставляет возможность не только развивать физические навыки, но и внедрять принципы заботы о себе в повседневную жизнь. Таким образом, интеграция физической культуры в образовательный процесс имеет потенциал не только для укрепления здоровья студентов, но и для формирования устойчивых привычек, которые будут сопровождать их на протяжении всей жизни.

Современное общество сталкивается с рядом вызовов, связанных с уровнем физической активности, неправильным питанием и стрессовыми ситуациями, что ведет к ухудшению общего здоровья населения. Актуальность темы подчеркивается несколькими ключевыми аспектами:

1. Эпидемия неинфекционных заболеваний. В современном мире наблюдается всплеск неинфекционных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет и ожирение. Физическая неактивность и неправильное питание сыграли значительную роль в увеличении числа случаев этих заболеваний.
2. Стрессы и психическое здоровье. Современный образ жизни часто сопряжен с высоким уровнем стресса и психических нагрузок. Физическая активность, включенная в ежедневную рутину, имеет потенциал снижения стресса и повышения психического благополучия.
3. Цифровая зависимость и сидячий образ жизни. Технологический прогресс привел к увеличению времени, проводимого людьми перед экранами, что способствует сидячему образу жизни. Физическая культура становится важным компонентом для компенсации этих негативных влияний.

Активная роль физической культуры в образовательном процессе становится ключевым фактором для преодоления этих проблем и создания поколения, обладающего сбалансированным и здоровым образом жизни. Таким образом, тема индивидуального стиля здорового образа жизни в системе физической культуры остается чрезвычайно актуальной и востребованной в современном обществе.

Цель исследования

Целью данного исследования является глубокое понимание и выявление эффективности индивидуального подхода к формированию здорового образа жизни в системе физической культуры среди студентов.

Задачи исследования

Исходя из цели исследования были поставлены следующие задачи:

- 1) Изучить, как адаптация учебных программ к индивидуальным особенностям студентов влияет на их мотивацию и результаты;
- 2) Рассмотреть влияние современных технологий на формирование индивидуального стиля здорового образа жизни;
- 3) Дать формулировку основным понятиям и подробно их рассмотреть.

Методы исследования

Методика исследования, применяемая в статье: анализ информации в сети-интернет, по соответствующей теме, анкетный-опрос 150 студентов КГЭУ, сравнение.

Результаты исследования и их обсуждение

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это такой стиль жизни, в котором присутствуют принципы правильного и сбалансированного питания, пропорциональной организованности, режима бодрствования и сна, проявление активности, трудовой, физической, и в тоже время защищающей от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий сохранять себя в хорошей форме всю жизнь.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) популяризируется в современном обществе. Следовательно, система образования играет ключевую роль в формировании у студентов навыков и умений, которые нужны для поддержания и укрепления здоровья. Основная цель обучения в области физической культуры, это привитие индивидуального стиля здорового образа жизни. Индивидуальный стиль здорового образа жизни — это подбор и использование определенных методов и правил, которые в свою очередь способствуют сохранению и укреплению здоровья. Это может включать в себя различные аспекты: правильное и сбалансированное питание, избавление от вредных привычек, физическую активность, управление стрессом, профилактику заболеваний [5, с.112].

Обучение в системе физической культуры должно быть направлено на формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к ведению ЗОЖ. Учащиеся должны понимать, что здоровый образ жизни – это не просто набор правил, а способ организации своей жизни, который позволяет достичь оптимального уровня физического и психического благополучия. Одним из ключевых аспектов обучения в этой области является развитие у учащихся навыков самоконтроля и самодисциплины. Это позволит им самостоятельно следить за своим здоровьем и корректировать свой образ жизни в соответствии с индивидуальными потребностями и возможностями.

В соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения, здоровье представляет собой гармоничное состояние в разных аспектах: физическом, психическом и социальном, а не просто отсутствие заболеваний и физических недостатков. Физическое здоровье можно определить как естественное состояние организма, при котором все системы и органы функционируют без каких-либо отклонений. Эффективное функционирование организма зависит от гармоничной работы всех его компонентов и систем. Поддержание здорового образа жизни связано с правильным питанием, разумным распорядком активности и отдыха, поддержанием личной гигиены, закаливанием и регулярными физическими нагрузками. В России одним из главных принципов молодежной политики и образования является пропаганда ответственного отношения к своему здоровью. Это связано, главным образом, с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья молодого населения [1, с.361].

Соблюдение рационального режима отдыха и труда играет важную роль в поддержании здорового образа жизни. Правильно организованный режим способствует формированию естественного ритма работы организма, что в свою очередь создает оптимальные условия для эффективной работы и отдыха [4, с.29]. Еще одним ключевым аспектом здорового образа жизни является отказ от вредных привычек. Поскольку вредные привычки являются источником многих заболеваний, они сокращают продолжительность жизни, снижают общую работоспособность, влияют на психоэмоциональное состояние и негативно сказываются на общем здоровье человека, вызывая разнообразные заболевания.

В наши дни вести свой стиль здорового образа жизни достаточно просто. При собственном желании человек имеет возможность следить за своим здоровьем без всяческих проблем, а именно постоянный мониторинг показателей физического здоровья и диспансеризация, организованная государством. А также современные технологии позволяют контролировать свой образ жизни посредством современных программ и приложений. Все это можно реализовать благодаря смартфону. В установленных приложениях можно контролировать энергетический баланс питания, выполнять физические упражнения на ежедневной основе, контролировать свой режим сна, вес и потребление жидкости [3, с.70]. Современные технологии в физической культуре приносят много преимуществ, включая:

1. Цифровые платформы, которые позволяют предоставить доступ к разнообразным материалам и методикам, что помогает улучшить качество обучение и сделать его более эффективным.
2. Мониторинг здоровья и физической формы: фитнес трекеры и другие устройства, позволяют отслеживать показатели здоровья и физической активности.
4. Повышение мотивации и вовлеченности: использование современных технологий может сделать процесс тренировки более интересным и увлекательным, что повышает мотивацию и вовлеченность занимающихся.
5. Развитие новых навыков и компетенций: использование виртуальной реальности и геймификации в физической культуре позволяет развивать новые навыки и компетенции, такие как координация, пространственное восприятие и коммуникация.

6. Улучшение спортивных результатов: разработка индивидуальных программ тренировок с использованием искусственного интеллекта и анализ данных могут помочь улучшить спортивные результаты и достичь более высоких уровней в спорте [2, с.171].

Индивидуальный стиль здорового образа жизни может варьироваться в зависимости от предпочтений, достижимых целей и ресурсов человека. Однако, все детали стиля здорового образа жизни имеют общие черты:

1. Регулярная физическая активность. Важно выбрать тип активности, который приносит удовольствие и соответствует физическим возможностям. Это может быть занятие спортом, фитнес, йога, танцы или просто прогулки на свежем воздухе.
2. Правильное питание. Включает в себя употребление разнообразных и сбалансированных продуктов, таких как фрукты, овощи, злаки, белковые продукты и умеренное употребление сладких и жирных продуктов.
3. Регулярные медицинские осмотры и контрольные обследования. Важно следить за своим здоровьем и делать необходимые профилактические обследования для выявления возможных заболеваний.
4. Обильное потребление жидкостей. Соблюдение режима потребления жидкости помогает поддерживать нужный баланс гидратации в организме и помогает нормализации обмена веществ.
5. Отказ от вредных привычек.
6. Контроль стресса. Включение методов релаксации, таких как медитация, йога, глубокое дыхание, позволяет справляться со стрессом.
7. Хороший отдых. Наличие регулярного сна, недельные выходные или отпуск способствуют восстановлению сил.
8. Установление достижимых целей. Важно определить свои цели и постепенно работать над их достижением.
9. Социальная активность. Участие в различных мероприятиях и взаимодействие с друзьями и близкими.
10. Соблюдение гигиены, помогают предотвращать развитию различных инфекций и заболеваний [6, с.225].

Для подтверждения сказанного мы провели опрос среди студентов 1-4 курсов КГЭУ. Мы выяснили, как часто студенты занимаются спортом, используют ли они информационные технологии во время тренировок, как часто проходят медицинские осмотры, а также узнали является ли выбор индивидуального стиля здорового образа жизни актуальным на сегодняшний день.



Рисунок 1. Как часто вы проходите медицинские осмотры?



Рисунок 2. Используете ли вы информационные технологии во время тренировок?



Рисунок 3. Как часто вы занимаетесь спортом?



Рисунок 4. Является ли индивидуальный стиль здорового образа жизни актуальным?

Таким образом нами были получены следующие результаты:

Большинство опрошенных активно занимаются спортом, а именно 2-3 раза в неделю, так ответили 32% опрошенных, 27% занимаются спортом 1 раз в неделю, 12% опрошенных занимаются спортом на постоянной основе, а 29% не занимаются спортом вообще.

75% опрошенных используют информационные технологии в образовательном процессе, а 25% не используют.

48% респондентов проходят раз в год плановые медицинские осмотры, раз в 6 месяцев 25% респондентов, а 27% опрошенных не проходят плановые медицинские осмотры вообще.

Завершающий вопрос, который подводит итог всему проведенному исследованию, заключается в том, что 80% студентов считают, что в настоящее время индивидуальный стиль здорового образа жизни является актуальным.

Исходя из вышеизложенного сделаны следующие выводы, которые свидетельствуют о неотъемлемой связи между физической активностью, использованием информационных технологий и индивидуальным стилем здорового образа жизни среди студентов. Важные аспекты, выделенные в исследовании, включают:

- **Физическая активность:**
 - Существенная часть студентов проявляет активный интерес к физической активности, однако значительная доля респондентов (29%) не участвует в спортивных занятиях. Это подчеркивает необходимость более широкого внедрения физической культуры в образовательные программы и меры по стимулированию студентов к регулярной физической активности.
- **Информационные технологии:**
 - Большинство студентов (75%) успешно интегрируют информационные технологии в образовательный процесс. Это свидетельствует о необходимости современных технологий в физическом образовании и возможности использования инноваций для улучшения результатов и мотивации студентов.
- **Индивидуальный стиль здорового образа жизни:**
 - Отмечено, что подавляющее большинство студентов (80%) считают индивидуальный стиль здорового образа жизни актуальным. Это поддерживает важность персонализированного подхода в системе физической культуры и образования, который учитывает индивидуальные потребности и предпочтения студентов.

В целом, полученные данные подчеркивают необходимость комплексного подхода к физическому образованию, включая интеграцию современных технологий, регулярные медицинские осмотры, пропаганда здорового образа жизни, и формирование индивидуальных подходов к поддержанию здорового образа жизни. Важно запомнить, что каждый человек уникален, и его стиль здорового образа жизни может отличаться от других людей. Главное — это выбрать правильный баланс, который принесет радость, удовлетворение и укрепление физического и психологического здоровья. Эти выводы могут служить основой для дальнейших улучшений в системе образования и физической культуры среди студентов.

1. С. В. Абзалова, К. В. Кунилова Формирование культуры здоровья и ценностей здорового образа жизни у студентов в высших учебных заведениях / Актуальные вопросы науки и образования : Сборник научных трудов Межвузовской научно-практической конференции (с международным участием), Ульяновск, 20 апреля 2023 года. – Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет, 2023. – С. 360-363.
2. Витун Е.В., Бакурадзе Н.С., Нурматова Т.В. Использование информационно-компьютерных технологий на занятиях по физическому воспитанию в высшем учебном заведении. 2019. С. 168 -179. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32752247> (дата обращения 04.11.2023).
3. Волкова Л.М., Бушма Т.В., Волков В.Ю. Компьютерные технологии на уроках физкультуры в университете. 2018, №1 (52), С. 69-72. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23212697> (дата обращения 04.11.2023).
4. Алёшина Т.Е., Наумова А.А., Наумова Т.А. Зависимость работоспособности от соблюдения режима дня // Инновационная наука. - 2016. - № 10-3. - С. 28-30.
5. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
6. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие. Москва: Альфа-М, ИНФРА-М, 2022. 336 с.

Кадиридинов Р.Х., Николаева И.В.

Использование инновационных технологий в физическом воспитании студентов

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-01-2024-509

Аннотация

Данная статья посвящена вопросу использования инновационных технологий на занятиях по физической культуре в вузе. Приводятся примеры наиболее распространенных и эффективных технологий, применяемых в физическом воспитании студентов. Подчеркивается необходимость оптимального сочетания применения инноваций и традиционных методов преподавания для достижения максимальной эффективности образовательного процесса в физическом воспитании.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, инновации, технологии, здоровье, студенты.

Abstract

This article is devoted to the issue of using innovative technologies in physical education classes at a university. Examples of the most common and effective technologies used in physical education of students are given. The need for an optimal combination of the use of innovations and traditional teaching methods to achieve maximum efficiency of the educational process in physical education is emphasized.

Keywords: sports, physical education, innovation, technology, health, students.

Инновационные технологии являются частью растущей мировой индустрии спорта и отдыха. В мире спорта совершенно все спортивные звезды и тренеры используют различные инновационные технологии для повышения эффективности в различных видах спортивной подготовки.

Использование новых технологий позволяет повышать эффективность тренировок и улучшать результаты спортсменов. Одним из ярких тому примеров является широкое применение в последние годы спортивных трекеров или браслетов, благодаря которым можно следить за своим пульсом, количеством сожженных калорий, пройденным расстоянием и т.д. [8]. Также не стоит забывать про значимость интернета и различных приложений для спорта, с помощью которых спортсмены и тренеры обмениваются опытом, делятся своими наработками, находят для себя что-то новое. С появлением онлайн-тренировок и курсов люди могут заниматься физическими упражнениями и спортом в любое удобное для них время. Однако использование инноваций приведет спортсмена к успеху только при условии грамотного их применения, учитывая индивидуальные особенности каждого [5, 6].

Сфера образования в нашей стране также трансформируется путем изменения содержания учебно-воспитательного процесса и изменения системы образования, повсеместно внедряются новые технологии.

Преподавание физической культуры в учебных заведениях делится на две части: практическую и теоретическую. Большинство учебных заведений оборудовано инструментами для практической части, которое занимает большую часть обучения, а объема теоретической части зачастую не хватает. Но благодаря использованию информационно-коммуникативных технологий (ИКТ), эта проблема успешно решается.

ИКТ играет важную роль в образовательном процессе. Благодаря использованию ИКТ, преподаватели могут создавать презентации, которые с легкостью усваиваются студентами и могут использоваться в качестве самообучения. Ещё имеется возможность съемки в замедлении, где можно внимательно ознакомиться с технической составляющей упражнения.

Особенность ИКТ заключается в том, что появляется возможность индивидуализации обучения. Поскольку обучающиеся воспринимают информацию по-разному, ИКТ адаптирует

обучение под каждого, что приводит к повышению эффективности и снижает время на объяснение материала. Внедрив инновации в обучение, развиваются не только обучающиеся, но и преподаватели. Новые методы позволяют усовершенствовать навыки студентов, а также повышать квалификацию преподавателей.

Информационно-коммуникативные технологии имеют большой потенциал для применения в обучении физической культуре. Онлайн-занятия могут быть эффективным и удобным способом предоставления материала и контроля за выполнением заданий.

У преподавателей физической культуры есть возможность использования разных платформ с видео, благодаря которым студенты могут ознакомиться с техникой выполнения того или иного упражнения или двигательного действия. Однако следует отметить, что важно учитывать ограничения и особенности использования ИКТ в обучении физической культуре. Такие моменты, как взаимоотношения между людьми, сложно осуществить через дистанционный формат. Поэтому необходимо найти баланс между инновациями и традиционным методом проведения занятий.

Доступ к информации в интернете предоставляет преподавателям возможности для поиска и использования обучающих материалов, включая видеоролики. Запись собственных видео-уроков также может быть полезной, так как позволяет учителям специально подходить к потребностям своих учеников и представлять материал в более интересной форме.

Использование фитнес-трекеров является эффективным средством для повышения результативности обучения, поскольку они отображают информацию о физической активности студентов и преподаватели имеют возможность адаптации уроков под каждого.

Развитие инноваций вносит большой вклад в перспективы использования ИКТ в физической культуре. Электронные девайсы, различные приложения становятся все более функциональными и предлагают множество возможностей для обучения и контроля. Например, спортивные часы от Apple, позволяют замерять пульс, отображают частоту дыхания, температуру тела и это лишь малая часть того что они могут.

Поэтому, если комбинировать ИКТ, видеоуроки и использовать девайсы, то процесс обучения становится более эффективным, и преподаватели имеют возможность оценить физическое здоровье студентов.

Однако, несмотря на все преимущества фитнес-трекеров и приложений, не следует полностью полагаться только на них. Важно помнить, что физическое образование должно быть комплексным и включать разнообразные упражнения и методики обучения [1, 4, 9]. Правильное взаимодействие учителя и ученика, мотивация и поддержка социальной среды также имеют огромное значение для достижения успеха в области физического образования.

Рассмотрим преимущества использования ИКТ:

1. Экономия времени. Каждый из преподавателей готовится к занятиям, читают десятки книг, дабы найти понятную тему для учеников, но проще найти информацию в интернете и не тратить большое количество времени. В физической культуре есть теория, знание которой нужно периодически проверять. С этим также поможет ИКТ: можно создать тест в сети, который автоматически проверяется или же найти готовый тест и предоставить ученикам, чтобы они его решили, а не составлять самому.
2. ИКТ дает возможность найти больше наглядной для восприятия информации. Многие книги, плакаты, имеющиеся в учебных заведениях, устарели и не могут предоставлять достоверную информацию. Используя ИКТ, преподаватель найдет новую информацию по необходимой теме, как теорию, так и наглядное представление.
3. Преподаватель может повышать свою квалификацию, читая научные статьи и изучая разную литературу, что впоследствии эффективно скажется на применении новых знаний и навыков.

Также в последние годы актуальным является использование в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий. Главная цель данных технологий – обеспечение

сохранения здоровья обучающихся на протяжении всего периода обучения, сформировать необходимые знания по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в быту [3]. Здоровьесберегающие технологии имеют множество плюсов: они основаны на возрастных особенностях человека, в них проявляется баланс динамических и статических нагрузок.

Здоровьесберегающие технологии основаны на следующих аспектах:

1. Чередование деятельности. У большинства людей отсутствует желание заниматься спортом, причиной этому является монотонность.
2. Создание благоприятной атмосферы в группе и налаживании дружеских отношений. Под этим пунктом понимается большое значение интересного урока, уважительных отношений между педагогом и обучающимися.
3. Индивидуальный подход. Все понимают, что каждому в группе внимание уделить очень сложно, все люди разные, но все равно преподаватель должен провести урок так, чтобы интерес был у каждого.
4. Верная дозировка занятий. Учащихся не стоит перегружать упражнениями, это может привести к состоянию перетренированности.

Также популярной является личностно-ориентированная технология. Личностно-ориентированный подход в обучении физическим навыкам действительно позволяет студентам активно участвовать и развиваться в процессе занятий, стимулирует самоопределение и творчество, что помогает студентам осознать важность физической активности для своего здоровья [7].

Личностно-ориентированный подход к обучению физическим навыкам позволяет студентам активно принимать участие в занятиях, развиваться индивидуально и осознать важность здорового образа жизни. Это повышает мотивацию студентов к занятиям физической активностью и способствует их полноценному физическому и психическому развитию. Личностно-ориентированные технологии похожи на другие технологии и позволяют комбинировать их.

Следует отметить, что нельзя недооценивать традиционные методы обучения. Время от времени стоит услышать и увидеть выполнение определенных элементов от преподавателя или получить ясные объяснения от него, вместо простого просмотра видео или чтения загруженного материала.

Таким образом, использование инновационных средств на занятиях по физической культуре облегчает достижение учебных целей образования. Это вызывает интерес обучающихся к собственному здоровью, уровню физической подготовленности и развитию физических качеств. Кроме того, расширяется образовательное поле учащихся в вопросах профилактики возможных заболеваний, связанных с будущей профессией, через ценности физической культуры [2]. Безусловно, использование инновационных технологий способствует повышению эффективности образовательной деятельности в физическом воспитании и формированию физической культуры личности студентов.

1. Андреева, М.С. К вопросу о воздействии физических нагрузок на организм человека / М.С. Андреева, П.П. Николаев // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 27-30.
2. Галкин, А.А. Роль спорта и физической культуры в современном социуме / А.А. Галкин, М.Н. Пискайкина, А.Г. Королев // 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. 566-570.
3. Здоровьесберегающие технологии в современном образовательном процессе / Г.В. Ильина, Л.А. Иванова, О.В. Савельева [и др.]; под общей редакцией А. П. Савина. – Красноярск: Центр информации, 2014. 168 с.
4. Интенсификация процесса физической подготовки студенток с использованием техники Табата / С.И. Зизигова, П.П. Николаев, А.Я. Борисов [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 1(215). С. 176-180.
5. Николаев, П.П. Методические основы индивидуализации тренировочного процесса в женском силовом троеборье / П.П. Николаев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 6. С. 48.

6. Николаев, П.П. Факторы индивидуализации тренировочной деятельности в женском силовом троеборье / П.П. Николаев // Интегративные процессы и межпредметные связи в системе образования физической культуры и спорта: материалы международной научно-практической конференции, Москва, 20–21 декабря 2016 года. – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", 2016. С. 197-199.
7. Пискайкина, М.Н. Роль мотиваций к формированию здорового образа жизни / М.Н. Пискайкина, Д.Р. Суркова // Известия Института систем управления СГЭУ. 2017. № 2(16). С. 23-25.
8. Разниченко, М.М. Эффективность использования мобильных приложений для занятий физическими упражнениями в домашних условиях / М.М. Разниченко, П.П. Николаев // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 102-4. С. 151-154.
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.

Калякова А.В., Хабибуллин А.Б.

Влияние физической культуры на социализацию и адаптацию индивида в обществе

*Казанский Государственный Энергетический Университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-01-2024-510

Аннотация

В данной статье рассматривается процесс социализации индивида через занятия спортом. Все знают, какое влияние спорт оказывает на физическое и психоэмоциональное состояние человека, но не каждый задумывается о том, как занятия спортом способствуют социализации индивида. Спорт лучше всего выражает ценности, важные для современного общества, такие как равные шансы на успех, достижение успеха, стремление быть лучшим, победа над собой и соперниками, умение взаимодействовать с разными людьми.

Ключевые слова: социализация, здоровье, личность, спорт, спортивная деятельность, социализация, индивид.

Abstract

This article considers the process of socialization of an individual through sports. Everybody knows what influence sports have on physical and psycho-emotional state of a person, but not everyone thinks about how sports activities contribute to socialization of an individual. Sport best expresses the values that are important for modern society, such as equal chances for success, achieving success, striving to be the best, winning over themselves and their rivals, the ability to interact with different people.

Keywords: socialization, health, personality, sport, sports activity, socialization, individual.

Физическая культура представляет собой неотъемлемую составляющую современной культуры, это одна из сфер социальной активности человека, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей индивида.

На любой стадии развития человеческого общества многие социальные изменения отражаются на здоровье молодого поколения. Социальный комфорт, гиподинамия, избыточное употребление рафинированной пищи не улучшают здоровье современного человека.

К общепризнанным вредным привычкам алкоголю и курению в молодежной среде добавились еще новые «современные» нездоровые увлечения: курение никотиносодержащих веществ, употребление энергетических напитков, компьютерная зависимость и т.д. Все эти факторы приводят к ухудшению физического состояния молодых людей и вызывают проблемы социализации индивида в обществе.

В современном обществе, одним из способов социализации личности, могут стать занятия физической культурой.

Поддерживать здоровье и достигать высокой работоспособности человеку необходимо с самого раннего возраста, поскольку интерес к физической культуре с детства поможет не только сохранить физическое здоровье на всю жизнь, но и развить такие качества, как настойчивость в достижении целей, коммуникабельность, способность к сотрудничеству и социальная активность.

Занятия спортом развивают силу воли, терпение, организованность, а также лидерские качества, помогают самореализоваться и утвердиться в коллективе. Физическая культура оказывает прямое влияние на физическую природу человека, но также формирует его духовную сферу. Физическая культура способна :

- развивать физические качества, учитывая логику используемых методов, последовательность освоения, оздоровительную значимость нагрузки;
- формировать гражданственность, активное отношение к труду, эстетические и нравственные качества;
- обучать самодисциплине, самовоспитанию, самокоррекции.

Поэтому стали очевидными общественные потребности во всеобъемлющем использовании средств физической культуры для формирования нового стиля жизни, нового менталитета молодого поколения в отношении основных ценностей физической культуры как важнейших факторов обеспечения жизнеспособности и созидательной активности молодежи.

Э. Майнберг отмечает, что педагогика спорта в первую очередь изучает процессы физической социализации, так как она рассматривает типично педагогические вопросы с учетом общей социализации человека. Физический аспект является только одной из составляющих процесса социализации в целом. Частное и общее взаимосвязаны. Если физическая социализация будет рассматриваться как изолированная тема, это приведет к неверным оценкам. Он предполагает, что семья оказывает влияние на двигательную социализацию, поощряя, требуя и ограничивая двигательную активность ребенка. Однако учителю физической культуры и тренеру важно понимать, что они постоянно работают с учащимися или спортсменами, чье двигательное поведение также может определяться разными формами моторной социализации внутри семьи.

Рассмотрим несколько стадий социализации через вовлечение человека в профессиональную спортивную деятельность.

Первый этап социализации связан с вовлечением ребенка в спортивную деятельность. Этот процесс начинается на стадии начальной подготовки, когда ребенок готовит себя к поступлению в спортивную школу.

Второй этап непосредственно связана с тренировками в детско-юношеской спортивной школе, где у молодого спортсмена возникают более интенсивные нагрузки в тренировочном процессе.

Затем спортсмен переходит к третьему этапу социализации, где он достигает профессионального уровня. Спортсмен начинает регулярно участвовать в значимых соревнованиях и стремиться к высоким результатам.

Завершением спортивной карьеры можно назвать четвертый этап социализации, когда спортсмен, достигнув своих целей или не смогший их достичь, завершает свою спортивную карьеру. Молодой человек начинает искать свое место в новой сфере жизнедеятельности.

Однако не всегда спорт оказывает положительное влияние на социализацию личности. В современном мире спорт часто ассоциируется с политикой, что может приводить к негативному отношению соперников друг к другу. Кроме того, профессиональный спорт порой является жестким. Из-за сильной конкуренции у некоторых спортсменов возникают чувства злости и ненависти к соперникам, которые оказались сильнее.

Иногда молодые спортсмены, ради победы, нарушают правила поведения на соревнованиях. Например, актуальной проблемой сейчас является допинг, который используется отдельными спортсменами во многих странах мира для достижения высоких результатов. В связи с этим, важно искать факторы, которые мотивируют молодых людей заниматься спортом высокого уровня на постоянной основе.

В конце 2016 года было проведено социологическое исследование, его цель - изучение факторов, которые могут повлиять на мотивацию молодых спортсменов при занятиях спортом. Были изучены причины, по которым молодые спортсмены, занимаясь спортом, добились тех или иных результатов. Также выявляли мнение о проблемах, с которыми сталкиваются в современном спорте.

Выяснилось, что 69% опрошенных добились желаемой цели в спорте, но большинству она далась высокой ценой. Зачастую приходилось постоянно бороться с разными трудностями, возникающими во время тренировок, а также в ходе соревнований.

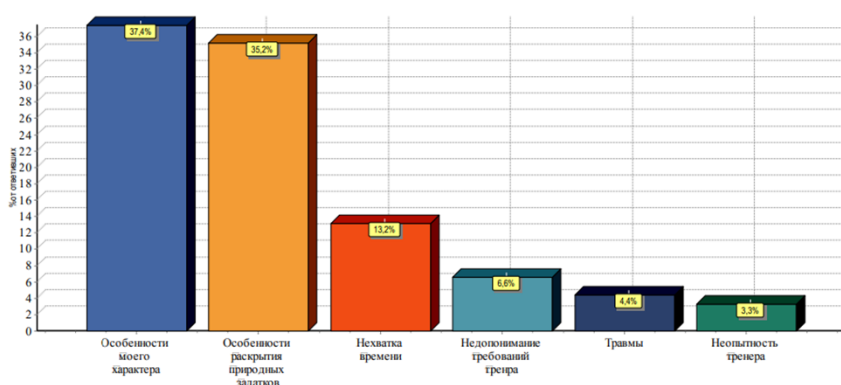


Рисунок 1.

Данные показали, что основные проблемы связаны с преодолением особенностей характера, мешающих в полной мере раскрыть индивидуальные задатки к конкретному виду спорта. Каждый спортсмен уникален и к нему нужен особый подход тренера, чтобы помочь раскрыть имеющиеся способности. Не каждый человек сможет с легкостью и за короткий срок достичь высоких результатов. Помешать могут различные факторы: неуверенность в себе, или, наоборот, самоуверенность, снижающая уровень мобилизации воли, самоконтроля во время соревнования.

Социализация спортсмена должна обеспечить ему возможности не только участия в активной и долгосрочной спортивной жизни, но и эффективную интеграцию в общество. При занятии физической культурой необходимо помнить о социальной ответственности перед обществом. Она включает в себя разумное сочетание образовательной, трудовой и спортивной деятельности, а также ответственность перед обществом за возможность достижения высоких спортивных результатов. Социальная ответственность личности формируется на различных этапах ее социализации.

Таким образом, можно сделать вывод, что физическая культура является ключевым фактором социализации. Также следует отметить, что спорт является одной из многих социальных сфер, в которую включение непосредственно связано с преодолением множества испытаний и трудностей, имеющих ценностный или нормативный характер и связанных с физическими способностями личности, а также с ее волевыми способностями.

1. Хайруллин И.Т., Хузин И.И. Обучение в вузе как важный этап формирования здоровьесберегающих компетенций / В сборнике: Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Под ред. Л.И. Костюниной, О.Л. Быстровой. 2019. С. 276-280.

2. Хайруллин И.Т., Лоскутов М.А., Сальев И.В. Социальная роль занятий физической культуры и студенческого спорта в развитии общества / Вопросы педагогики. 2018. № 8. С. 77-79.
3. Фролов А.С. Проблема мотивации студентов к занятиям физической культурой / В книге: Тинчуринские чтения. Тезисы докладов XIII Молодежной научной конференции. Под общей редакцией Э. Ю. Абдуллазянова. 2018. С. 77-79.
4. Шерстобитова Я.А. Влияние здорового образа жизни на функциональные показатели молодого организма / В сборнике: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием: в 3 томах. 2019. С. 813-815.
5. Хайруллин И.Т., Галиев Р.Р., Валиев Р.М., Сунгатуллин Р.И. Роль средств физической культуры в повышении работоспособности студентов / Глобальный научный потенциал. 2020. № 4 (109). С. 79-82.
6. Хайруллин И.Т., Микусов Е.О. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью / Вопросы педагогики. 2019. № 5-2. С. 323-326.
7. Нигматов З.Г., Хайруллин И.Т., Ерова Д.Р. Методологические основания и концептуальные идеи инклюзивного образования / Вестник Казанского технологического университета. 2013. Т. 16. № 15. С. 250-254.
8. Хайруллин И.Т., Илюшин О.В. Интегрированный подход к профильному обучению / Образование и саморазвитие. 2013. № 4 (38). С. 192-196.
9. Мифтахов Р.А., Хайруллин И.Т., Халиков И.Ю. Методологические основания этнопедагогических традиций в физическом развитии молодежи / Научное обозрение: гуманитарные исследования. 2017. № 5. С. 51-54.
10. Хайруллин И.Т., Микусов Е.О. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью / Вопросы педагогики. 2019. № 5-2. С. 323-326.
11. Хайруллин И.Т., Шарымов П.А. Здоровье в офисе: гиподинамия / В сборнике: Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. Материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, посвященной 45-летию Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. 2019. С. 422-426.
12. Никитина У.О., Хайруллин И.Т. Влияние физических упражнений на нервно-эмоциональное напряжение студентов / В сборнике: Экспериментальная и инновационная деятельность - потенциал развития отрасли физической культуры и спорта. материалы Всероссийской научно-практической конференции : в 2 т.. 2020. С. 90-93.
13. Окружнов В.А., Жукова И.В., Хайруллин И.Т. Роль семьи в физическом развитии личности / Тенденции развития науки и образования. 2019. № 47-1. С. 73-75.
14. Хайруллин И.Т., Сарваретдинов Р.И., Сунгатуллин Р.И. О регулировании физической нагрузки в процессе тренировки / Тенденции развития науки и образования. 2019. № 48-1. С. 55-57.

Карева Ю.Ю., Блажнова К.М.

Подвижные игры на занятиях физической культурой в вузе

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-01-2024-511

Аннотация

В статье рассматривается вопрос влияние подвижных игр на физическое воспитание студентов. Приводятся особенности подвижных игр, их задачи на занятиях физической культурой и педагогические требования к играм.

Ключевые слова: физическая культура, подвижные игры, студенты.

Abstract

The article examines the issue of the influence of outdoor games on the physical education of students. The features of outdoor games, their tasks in physical education classes and pedagogical requirements for games are given.

Keywords: physical education, outdoor games, students.

Укрепление физического и морального здоровья, а также профилактика болезней является важной целью физической культуры [1, 5, 7]. Для достижения данной цели ставятся задачи мотивирования студентов к занятиям и формирования стойкости характера [6]. В

студенческом возрасте актуальность занятий физическими упражнениями является высокой, но двигательная активность студентов остается недостаточной [3, 10, 12].

Подвижные игры являются одними из эффективных и качественных методов для развития физических и личностных качеств студентов, так как в играх хорошо прослеживается и контролируется дух соперничества и соревнования, что является неотъемлемыми потребностями студентов в их возрасте [4, 8, 11]. Использование подвижных игр на учебных занятиях способствует укреплению здоровья и формированию здорового образа жизни.

Проведение подвижных игр должно осуществляться определенным образом, чтобы студенты смогли овладеть навыками, улучшить свое физическое здоровье и эмоциональное состояние. Для большей эффективности использования подвижных игр, они должны быть реализованы так, чтобы их проведение охватывало одновременно всех обучающихся, а содержание игры должно меняться в зависимости от ситуации. Игра должна варьировать не самостоятельно и не ее участниками, а преподавателем, который должен обладать навыками анализа и принимать верное решение.

Всегда считалось, что при занятиях физической культурой у людей развивается инициатива, нравственные качества, и, конечно же, укрепляется здоровье. Воспитательная и физическая ценности подвижных игр сохранились и до настоящего времени. В современных условиях подвижные игры нашли свое распространение на каждом этапе обучения, в общеобразовательных и профессиональных заведениях они входят в учебные планы школ и вузов [2].

Проведенные педагогические наблюдения и эксперименты, которые заключались во внедрении подвижных игр в образовательный процесс неоднократно доказали, что обучающиеся быстро овладевали двигательными и дисциплинарными навыками, а также у них возрастал интерес к занятиям физической культурой. Практически во все образовательные программы включены игровые виды спорта, так как именно игры привлекают студентов и школьников, в них есть свой азарт не только для самих участников, но и для зрителей и болельщиков. Чаще всего подвижные игры осваиваются студентами с легкостью и пользуются популярностью.

Отличительными особенностями подвижных игр являются эмоциональность, самостоятельность и относительная свобода действий, а также отражение в них двух взаимоисключающих и, в тоже время, взаимодополняющих видов контакта между людьми – соревновательная борьба и сотрудничество.

Одним из важнейших отличий подвижных игр от других является то, что вся игра проходит в изменяющихся внешних условиях, где каждый игрок пытается быть в наиболее выигрышном положении, а сопернику наоборот создать условия трудности и преград. Именно эти внешние меняющиеся условия заставляют игроков обдумывать свой каждый шаг, лучше ориентироваться на месте, анализировать всю ситуацию в целом и обобщать, что влияет на развитие наблюдательности и способности к анализу.

Подвижные игры на занятиях физической культуре в вузе решают оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Оздоровительные задачи подвижных игр включают в себя благоприятное воздействие на рост и укрепление всего организма. Под воздействием физических упражнений, применяемых в играх, активизируются все виды обмена веществ (углеводный, белковый, жировой и минеральный). Мышечные нагрузки стимулируют работу желез внутренней секреции. Но так же, как и при любой спортивной нагрузке, очень важно следить за оптимальной нагрузкой и не доводить до переутомления студента.

Образовательная задача заключается в том, чтобы подвижные игры оказывали воздействие не только на укрепление организма, но и на сознательную деятельность, которая выражается в умении анализа, сопоставления и обобщении. Поэтому подвижные игры имеют значение в повседневной деятельности студента. Правила игр способны создать у участников правильные выражения о поведении в действительности, а также дают

представление об отношениях между людьми в различных жизненных ситуациях. Но стоит отметить, что образовательная задача является второстепенной, а, прежде всего, решаются задачи, связанные с физическим воспитанием.

Касаясь воспитательной задачи, можно сказать, что постоянно меняющаяся обстановка при подвижных играх, требует от участников быстроты. Например, для воспитания силы студента требуются игры, которые кратковременные и скоростно-силовые и требуют умеренности в нагрузке. А для воспитания выносливости необходимо использовать подвижные игры с многоповторными движениями, с постоянной двигательной активностью, которые способны вызвать значительные затраты энергии. Для возникновения интереса к игре большое значение имеет путь к достижению игровой цели – характер и степень трудности препятствия.

Стоит отметить, что оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи необходимо решать в комплексе, только при этом условии правильно выбранная и организованная игра будет эффективным методом развития личности студента.

Педагогические требования проведения подвижных игр основываются на некоторых важных моментах:

- каждая игра должна начинаться с размещения участников, назначения капитанов команд; важно распределить участников по командам, чтобы силы в каждой из них были равны;
- объяснение игры требует логичности и образности, в соответствии со схемой: название игры, роль каждого участника, ход игры, цель и правила;
- преподаватель должен дать возможность каждому студенту проявить активное участие в игре;
- необходимо участникам дать время перед игрой, чтобы отдохнуть и настроиться;
- продолжительность самой игры должна зависеть от количества участников (чем меньше участников, тем короче игра);
- нельзя выбрасывать из процесса игры подведение итогов и объявление результатов, так как этот момент является важным воспитательным элементом, потому что каждому участнику необходимо оценить свои физические и морально-волевые качества.

Регулярное проведение подвижных игр при правильном проведении оказывают позитивное влияние на физическое состояние студентов. Задача преподавателя воспитать у них серьезное отношение к подвижным играм, объяснить, что разные игры имеют разное учебно-тренировочное значение. Подвижные игры имеют следующую классификацию:

Подвижные игры по признаку организации играющих:

- а. игры без команд (основаны на простых взаимоотношениях между участниками);
- б. игры с командами (задача игр воспитать коллективные действия).

Подвижные игры, протекающие в разных сочетаниях:

- а. игры, где есть активное соперничество;
- б. игры, без соприкосновения с соперником;
- в. вигры-эстафеты (действия всех участников направлена на выполнение заданий, связанных друг с другом).

Только правильно выбранный вид и организация подвижной игры педагогом может грамотно выполнить поставленные задачи и комплексно развить личность и физическое состояние студента.

Из некоторых исследований, например, из Исследования Устюговой Е.В. можно сделать вывод, что целесообразность использования подвижных игр на занятиях физической культурой является эффективным методом [9]. Из результатов исследования стоит отметить, что большинству студентов занятия подвижными играми нравятся и вызывают интерес,

также многие из них получают положительные и позитивные эмоции, и многие студенты замечали улучшение физического здоровья при регулярных занятиях. Но большое количество студентов отметили, что подвижных игр на занятиях физической культурой недостаточно.

Нами был проведен опрос среди пятидесяти студентов на тему подвижных игр. Результаты представлены ниже.



Рисунок 1.

У большинства студентов – 64% (32 человека) подвижные игры на занятиях совсем не проводятся, лишь у 36% (18 человек) студентов практикуются.

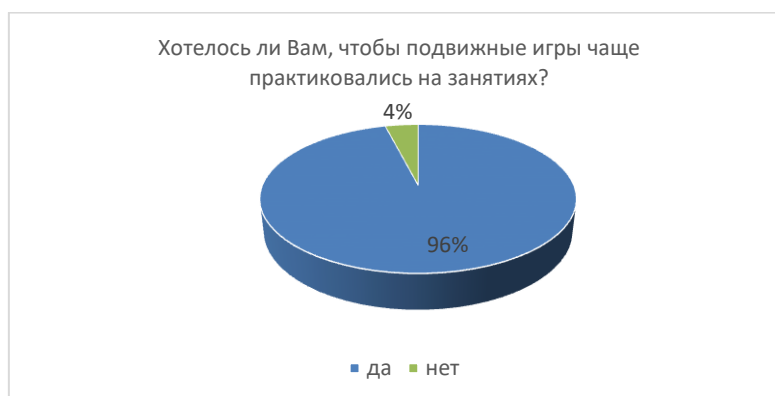


Рисунок 2.

Практически единогласно студенты хотели бы, чтобы подвижные игры чаще проводились на занятиях, 96% (48 человек) и 4% (2 человека) не хотели чаще участвовать в таких видах игр.



Рисунок 3.

Как видно, 90% (45 человек) считают, что подвижные игры положительно влияют на них, что подтверждает факт позитивного влияния, 10% (5 человек) посчитали, что подвижные игры негативно влияют.

Подвижные игры являются одним из наиболее эффективных средств физического воспитания, с помощью которого повышается уровень физической подготовки, улучшается выносливость, развивается сила, что положительно влияет на работоспособность и обучение студентов. Важно отметить, что помимо улучшения физического состояния, подвижные игры улучшают и умственную активность студентов. Подвижные игры формируют у участников чувство ритма, улучшают координацию движений во времени и пространстве, вырабатывают психологическую устойчивость к быстрой смене окружающей действительности, повышают уровень адаптивности.

Основываясь на мнение студентов, стоит сказать, что, несомненно, введение подвижных игр на занятия физической культурой является целесообразным.

Таким образом, можно сказать, что подвижные игры – это универсальное и доступное средство физического воспитания, которое не требует большого инвентаря, но требует определенных компетенций преподавателей.

1. Галкин, А.А. Роль спорта и физической культуры в современном социуме / А.А. Галкин, М.Н. Пискайкина, А.Г. Королев // 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. 566-570.
2. Демчук, А.Г. Общая физическая подготовка на занятиях физической культуры / А.Г. Демчук, М.Н. Пискайкина, Д.Р. Суркова // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2018. № 2(7). С. 13-16.
3. К проблеме физического воспитания студентов / И.В. Николаева, А.Я. Борисов, И.М. Белянская, Е.И. Жукова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 12(214). С. 384-388.
4. Николаев П.П. Психологические аспекты спортивной подготовки / П.П. Николаев, И.В. Николаева // Безопасность жизнедеятельности и здоровьесбережение на современном этапе: перспективы развития: материалы Всероссийской научно-технической конференции. 2012. С. 156-157.
5. Николаева, И.В. Физическая культура и спорт в жизни студента / И.В. Николаева, П.П. Николаев // Интеграция инновационных систем и технологий в процесс физического воспитания молодежи: Сборник научных трудов, Ульяновск, 01–07 февраля 2010 года / Министерство образования и науки РФ, ГОУ ВПО Ульяновский государственный технический университет, Министерство образования Ульяновской области. – Ульяновск: Ульяновский государственный технический университет, 2010. С. 171-175.
6. Пискайкина, М.Н. О некоторых проблемах формирования личности студентов в процессе физического воспитания и пути их решения / М.Н. Пискайкина, П.П. Николаев // Известия Института систем управления СГЭУ. 2011. № 2(3). С. 58-61.
7. Суркова, Д.Р. Факторы и приоритетные направления формирования здорового образа жизни студентов / Д.Р. Суркова, Л.Г. Шиховцова, П.П. Николаев // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2015. № 1 (1). С. 145-147.
8. Триатбол – эффективное средство физического воспитания студенческой молодежи / Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, П.П. Николаев, Л.Г. Шиховцова // Научно-методический электронный журнал "Концепт". 2015. № Т13. С. 3626-3630.
9. Устюгова Е.В. Целесообразность использования подвижных игр на занятиях по физической культуре и спорта в вузах / Е.В. Устюгова // Вестник науки. 2023. № 6 (63). С. 1116-1122.
10. Ходова, А.Р. Влияние физической культуры на работоспособность студентов / А.Р. Ходова, П.П. Николаев // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 97-3. С. 31-34.
11. Шиховцов, Ю.В. Волейбол – универсальное средство оздоровления студенческой молодежи / Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, П.П. Николаев // Безопасность жизнедеятельности и здоровьесбережение на современном этапе: перспективы развития: материалы Всероссийской научно-технической конференции, Самара, 25–26 октября 2012 года. – Самара: Самарский государственный экономический университет, 2012. С. 154-155.
12. Яссанс, А.А. К вопросу о роли физической культуры в жизни современного человека / А.А. Яссанс, П.П. Николаев // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-2. С. 79-81.

Карева Ю.Ю.¹, Потрываева П.Д.¹, Левченко А.В.²
Влияние физической культуры на экономику страны

¹Самарский государственный экономический университет

²Самарский государственный социально-педагогический университет
(Россия, Самара)

doi: 10.18411/trnio-01-2024-512

Аннотация

В статье рассматривается вопрос влияния физической культуры на здравоохранение, спортивную индустрию, производительность труда, влияние на социальную интеграции, уровень преступности и экономическую выгоду, получаемую от спортивных мероприятий и туризма.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, экономика, взаимосвязь.

Abstract

The article examines the impact of physical education on healthcare, the sports industry, labor productivity, the impact on social integration, crime rates and the economic benefits derived from sporting events and tourism.

Keywords: sport, physical culture, economics, relationship.

Физическая культура и спорт оказывают значительное влияние на различные аспекты жизни общества [1, 2].

Актуальность данного исследования состоит в том, что в современном мире физическая культура играет особо важную роль в жизни людей, в том числе формировании экономики государства [4, 10]. Данная работа посвящена изучению этой взаимосвязи, включая прямые и косвенные влияния.

Цель исследования состоит в выявлении различных аспектов взаимосвязи физической культуры и экономики и их влияния на социально-экономическое развитие страны.

В процессе развития общественных отношений физическая культура и спорт стали неотделимой частью жизни общества. На сегодняшний день среди людей все более широко распространяется приверженность к здоровому образу жизни, занятиям спортом и участиям в спортивных соревнованиях [3, 6, 7]. Физическая подготовка в современном обществе является важнейшим фактором поддержания и укрепления здоровья людей, а также формирования высокой общей физической работоспособности, базирующейся на совершенствовании функциональных свойств организма человека [5, 9, 12].

В настоящее время физическая культура активно проникает во все сферы жизни государства и общества. Не исключением стала и сфера экономики, изучение которой показало, что с повышением уровня физической активности и спортивной подготовки общества увеличиваются такие показатели экономической системы, как качество рабочей силы, поведение потребителей, структура спроса и потребления, социальная интеграция и снижение уровня преступности, туризм и другие показатели деятельности государства [8].

Одним из наиболее явных способов, которым физическая культура влияет на экономику, является снижение затрат на здравоохранение.

Регулярные занятия физической культурой связаны с уменьшением заболеваемости хроническими заболеваниями, такими как ожирение, заболевания сердца и сахарный диабет [11]. В результате, население, активно участвующее в физической культуре, имеет высокие шансы на снижение общих затрат на здравоохранение, освобождая ресурсы, которые могут быть направлены в другие области экономики.

Исследование затрат на здравоохранение в связи с уровнем физической активности населения показало, что для стран, где нет общей бесплатной медицины, например США, это напрямую отражается на затратах каждого гражданина на любые медицинские услуги. А для

стран с всеобщей бесплатной системой здравоохранения, как в России, более активное и, следовательно, здоровое население снижает общие государственные расходы на здравоохранение в стране.

В исследовании Health Economics Group, Population Health Sciences Institute, Newcastle University анализировали физическую активность более полумиллиона людей на протяжении жизни, распределяли испытуемых в группы по уровню активностей и сравнивали их карты Medicare – основной программы медицинского страхования для взрослых американцев в возрасте 65 лет и старше.

Основные группы по активности:

- поддерживающие – 36% группы, которая поддерживала умеренную или высокую активность на протяжении всей взрослой жизни;
- понижающие – 30,5% группы, которые были активны в раннем взрослом возрасте, но становились менее активными с возрастом;
- повышающие – 14,5% группы, которые не были активны в раннем взрослом возрасте, но стали более активными на протяжении всей своей жизни;
- неактивные – около 18,5% группы не занимались спортом на протяжении всей своей жизни.

Для чистоты исследования результаты были скорректированы путём исключения влияния факторов этнической принадлежности, образования, семейного положение и то, курил ли человек. Таким образом рассматривалось только влияние физической активности на расходы на здравоохранение.

Выяснилось, что взрослые, которые поддерживали или увеличивали свою физическую активность с подросткового возраста до старости, имели на 10-22% более низкие средние ежегодные расходы на здравоохранение, чем те, кто постоянно неактивен. При этом те, кто был активен в юности, но с возрастом снизил уровень активности, не снизили свои затраты на здравоохранение в старости. Фактически, их расходы на Medicare были сравнимы с расходами тех, кто не занимался спортом совсем.

Ещё одно австралийское исследование показало, что женщины среднего возраста, которые были активными на протяжении всей своей жизни, имели на 40% меньше затрат на здравоохранение на протяжении тех трёх лет, когда проводилось исследование.

Нами было проведен опрос среди студентов исследование на тему физической активности в их жизни и ее влияния на их работоспособность, здоровье и, соответственно, на их затраты на лечение.

Проанализировав результаты опроса можно прийти к выводу, что регулярные занятия физической активностью повышают иммунитет человека, в результате чего он реже болеет, делают фигуру более подтянутой, мышцы крепкими, увеличивается количество энергии, повышается настроение, работоспособность и сокращаются затраты на лекарства и походы к врачам.

Сфера спорта и развлечений так же представляется значительным сегментом многих экономик. Физическая культура, в частности организованный спорт, способствует этому сектору, стимулируя спрос на спортивные товары, генерируя доход от продажи билетов, а также развивая спортивный туризм. Экономическое влияние профессионального и любительского спорта распространяется за пределы участников, создавая возможности трудоустройства и стимулируя экономический рост.

Помимо этого, физическая подготовка оказывает большое влияние на повышение производительности труда. Работники, регулярно занимающиеся физической культурой, часто испытывают более высокий уровень энергии, сниженный стресс и улучшенное психическое благополучие. Это, в свою очередь, может привести к большей эффективности и результативности на рабочем месте, в конечном итоге способствуя экономической продуктивности.

Проведение спортивных мероприятий, таких как Олимпийские игры или Чемпионаты мира, может оказать глубокое экономическое влияние на страну. Прилив туристов, инвестиции

в инфраструктуру и увеличение местного потребления, могут значительно ускорить экономическую активность. Также спортивный туризм, основанный на мероприятиях и рекреационной деятельности, может создавать рабочие места и стимулировать рост смежных отраслей, таких как гостиничное дело и транспорт.

Кроме того, физическая активность может оказать значительное влияние на социальную интеграцию и снижение уровня преступности:

1. Участие в спортивных мероприятиях и тренировках может способствовать формированию дружеских отношений и созданию общности среди участников. Это особенно важно для молодежи и детей, так как спортивные команды и группы могут стать местом общения, взаимодействия и установления долгосрочных связей.
2. Спорт может предоставить альтернативу уличной преступности и девиантному поведению, особенно для молодых людей. Участие в спортивных мероприятиях предоставляет им возможность использовать свою энергию и амбиции в конструктивных и общественно-признанных деятельностих вместо уличных противозаконных дел.
3. Спортивные мероприятия могут способствовать развитию лидерских качеств, самодисциплины и трудолюбия у участников, что в свою очередь может привести к уменьшению склонности к преступности и увеличению уровня ответственности перед обществом.
4. Спортивные мероприятия могут быть частью общественных программ по предотвращению преступности и социальной реабилитации. Например, организация спортивных мероприятий для молодежи из малообеспеченных районов может способствовать улучшению их социальной среды и предоставить им альтернативные возможности для саморазвития.

Таким образом, спортивные мероприятия могут иметь положительное влияние на социальную интеграцию и снижение уровня преступности, предоставляя участникам возможность принадлежать к общности, развиваться как личности, а также создавать общие ценности и цели, способствуя формированию более устойчивого и ответственного общества.

Можно сделать вывод, что спорт и физическая культура играют важную роль при решении социально-экономических задач, так как представляют собой специфическую социально-культурную сферу, оказывающую благоприятное влияние на значимые показатели экономического благополучия страны и улучшения качества жизни населения. Признание и использование этой связи может привести к разработке политики и инициатив, способствующих максимальному использованию потенциала физической культуры для общественного благосостояния и процветания нации.

1. Галкин, А.А. Роль спорта и физической культуры в современном социуме / А.А. Галкин, М.Н. Пискайкина, А.Г. Королев // 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. 566-570.
2. Жукова, Е.И. Роль спорта в развитии общества / Е.И. Жукова, П.П. Николаев, А.А. Козловская // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2023. № 1(16). С. 52-54.
3. К проблеме физического воспитания студентов / И.В. Николаева, А.Я. Борисов, И.М. Белянская, Е.И. Жукова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 12(214). С. 384-388.
4. Левченко, А.В. Анализ экономических факторов, оказывающих влияние на развитие физической культуры и спорта в Самарской области / А.В. Левченко, П.П. Николаев, А.С. Коршунова // Экономика и предпринимательство. 2023. № 8(157). С. 442-446.
5. Николаев, П.П. Некоторые аспекты силовой подготовки женщин / П.П. Николаев, И.В. Николаева, Л.Г. Шиховцова // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: Материалы XII Международной научно-практической конференции, Смоленск, 29–31 января 2018 года / Под общей редакцией А.В. Родина. Смоленск, 2018. С. 218-222.

6. Николаева, И.В. Некоторые аспекты формирования потребности в здоровом образе жизни у студентов СГЭУ / И.В. Николаева, Л.Г. Шиховцова, П.П. Николаев // Здоровье нации: современные ориентиры в физическом воспитании учащейся молодежи: материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции, Самара, 15 апреля 2013 года / Самарский государственный экономический университет; Редколлегия: Г.Р. Хасаев, С.И. Ашмарина, Л.А. Иванова (отв. ред.), Г.В. Глухов и др. – Самара: Самарский государственный экономический университет, 2013. С. 62-65.
7. Николаева, И.В. Ценностный потенциал физической культуры и спорта как основа формирования физической культуры личности / И.В. Николаева // Актуальные аспекты развития современной науки: Сборник научных статей II Международной научной конференции, Самара, 18 декабря 2020 года. – Самара: Самарский государственный экономический университет, 2021. С. 406-410.
9. Развозжаева, А.Д. Влияние физической культуры и спорта на девиантное поведение подростков / А.Д. Развозжаева, И.В. Николаева // Российская наука: актуальные исследования и разработки: Сборник научных статей XI Всероссийской научно-практической конференции. В 2-х частях, Самара, 25 февраля 2021 года. Том Часть 1. – Самара: Самарский государственный экономический университет, 2021. С. 250-253.
10. Силовая направленность учебных занятий по физическому воспитанию в вузе как фактор повышения эффективности выполнения нормативов комплекса ГТО / П.П. Николаев, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева [и др.] // Спортивно-педагогическое образование. 2019. № 1. С. 11-15.
10. "Симбиоз" экономики и спорта в современном обществе / Д.Р. Суркова, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, Е.В. Ширман // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2020. № 2(11). С. 72-76.
11. Суркова, Д.Р. Влияние физической культуры и спорта на организм человека / Д.Р. Суркова, М.Н. Пискайкина // Известия Института систем управления СГЭУ. 2018. № 2(18). С. 34-36.
12. Ходова, А.Р. Влияние физической культуры на работоспособность студентов / А.Р. Ходова, П.П. Николаев // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 97-3. С. 31-34.

Карева Ю.Ю.¹, Челноков А.А.¹, Левченко А.В.

Лечебная физическая культура как доступный способ восстановления организма

¹Самарский государственный экономический университет

²Самарский государственный социально-педагогический университет

(Россия, Самара)

doi: 10.18411/trnio-01-2024-513

Аннотация

В статье рассматривается актуальность применения лечебной физкультуры как способа восстановления организма человека. Также в данной статье рассмотрены причины использования данного вида физической культуры и те способы лечения, которые применимы на современном этапе.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, восстановление, организм, здоровье, тренировка.

Abstract

The article discusses the relevance of the use of physical therapy as a way to restore the human body. Also, this article discusses the reasons for using this type of physical education and those methods of treatment that are applicable at the present stage.

Keywords: therapeutic physical culture, recovery, body, health, training.

Известно, что занятия физическими упражнениями и спортом оказывают положительное воздействие на органы и системы человека и состояние здоровья в целом [1, 2, 8, 11].

Лечебная физическая культура – это определенный способ лечения, который применяется с использованием специальных методик физической культуры для того, чтобы восстановить силы и показатели здоровья у человека [6]. Также лечебная физическая культура применяется для профилактики заболеваний, которые присущи более старшему возрасту [5].

Отличительной особенностью использования лечебной физической культуры является осуществление поэтапной дозированной тренировки [3, 9]. Также лечебная физическая культура различается по видам:

- общий тренировочный процесс;
- специальная тренировка.

Общий тренировочный процесс нацелен на то, что укрепить организм в целом.

Специальная же разновидность ЛФК подразумевает работу с различными нарушениями систем и органов человека, которые у него повреждены.

Главные задачи тренировок ЛФК представлены на рисунке 1.



Рисунок 1. Главные задачи физического воспитания при занятиях в группах лечебной физической культуры.

Врач обычно назначает по определенным показаниям прохождение лечебной физической культуры. При этом, стоит отметить, что большинство заболеваний подлежат лечению или профилактики именно лечебной физической культурой.

Обычно у данных тренировок не имеется противопоказаний. Они могут носить лишь временной промежуток из-за следующих причин:

- отравление;
- кровотечения;
- острый период заболевания;
- высокая температура;
- болевые ощущения.

Стоит сказать и о роли лечебной физической культуры в восстановлении организма. Когда человек получает травму, у него развивается реакция защиты, а именно ограничительные особенности подвижности. Человек, например, может принимать удобную в этот момент ему позу, не наступая на больную ногу, ничего не делает больной рукой. Безусловно, главным условием для того, чтобы организм восстановился является состояние покоя для поврежденного органа. Именно поэтому, к примеру, при переломе или трещине, человеку накладывают гипс, чтобы рука находилась в неподвижном положении.

Стоит сказать, что длительный режим покоя особенно негативно влияет на психологическое состояние человека [12]. Также это касается и физического состояния здоровья, ведь, когда мышцы длительное время находятся в состоянии покоя, развивается атрофия [7]. Чтобы таких состояний не произошло, необходимо восстанавливать свои мышцы после длительного покоя, и сделать это можно за счет лечебной физической культуры.

Рассмотрим подробнее формы лечебной физкультуры:

- утренняя гигиеническая гимнастика;
- лечебная гимнастика.

Утренняя гимнастика выполняется человеком по пробуждению, и она помогает укрепить сердечно-сосудистую систему, а также органы дыхания и обмена веществ. Обычно утренняя лечебная гимнастика выполняется в течение десяти-двадцати минут.

И также важной составляющей является лечебная гимнастика. Она помогает укрепить организм в целом. Зачастую такие разновидности тренировок выполняются в специализированных учреждениях.

На рисунке 2 представим методы проведения лечебной физической культуры.

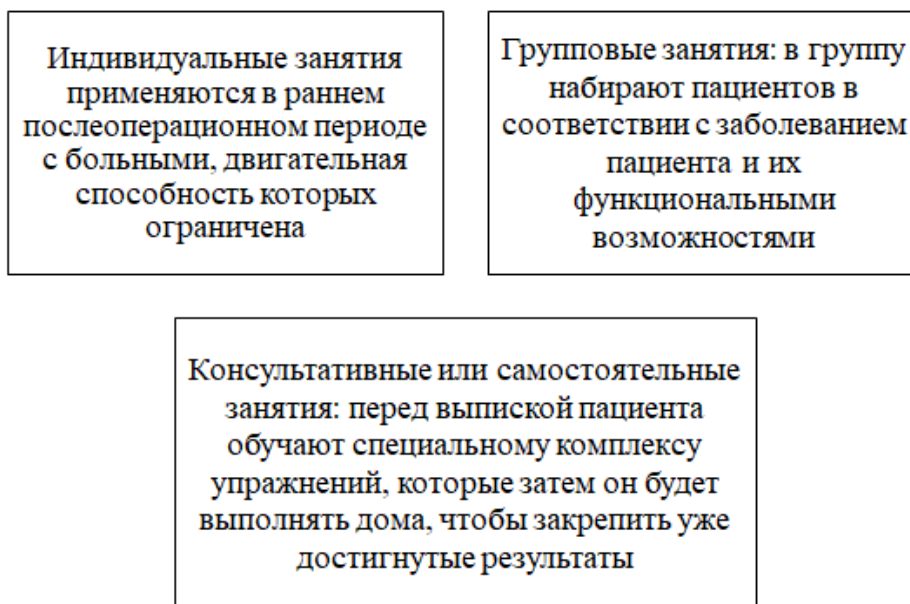


Рисунок 2. Методы проведения лечебной физической культуры.

Лечебная гимнастика может проводиться в различных специализированных учреждениях:

- стационар;
- профилактический санаторий;
- лечебный курорт;
- районная поликлиника.

Обычно занятия рассматриваемым видом физической культуры состоит из трех этапов:

- вводная часть;
- главная часть;
- заключительная часть.

В вводной части люди должны выполнять разогревающие упражнения для всех частей тела организма: для рук, ног, головы, туловища, шеи [4].

Основная часть занимает восемьдесят процентов времени от занятия ЛФК. Ее основной обязанностью является восстановительные функции, а также улучшение питания структуры позвоночника. Зачастую в процесс тренировки могут быть задействованы какие-либо предметы: обручи, мячи, гантели и так далее.

Заключительная часть также должна обязательно выполняться занимающимися. Основной целью заключительной части является уменьшение напряжения, а также восстановление легких и сердца.

Таким образом, роль лечебной физической культуры сложно переоценить в восстановлении и профилактики различных заболеваний организма [10]. Существуют

множество методик ЛФК, которые подбираются в соответствии с целью проведения занятий. Следует помнить, что главная задача человека дать пользу своему организму, а не навредить ему.

1. Андреева, М. С. К вопросу о воздействии физических нагрузок на организм человека / М. С. Андреева, П. П. Николаев // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 27-30.
9. 2. Воздействие силовой тренировки на физический статус студенток вуза / П.П. Николаев, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, Д.Р. Суркова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 2(156). С. 151-156.
2. Исаева, А.М. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья через занятия физической культурой и спортом / А.М. Исаева, И.В. Николаева // Наука XXI века: актуальные направления развития. 2020. № 1-2. С. 187-192.
3. Круглова, А.В. Важность разминки при занятиях спортом и физической культурой / А.В. Круглова, М.А. Корниенко, П.П. Николаев // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 99-101.
4. Кузина, Е.С. Особенности физкультурной деятельности в разных возрастных группах / Е.С. Кузина, И.В. Николаева // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 102-4. С. 125-128.
5. Николаев, П.П. Лечебная физическая культура как метод лечения сколиоза / П.П. Николаев, В.А. Перескокова // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 96-2. С. 73-76.
6. Николаева, И.В. Профилактика заболеваний через занятие физической культурой и спортом: практический аспект / И.В. Николаева, А.О. Голиновская // Тенденции развития науки и образования. 2019. № 57-8. С. 61-67.
8. Николаева, И.В. Ценностный потенциал физической культуры и спорта как основа формирования физической культуры личности / И.В. Николаева // Актуальные аспекты развития современной науки: Сборник научных статей II Международной научной конференции, Самара, 18 декабря 2020 года. – Самара: Самарский государственный экономический университет, 2021. С. 406-410.
9. Стерликова, А.Д. Физическая культура как средство профилактики и лечения различных заболеваний / А.Д. Стерликова, П.П. Николаев // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 99-1. С. 182-185.
10. Тимошенко, А.В. Физическая культура как средство профилактики профессиональных заболеваний офисных работников / А.В. Тимошенко, И.В. Николаева // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2020. № 1(10). С. 75-78.
11. Шоназарова, С.Х. Физическая культура как главный фактор формирования здорового образа жизни современного студента / С.Х. Шоназарова, П.П. Николаев // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 96-2. С. 174-176.
12. Яссанс, А.А. К вопросу о роли физической культуры в жизни современного человека / А.А. Яссанс, П.П. Николаев // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-2. С. 79-81.

Карева Ю.Ю.¹, Челноков А.А.¹, Левченко С.В.²

Физические нагрузки как средство повышения стрессоустойчивости

¹Самарский государственный экономический университет

²Самарский государственный социально-педагогический университет

(Россия, Самара)

doi: 10.18411/trnio-01-2024-514

Аннотация

В статье рассматривается вопрос об использовании занятий физическими упражнениями и спортом для повышения стрессоустойчивости организма.

Ключевые слова: физическая нагрузка, стресс, заболевание, регулярность, депрессия.

Abstract

The article discusses the issue of using physical exercise and sports to increase the body's resistance to stress.

Keywords: physical activity, stress, disease, regularity, depression.

В современном мире человек часто сталкивается с трудностями и большими нагрузками во многих сферах жизнедеятельности, тем самым порождая стрессовое состояние организма. Накопленный стресс на протяжении длительного времени может привести к серьезным

психическим заболеваниям, поэтому важно вовремя работать со своим состоянием. Одним из важных инструментов преодоления стрессового состояния является процесс занятия физическими упражнениями и спортом [5, 6].

При постоянном нахождении в стрессовой ситуации человеку угрожают следующие последствия:

- уменьшение работоспособности организма;
- появление заторможенности и состояния ступора;
- агрессивное поведение;
- проблемы с общением;
- серьезные психические заболевания (депрессия, апатия, астения);
- тревожные расстройства и появление необоснованного страха;
- панические атаки и т.д.

Также исследователи доказано, что стрессовые состояния способны привести головной мозг в состояние атрофии.

Согласно статистическим данным, приблизительно 1/3 граждан России находится в стрессовых состояниях на регулярной основе. Если говорить о больших городах, то показатели доходят до семидесяти процентов.

Согласно психологическим исследованиям, некоторая часть людей сама способна справляться со стрессовым состоянием, однако таких людей по подсчетам всего тридцать процентов.

Занятие физическими упражнениями является естественным процессом борьбы со стрессовым состоянием [3, 12]. Занятие спортом позволяет уменьшить воздействие адреналина и восстановить химическое равновесие во всем организме [2, 7]. Стоит сказать, что занятия физическими упражнениями положительно воздействуют на психологическое состояние человека [1, 8, 9]. Это происходит благодаря выработке эндорфина и серотонина в процессе нагрузок. Не стоит забывать о важности консультации с врачом для подбора правильных упражнений. Правила занятия спортом указаны на рисунке 1.

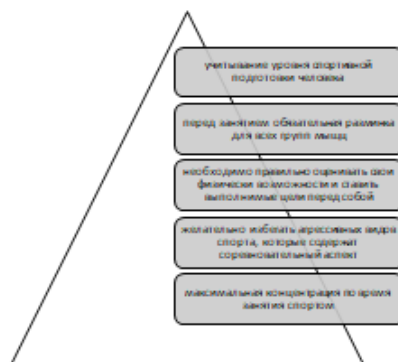


Рисунок 1. Главные правила при занятиях физической культуры для преодоления стрессовых состояний.

Эндорфин зачастую называют «гормоном радости», позволяющим улучшить эмоциональный окрас.

Многие специалисты-психиатры отмечают, что во время утренней пробежки вырабатываются все те же вещества, что и при приеме антидепрессантов, которые очень часто стали назначать врачи.

Есть множество разновидностей физических упражнений, которые позволяют справиться со стрессовыми ситуациями:

- бег;
- плавание;
- утренняя или вечерняя разминка;

- езда на велосипеде;
- танцевальные упражнения;
- прогулки пешком;
- занятия в тренажерном зале;
- йога или пилатес и т.д.

Специалисты рекомендуют заниматься физическими упражнениями не менее двадцати минут в день. Самое главное, необходимо заниматься на регулярной основе.

Еще одним важным аспектом занятий физическими упражнениями для развития стрессоустойчивости является факт того, что выбранный спорт должен быть по душе человеку, иначе это будет приносить больше негативных последствий [10].

Зачастую люди выбирают групповые занятия в тренажерном зале, так как это дает возможность ощутить командный дух, а, возможно, и с кем-то познакомиться, что даст еще больше мотивации приходить на занятия.

Нередко люди выбирают и домашние тренировки, которые позволяют максимально расслабиться и сконцентрироваться на действиях.

Довольно эффективным спортом для победы над стрессом является плавание, которое помогает снять напряжение и усталость, например, после тяжелого рабочего дня. Плаванием специалисты рекомендуют заниматься не менее двух-трех раз в неделю.

Хорошее расслабление дают занятия йогой. Практики называют йогой источников вдохновения, равновесия и состояния покоя. Те, кто познает данную методику, зачастую перестают обращать внимание на внешние раздражители. В йоге очень важным аспектом является правильное дыхание, которое также влияет на преодоление стресса [4].

Множество людей предпочитают покупку абонемента в зал и занятие спортом на специальных тренажерах. Также можно заниматься с тренером, который подскажет правильную технику упражнений, что уменьшит риски различных травм. Умеренные физические нагрузки на специальных тренажерах в спортивном зале помогают привести в порядок и воздействовать на следующие элементы организма:

- положительное влияние на сердечно-сосудистую систему организма;
- нормализация тонуса;
- нормализация душевного спокойствия.

Также стоит сказать о пользе бега в преодолении стрессовых состояний. Основная положительная сторона данного вида нагрузки состоит в том, что он воздействует на все органы и оказывает воздействие на тонус организма.

Популярным способом вымещения гнева является боксерская груша, которая помогает выместить свои негативные эмоции наружу и не держать их в себе. В процессе избивания груши напрягаются все мышцы тела, что дает определенную разрядку всему организму. Зачастую руководители в офис устанавливают груши и рекомендуют сотрудникам при возникновении напряжения в рабочем процессе, потренироваться на груше. Данный способ также активно продвигают психологи.

Таким образом, физические нагрузки положительно влияют на состояние организма в целом, воздействуя на сердечно-сосудистую и иммунную систему организма человека, способствуя повышению уровня физической подготовленности [11]. Также очень важен момент, что физические нагрузки позволяют вырабатывать стрессоустойчивость, которая в настоящее время является необходимой. Практически каждый человек изо дня в день встречается с разными трудными ситуациями, которые позволяют нервничать. Если со стрессовым состоянием не бороться, оно может перерасти в депрессию. Депрессия – серьезное заболевание, которое может потребовать как медикаментозного, так и стационарного лечения. Поэтому занятия спортом являются важным элементом в борьбе со стрессовыми ситуациями.

Главное правильно подобрать вид спорта, который будет приносить удовольствие человеку при занятии им.

1. Алексина А.О., Плиев Д.А. Положительное влияние спорта на психологическое здоровье человека // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2022. № 2 (15). С. 22-29.
2. Анализ анатомо-физиологических и функциональных особенностей женщин, занимающихся силовыми видами спорта / П.П. Николаев, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева [и др.] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2018. № 5. С. 14-16.
3. Галкин, А.А. Роль спорта и физической культуры в современном социуме / А.А. Галкин, М.Н. Пискайкина, А.Г. Королев // 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. 566-570.
4. Использование практик йоги в укреплении ментального и физического здоровья / И.В. Николаева, С.А. Жмуров, О.Б. Парамонова, М.В. Писцова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 3(217). С. 329-331.
5. Использование средств физической культуры при профилактике социальной апатии / И.В. Николаева, М.В. Писцова, О.Ю. Посашкова, Ю.И. Завлина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 1(215). С. 338-342.
6. К проблеме физического воспитания студентов / И.В. Николаева, А.Я. Борисов, И.М. Белянская, Е.И. Жукова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 12(214). С. 384-388.
7. Николаев, П.П. Интегральный анализ модельных морфофункциональных характеристик девушек - представительниц массовых разрядов в силовом троеборье / П. П. Николаев, И. В. Николаева // Теория и практика физической культуры. 2017. № 9. С. 104.
8. Николаева, И.В. Профилактика заболеваний через занятие физической культурой и спортом: практический аспект / И.В. Николаева, А.О. Голиновская // Тенденции развития науки и образования. 2019. № 57-8. С. 61-67.
9. Николаева, И.В. Ценностный потенциал физической культуры и спорта как основа формирования физической культуры личности / И.В. Николаева // Актуальные аспекты развития современной науки: Сборник научных статей II Международной научной конференции, Самара, 18 декабря 2020 года. – Самара: Самарский государственный экономический университет, 2021. С. 406-410.
10. Пискайкина, М.Н. Роль мотиваций к формированию здорового образа жизни / М.Н. Пискайкина, Д.Р. Суркова // Известия Института систем управления СГЭУ. 2017. № 2(16). С. 23-25.
11. Силовая направленность учебных занятий по физическому воспитанию в вузе как фактор повышения эффективности выполнения нормативов комплекса ГТО / П.П. Николаев, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева [и др.] // Спортивно-педагогическое образование. 2019. № 1. С. 11-15.
12. Суркова, Д.Р. Влияние физической культуры и спорта на организм человека / Д.Р. Суркова, М.Н. Пискайкина // Известия Института систем управления СГЭУ. 2018. № 2(18). С. 34-36.

Каримова А.Р., Николаева И.В.

Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-01-2024-515

Аннотация

В работе представлен анализ уровня мотивации к занятиям физической культурой в рамках обучения среди студентов 1 и 3 курсов Самарского государственного экономического университета. Сделаны выводы о том, что студенты первого курса более заинтересованы в посещении практических занятий по дисциплине «физическая культура и спорт» с целью поддержания своей формы и укрепления мышц.

Ключевые слова: спорт, физическая нагрузка, здоровый образ жизни, мотивация, студенчество.

Abstract

The paper presents an analysis of the level of motivation for physical education as part of their studies among 1st and 3rd year students of the Samara State Economic University. It was concluded

that first-year students are more interested in attending practical classes in the discipline “physical education and sports” in order to maintain their shape and strengthen their muscles.

Keywords: sport, physical activity, healthy lifestyle, motivation, students.

Фундаментом любой деятельности является мотивация, поскольку именно от нее зависят такие факторы, как заинтересованность человека в выполнении деятельности, его активность, стремление к достижению поставленной цели, нацеленность на удовлетворение собственных потребностей и формирование жизненной ориентации [1]. Традиционно под мотивацией принято понимать процесс побуждения к деятельности, как себя, так и других для достижения поставленной цели [4].

Известно, что существует несколько мотивов учебной деятельности: познавательный, направленный на содержание дисциплины и в процессе обучения (приобретение знаний и овладение различными навыками, удовлетворение потребности в интеллектуальной деятельности, процесс решения сложных задач и др.); социальные (мотивы долга, ответственности, самоопределения и самосовершенствования) и личностные (благополучие, статус, престиж и др.).

Нами были проанализированы мотивы, вызывающие интерес к занятиям физической культурой в Самарском государственном экономическом университете. Стоит отметить, что Самарский государственный экономический университет уделяет немало внимания формированию благоприятных условий для занятий спортом. Можно выделить следующее: во время проведения занятий по дисциплине «физическая культура и спорт» студентов обучают правильному составлению режима дня, умению грамотно проводить утреннюю зарядку, эффективно планировать физическую нагрузку в течение всего дня. Также в университете существует порядка нескольких десятков спортивных секций, любой студент может выбрать то, чем ему нравится заниматься. Обучающиеся университета, профессионально занимающиеся каким-либо видом спортом, могут стать членами сборных, которые ежегодно принимают участие в соревнованиях различного уровня: городских, региональных, межрегиональных, всероссийских, международных.

Так, с целью изучения уровня мотивации обучающихся СГЭУ к занятиям физической культурой и спортом нами был проведен анонимный опрос, в котором принимали участие 26 человек: 14 студентов первого курса направления «Менеджмент» и 12 студентов третьего курса направления «Экономика». Была разработана уникальная анкета для оценки значимости занятий физической культурой и важности ее роли в жизни каждого студента, состоящая из 15 вопросов. Они, в свою очередь, включали в себя следующие разделы: общие сведения о респонденте (пол, возраст); вопросы, направленные на определение регулярности выполнения физических упражнений; вопросы, связанные с уровнем физической подготовки. Студенту была предоставлена возможность провести самоанализ своей физической активности, распорядка дня, а также самостоятельно оценить состояние физического здоровья, выявить роль тренировок и занятий физической культурой в своей жизни.

Было установлено, что подавляющее большинство опрошенных студентов 1 и 3 курсов (88,5%) регулярно посещают практические занятия по дисциплине «физическая культура и спорт». Обучающиеся выявили следующие причины, в связи с которыми не посещают занятия: отсутствие интереса к этому предмету, лень, нехватка времени.

Стоит отметить, что большая часть респондентов (69%) считают свой уровень физической подготовки низким. Также было выявлено, что лишь малая часть опрошенных (11,5%) делает зарядку по утрам. Среди студентов 1 курса 78,5% опрошенных испытывают приподнятое настроение, посещая занятия по физической культуре в рамках учебной программы, в то время как среди опрошенных студентов 3 курса меньше половины (33 %) получают радость и вдохновение от занятий спортом в ходе обучения (рис.1).

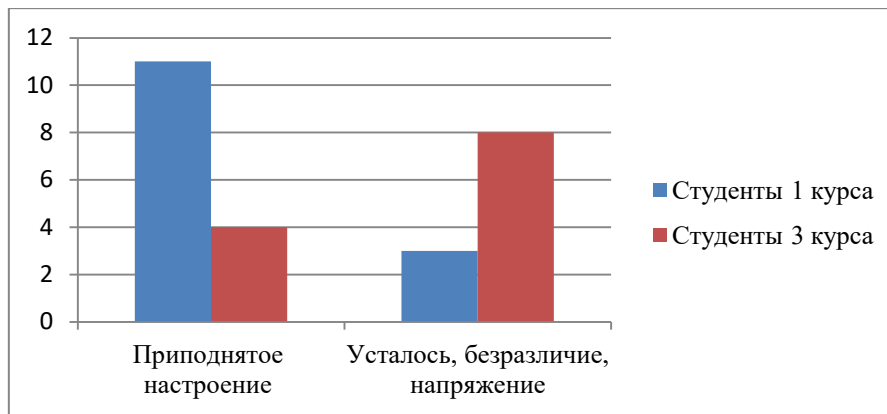


Рисунок 1. Анализ настроения студентов во время посещения занятий по физической культуре.

Две трети опрошиваемых студентов старшего курса посещают тренажерный зал в свободное время, среди первокурсников 42,8% опрошенных приобрели абонемент в фитнес-клуб и регулярно занимаются там. Было установлено, что 85% опрошенных ощущают потребность в занятиях физической культурой и ведении здорового образа жизни. Студенты заявили, что спорт для них – это не только способ быть в форме, источник бодрости и сил, но и путь к самореализации.

Стоит отметить, что 60% опрошенных учащихся 3 курса принимали участие в каких-либо спортивных соревнованиях, забегах и спартакиадах, среди студентов-первокурсников – 78,2%. Причем подавляющее большинство из них имеет награды и достижения в спорте.

Было также отмечено, что студенты, участвующие в опросе, как правило, относятся к основной физической группе (69%). Более половины респондентов (54%) ответили, что занимаются спортом каждый день или несколько раз в неделю, 16% опрошенных студентов на данный момент времени вовсе не занимаются спортом. Зачастую это связано с плохим самочувствием (простуда, ОРВИ, грипп – самые распространенные болезни в осенний период).

Также студентам был задан вопрос, что, по их мнению, нужно предпринять для того, чтобы количество желающих заниматься спортом увеличилось. Ответ на данный вопрос представлен в виде гистограммы (рис.2).

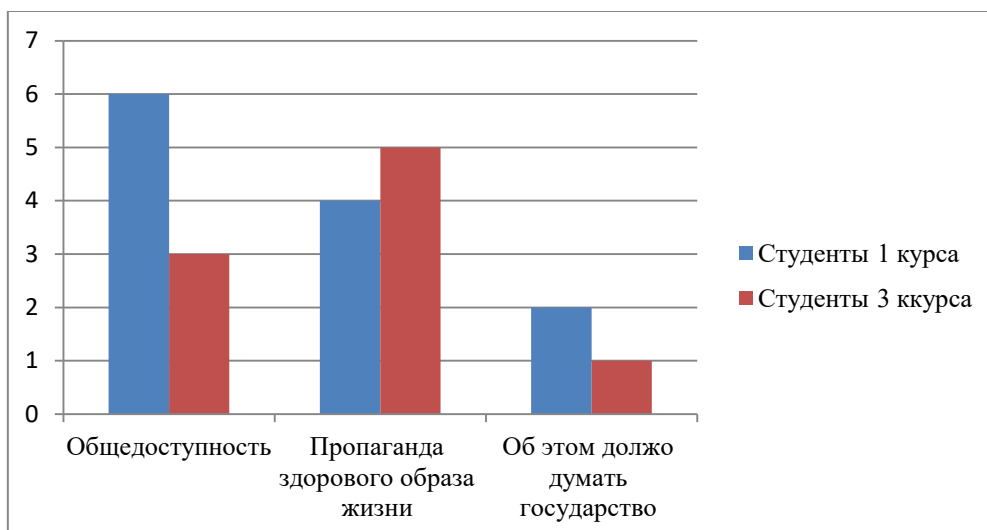


Рисунок 2. Мнение студентов по осуществлению мер, позволяющих увеличить количество людей, желающих заниматься спортом.

В ходе анкетирования было выявлено, что студенты-первокурсники предпочитают активный отдых (57%) и делают выбор в пользу спокойных неспешных прогулок на свежем воздухе (31%) и меньше времени проводят за компьютером. В то время как среди студентов старших курсов наблюдается противоположная ситуация: более половины из них большую часть времени проводят за компьютером, в свободное время предпочитают смотреть сериалы и фильмы вместо того, чтобы активно проводить свой досуг.

Исследование, направленное на определение уровня мотивации студентов СГЭУ к занятиям физической культурой и спортом, доказывает, что обучающиеся понимают важность занятий спортом, поэтому помимо регулярных занятий физической культурой в спортивном зале университета (1 раз в неделю) ходят в тренажерные залы. Однако в значительной степени больше студентов-первокурсников предпочитают проводить свой досуг активно по отношению к студентам старшего курса. Это можно объяснить тем, что у старшекурсников высокая загруженность в университете (написание курсовых работ, прохождение практики и др.), а также многие начинают работать, в связи с этим в свободное время предпочитают пассивный отдых [2].

Таким образом, в ходе проведенного исследования среди студентов 1 и 3 курсов выяснено, что для формирования у студентов положительной мотивации к занятиям физической культурой, необходимы следующие факторы: индивидуальный подход, положительный психоэмоциональный климат, учет личного интереса при составлении программ занятий физического воспитания [3]. Выявлено, что самой распространенной причиной непосещения занятий является отсутствие интереса к предмету, на втором месте – лень.

Исходя из вышеперечисленного, хотелось бы отметить несколько предположений, как можно улучшить организацию занятий в учебных заведениях, что приведет к тому, что появится большее количество желающих заниматься спортом. На наш взгляд, вариантами решения вопроса по повышению мотивации студентов к занятиям физической культурой может стать внедрение в программу фитнес-аэробики, рациональное использование музыкального сопровождения. Также полезно упоминать о последствиях малоподвижного образа жизни, читать лекции о необходимости выполнения физических упражнений от ведущих специалистов в области медицины [5].

1. Алексина, А.О. Физическая культура и основы здорового образа жизни студента / А.О. Алексина // Российская наука: актуальные исследования и разработки: Сборник научных статей XII Всероссийской научно-практической конференции, Самара, 23 сентября 2021 года. Том Часть 2. – Самара: Самарский государственный экономический университет, 2021. С. 8-12.
2. Левченко, А.В. Тенденция к снижению двигательной активности у молодежи: причины и пути решения / А.В. Левченко, П.П. Николаев, А.А. Козловская // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2023. № 2(17). С. 67-71.
3. Николаев, П.П. Факторы индивидуализации тренировочной деятельности в женском силовом троеборье / П.П. Николаев // Интегративные процессы и межпредметные связи в системе образования физической культуры и спорта: материалы международной научно-практической конференции, Москва, 20–21 декабря 2016 года. – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", 2016. С. 197-199.
4. Пискайкина, М.Н. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе / М.Н. Пискайкина, У.В. Смирнова // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2017. № 2(5). С. 39-41.
5. Шоназарова, С.Х. Физическая культура как главный фактор формирования здорового образа жизни современного студента / С.Х. Шоназарова, П. П. Николаев // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 96-2. С. 174-176.

Касакин А.М., Хайруллин И.Т.

Особенности занятий физической культурой для студентов с ограничениями по зрению

*Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-01-2024-516

Аннотация

В данной работе рассмотрены особенности организации занятий по физической культуре, проводимые в высшем учебном заведении, для студентов специально медицинской группы, относящихся к ней из-за заболеваний зрительного аппарата, а также плохого уровня зрения. Рассмотрены рекомендации и ограничения к занятиям физической культурой и спортом для студентов с разным уровнем нарушения зрения. Для определения проблем, проявляющихся при занятии физкультурой и спортом, у студентов из-за нарушения зрения проведен социологический опрос, респондентами которого выступили обучающиеся технических вузов Казани.

Ключевые слова: нарушение зрения, адаптивная физическая культура, миопия, гиперметропия, студент, профилактика, ограничения к занятиям, медицинская группа.

Abstract

This paper examines the features of organizing physical education classes conducted in a higher educational institution for students of a special medical group who belong to it due to diseases of the visual apparatus, as well as poor level of vision. Recommendations and restrictions for physical education and sports for students with different levels of visual impairment are considered. To determine the problems that manifest themselves during physical education and sports among students due to visual impairment, a sociological survey was conducted, the respondents of which were students from technical universities in Kazan.

Keywords: visual impairment, adaptive physical education, myopia, hypermetropia, student, prevention, restrictions on activities, medical group.

Развитие современного мира неуклонно смещается в стону автоматизации и цифровизации практически всех процессов, так или иначе связанных с жизнедеятельностью человека. Несмотря на научно-техническое развитие человечества, проблемы, связанные со здоровьем человека, неуклонно растут. Одной из наиболее распространенных на данный момент проблем является нарушение и ухудшение зрения. Рассматриваемая проблема актуальна для всех возрастов: в период с 2003 года по 2018 в России число людей, которым диагностировали болезни глаз, увеличилось в полтора раза и составило 20,7 миллионов человек.

Основными причинами нарушения зрения у населения можно назвать следующие факторы: недостаточно подвижный образ жизни, и вытекающие из этого нарушения в работе систем и органов организма, нарушение осанки, недостаточная освещенность рабочего места. Нарушения зрения могут быть следующими: миопия (близорукость) – ввиду недостаточного преломления лучей света глазом человек плохо видит предметы, расположенные в дали – лучи, отраженные от дальних предметов сходятся перед сетчаткой, что говорит о несовпадении главного заднего фокуса с сетчаткой глаза. Противоположностью близорукости является дальность зрения (гиперметропия) – аномалия дифракции глаза, заключающаяся в фокусировке лучей за сетчаткой глаза, как итог, человек видит хорошо в дали, но плохо вблизи. Также к нарушениям относят астигматизм и косоглазие.

Практика показывает, что выполнение различных физических упражнений производит тонизирующее, расслабляющее и восстанавливающее воздействие. Зрительная гимнастика является частью адаптивной физической культуры (АФК). Данное направление

физической культуры помогает решать следующие задачи: укрепление связок и мышц, профилактика и исправление осанки, улучшение циркуляции крови и насыщения тканей, в частности тканей глаза, кислородом, улучшение и нормализация работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепление склеры, улучшение работы глазных мышц, в частности цилиарной, профилактика развития миопии.

На данный момент, как эффективные зарекомендовали себя упражнения, укрепляющие ресничную мышцу, отвечающую за аккомодацию зрения. Упражнения заключаются в следующих действиях: передача мяча от груди и из-за головы, подбрасывание мяча надо головой и ловля мяча двумя руками, попеременное подбрасывание мяча одной рукой и ловля другой, броски теннисного мяча в стену с нескольких метров и др.. Данные упражнения рекомендуется выполнять при нарушении зрения, с обязательным условием отсутствия отслоения сетчатки.

В зависимости от степени нарушения зрения, изменяются и ограничения к физическим нагрузкам. Например, при средней степени миопии студенту противопоказаны занятия тяжелой атлетикой, боевыми искусствами, занятие которыми подразумевает сильное перенапряжение мышц, прыжки с полуметровой высоты. При высокой степени ограничивается какое-либо поднятие тяжестей, противопоказаны виды спорта и физические упражнения, требующие резкого перемещения тела и его сотрясения (прыжки в длину, бег, командные виды спорта). При легкой и средней степени дальнозоркости ограничений практически нет, за исключением занятий боксом и подобными контактными боевыми искусствами, высокая степень дальнозоркости ограничивает студента в занятиях любым олимпийским видом спорта.

Важно отметить, что занятия физической культурой при наличии нарушений зрительного аппарата необходимо проводить не только при строгом надзоре преподавателя, но и при регулярных проверках зрения у врачей. Как показывают раннее проведенные исследования, правильно составленная программа тренировок, а также не превышение определенного уровня нагрузок способствуют укреплению здоровья в целом и в частности улучшению состояния глаз при нарушениях любой степени [1,2,3].

В целях определения проблем, возникающих в процессе обучения у студентов, связанных с нарушением/ухудшением зрения, проведен социологический опрос. Респондентами выступили студенты технических вузов Казани, а именно КГЭУ, КГАСУ, КФУ, КНИТУ-КАИ, всего в опросе приняли участие 126 студентов. Результаты опроса представлены ниже в таблицах.

Таблица 1

*Имеется ли у Вас нарушение зрения
(астигматизм/косоглазие/дальнозоркость/близорукость)?*

<i>вариант ответа</i>	<i>%</i>
<i>Да</i>	<i>94,4</i>
<i>Нет</i>	<i>3,2</i>
<i>Затрудняюсь ответить</i>	<i>2,4</i>

По результатам ответа на первый вопрос (таблица 1), можем сделать вывод, что практически у каждого первого студента имеется нарушение зрения, что говорит об актуальности данной проблемы.

Таблица 2

Есть ли у Вас противопоказания к занятиям физической культурой из-за нарушения зрения?

<i>вариант ответа</i>	<i>%</i>
<i>Да</i>	<i>19,0</i>
<i>Нет</i>	<i>77,0</i>
<i>Затрудняюсь ответить</i>	<i>4,0</i>

По результатам ответов на второй вопрос (таблица 2), можем увидеть, что почти каждый пятый опрошенный студент имеет ограничения в занятиях физкультурой и спортом из-за нарушений зрения. Данная статистика говорит о необходимости организации занятий по адаптивной физической культуре, а также дополнительного контроля над созданием медицинских групп и программ занятий исходя из степени нарушения зрения.

Таблица 3

Считаете ли Вы необходимым добавить в программу занятий по физической культуре обязательные упражнения, связанные с укреплением мышц глаз, а также ввести обязательные перерывы в течение пар, где студенты работают непосредственно за компьютером, для проведения разминки для глаз?

<i>варианты ответа</i>	<i>%</i>
<i>Да, так как практически все студенты забывают об этом и не желают тратить учебное время на это</i>	<i>62,0</i>
<i>Нет, не вижу в этом необходимости</i>	<i>26,9</i>
<i>Затрудняюсь ответить</i>	<i>11,1</i>

Исходя из ответов на третий вопрос (таблица 3), можем сделать вывод, что больше половины респондентов желает, чтобы университет взял под свою контроль проведение разминок для глаз, так как большая часть студентов пренебрегает этим. Данное суждение весьма противоречиво, так как 38% процентов опрошенных не придерживаются данной точки зрения. Компромиссом в данном вопросе может стать периодическое напоминание университетом о необходимости проведения зарядки для глаз в процессе обучения.

Таблица 4

Считаете ли Вы меры, предпринятые вузом для укрепления физического здоровья обучающихся, имеющих противопоказания к физическим нагрузкам из-за нарушений зрения, достаточными?

<i>варианты ответов</i>	<i>%</i>
<i>Да</i>	<i>65,9</i>
<i>Нет</i>	<i>27,8</i>
<i>Затрудняюсь ответить</i>	<i>6,3</i>

Исходя из ответа на четвертый вопрос (таблица 4), можем сделать вывод, что в большую часть респондентов меры по физическому развитию студентов с ограничениями по зрению удовлетворяют, однако более четверти опрошенных, считают их недостаточными.

Подводя итог, можем утверждать, что при грамотном составлении программы тренировок и распределении нагрузок, студенты, имеющие ограничения к занятиям физической активностью из-за нарушений зрения, смогут не только поддерживать организм в тонусе, но и укреплять свой зрительный аппарат. Высшим учебным заведениям стоит уделять особое внимание данному вопросу, так как практически каждый студент имеет нарушения зрения.

1. К вопросу о занятиях физической культурой при зрительной дистрофии / В. Н. Еременко, Р. И. Ковтун, Н. В. Раилко, К. С. Агеева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 2(216). – С. 121-124. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.p121-125. – EDN IGSZAM.
2. Скулков, И. Р. Влияние ослабленного зрения на занятия физической культурой / И. Р. Скулков // За нами будущее: взгляд молодых ученых на инновационное развитие общества : сборник научных статей 2-й Всероссийской молодежной научной конференции, Курск, 04 июня 2021 года. Том 3. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2021. – С. 308-310. – EDN XLLNME.
3. Абдалиева, А. Ж. Влияние физической нагрузки на занятиях по физической культуре в вузе при миопии / А. Ж. Абдалиева, А. В. Цындрина // Наукосфера. – 2022. – № 12-1. – С. 55-58. – DOI 10.5281/zenodo.7484112. – EDN SEWLKN.

Кияметдинова Н.А., Рожнов А.А.

Развитие мозговой деятельности через гимнастику мозга и физические упражнения

*Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского
(Россия, Калуга)*

doi: 10.18411/trnio-01-2024-517

Аннотация

В данной статье поднимается актуальная тема развития мыслительной деятельности посредством физической активности, в контексте кинезиологии и комплекса упражнений гимнастики мозга. Раскрывается значение кинезиологии как важный вклад в понимание возможностей и потенциала физической активности для развития когнитивных функций и улучшения мозговой деятельности.

Ключевые слова: физическая активность, кинезиология, гимнастика мозга, мыслительная деятельность, движение.

Abstract

This article raises the current topic of brain development through physical activity, in the context of kinesiology and brain gymnastics exercise complex. The significance of kinesiology as an important contribution to the understanding of the possibilities and potential of physical activity for cognitive development and brain enhancement is revealed.

Keywords: physical activity, kinesiology, brain gymnastics, thinking activity, movement.

Как известно, мозг непрерывно связан со всеми остальными органами человеческого тела. Зачастую мышление считают бестелесным, то есть, работой мозга без использования двигательной активности, однако тело играет объединяющую роль во всех мыслительных процессах с раннего детства до самой старости. «Движение – это жизнь» гласит широко известное высказывание. По сей день существующие связи мозга и тела изучаются, и всё отчетливее раскрывается главная суть – движение необходимо для нормальной работы мозга, в том числе обучения, творческой и интеллектуальной деятельности.

Кинезиология – это наука о мышечном движении во всех его проявлениях и связях с различными органами. Этот термин берёт своё начало в 1910-х годах в публикациях по курсу физического образования П. Ф. Лесгафта. Официальная отправная точка в изучении двигательной активности в России приходится на 30-е годы прошлого столетия, находя широкое применение в трудах И. П. Павлова. Огромный прорыв в развитии кинезиологии происходит в 60-х годах XX века в Америке, являясь производной комплекса хиропрактики, остеопатии и других наук. Особенный вклад в развитие данной науки внёс Дж. Гудхарт, основавший кинезиологию в современном виде.

Всё-таки, как же мышечная активность связана с мыслительной деятельностью, и почему движение не просто важно, а играет огромную роль в процессе мозговой деятельности? Ответом на эти вопросы является практика П. Деннисона, разработанная в 1970-х годах. Гимнастика мозга – это методика, физические упражнения которой стимулируют полноценную работу мозга с телом, развивая контроль и концентрацию. Появление этой методики являлось ничем иным, как экспериментом в изучении взаимосвязи мозга со всем организмом. При тестировании гимнастики мозга на учениках специальной школы для детей с ограниченными возможностями, Деннисон ввёл упражнения в расписание 19 учеников. Спустя год ежедневных занятий по 10-15 минут успеваемость обучающихся повысилась на 50%, а также заметно возросла концентрация. Изначально комплекс упражнений был создан для детей с диагнозами, предписывающими неспособность к обучению, Деннисон работал с любыми случаями вне зависимости от заболевания.

Популярность методики гимнастики мозга начала набирать обороты после создания Организации Образовательной Кинезиологии в Америке в 1987 году, распространяясь по всему

миру. Несмотря на первоначальное предназначение данной программы, её стали применять и в обычных школах. Помимо детских учреждений гимнастика мозга получила известность и у взрослых людей. В наше время упражнения из этого комплекса до сих пор пользуются популярностью не только как методы улучшения работы мозга, но и как элементы лечения некоторых патологий.

Комплекс Деннисона имеет широкую область применения и делится на 4 группы: упражнения на пересечение средней линии, упражнения на повышение энергии, упражнения на растяжение и упражнения на позитивное восприятие. [1]

Первая группа упражнений стимулирует работу как крупной, так и мелкой моторики. За счёт единства мысли и движения в основе механизма выполнения, совершенствуется и интегрируется связь между левым и правым полушариями головного мозга, помимо этого осуществляется полноценное восприятие материала, как на аналитическом уровне, так и на уровне обобщения. [3]

Вторая группа – упражнения, обеспечивающие необходимую скорость и интенсивность протекания нервных процессов между клетками и группами нервных клеток головного мозга. Они основаны на точном знании зон рефлекторного и психологического функционирования тела.

Упражнения третьей группы – растягивающие движения, снимающие стресс и расслабляющие мышцы. Эти упражнения снимают напряжение и позволяют мышцам принять естественное положение и длину.

Четвертая группа упражнений направлена на эмоциональную и лимбическую систему мозга, взаимодействующую с центрами восприятия собственного «Я» личности. Данные упражнения стабилизируют и приводят в ритм нервные процессы организма.

Интерес и широкое применение гимнастики мозга обуславливается её простотой. Практичность и привлекательность заключается в том, что человек может выполнять данную методику в любое время и в любом месте. Эффект гимнастики может быть как немедленным, так и кумулятивным. Например, в случае предстоящей мыслительной нагрузки использование упражнений из комплекса поможет усилить концентрацию и повысить эффективность деятельности.

Ежедневные занятия в настроенном цикле улучшают возможность приёма и переработки информации. Продолжительность занятий может варьироваться в зависимости от возраста. Для повышения умственной работоспособности и оптимизации работы головного мозга задания комплекса могут усложняться: увеличение объёма упражнений и наращивание темпа выполнения. Существуют рекомендации по применению гимнастики мозга. При задействовании правого полушария головного мозга следует уделить время занятию перед выполнением работы, однако в случае работы левого полушария – можно делать гимнастику в перерывах. Это объясняется тем, что работа правого полушария мозга отвечает за творческую деятельность, требующую глубинного раскрытия интеллектуального потенциала и элементов творчества, в то время как левое – за логику, расчёты и математическое мышление. [4]

В заключение можно сказать, что гимнастика мозга – это не просто совокупность упражнений, но и важный инструмент для поддержания здоровья и эффективности нашей мыслительной деятельности. Регулярное выполнение гимнастики мозга поможет более успешно справляться с повседневными заданиями, улучшить качество деятельности и стать более гибкими и творческими мыслителями.

1. Деннисон, П. И., Деннисон, Г. И. Гимнастика мозга. Книга для педагогов и родителей. – М.: Весь, 2021. 320 с.
2. Ханнафорд К. Мудрое движение. – М.: Восхождение, 2000. 140 с.
3. Шанина Г.Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков. – М.: ВНИИФК, 1999.
4. Семенович А. В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте: Учебное пособие для высших учебных заведений. – М., 2002

Клещева А.А., Захарченко А.Е.
Современное состояние физической культуры как науки

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

doi: 10.18411/trnio-01-2024-518

Аннотация

В данной статье предлагается осветить роль физической культуры в жизни человека и в современном обществе, определить ее сущность. Далее будет проведен анализ текущего состояния физической культуры и спорта, выявлены проблемы и тенденции развития данной сферы.

Ключевые слова: активность, здоровье, здоровый образ жизни, развитие, физическая культура и спорт.

Abstract

In this article it is proposed to highlight the role of physical culture in human life and in modern society, to determine its essence. Next, an analysis of the current state of physical culture and sports will be carried out, problems and trends in the development of this sphere will be identified.

Keywords: activity, health, healthy lifestyle, development, physical culture and sports.

Как известно, физическая культура как наука играет немаловажную роль как в жизни отдельно взятого индивида, так и в жизни общества. Физическая культура и спорт позволяют укреплять и сохранять здоровье, развивать волевые качества характера, а также способствуют развитию общества в целом, при этом улучшая общий демографический фон и состояние здоровья нации.

Кроме того, большинство видов спорта выстраиваются на коммерческой основе, что обуславливает взаимосвязь физической культуры и экономической сферы. Многие инвесторы регулярно вкладывают огромные суммы в спортивную отрасль, а именно в развитие муниципальных и частных спортивных команд и клубов, что, в свою очередь, делает сферу спорта экономически прибыльной. Так, на сегодняшний день, физическая культура и спорт становятся неотъемлемой частью цивилизованного общества, что обуславливает необходимость изучения текущего состояния физической культуры, а также выявления проблем и тенденций развития данной сферы.

Прежде чем проводить анализ состояния современной отрасли физической культуры и спорта, предлагается осветить теоретический аспект данной темы, а именно — сущность физической культуры.

Физическая культура – это комплекс систематически организованных упражнений и физических активностей, направленных на развитие физической активности, поддержание и укрепление здоровья, формирование и совершенствование физической формы, а также достижение определенных физических целей.

Основная сущность физической культуры заключается в том, что она способствует полноценному развитию человека в физическом, психологическом и социальном плане. Данный аспект предполагает поддержание здоровья и профилактику ряда заболеваний, а также улучшение работы сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной и других систем организма. Кроме того, физическая культура способствует формированию физической выносливости, силы, гибкости и координации движений, что позволяет лучше справляться с повседневными задачами и улучшает спортивные показатели.

Физическая культура имеет также важное социальное значение, так как способствует формированию командного духа, коллективных навыков, умения работать в команде и соблюдать правила игры. Физические игры и спортивные состязания помогают развивать такие качества, как справедливость, уважение к соперникам, дружбу и солидарность.

Таким образом, видим, что сущность физической культуры многогранна на текущем этапе ее развития, что усиливает ее роль в общей системе развития человека.

Благодаря стремлению к здоровому образу жизни и растущей осведомленности о его важности интерес к физической культуре возрастает с каждым днем. Кроме того, немаловажную роль играют достижения научно-технического прогресса, упрощающие традиционные способы получения информации о тренировках или спортивном питании, что делает тенденцию здорового образа жизни более доступной и массовой.

Если говорить о текущем состоянии развития физической культуры, то, стоит отметить, что спортивные занятия и тренировки стали популярными, будь то в фитнес-клубах, спортивных секциях или на открытом воздухе. Большая часть населения осознает, что физическая активность помогает поддерживать здоровье, контролировать вес, укреплять мышцы и улучшать общее самочувствие.

Кроме того, в последние годы все больше людей обращают внимание на разнообразие физических активностей и тренировок: йогу, пилатес, CrossFit, барт, бег, велосипед, плавание и т.д. Это свидетельствует о развитии и разнообразии современной физической культуры.

Также с ростом популярности фитнес-трекеров, мобильных приложений и онлайн-платформ для тренировок появляется больше возможностей для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Это делает физическую культуру более доступной и удобной для людей, которые не могут посещать спортивные залы или тренировки.

Однако, наряду с популяризацией физической активности и спорта, обостряется, связанный с ней ряд проблем, влияющих на ее эффективность и достижение оптимальных результатов. Некоторые из этих проблем включают:

1. Недостаток финансирования: В некоторых случаях отсутствуют достаточные средства для развития спортивных объектов, тренерских кадров и специализированного оборудования. Недостаточное финансирование может негативно сказываться на доступности и качестве тренировок и спортивных мероприятий.
2. Ограниченный доступ: В некоторых регионах может быть ограничен доступ к спортивным сооружениям, тренерам и программам физической активности. Это может быть вызвано финансовыми проблемами, географическим расположением или отсутствием инфраструктуры.
3. Недостаток поддержки и мотивации: Некоторые люди могут испытывать трудности с поддержкой и мотивацией для регулярных занятий физической активностью. Недостаток мотивации может быть связан с недостатком информации о преимуществах физической активности, непониманием или недооценкой ее важности для здоровья.
4. Недостаток образования и информирования: Ограниченные знания о правильных техниках тренировок, безопасности, правильной питании и методах достижения оптимальных результатов могут ограничивать эффективность физической культуры. Недостаток образования может привести к травмам, неправильной форме или ошибкам в выполнении упражнений.
5. Неблагоприятная среда: Некоторым людям может быть трудно заниматься физической активностью из-за неблагоприятных климатических условий или отсутствия безопасных и комфортных мест для занятий. Плохое качество воздуха, загрязнение и проблемы с безопасностью могут ограничить возможности для физической активности.

Решение этих проблем требует совместных усилий государства, общественных организаций и самых разных сфер деятельности, направленных на создание благоприятных условий для физической активности и популяризацию здорового образа жизни.

В заключение, хочется отметить, что сфера физической культуры и спорта сформировалась неокончательно, и каждый день в ней происходят различные изменения.

Однако, несмотря на это, физическая культура продолжает оставаться важной частью жизни как для отдельных индивидов, так и для общества в целом. Однако, наряду с развитием, сфера спорта и физической культуры сталкивается с проблемами, решение которых зависит от совместных усилий граждан и государства, для достижения общей цели – повышения уровня физической культуры страны и обеспечения здоровья нации.

1. Электронный ресурс – Министерство спорта Российской Федерации: <https://www.minsport.gov.ru/>
-



LJournal

Научно-издательский центр

Рецензируемый научный журнал

**ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ
№105, Январь 2024**

Часть 10

Подписано в печать 25.01.2024. Тираж 400 экз.
Формат.60x841/16. Объем уч.-изд. л.10,13
Отпечатано в типографии Научный центр «LJournal»
Главный редактор: Иванов Владислав Вячеславович