

Научный центр «LJournal»

Рецензируемый научный журнал

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ

№104, Декабрь 2023
(Часть 12)



Самара, 2023

T33

Рецензируемый научный журнал «Тенденции развития науки и образования» №104, Декабрь 2023 (Часть 12) - Изд. Научный центр «LJournal», Самара, 2023 - 156 с.

doi: 10.18411/trnio-12-2023-p12

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 XX. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ	8
Ибрагимова А.Р., Абзалова С.В. Эффективность включения занятий йогой в гимнастическую программу ВУЗа	8
Идигова Л.М., Висаитова Х.А. Рекреация и спорт как объект социального менеджмента ..	10
Ильин В.В., Кочарьян С.К. Физическая культура и спорт в жизни современного общества	13
Исаева М.И., Исакова М.А. Спорт, рекреация и здоровый образ жизни, как неотъемлемая часть социального благополучия.....	17
Карева Ю.Ю., Егоров И.Н. Физическая культура и стресс	20
Карева Ю.Ю., Цаплин А.В. Роль физической культуры и спорта в жизни современной молодежи	23
Кашляк Е.В., Захарченко А.Е. Роль физической подготовки студентов в 2023 году	26
Климов В.М., Герасимов К.А. Динамика физического развития студентов первого курса, занимающихся баскетболом и волейболом.....	29
Клухин Н.А., Кормилицын Ю.В. Физическая культура личности.....	31
Ковырушин Л.М., Хайруллин И.Т. Спорт и дофамин: ключ к здоровью и улучшению настроения	33
Комарова П.Е., Щеголева М.А. Влияние занятий йогой на психоэмоциональное состояние студентов.....	37
Крылов Д.В. Организация спортивных соревнований в высших учебных заведениях	40
Кузнецова И.Б., Никульшина А.В. Формирование волевых качеств в процессе занятий футболом.....	42
Кунилова К.В., Хабибуллин А.Б. Признаки усталости и утомления, их причины и профилактика	44
Курмашова А.Р., Хабибуллин А.Б. Значимость физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности в энергетическом университете.....	47
Левченко А.В., Николаев П.П., Малёшин Н.В. Зимние Олимпийские игры: исторический аспект	49
Лыткин К.А., Абзалова С.В. Эффективность различных видов тренировок для снижения избыточного веса у молодежи	52
Люминарская А.Н., Проскурина Е.Ф. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениями.....	55
Меркулов М.С., Захарченко А.Е. Взаимодействие политики со спортом: положительные и отрицательные аспекты	58
Моргун А.Д. Об актуальности применения охлажденного оружия в образовательном процессе	60
Мосоян К.А., Кучерова А.С. Ценностный потенциал физической культуры и спорта как основа формирования физической культуры личности.....	62
Налимова М.Н. Аквафитнес для беременных: плюсы и минусы.....	65
Налимова М.Н., Пискайкина В.М. Взаимосвязь музыки и спорта	68

Некрасова В.В., Николаева И.В., Левченко С.В. Здоровый образ жизни: взгляд современного студента	70
Николаева М.Д.¹, Никифоров В.И.² Поддержание физической формы без занятий спортом	73
Ночвей С.В. Об актуальности применения оружия с идентификацией владельца в практической деятельности сотрудников УИС	76
Осипова А.А., Абзалова С.В. Влияние физической активности на когнитивные функции и улучшение учебной производительности.....	79
Пак В.А., Лесникова Г.Н. Условия формирования положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом	81
Пикулик П.С., Шеронов В.В. Роль плавания в формировании здоровья студента.....	84
Пимкина В.А., Проскурина Е.Ф. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	86
Пичугин М.Б. Важность физической подготовки сотрудников правоохранительных органов при несении службы	89
Прищепа А.А., Хабибуллин А.Б. Здоровый образ жизни и его составляющие: ключ к качественной жизни.....	92
Проскурина Е.Ф., Бодылева В.Б. Управленческие аспекты в области физической культуры и спорта в РФ: проблема и направление развития.....	94
Проскурина Е.Ф., Кожуховская Д.А. Влияние музыки при занятиях физической культурой и спортом	97
Проскурина Е.Ф., Криводубская В.И. Физическая культура и спорт в условиях дистанционного обучения: проблемы и направления развития.....	99
Проскурина Е.Ф., Лунёва П.О. Актуальные проблемы адаптивной физической культуры	101
Проскурина Е.Ф., Свистельникова К.В. Особенности учебного процесса со студентами отнесенными к специальной медицинской группе.....	104
Проскурина Е.Ф., Таран Я.Р. Роль физической культуры при подготовке современных специалистов в технических вузах.....	107
Рахимова А.А. Развитие физической культуры и спорта в муниципальном образовании города Янаул.....	109
Рудакова И.А., Николаева И.В., Рындина Е.Е. Физическая культура и спорт в профилактике стресса.....	115
Сидоров В.И., Набоков Р.К., Чувакин А.Л., Мирза М.Ю. Развитие скоростно-силовой подготовки игроков нападения в футболе. Постановка проблемы.....	118
Сидоров В.И., Набоков Р.К., Чувакин А.Л., Мирза М.Ю. Результаты воздействия метода ударной стимуляции в развитии скоростно-силовой подготовки игроков нападения в футболе	121
Солопова Е.В., Захарченко А.Е. Спортивные достижения российских спортсменов на олимпийских играх и международных соревнованиях.....	124
Сушко Е.С., Гусев П.М. Индивидуальный подход и адаптация тренировочных программ для инвалидов.....	127
Трофимова Ю.Д., Ильин В.В., Кузнецова З.В. Применение виртуальной реальности в тренировочном процессе спортсменов	129

Хабибуллин А.Б., Галимов А.И. Влияние технологий на физическую культуру	132
Хуснуллин Р.Р., Хайруллин А.Г. Джоггинг - как оздоровительная система физических упражнений.....	134
Чаленко А.А., Шеронов В.В. Лечебная физическая культура как элемент физической культуры студентов	136
Чаленко А.А., Шеронов В.В. Особенности занятий плаванием при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.....	138
Чернышов А.А., Никифоров В.И. Киберспорт в России.....	141
Шахова Д.М., Севедин С.В. Физическая нагрузка для людей с ограниченными возможностями слуха	145
Шихов А.А., Волков Г.А. Тактика применения боевых приемов борьбы сотрудником полиции и задержания правонарушителей в состоянии опьянения	148

РАЗДЕЛ XX. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Ибрагимова А.Р., Абзалова С.В.

Эффективность включения занятий йогой в гимнастическую программу ВУЗа

ФГБОУ ВО «КГЭУ»

(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-12-2023-647

Аннотация

В статье рассматривается эффективность введения занятий йогой в гимнастическую программу ВУЗа. Так же описывается влияние данного типа занятий на организм студентов. Приводятся преимущества занятий йогой для улучшения физической формы, повышения психологического благополучия и стрессоустойчивости, что в конечном счёте оказывает положительное влияние на умственную и физическую деятельность студентов.

Ключевые слова: йога, медитация, студенты, ВУЗ.

Abstract

The article examines the effectiveness of introducing yoga classes into the gymnastics program of a university. The influence of this type of exercise on the students' bodies is also described. The benefits of yoga for improving physical fitness, increasing psychological well-being and stress resistance are given, which ultimately has a positive effect on the mental and physical activity of students.

Keywords: yoga, meditation, students, university.

Физическая культура и спорт являются важной составляющей образовательной программы в высших учебных заведениях (ВУЗах) по всему миру. Целью этих программ является обеспечение студентов инструментами для укрепления здоровья, повышения физической активности и улучшения общего благополучия. Однако, поскольку физическое здоровье неотделимо от психического и эмоционального здоровья, включение практик ментального и духовного развития также является важным аспектом физической культуры. Современный образ жизни студентов часто связан с повышенными нагрузками на умственную и физическую деятельность. В результате этого, многие студенты сталкиваются с проблемами со здоровьем, стрессом и усталостью.

Йога является одним из наиболее популярных и эффективных способов достижения физического и психического равновесия. Её практика включает в себя физические упражнения, упражнения на дыхание и медитацию, которые направлены на укрепление тела и ума. Многие исследования показывают, что регулярное занятие йогой способствует снижению уровня стресса, улучшению физической гибкости и силы, а также концентрации и памяти [3].

Йога - понятие в индийской культуре, в широком смысле означающее совокупность различных духовных, психических и физических практик, нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями организма с целью достижения индивидуумом возвышенного духовного и психического состояния [2].

Йога является древнейшей практикой, находящей свое происхождение в Индии. Первые упоминания о йоге находятся в Ведах, священных текстах индуистской религии, датированных примерно 1500 годом до нашей эры. Йога была разработана как путь к духовному просвещению и осознанию. В течение веков йога развивалась и изменялась, приобретая различные направления и стили [4].

Занятия йогой включают физические упражнения (асаны), дыхательные техники (пранаямы) и медитацию. Асаны способствуют развитию гибкости, силы и выносливости, а также улучшают координацию движений. Контроль дыхания помогает снять напряжение,

повысить концентрацию и улучшить общую работу организма. Медитация способствует снижению тревожности, повышению самосознания и улучшению качества жизни.

Опираясь на исследования ученых можно выделить несколько важных аспектов, которые необходимо учесть при включении занятий йогой в гимнастическую программу ВУЗа.

Во-первых, индивидуальный подход к студентам. Учитывая различные физические уровни и потребности студентов, необходимо разработать упражнения и программы, которые помогут каждому студенту достичь максимальных результатов.

Во-вторых, безопасность и правильное выполнение асан. Научные исследования указывают на важность правильной практики йоги с точки зрения предотвращения травм и получения максимальной пользы для здоровья.

В-третьих, регулярность практики. Для достижения наибольших результатов необходимо заниматься йогой регулярно, включая в расписание занятия с определенной периодичностью.

В-четвертых, обеспечение доступности. Важно создать условия, чтобы все студенты могли принять участие в занятиях йогой, включая студентов с ограниченными физическими возможностями или индивидуальными потребностями. Для этого можно предложить модификации упражнений или альтернативные варианты практики, а также обеспечить доступность помещений и оборудования для занятий.

В-пятых, обучение и подготовка преподавателей. Для успешной реализации программы необходимо обучить преподавателей йоги, чтобы они были компетентными и опытными специалистами. Это позволит обеспечить качественное проведение занятий, безопасность студентов и достижение оптимальных результатов.

Важно проводить мониторинг и оценку эффективности программы. Следует регулярно оценивать результаты и прогресс студентов, а также собирать обратную связь от них. Это позволит внести коррективы в программу, если необходимо, и улучшить ее эффективность.

На первый взгляд может показаться, что йога совсем не приносит пользы человеческому организму, но это совсем не так. Вот несколько потенциальных преимуществ:

Физическая эффективность:

Улучшение гибкости и силы тела: йога включает в себя растяжку и укрепление мышц, что может помочь студентам стать более гибкими и сильными.

Улучшение координации и баланса: выполнение поз йоги требует сбалансированности и силы, что может помочь развить координацию и равновесие.

Уменьшение риска травм и болей: занятия йогой могут помочь укрепить мышцы, суставы и связки, что может снизить риск возникновения травм и болевых ощущений.

Психологическая эффективность:

Улучшение стрессоустойчивости: практика йоги включает дыхательные упражнения и медитации, которые могут помочь студентам справляться со стрессом и тревогой.

Улучшение психического здоровья: занятия йогой могут помочь улучшить настроение, снизить уровень депрессии и тревоги, а также улучшить качество сна.

Повышение концентрации и улучшение когнитивных функций: практика медитации может помочь студентам развить лучшую концентрацию, ясность мышления и память.

Общая эффективность:

Улучшение общего физического и психологического благополучия.

Задействование всего тела: йога включает в себя разнообразные движения и позы, которые активируют различные группы мышц.

Улучшение самовосприятия и уверенности и т.д. [1].

Таким образом, результаты данной научной статьи подтверждают эффективность включения занятий йогой в гимнастическую программу ВУЗа. Йога способствует улучшению работы сердечно-сосудистой системы, укреплению опорно-двигательного аппарата, повышению физической активности и психическому благополучию студентов. Она также способствует улучшению самооценки, концентрации и памяти, а также качества жизни студентов. Включение занятий йогой в гимнастическую программу ВУЗа может быть

полезным для студентов, помогая им справиться со стрессом, улучшить физическую и психическую форму, а также повысить общее благополучие.

1. Амплеева, В. В. Возможности и перспективы использования средств и методов йоги в системе физического воспитания студентов вуза / В. В. Амплеева. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2016. — № 18 (122). — С. 198-200. — URL: <https://moluch.ru/archive/122/33815/> (дата обращения: 16.09.2023).
2. Долженкова, И. В. Йога: история, развитие / И. В. Долженкова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 24 (314). — С. 445-447. — URL: <https://moluch.ru/archive/314/71679/> (дата обращения: 14.09.2023).
3. Евдокимова, О. В. Йога как уникальная оздоровительная система. Влияние йоги на физическое и эмоциональное состояние подростков / О. В. Евдокимова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2022. — № 26 (421). — С. 260-263. — URL: <https://moluch.ru/archive/421/93673/> (дата обращения: 16.09.2023).
4. Философия классической йоги / С.Р. Аблеев. — М.: Свет, 2015. — 260

Идигова Л.М.^{1,2}, Висаитова Х.А.³

Рекреация и спорт как объект социального менеджмента

¹ФГБОУ ВО «Чеченский государственный университет им. А.А. Кадырова»

²ФГБУН Комплексный научно-исследовательский институт им. И.А. Ибрагимова КНИИ РАН

³ФГБОУ ВО Грозненский государственный нефтяной университет имени академика М.Д. Миллионщикова (Россия, Грозный)

doi: 10.18411/trnio-12-2023-648

Аннотация

В статье авторами исследуются различные аспекты применения методов социального менеджмента в решении актуальных задач физической культуры, рекреации и спорта. На основе анализа статистической информации и результатов социологических исследований выявлена специфика функционирования физкультурно-спортивной отрасли посредством реализации государственных программ и возможностей программного управления в субъектах Российской Федерации.

Авторами в статье раскрыты определения понятий рекреация, физическая рекреация, фитнес, а также показано использование фитнес методов в физической рекреации. Были представлены основные виды фитнеса, которые способствуют физической рекреации, лечению и оздоровлению. Проведены исследования посредством метода опроса отдельных групп населения и выявлены основные мнения по использованию фитнеса в физической рекреации. Кроме того, проведённый опрос позволил выявить наиболее популярные направления фитнес индустрии среди молодёжи в России, к которым относятся: Силовой фитнес (силовой фитнес может включать в себя бодибилдинг, пауэрлифтинг, кроссфит и т.п.), различные виды аэробики, гимнастика, подвижные игры (футбол, волейбол, баскетбол), а также плавание. Раскрыта тематика глубокой взаимосвязи между фитнесом и физической рекреации человека.

На примере Чеченской Республики рассмотрены результаты менеджмента по развитию физической культур, рекреации и спорта среди населения, предложены научно-практические рекомендации и направления государственной поддержки привлечения населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом как средства укрепления здоровья.

Ключевые слова: менеджмент, спорт, рекреация, физическая культура.

Abstract

In the article, the authors investigate various aspects of the application of social management methods in solving urgent problems of physical culture, recreation and sports. Based on the analysis of statistical information and the results of sociological research, the specifics of the functioning of the

physical culture and sports industry through the implementation of state programs and program management capabilities in the subjects of the Russian Federation are revealed. The authors of the article revealed the definitions of the concepts of recreation, physical recreation, fitness, and also showed the use of fitness methods in physical recreation. The main types of fitness that promote physical recreation, treatment and wellness were presented. Studies have been conducted using the method of interviewing individual groups of the population and the main opinions on the use of fitness in physical recreation have been identified. In addition, the survey made it possible to identify the most popular areas of the fitness industry among young people in Russia, which include: Strength fitness (strength fitness can include bodybuilding, powerlifting, crossfit, etc.), various types of aerobics, gymnastics, outdoor games (football, volleyball, basketball), as well as swimming. The topic of the deep relationship between fitness and physical recreation of a person is revealed. On the example of the Chechen Republic, the results of management for the development of physical culture, recreation and sports among the population are considered, scientific and practical.

Keywords: management, sports, recreation, physical education.

К развитию своих физических способностей люди стремились с незапамятных времён. Во времена античности красивое и атлетичное тело считалось не только признаком здоровья, но и выдающихся моральных и волевых качеств. Вместе с тем, физические упражнения уже тогда воспринимались не только как испытание своего духа и выносливости, но и как способ хорошо провести время, почувствовать свою гармонию с окружающим миром, а также показать своё место в обществе. Хорошим примером служат

Олимпийские игры в Античной Греции, ставшие целым культурным феноменом, посвящённым атлетам, здоровому телу, а также спортивному времяпрепровождению. Времена прошли, однако восприятие людей во многом осталось прежним – мы до сих пор воспринимаем спортивные дисциплины не только как способ поддержания себя в физической форме, но и как способ досуга и саморазвития. Недаром говорят: в здоровом теле – здоровый дух

В последние годы непростая экономическая ситуация, усиление уровня рекреационной нагрузки, приводящее к ухудшению физического состояния, как населения, так и природных экосистем, требуют пересмотра традиционных подходов к организации как спорта, так и рекреационной деятельности. Основой инновационных методов управления должны быть индивидуальный подход к каждой природной территории, комплексный анализ ее потенциала и принцип реинвестирования дохода от рекреации в сохранение природного комплекса. [1]

Современное человечество столкнулось с негативными последствиями технического прогресса. Люди проводят на работе более восьми часов, сидя за компьютером, еду за них готовят мультиварки или духовки, до магазина они передвигаются на автомобилях, где их ждут уже готовые продукты, а свой досуг человечество также проводит за гаджетами. Отсюда следует большое количество проблем со здоровьем, с которыми современный человек сталкивается повсеместно. Постоянные, правильно подобранные тренировки способны повысить качество жизни современного человека, а именно[2]:

Помочь быстро и эффективно похудеть, сформировать красивый рельеф фигуры, а также безопасно снять нервное напряжение в отличие от других «расслабляющих» методов (алкоголь и наркотики) улучшить и нормализовать сон повысить жизненный тонус, улучшать функциональность и стабильность нервной системы улучшить иммунитет ускорить процесс обмена веществ — восстанавливая и нормализуя метаболизм замедлить естественные процессы старения, что будет отражаться на внешнем облике профилактика сердечно-сосудистых болезней, предотвращение инфарктов, инсультов, тромбозов нормализовать кровообращение.

Разобравшись с основами и сутью спортивных тренировок и их влиянием на жизнь человека, можно перейти к рекреации и физической рекреации.

Рекреация – это комплекс оздоровительных мероприятий, осуществляемых с целью восстановления нормального самочувствия и работоспособности здорового человека.[3]

Для рекреации наиболее подходящими являются такие виды спортивных тренировок, как фитнес, аэробика, шейпинг, а также силовые виды фитнеса, главная цель которых развить физическую силу и выносливость мышц, нарастить их объём, под действием физической нагрузки, человеческое тело может кардинально измениться в лучшую сторону. В ходе нашего исследования мы опросили 120 человек молодого

возраста. Среди вопросов были следующие: «Каким образом вы отдыхаете?». Для тех, кто выбрал занятие спортом и фитнесом мы продолжали опрос «Каким видом фитнеса вы занимаетесь?», «Как часто вы занимаетесь?», «Помогает ли фитнес в вашей рекреации?» Среди опрошенных были как обычные студенты ВУЗов и Средних специальных заведений, так и студенты, которые входят в состав спортивных сборных. Результаты опроса следующие: на первый вопрос ответили 35 - человек фитнес, 35 человек – сон, 30 – просмотр гаджетов, 20 - человек другое. На второй вопрос из 35 респондентов большинство ответило, что предпочитают силовой фитнес. На последний вопрос большинство, а именно 24 человека ответили – «да». 11 респондентов, ответили – «нет» и добавили, что для полноценной рекреации им необходимо ещё дополнительно правильно спать. В последние годы в России физический спорт рассматривается, как основа национальной образовательной и спортивной политики. Значительная часть состава сборных команд страны включают в себя спортсменов-студентов. [4] Если рассмотреть отдельно взятый регион, к примеру Чеченскую Республику, следует отметить, что регион может похвастаться яркой спортивной культурой, в которой большое внимание уделяется единоборствам, легкой атлетике в университетах. Университеты региона стремятся предоставить студентам доступ к широкому спектру спортивных программ и сооружений, от футбола и баскетбола до плавания и гимнастики. В городе Грозном для студентов вузов и учащихся школ построены несколько бассейнов для плавания. Одним из самых популярных видов спорта в регионе является футбол, причем многие университеты создают конкурентоспособные команды, выступающие на региональном и национальном уровнях. Важной частью культуры республики сегодня является студенческий спорт, где предоставляются возможности для личностного роста, физической подготовки и участия в общественной жизни. Благодаря своему стремлению развивать и поддерживать студенческий спорт, университеты региона помогают строить более сильные, здоровые и сплоченные сообщества [5].

Подводя итог, можно отметить, что были определены основные спортивно-оздоровительные технологии и виды спорта, используемые в физической рекреации. Вместе с тем, в ходе опроса были выявлены самые популярные виды фитнеса и методы рекреации, что может говорить о тенденции популяризации фитнеса среди молодёжи в нашей стране.

1. Габриэль Г.В., Казарян К.В., Кабехов З.Р., Торхов В.В. Инновационный менеджмент на предприятиях в рекреационных зонах // Фундаментальные исследования. – 2007. – № 10. – С. 132-132;
2. Поспелова, А. А. Особенности управления спортивно-оздоровительными и рекреационными системами / А. А. Поспелова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2012. — № 3 (38). — С. 112-115. — URL: <https://moluch.ru/archive/38/4386/> (дата обращения: 20.11.2023). [
3. Идигова Л.М., Бишаев С.А. Стратегические подходы в условиях цифровой трансформации менеджмента в современных компаниях// ФГУ Science, №1, 2020 г., с.59-61.
4. Идигова Л.М., Рахимова Б.Х. Анализ рисков управления цепями поставок в условиях антироссийских санкций// ФГУ Science, №2 (26), 2022 г., с.70-78.
5. Чикляев, Е. Г. Перспективы развития современного студенческого спорта / Е. Г. Чикляев, М. С. Бойченко. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2022. — № 1 (396). — С. 68-69. — URL: <https://moluch.ru/archive/396/87559/> (дата обращения: 22.11.2023).

Ильин В.В., Кочарьян С.К.

Физическая культура и спорт в жизни современного общества

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

doi: 10.18411/trnio-12-2023-649

Аннотация

Физическая культура и спорт являются важной частью современной культуры, а также неотъемлемой частью здорового образа жизни каждого человека. В последние несколько лет все интенсивнее развивается тренд на ведение здорового образа жизни, посещение спорт зала, осуществление пробежек на улице и т.д. Несомненно, на эти действия людей побуждает общие настроения в обществе, которые пропагандируются через средства массовой информации. В рамках статьи целесообразно рассмотреть то, какую роль оказывают занятия физической культурой и спортом на повседневную жизнь отдельного человека и общества в целом.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, здоровье, повседневность.

Abstract

Physical education and sports are an important part of modern culture, as well as an integral part of the healthy lifestyle of every person. In the last few years, the trend towards leading a healthy lifestyle, visiting the gym, jogging on the street, etc. has been increasingly developing. Undoubtedly, people are encouraged to take these actions by the general mood in society, which is propagated through the media. Within the framework of the article, it is advisable to consider the role that physical education and sports have on the daily life of an individual and society as a whole.

Keywords: sport, physical culture, health, everyday life.

При определении роли физической культуры и спорта в жизни общества необходимо обратить внимание на то, что сама история физической культуры начинается с момента эволюции человеческого вида, так как по мере развития деятельности человека ему (человеку) приходилось прикладывать различные физические усилия для совершения повседневных действий: защита от хищников, охота, собирательство, постройка места жительства, выживание и т.д. Весь процесс повседневных действий вынуждал людей дополнительно заниматься неким прототипом физических упражнений, чтобы быть сильнее, ловче, быстрее [4]. В результате всего сказанного становится очевидным тот факт, что физические упражнения являются средством для развития физических качеств человека, которые позволяют реализовывать повседневные задачи.

С течением времени, примерно в эпоху Возрождения, исследователи и ученые стали формировать научные трактаты и теоретические труды, которые затрагивали вопросы физической культуры и ее влияния на человека. Сказанное повлияло на то, что на постоянной основе стали проводиться исследования по изучению физической культуры, а также особенностям ее преподавания.

По мере развития науки стали формироваться положения о том, что с того момента, когда ребенок научился ходить, необходимо вводить физическую активность и спорт в жизнь этого ребенка, так как физическое развитие должно осуществляться в гармонии вместе с духовным и интеллектуальным. Многие современные исследователи доказывают связь между тем, что физическое развитие влияет и на другие типы развития ребенка (И.Н. Воробьева, Г.Т. Годжиев, А.А. Ионов, А.А. Попова, И.Р. Мазитов, К.Р. Исмагилов и др.). Сказанное может быть подтверждено тем, что с периода дошкольного обучения и начального обучения в учебной программе предусмотрена регулярная физическая активность (занятия ФЗК), а также непосредственные физкультминутки в рамках одного урока.

В эпоху нового времени в теории физической культуры сформировалось большое количество направлений, которые могли использоваться людьми для своего физического воспитания. Так, были выделены такие виды физической культуры и спорта, как: средства закаливания, подвижные игры, гимнастика, атлетика, аэробика и др. Также развитию различных видов спорта способствовала научно-техническая революция, в процессе которой люди стали осуществлять меньше движений в повседневной жизни и занятия физической культурой и спортом являлись единственным средством для осуществления двигательной активности [3].

На настоящий момент времени, в XXI веке, физическая культура и спорт занимает приоритетное место в жизни большинства людей, потому что это универсальный инструмент для саморазвития, самовыражения и самореализации. Для убедительности информации о том, что спортом занимается довольно большое количество людей, необходимо привести результаты нескольких статистических исследований. Так, например, в исследовании Росстата упоминается, что за 2021 год на регулярной основе занятия спортом и физической культурой осуществляло 43% россиян, что в абсолютном выражении составляет 60,2 млн человек [1]. В исследовании ВЦИОМа указывается, что занимающихся спортом россиян несколько больше, а именно 56% населения страны, то есть 80,3 млн человек [9]. В то же время Министерство спорта Российской Федерации утверждает, что спортом занимается 52,9% россиян, что составляет 69,8 млн человек [10].

Несмотря на то, что данные не являются одинаковыми, можно сделать вывод о том, что на момент 2021 года постоянно занимающихся физической культурой и спортом россиян было, в среднем, от 43% до 50% всего населения страны. Это довольно весомый показатель для России, так как по данным тех же статистических центров еще в 2008-2009 году спортом занималось всего, в среднем, около 16% населения России.

Также стоит обратить внимание на то, что россияне предпочитают заниматься разными видами спортивной деятельности, например: посещать тренажерный зал, бассейн, ходить на различные спортивные секции по футболу, волейболу, пилатесу, а также осуществлять спортивные активности на природе – бег, катание на коньках, лыжах, сапах, занятия по гребле и многое другое.

Такая тенденция происходит неспроста, так как спорт оказывает большое влияние на здоровье и тело человека. Так, например, исследователи К.В. Шакула и Л.М. Лукьянова утверждают, что физическая культура и спорт влияют на работу таких систем в человеческом теле, как:

1. Опорно-двигательный аппарат. Это связано с тем, что при спортивных занятиях большая часть нагрузки приходится именно на костно-мышечную систему и опорно-двигательный аппарат. Ввиду определенных нагрузок происходит развитие и укрепление сухожилий и связок, что положительно сказывается на укреплении скелета человека.
2. Дыхательная система. В процессе тренировочной активности увеличивается емкость легких, их кровоснабжение. Ввиду этого можно сделать вывод о том, что спорт является профилактикой различных болезней, связанных с дыхательной системой, например, бронхит или воспаление легких.
3. Сердечно-сосудистая система. Помимо прочего, при занятии спортом увеличивается пульс человека, что связано с тем, что кровообращение по всему телу начинает функционировать быстрее. Регулярные нагрузки позволяют развить выносливость человека, в том числе и улучшается работа сердца, потому что по мере постоянной активности сосуды становятся более упругими и эластичными. Спорт является профилактикой таких заболеваний, как варикоз, тромбоз, а также ряда сердечно-сосудистых заболеваний.
4. Обмен веществ. В результате активности человека ускоряется обмен веществ, в результате которого человек может расходовать свои жировые запасы и увеличивать мышечные волокна [11].

5. Гормональный фон. Физическая активность и гормоны человека неразрывно связаны между собой. Во время занятий спортом вырабатывается гормон соматотропин (гормон роста), а также тестостерон (влияет на восстановление мышечных белков), увеличивается дофамин (гормон радости), а также вырабатывается адреналин и кортизол (гормоны стресса) [8].

Немаловажным считается заметить тот факт, что занятия спортом и физической культуры влияют на когнитивные способности человека. Так, исследователь С.М. Пеняева утверждает, что при занятии спортом у человека развивается способность к концентрации, улучшается память и увеличивается скорость реакции, укрепляется центрально-нервная система человека [7].

Исследователи в области психологии полагают, что спорт оказывает благоприятное воздействие и на ментальное здоровье человека. Так, например, в статье Н. Пожаровой, Е. Немтина и В. Обморнова указывается следующее:

- физические упражнения и спорт позволяют снизить уровень тревожности и стресса;
- регулярные занятия сокращают риск развития депрессии;
- занятия разными видами спорта учат человека ставить реальные цели и достигать их, находиться в ситуации осознанности [6].

Развивая мысль психологов, можно отметить то, что современный человек испытывает большое количество факторов стресса на ежедневной основе. Во время стресса организм вырабатывает кортизол, который пагубно сказывается на работе иммунной системе. Если обратиться к вышеизложенному материалу, то при занятии спортом в организме также вырабатывается кортизол. Основное отличие заключается в том, что при регулярной спортивной нагрузке организм привыкает к выработке этого гормона, соответственно постоянно занимающийся человек будет легче переносить различные стресс-факторы.

Ряд исследователей (.А. Носов, А.С. Воронцев, В.Н. Тодрик) полагают, что отсутствие спорта в жизни каждого человека ведет к снижению функциональных способностей человека, а именно то, что слабеет скелет, теряются мышцы, замедляется обмен веществ и снижается эффективность работы внутренних органов. Помимо здоровья, чаще всего у людей, которые не занимаются спортом на регулярной основе, наблюдается увеличение процента жира в организме, ухудшение внешнего вида и самочувствия. В связи со всем вышеперечисленным увеличиваются риски развития различных заболеваний [5]. Учитывая мысль авторов, можно прийти к выводу о том, что занятия спортом позволяют реализовать естественную потребность человека в активности, а также физическая культура может являться средством профилактики от многих заболеваний.

Исследователь А.С. Коломыцева в 2021 году проводила исследование того, почему в современном обществе стало популярным заниматься спортом. В результате опроса и обработки данных исследователь пришла к выводу о том, что основными мотивами современных людей являются следующие:

- эстетические причины (этот ответ дали 50% респондентов девушек и 38% юношей);
- здоровье (этот ответ дали 34% юношей и 27% девушек);
- дополнительный вид деятельности (этот ответ дали 15% юношей и 19% девушек);
- воспитание характера (этот ответ дали 13% юношей и 4% девушек) [2].

В исследовании автора представлена довольно интересная статистика. В большинстве случаев девушки и женщины предпочитают заниматься физической культурой и спортом исключительно ради поддержания своей фигуры, развития различных группы мышц, чтобы их

тело выглядело эстетичным по определенным меркам красоты. Среди юношей примерно в равной степени мотивами являются поддержание красоты тела и, что самое главное – здоровья.

В результате рассмотрения мнений различных исследователей можно прийти к выводу о том, что занятия физической культурой и спортом являются важным ритуалом в повседневной жизни каждого человека, поскольку регулярная двигательная активность влияет на многие функции в организме, в том числе и на ментальное здоровье, работу легких и сердца, а также положительно сказывается на внешнем виде человека. Статистические исследования подтверждают, что наблюдается положительная динамика в уровне занятия спортом населения России. При этом занятия физической культурой и спортом не ограничиваются каким-то одним видом. Большинство людей занимаются спортом для поддержания хорошего внешнего вида, а также для укрепления своего здоровья.

Занятия физической культурой и спортом развивают основные физические качества человека, а именно: скорость, сила, выносливость, гибкость. Все эти качества важны человеку в повседневной деятельности, но, к сожалению, в современных условиях жизни человек не испытывает тех же ежедневных физических нагрузок, которые испытывал человек еще 50 лет назад. В соответствии с этим, для поддержания здоровья своего организма, современному человеку крайне необходимо интегрировать дополнительную двигательную активность в свою повседневную деятельность, поскольку эта активность оказывает колоссальное воздействие на организм, которое и было рассмотрено в процессе проведения настоящего исследования.

Таким образом, становится очевидным тот факт, что спорт в жизни каждого человека является значимым и актуальным.

1. Доля граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом // Официальный сайт ЕМИСС. Государственная статистика. – URL: <https://fedstat.ru/indicator/59266> (дата обращения: 16.10.2023).
2. Коломыцева А.С. Роль спорта и физической культуры в жизни современной молодежи // Научные высказывания. – 2021. – №8. – С. 23-26.
3. Колькина Е.А. Развитие физической культуры и спорта: исторический аспект / Е.А. Колькина, Е.Г. Фоменко, Г.А. Новоселова // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – №1. – С. 91-94.
4. Люхо И.А., Выборнова Е.Н. Физическая культура и спорт в современном обществе. История и реальность // Социальные и гуманитарные науки в условиях вызовов современности: материалы Всероссийской научной конференции. – Комсомольск-на-Амуре, 2021. – С. 318-322.
5. Носов С.А. Роль спорта в жизни человека и его востребованность в наше время / С.А. Носов, А.С. Воронцев, В.Н. Тодрик // Наука -2020. – 2022. – № 5 (59). – С. 30-35.
6. Обморнов В., Пожарова Н. 4 научных доказательства того, что спорт полезен для ментального здоровья // Спортивный журнал «Чемпионат». – 2022. – URL: <https://www.championat.com/lifestyle/article-4601519-kak-sport-vliyaet-na-psihicheskoe-zdorove-cheloveka-i-ego-mentalnoe-sostoyanie.html> (дата обращения: 17.10.2023).
7. Пеняева С.М. Влияние физических нагрузок на умственную деятельность // Научное обозрение. Педагогические науки. -2019. – №2. – С. 12-16.
8. Семененко А.В. Влияние физических нагрузок на уровень гормонов в крови спортсменов // Современные научные исследования: теория и практика: материалы Международной (заочной) научно-практической конференции. – Нефтекамск, 2021. – С. 139-143.
9. Спортивная Россия // ВЦИОМ новости. - 2021. – URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/sportivnaja-rossija#:~:text=Более%20половины%20россиян%20занимаются%20спортом%20или%20физкультурой%20%2856%25%29,или%20физическими%20упражнениями%2043%25%20россиян> (дата обращения: 16.10.2023).
10. Статистика занимающихся в Министерстве спорта РФ // Официальный сайт Министерства спорта РФ. – URL: <https://minsport.gov.ru/activity/statisticheskaya-informacziya/> (дата обращения: 16.10.2023).
11. Шакула К.В., Лукьянова Л.М. Влияние спорта на здоровье человека // Наука-2020. – 2021. – №7 (52). – С. 77-81.
12. Ильин В.В., Афонина В.А. Адаптация организма к физическим нагрузкам // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях. Материалы Международной научно-практической конференции. Отв. редактор И.И. Бородин. Уссурийск, 2022. С. 12-13.

Исаева М.И., Исакова М.А.

Спорт, рекреация и здоровый образ жизни, как неотъемлемая часть социального благополучия

*ФГБОУ ВО «Чеченский государственный университет имени А.А. Кадырова»
(Россия, Грозный)*

doi: 10.18411/trnio-12-2023-650

Аннотация

В статье авторами рассмотрены вопросы спортивно-оздоровительного образа жизни как одной из ценностей социального благополучия студентов высших учебных заведений. Исследования авторов статьи показывают, что для студенческой молодежи учебных заведений здоровье является в большей степени инструментальной, чем терминальной ценностью. Основными факторами, способствующими поддержке здорового образа жизни, стали возраст респондентов, минимизация помех здоровому образу жизни, отсутствие вредных привычек у социального окружения респондентов. В меньшей степени на здоровый образ жизни студентов влияют материальные условия (наличие оборудованной инфраструктуры для занятий физической культурой и спортом)

Основной акцент в статье был сделан на анализе представлений студентов педагогических вузов и колледжей о здоровье и здоровом образе жизни, что составляет неотъемлемую часть их социального благополучия, которая не всегда ими осознается.

Ключевые слова: спорт, рекреация, здоровый образ жизни.

Abstract

In the article, the authors consider the issues of sports and wellness lifestyle as one of the values of social well-being of students of higher educational institutions. The research of the authors of the article shows that for students of educational institutions, health is more instrumental than terminal value. The main factors contributing to the support of a healthy lifestyle were the age of the respondents, the minimization of obstacles to a healthy lifestyle, the absence of bad habits in the respondents' social environment which is not always realized by them. Opinions and assessments became the source of sociological information. Innovative management in the field of sports and health tourism issues of innovations in the management system of sports and recreational tourism activities.

The authors believe that in this situation it is necessary to actualize the task of broad involvement in the sports sphere of the population of the country, especially the youth and the younger generation. In the context of solving the identified problem, the authors drew attention to sports and health tourism.

Keywords: sport, recreation, healthy lifestyle.

Здоровье, являющее собой, согласно американскому социальному психологу М. Рокичу, терминальную ценность, представляет собой необходимое условие любого благополучия, поскольку отсутствие здоровья не дает индивиду ощутить удовлетворенность жизнью, успешно коммуницировать и развиваться. В последние десятилетия современное человечество столкнулось с негативными последствиями технического прогресса. Люди проводят на работе более восьми часов, сидя за компьютером, еду за них готовят мультиварки или духовки, до магазина они передвигаются на автомобилях, где их ждут уже готовые продукты, а свой досуг человечество также проводит за гаджетами. Отсюда следует большое количество проблем со здоровьем, с которыми современный человек сталкивается повсеместно. [3].

Постоянные, правильно подобранные тренировки способны повысить качество жизни современного человека, а именно[5]:

- безопасно снять нервное напряжения в отличие от других «расслабляющих» методов (алкоголь и наркотики);

- улучшить и нормализовать сон повысить жизненный тонус, улучшать функциональность стабильность нервной системы;
- улучшить иммунитет;
- ускорить процесс обмена веществ — восстанавливая и нормализуя метаболизм;
- замедлить естественные процессы старения, что будет отражаться на внешнем облике;
- профилактика сердечно-сосудистых болезней, предотвращение

Цель исследования в статье заключается в построении инновационной системы управления сферой спортивно-оздоровительных мероприятий, также структурирование данной системы, выявление основных ее участников, объектное описание ключевых подсистем, разработка концептуальной модели управления сферой спортивно-оздоровительной рекреационной деятельностью [2]. Данные многочисленных социологических исследований социального благополучия студенческой молодежи, проведенных видным российским социологом Г.Е. Зборовским, говорят о том, что здоровье, наряду с достатком и семьей, занимает у студенческой молодежи первые места среди характеристик благополучной жизни и является неотъемлемой составляющей удовлетворенности жизнью в целом.

В условиях экологического кризиса и увеличившегося темпа жизни проблемы со здоровьем становятся актуальны для всех групп населения, но молодежь здесь находится в особом положении. Здоровье молодежи, без которого немислимо социальное благополучие общества в целом, имеет первостепенное значение для демографической и экономической ситуации, поэтому так важно сориентировать молодое поколение в нужном направлении, которое подразумевает принятие здорового образа жизни

и рекреацию, как совокупности социально одобряемых поведенческих установок.

Как правило, транслятором ценностей для подрастающего поколения, выступает педагог, поэтому так важно для него ещё в студенческие годы осознать ценность здоровья и приверженность здоровому образу жизни. Всё это обуславливает необходимость исследовать предпочтения будущих педагогов относительно здоровья и здорового образа жизни. [5]

В целях выяснения ценностного отношения будущих педагогов к здоровью и выявления факторов, влияющих на здоровый образ жизни, очень интересное исследование проведено Ассоциацией развития педагогического образования (АРПО). В 2022 году был проведен интернет-опрос студентов педагогических вузов и колледжей в возрасте от 14 до 35 лет. Выборка (многоступенчатая) составила 1 800 человек. В качестве единиц отбора первой ступени выступали все федеральные округа России. За основу выборки на второй ступени были взяты учебные заведения разных уровней образования с применением квотирования по полу и возрасту. Данные взвешены по социально-демографическим параметрам. Большая часть респондентов проживает в городах (87 %), 6 % – в сельских поселениях, остальные 7 % опрошенных живут в поселках городского типа. Доля женского пола среди опрошенных – 68 %, мужского пола – 32 %. По одной трети опрошенных (33 %) составили респонденты младших возрастных групп – 14–17 и 18–23 лет, студенты двух старших возрастных групп (24–29 лет и 30–35 лет) вместе составили треть опрошенных. Две трети опрошенных (69 %) учатся в вузе, треть (31 %) – учатся в колледже.

Важной задачей, естественно, было выявить отношение студентов к своему здоровью – преобладает ли прагматичное отношение к нему или понимание здоровья как особой ценности. Выяснили, что среди опрошенных преобладают прагматичные установки в отношении собственного здоровья: треть опрошенных (29%) считают здоровье необходимой предпосылкой хорошего настроения и самочувствия, 27 % связывают здоровье с соблюдением здорового образа жизни, 12 % понимают здоровье через его явную противоположность – как отсутствие хронических заболеваний. Только для четверти (23%) студентов здоровье является главной ценностью.

При этом отношение студентов к здоровью явно различается по возрастным группам: отношение к здоровью, как к главной ценности жизни, наиболее характерно для самой старшей возрастной группы, где этот вариант выбрали 30 %, для сравнения, в группе 24–29 лет таких только 17 %. В возрастной группе 24–29 лет доминирует отношение к здоровью как к необходимой предпосылке хорошего настроения и самочувствия – этот вариант выбрали 35 % опрошенных. Здоровье как отсутствие заболеваний воспринимает небольшой процент во всех возрастных группах – разброс от 9 до 15 %. Обращает на себя внимание то, что в обеих младших возрастных группах много затруднившихся с выбором (10–11 %). Отношение к здоровью, как к соблюдению здорового образа жизни, присуще четверти (26–27 %) студентов обоего пола. [2]

Значимое различие между юношами и девушками состоит в том, что девушки чаще считают здоровье главной ценностью жизни – 26 % против 17 % у респондентов-мужчин. Отношение к здоровью, как к состоянию отсутствия болезни, в большей степени характерно для юношей – 20 % против 9 % у девушек.

Среди участников спортивных мероприятий преобладают юноши: число респондентов мужского пола, регулярно участвующих в спортивных мероприятиях, в три раза превышает число респондентов женского пола – 15 % против 5 %. Ниже среди юношей – 42 % против 59 % у девушек и процент неучастия в таких мероприятиях, что подтверждает тезис о большей включенности юношей в систему физической культуры и спорта. [1]

Анализ данных позволяет сделать впечатляющие выводы.

1. Отношение студентов педагогических вузов и колледжей к здоровью в значительной степени прагматичное, чем ценностное. В данном случае будущие педагоги не отличаются от российской молодежи в целом, ценящей здоровье, но уделяющей ему недостаточно внимания в силу возраста.
2. У студентов педагогических вузов и колледжей в достаточной степени сформированы понятие здорового образа жизни, самооценка собственного поведения в сфере здоровья и рефлексия по поводу практик ЗОЖ.
3. Нельзя утверждать, что окружение студентов влияет на них благоприятно, поскольку в нём, по мнению опрошенных, в большой степени распространены зависимости (курение, игромания и т. п.) и нездоровые привычки (переедание, ночной образ жизни и т. п.). Поэтому столь важна задача построения и развития здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении, основное назначение которой – приобщение студентов к оздоровительным социальным практикам и формирование установки на поддержание ЗОЖ.
4. Особое внимание необходимо уделить возрасту 14–17 лет, поскольку именно в подростковом возрасте молодые люди перенимают устойчивые модели поведения, включая зависимости и нездоровые привычки.
5. Распространение курения в социальном окружении респондентов нуждается в пристальном внимании, поскольку несмотря на то, что курение в общественном мнении не является девиацией, оно имеет эмпирически выявленную связь с употреблением запрещенных препаратов (наркотиков и пр.), доля ежемесячно употребляющих которые среди курящих в 2 раза выше, чем в среднем по выборке. Поэтому необходимо интенсивно заниматься просвещением, проводить разъяснительную работу с курящими студентами.
6. Студенты считают достаточной имеющуюся у них базу для занятий физической культурой и спортом, но только треть практикуется в этом регулярно и число участвующих в соревнованиях значимо снижается с возрастом респондентов. Что делает актуальной задачу выстраивания мотивации к физической активности через социальные проекты оздоровительной направленности, вовлекающие молодежь в мир физкультуры и спорта.

В итоге следует сделать вывод, что позитивные изменения в программе здоровьесбережения должны быть ориентированы на создание здоровой образовательной среды, войдя в которую, студент на практике усваивает правильные установки относительно здоровья и ЗОЖ, а не представлять собой разрозненные мероприятия по профилактике. Подобный комплексный подход позволит создать в образовательном учреждении здоровьесберегающую среду, способствующую социальному благополучию студентов. Только тогда молодой специалист, начинающий свой профессиональный путь в учебном заведении, будет готов не только поддерживать себя физически и психологически здоровым в своей трудовой жизни, но и быть примером для обучающихся.

1. Концепция развития научно-популярного-туризма в Российской Федерации на период до 2035 года. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации. [Электронный ресурс]. URL: https://minobrnauki.gov.ru/documents/?ELEMENT_ID=63453 (дата обращения: 11.04.2023).
2. Поспелова, А. А. Особенности управления рекреационными системами / А. А. Поспелова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2012. — № 3 (38). — С. 112-115. — URL: <https://moluch.ru/archive/38/4386/> (дата обращения: 20.11.2023). [
3. Идигова Л.М., Бишаев С.А. Стратегические подходы в условиях цифровой трансформации менеджмента в современных компаниях// ФГУ Science, №1, 2020 г., с.59-61.
4. Идигова Л.М., Рахимова Б.Х. Анализ рисков управления цепями поставок в условиях антироссийских санкций// ФГУ Science, №2 (26), 2022 г., с.70-78.
5. ТОП-11 систем для управления бизнес-процессами в 2023 году. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.kickidler.com/ru/info/top-11-sistem-dlya-upravleniya-biznes-procnessami.html> (дата обращения: 26.02.2023).

Карева Ю.Ю., Егоров И.Н.
Физическая культура и стресс

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-12-2023-651

Аннотация

Статья посвящена вопросу взаимосвязи физической культуры и стресса. Представлены основные факторы, способствующие появлению стресса. Рассматриваются составляющие физической культуры, оказывающие позитивное влияние на снижение стресса. Приводится ряд вспомогательных приемов, способствующих снижению стресса.

Ключевые слова: спорт, снижение стресса, физическая активность, физическая культура.

Abstract

The article is devoted to the issue of the relationship between physical culture and stress. The main factors contributing to the occurrence of stress are presented. The components of physical culture that have a positive effect on stress reduction are considered. A number of auxiliary techniques are provided to help reduce stress.

Keywords: sport, stress reduction, physical activity, physical culture.

Жизнь в современном мире настолько интенсивна и динамична, что подавляюще число людей, так или иначе подвержены постоянному стрессу. Что же такое стресс? Стресс – состояние, в котором у человека под воздействием внешних факторов возникает напряжение и беспокойство [12]. Независимо от того, кто ты, школьник, студент, чиновник или пожарный, в жизни каждого будет присутствовать стресс. Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что проблема воздействия стресса на человека является актуальной в современном обществе и требует решения. Одним из таких решений служит занятие спортом [9, 10].

Цель исследования – изучение положительного влияния занятия физической культурой на уровень стресса.

Физическая культура – это занятия физическими упражнениями с целью укрепления тела и духа. Рассмотрим положительное влияние занятия спортом на психическое здоровье и самочувствие человека.

Гормоны «счастья»

По мнению многих обывателей спорт служит только для построения красивого тела, но на самом деле это не так. Спорт также оказывает глубокое влияние на психику и стрессоустойчивость человека [8]. При этом, для внешних изменений потребуется значительно больше, а внутренние будут ощутимы после каждой тренировки, игры или обычного урока физкультуры.

Физическая активность способствует выработке, так называемых четырех гормонов «счастья», таких как эндорфин, дофамин, серотонин и окситоцин. Эндорфины – химические вещества, вырабатываемые в мозге, действуют как естественные обезболивающие и поднимают настроение. Человек испытывает чувство эйфории, которое является мощным средством для снятия стресса, помогая улучшить настроение и уменьшить тревогу.

В дополнение к эндорфинам физические упражнения также увеличивают выработку таких нейромедиаторов, как серотонин, окситоцин и дофамин, которые играют важную роль в регулировании настроения и снижении стресса. Эти химические вещества высвобождаются в ответ на физическую активность, что приводит к ощущениям счастья, удовольствия и расслабления.

Переключение внимания.

Благодаря занятиям спортом человек может переключить свое внимание от повседневных забот и тягот жизни, спорт дает человеку глоток воздуха необходимый для борьбы со стрессом и положительно влияет на умственную работоспособность [4, 11]. Физическая активность способствует «разгрузке» мозга. Все это обеспечивает чувство облегчения и расслабления, что приводит к снижению уровня стресса [5, 6].

Социальная составляющая физической культуры.

Занимаясь физической культурой, происходит взаимодействие между людьми, которое очень важно для человека как социального существа [2].

В процессе участия в командных соревнованиях, играх, групповых физических занятиях создается чувство общности и сопричастности к команде и результату, что может помочь уменьшить чувство изоляции и одиночества, которые могут вызывать стресс.

Кроме того, стоит упомянуть дух соревнований присущий многим физическим дисциплинам, таким как: футбол, баскетбол, хоккей, теннис и т.д. Ощущение вкуса победы, как ничто другое повышает самооценку, улучшает настроение и снижает стресс. Поражения в свою очередь, конечно, являются неприятными, но и их при желании можно обернуть в свою пользу, превратив их в мотивацию и взять реванш.

Несмотря на то, что в данной статье мы рассматривали занятия физической культурой как основной метод борьбы со стрессом, он не является единственным, и пренебрегать другими не менее эффективными приемами не стоит. К таким приемам можно отнести: различные арт-терапевтические техники, релаксацию, аутотренинг, дыхательные упражнения и многое другое.

Однако, мы видим несомненные преимущества занятий спортом в борьбе со стрессом и высоким уровнем тревожности перед другими приемами:

- занятия спортом оказывают положительное влияние не только на психическое здоровье, но и на соматическое;
- регулярная физическая активность позволяет поддерживать хорошую физическую форму;
- большое количество видов спорта не требуют материальных затрат, что является несомненным плюсом.

Но не стоит думать, что физическая культура – панацея в борьбе со стрессом. Не надо забывать и об обратной стороне медали. Существуют случаи, когда занятия физической

культурой и спортом, напротив провоцируют возникновение стресса, как правило такие случаи характерны для профессионального спорта. Вот некоторые факторы, которые способны провоцировать появление стресса:

- издержки профессии. Профессиональный спорт – ежедневное испытание для психики. Свист трибун, флэш-интервью после разгромного поражения, травля в соцсетях, все это лишь малая часть того, с чем сталкивается профессиональный спортсмен;
- огромное давление. Родители, тренерский штаб, болельщики оказывают психологическое давление, ожидая самых высоких результатов. Ты должен отдавать все для результата, на твое место метят многие, а лет карьеры меньше, чем пальцев на руке. В таких условиях, недалеко до эмоционального выгорания и полноценной депрессии;
- поиски себя. После завершения профессиональной карьеры многие спортсмены попадают в эмоциональную яму и не знают куда себя деть. Всю жизнь твои дни были расписаны, а теперь ты предоставлен сам себе. Для многих спортсменов это становится откровением и способствует возникновению проблем с психическим здоровьем.

Исходя из этих факторов можно сделать вывод, что физическая культура не лишена своих минусов. В некоторых случаях может даже провоцировать стресс, а не бороться с ним, но при правильной интеграции в жизнь является сугубо положительным атрибутом в борьбе со стрессом.

Занятие физической культурой – универсальный инструмент борьбы со стрессом [1, 3]. Каждый может выбрать занятие руководствуясь своими интересами, физическими данными, особенностями и финансами. Тренажерный зал, бассейн или беговая дорожка – каждый может выбрать то, что подходит конкретно ему и в результате поможет избавиться от стресса.

В заключение хочется подчеркнуть, что физическая культура является важной составляющей в жизни человека. Благодаря физическим нагрузкам у человека улучшается настроение, он начинает не только себя хорошо чувствовать, но и повышает свою самооценку и уверенность в себе, что исключает преобладание стресса в повседневной жизни. Помимо борьбы со стрессом физическая культура укрепляет здоровье человека [7]. В подтверждение этому можно привести данные статистики, которая показывает, что люди, ведущие здоровый образ жизни, в среднем живут на 10-15 лет дольше людей, не занимающихся спортом. Регулярное занятие физической культурой в действительности оказывает благотворное влияние на нашу жизнь.

Влияние занятий спортом на организм человека необычайно благотворно и разнообразно. Это необходимый аспект, который должен соблюдать каждый. Человек, придерживающийся здоровому образу жизни и занимающийся спортом, не будет страдать из-за проблем со здоровьем и стрессом.

1. Алексина, А.О. Положительное влияние спорта на психологическое здоровье человека / А.О. Алексина, Д.А. Плиев // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2022. № 2 (15). С. 22-29.
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. Герасимов, И.В. Стресс: психологические основы и методы снятия [Электронный ресурс] / И.В. Герасимов // Психология, социология и педагогика. 2013. №2. Режим доступа: <http://psychology.snauka.ru/2013/02/1783>.
4. 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.
5. 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.

6. 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.
7. 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. Николаев, П.П. Психологическая адаптация в пауэрлифтинге / П.П. Николаев, И.В. Николаева, Ю.В. Шиховцов // Совершенствование учебного и тренировочного процессов в системе образования, Ульяновск, 23–24 июня 2012 года. – Ульяновск: Ульяновский государственный технический университет, 2012. С. 213-214.
10. Николаев, П.П. Психологические средства и методы воздействия на процессы восстановления в спорте / П.П. Николаев, И.В. Николаева, Ю.В. Миронова // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2021. № 2(13). С. 51-54.
11. Пеняева, С.М. Влияние физических нагрузок на умственную деятельность / С.М. Пеняева // Научное обозрение. Педагогические науки. 2019. № 2-1. С. 12-16.
12. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. СПб.: Питер, 2006. 256 с.

Карева Ю.Ю., Цаплин А.В.

Роль физической культуры и спорта в жизни современной молодежи

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-12-2023-652

Аннотация

В статье рассматривается вопрос о значимости физической культуры и спорта для современной молодежи. Подчеркивается положительное влияние занятий спортом для улучшения физического и эмоционального состояния молодежи. Особое внимание уделяется игровым видам спорта, как эффективному средству оздоровления современной молодежи.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье, игровые виды спорта.

Abstract

The article discusses the importance of physical culture and sports for modern youth. The positive impact of sports to improve the physical and emotional well-being of young people is emphasized. Particular attention is paid to team sports as an effective means of improving the health of modern youth.

Keywords: physical education, sports, health, team sports.

Спорт и физическая культура остаются актуальными темами для молодежи в любое время. Спорт может быть путём к профессиональной карьере для тех, кто проявляет талант и усердие. Участие в спорте помогает формировать характер, усиливать дисциплину, развивать командные навыки и стремление к достижению целей. Спорт может стать средством для установления социальных связей, обучения сотрудничеству и общения.

Целью данной работы является рассмотрение влияния физической активности на жизнь современной молодежи. Работа рассматривает такие факторы, как физическое благополучие и моральная стабильность молодых людей в связи с занятиями физической культурой и спортом. Статья показывает, что комплексы физических упражнений и спорт в целом оказывает исключительно положительное влияние на все сферы жизни молодежи.

В современном мире, полном разнообразия видов транспорта, снижающего физическую активность, и всевозможных способов развлечений с помощью гаджетов, отнимающих время от занятий спортом, важно подчеркнуть положительное влияние, которое физическая культура и спорт оказывают на эмоциональное и физическое благополучие молодежи [2].

Преимущества спорта многочисленны и могут оказать глубокое влияние на жизнь людей. Участие в командных видах спорта способствует укреплению здоровья и благополучия, укрепляет уверенность в себе и может помочь поддерживать психическое здоровье [12]. Исследования отмечают снижение риска употребления психоактивных веществ у молодых людей, которые занимаются спортом, по сравнению с теми, кто этого не делает, включая употребление алкоголя, курение, вейпинг и употребление наркотиков.

Спорт переключается с реальной жизнью: здесь есть конкуренция, командная работа, победы, поражения, конфликты и их разрешение. Членство в спортивной команде учит ценить заботу о других, развивать доверие и самоуверенность, а также проявлять уважение к авторитету и другим товарищам по команде [11]. Быть частью команды поможет укрепить уверенность в себе и легче справляться с возникающими проблемами.

Влияние физической культуры и спорта на мозговую активность. Хорошо известно, что физические упражнения и участие в спортивных состязаниях полезны для организма. Спорт приносит пользу мозгу, стимулируя мозговые пути вознаграждения и повышая уровень нейротрансмиттеров, повышающих настроение. Повышение уровня дофамина и других нейротрансмиттеров вызывает чувство благополучия и снижает риск возникновения тревоги и депрессии, которые являются наиболее распространенными расстройствами, встречающимися у молодежи.

Исследования показывают, что регулярные физические упражнения также оказывают положительное влияние на нервную систему, что снижает общий уровень стресса [6].

Командные виды спорта и снижение риска употребления психоактивных веществ. Модели злоупотребления наркотиками среди молодежи предполагают, что физическая активность, и в частности командные виды спорта, укрепляют устойчивость человека к расстройствам, связанным с употреблением психоактивных веществ. Результаты опроса Национального института по борьбе со злоупотреблением наркотиками показывают, что старшеклассники, регулярно занимающиеся спортом, реже, чем малоподвижные подростки курят сигареты или злоупотребляют наркотиками.

На снижение риска употребления психоактивных веществ, благодаря участию в командных видах спорта, вероятно, влияет и тот факт, что учащиеся, которые регулярно занимаются спортом и получают удовольствие от командной деятельности, принимают здоровые решения и в целом [5, 10, 13].

Участие в спортивных состязаниях для детей и подростков также требует от них овладения жизненно важными навыками тайм-менеджмента и предлагает им целый ряд привлекательных задач. Физическая активность предоставляет молодым людям здоровые возможности для овладения навыками, принятия рисков и достижения целей [3, 7].

Влияние физической культуры и спорта на физическое здоровье. В эпоху чрезмерной конкуренции и меняющейся окружающей среды люди почти не заботятся о своем здоровье и сталкиваются с последствиями на более поздних этапах своей жизни. Люди легко становятся жертвами опасных для жизни проблем со здоровьем. Те, кто регулярно занимается физическими упражнениями, могут легко защитить себя от таких заболеваний. Согласно исследованиям, регулярные занятия спортом могут помочь молодежи в борьбе с диабетом, улучшить работу сердца и уменьшить стресс [9].

Большая часть населения земного шара страдает ожирением, и в результате возникают многие другие проблемы со здоровьем. Следовательно, занятия спортом – один из самых полезных способов сжигания калорий.

В связи с изменением образа жизни в наши дни люди сталкиваются с проблемами, связанными с сердцем. Жизнь сердечных больных становится трудной из-за большого количества тяжелых лекарств и ограничений. Однако благодаря физической активности сердце работает лучше, и кровообращение улучшается всякий раз, когда человек занимается спортом. Сердечные мышцы становятся сильнее, и начинают функционировать с большей скоростью.

Иммунная система является основным игроком организма в борьбе с инфекциями. Те, кто легко подхватывает инфекции и часто болеет, могут легко стать здоровее, работая над своей

иммунной системой. Регулярные занятия спортом могут значительно укрепить иммунитет, улучшить качество своего тела и повысить уровень физической подготовленности [1, 4, 8].

Итак, в чем же преимущества занятий спортом для современной молодежи? Спорт объединяет людей и способствует построению отношений. Спорт и игры предоставляют безграничные возможности для получения образования. Спорт поощряет непрерывное обучение навыкам и личностному развитию. Спортсмены работают, чтобы извлечь максимальную пользу из физической активности. Спорт и физическая культура создают равный доступ и равные возможности для всех и помогают ликвидировать дискриминацию, насилие и злоупотребления наркотиками и другими веществами. Спорт и игры способствуют укреплению здоровья, генерируя физическую и умственную энергию, которая может быть преобразована в действие, творчество и инновации. Здоровые люди способны внести свой вклад в улучшение общества, принося эту энергию в свои семьи, школы или рабочие места. Положительное влияние дара хорошего здоровья невозможно переоценить, а спорт и физическая культура помогают воспитывать здоровое тело, разум и дух.

1. 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.
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. Колеманова, И. В. Технология формирования навыков приема подач мяча у квалифицированных волейболисток на основе выбора рациональных тактических действий: специальность 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры": диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Колеманова Ирина Валерьевна. – Смоленск, 2003. 153 с.
4. 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.
5. Николаева, И.В. Современный подход к методике формирования навыков приема подачи у квалифицированных волейболисток: Монография / И.В. Николаева, Ю.В. Шиховцов, Л.А. Иванова; ФГБОУ ВПО "Самарский государственный экономический университет". – Самара: Самарский государственный экономический университет, 2015. 115 с.
6. 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.
7. Особенности проявления базовых физических качеств спортсменов в волейболе / У.В. Смирнова, Ю.Ю. Карева, И.В. Николаева [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 4(170). С. 309-313.
8. 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.
9. 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.
10. Технические устройства для исследования защитных действий в волейболе / Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, Ю.В. Кудинова, Л.Г. Шиховцова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 1(131). С. 281-287.
11. Триатлон – 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.
12. 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.
13. Шиховцов, Ю.В. Хронометрирование действий подающего и принимающего подачу игроков и алгоритм действий игрока на приеме подачи в волейболе / Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, П.П. Николаев // Вестник Самарской государственной экономической академии. 2004. № 2. С. 408-411.

Кашляк Е.В., Захарченко А.Е.
Роль физической подготовки студентов в 2023 году

ЮРИУ РАНХИГС
(Россия, Ростов-на-Дону)

doi: 10.18411/trnio-12-2023-653

Аннотация

В статье рассматривается влияние физической культуры и спорта на физическое и психологическое состояние студента России в 2023 году.

Ключевые слова: спорт, политика, социум, взаимодействие.

Abstract

The article examines the influence of physical culture and sports on the physical and psychological state of the student in Russia in 2023.

Keywords: sport, health promotion, society, physical activity.

Студент - это не социальный статус, не категория учащегося, это образ жизни. Студентом становится не каждый, но практически каждый хотел бы им быть. Однако, когда разговор заходит о студенческой жизни, практически все пожимают плечами. Где же рассказы о походах, песнях у костра, печеной картошке или о различных студенческих вечеринках, коллективных походах в театр? Конечно, среди студенческой братии есть и постоянные участники студенческих тусовок, но в основном ребята пропускают эти мероприятия.

Сейчас, когда на жизнь российского общества влияет огромное количество внешних и внутренних факторов, как на это реагирует молодежь, как они проводят свое свободное время, какими ценностями наполнена их духовная жизнь, каков их стиль жизни? Молодежь, как самая динамичная, более восприимчивая к изменяющимся условиям, социально-демографическая группа легче адаптируется к качественно новым обстоятельствам, а поэтому является лидером этого процесса. Отмечаемая в общественном мнении разнонаправленность, диверсификация образцов поведения в молодежной группе, пассивность, индифферентность, апатия, за которыми остаются непонятными базовые ценности, ориентации и стратегии поведения молодых, безусловно, требуют научного осмысления.

Молодежь в возрасте 18-25 лет – является в большинстве своем студентами, самой интеллектуальной ее частью.

Для студентов характерно стремление к культурной новации, иногда в ущерб традиции. Культурные ценности и эстетические пристрастия старших, которые те пытаются передать молодым людям встречаются у студентов, как правило, критическое отношение. Вместе с тем, в силу особенностей возраста, для которого характерны максимализм и внушаемость, студенты, как и другие молодые люди, часто путаются в критериях своих оценок и порой не могут объяснить, чего им собственно, хочется.

Резкий слом общественно-политической системы привел к существенным изменениям в социо-культурной преемственности поколений. Такие важнейшие составляющие механизма преемственности, как образование и воспитание за последнее время заметно потеснены в системе социализации молодежи институтами и ценностями культуры массового общества. В системе жизненных ценностей, отмечает К. Мяло, "образовался феномен гипертрофированного стремления иметь материальные блага, не обеспеченные равнозначным стремлением эти блага создавать". Этот феномен определяющим образом повлиял на основной вектор ценностных изменений у поколений, выросших в условиях рыночных реформ. Об этом за последние годы убедительно свидетельствуют многочисленные социологические опросы различных категорий молодежи. Многие из них выявили общий ценностный и нормативный кризис, выразившийся у определенной части молодежи в дегуманизации и аморализме жизненных установок.

У современной молодежи не сформировано общее ценностное поле: нет сфер жизни, однозначно значимых или незначимых для большинства. Не проявилось и ярких различий в

ориентации в зависимости от пола, возраста, образования. Структуру предпочтений молодежи можно разделить на три подгруппы: сферы жизни, значимые в высокой степени - работа, досуг, общение со сверстниками, отношения с родителями; значимые на среднем уровне - учеба; здоровье, семья, брак, любовь, секс; значимые в низкой степени - религия, общество, страна, город, среда обитания. Обнаружились существенные различия у молодежи и взрослого населения в отношении значимости различных сфер жизни.

Большинство молодых людей удовлетворяет жизнь в целом и отдельные ее стороны.

Относительно ценностных ориентации молодежи важно подчеркнуть: несформированность ценностного поля, полярность суждений, расплывчатость нравственных позиций, большую ориентацию на материальные блага, нежели на духовные ценности; слабый интерес к проблемам общества и страны.

Основная масса современной молодежи предпочитает развлечения, чаще пассивные, реже активные. Лишь незначительная часть посвящает свободное время образованию, познанию и саморазвитию.

Жизнь студента очень насыщена. 7-8 часов в день он проводит за учебой. Остальное же время в полном его распоряжении. Как правило большую часть своего свободного времени студент тратит на различного рода развлечения. Как говорят сами студенты – «Мы отдыхаем!».

Как же проводят свободное время студенты? Досуг студента можно разделить на две категории: пассивное и активное время препровождение. К пассивному временипровождению можно отнести такие занятия как чтение книг, журналов, просмотр телепередач, видеофильмов, прослушивание, радиопередач, музыки. Так же к пассивному «отдыху» можно отнести не традиционные на настоящий момент занятия молодежи: вязание, шитье, плетение, вышивание, столярные работы, рисование, лепка и другие виды народных промыслов. Некоторые студенты занимаются сочинением стихов, прозы и другим творчеством. Но в основном на свободное время препровождение студента наложил свой отпечаток научно-технический прогресс. Большую часть «прогрессивной молодежи» занимает компьютер. Как правило, он используется как сфера развлечения – компьютерные игры.

Около половины всей студенческой молодежи все же предпочитают использовать свое свободное время активно. Это занятие спортом, посещение различного рода массовых мероприятий, как то народные гуляния, дискотеки, концерты. Так же не последнее место занимает общение в семье.

Ведь студент на то и студент, чтобы выкручиваться, выдумывать и в итоге оставаться самым беззаботным человеком на свете. Чем же еще занято свободное время обыкновенного студента? Как это ни парадоксально, но все названные во время опроса хобби оказались весьма практичными и необходимыми в повседневной жизни. На первом месте по популярности идет изучение иностранных языков. Затем - второе образование, обычно техникум. В основном студенты осваивают профессии парикмахера и повара, реже встречаются "технари" и музыканты. Но и это легко объяснимо - ведь первые две профессии, уж если не принесут денег, то хотя бы послужат на благо семьи. Изучение возможностей компьютерной сети занимает в жизни старшекурсников огромное место, причем неумение работать в Интернете считается плохим тоном. Затем с небольшим отрывом следуют изучения литературы, истории, искусствоведения и спорт.

Время студента, безусловно, не поглощается полностью непосредственным трудом, часть его свободна для удовольствий, для досуга, в результате чего открывается простор для творческой деятельности и развития. Проблема, как использовать свободное время, особенно остро стоит в молодежной среде, потому что именно эта часть общества, обладая значительным свободным временем (по подсчетам статистиков молодой человек имеет в среднем 5 часов свободного времени ежедневно), страдает от неумения рационально распорядиться им, и как следствие этого - отличается неудовлетворенностью - социологические исследования подтверждают, что лишь 48,7% молодежи вполне удовлетворены своими запросами в области духовной культуры.

Физическая культура – это область социальной деятельности, призванная сохранить и укрепить здоровье, развить психофизические способности человека в процессе осознанной двигательной активности. Цель физической культуры: предупреждение утомления на занятиях, связанных длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности учащегося на хорошем уровне.

Занятия физической культурой подготавливают студента к будущей профессиональной деятельности. Физические упражнения дают возможность достичь физического здоровья и развить трудовую и общественную деятельности. Высокий уровень спортивной подготовки влияет на работоспособность, устойчивость организма к внешним факторам, а также влияет на скорость реакции. Помимо этого, физическая подготовка позволяет студенту повысить личностный уровень саморазвития.

Например, при низком уровне физической активности и подготовки человека, в центральной нервной системе происходят различные отклонения от нормы, ухудшаются основные функции мышления, снижается работоспособность и нарушается эмоциональная устойчивость. Именно поэтому физическое воспитание представляет собой целенаправленный процесс воздействия на человека для его физического самосовершенствования, развития и образования.

Физическая подготовка играет важную роль в жизни студентов, особенно в контексте их академической успеваемости и общего состояния здоровья. Вступая в университет, многим студентам приходится столкнуться с самостоятельностью и интенсивным графиком учебы. Поэтому физическая подготовка становится неотъемлемой частью их режима дня.

Основным позитивным аспектом физической подготовки для студентов является улучшение их физического самочувствия и общего состояния организма. Регулярные физические упражнения способствуют укреплению иммунной системы, повышению выносливости и уровня энергии. Благодаря этому, они могут более эффективно запоминать и усваивать учебный материал, а также легче справляться с повседневными стрессовыми ситуациями.

Кроме того, физическая подготовка имеет положительное влияние на психологическое здоровье и общий настрой студентов. При тренировках вырабатывается гормон счастья, эндорфин, который помогает снизить уровень тревоги, улучшает настроение и способствует лучшему сосредоточению во время занятий. Это, в свою очередь, помогает студентам более успешно выполнять учебные задания, повышает их мотивацию и уверенность в своих силах.

Физическая активность также способствует улучшению памяти и когнитивных функций студентов, что является ключевым фактором для успешной учебной деятельности. Регулярные тренировки улучшают кровоснабжение мозга, способствуют формированию новых нейронных связей и стимулируют мыслительные процессы. Это позволяет студентам лучше запоминать информацию и быстрее анализировать сложные учебные материалы.

Наконец, физическая подготовка в университете помогает студентам развить здоровый образ жизни, что является еще одним важным позитивным аспектом. Формирование привычки к регулярным физическим нагрузкам на протяжении университетских лет помогает создать основу для здоровой жизни в будущем. Студенты, заботящиеся о своем физическом состоянии и здоровье, более склонны к правильному питанию, регулярным медицинским осмотрам и общему уходу за собой.

В целом, физическая подготовка играет важную роль в жизни студентов в 2023 году. Она улучшает физическое и психологическое состояние, формирует здоровый образ жизни и способствует повышению академической успеваемости. Регулярные физические тренировки становятся неотъемлемой частью студенческой жизни и являются ключевым фактором для достижения успеха, как в учебе, так и в общей жизни.

1. Кыласов А. В. Окольцованный спорт. Истоки и смысл современного олимпизма / А. В. Кыласов. – М.: АИРО–XXI, 2020. – 328 с.

2. Осинина Д. Д., Урожек Е. А. Спорт и политика в современном мире // Научные записки молодых исследователей. – 2016. – № 2. – С. 78-80.
3. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С.; Под ред. Кикоть В.Я. - М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2020. - 431 с.
4. Губанов И. С., Молоканов А. А., Жиренко Д. И. Влияние физической культуры и спорта на здоровье студента // Модернизационный потенциал образования и науки как социальных институтов: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 11 ноября 2020г.: Белгород: ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2020. С. 122-126. URL: <https://apni.ru/article/1396-vliyanie-fizicheskoy-kulturi-i-sporta-na-zdor> (дата обращения: 09.06.2023)
5. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учеб. для ВУЗов. М: Гардарики. - 2016. -368 с.

Климов В.М., Герасимов К.А.

Динамика физического развития студентов первого курса, занимающихся баскетболом и волейболом

*Новосибирский государственный технический университет
(Россия, Новосибирск)*

doi: 10.18411/trnio-12-2023-654

Аннотация

Представлена оценка динамики физического развития юношей первого курса технического университета, занимающихся баскетболом и волейболом по программе ФГОС 3++ учебной дисциплины «Физическая культура» для вузов. Установлено, что соматометрические показатели первокурсников в течение года увеличиваются, а характеристики физической подготовленности не изменяются.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, физическая подготовленность, соматометрические показатели.

Abstract

The article presents an assessment of the dynamics of physical development of young men of the first year of the technical University engaged in basketball and volleyball according to the program of the Federal State Educational Standard 3++ of the discipline "Physical Culture" for universities. It was found that the somatometric indicators of first-year students increase during the year, and the characteristics of physical preparedness do not change.

Keywords: pphysical culture, students, physical preparedness, somatometric indicators.

Здоровье человека тесно связано с его физическим развитием, которое во многом обусловлено генетическими особенностями [2]. При этом двигательная активность в значительной мере способствует сохранению и укреплению здоровья занимающихся. Увеличению двигательной деятельности студенческой молодежи содействуют занятия физической культурой. Эффективность таких занятий, проводимых в высшем учебном заведении, отражается на уровне развития физических качеств и здоровье студентов.

Методика и организация исследования. Исследования проводились в 2022-2023 учебном году с юношами первого курса Новосибирского государственного технического университета. Режим и объем занятий соответствовал ФГОС 3++ учебной дисциплины «Физическая культура» для вузов. Согласно рабочей программы одно занятие в неделю было организовано в рамках базовой части модуля «Физическая культура» (лекции, семинары, методико-практические занятия), а второе занятие в неделю – в виде учебно-практических занятий различных физкультурно-спортивных специализаций (Элективная часть). В эксперименте (начало I-го семестра и в конце II-го семестра) приняли участие 50 юношей-первокурсников, выбравших баскетбол, и 45 первокурсников, занимающихся волейболом. Общую физическую подготовленность оценивали по результатам выполнения четырех основных тестов: гибкость (наклон туловища вперед-вниз из положения стоя); подтягивание на перекладине; прыжок в

длину с места; бег на дистанцию 1000м. Соматометрические характеристики определяли по длине тела (ДТ, см), массе тела (МТ, кг), рассчитывали индексы Кетле (ИК = МТ, кг/ДТ, м²). Для сравнительного анализа использовали t-критерий Стьюдента для средних значений связанных и несвязанных выборок, которые распределены по нормальному закону.

Результаты исследования. В широком понимании физическое развитие – это процесс изменения не только антропометрических и биометрических параметров, но и физических качеств (сила, выносливость, гибкость, ловкость и т.д.). Согласно полученным результатам физические качества первокурсников баскетболистов и волейболистов на начальном этапе обследования существенно не отличались, за исключением силового показателя – по тесту «подтягивание» студенты-волейболисты в среднем по группе имели значительно лучший результат ($p < 0,05$) по сравнению с юношами, занимающимися баскетболом (табл. 1). В течение года исследуемые физические качества в каждой группе существенно не изменились. При этом следует отметить, что все показатели физической подготовленности к концу года в среднем в обеих группах снизились на уровне тренда.

Таблица 1

*Показатели физической подготовленности юношей 1-го курса
(средние значения)*

Показатели		1 семестр	II семестр
БАСКЕТБОЛ (n = 50)	Прыжок в длину с места, см	236,5	234,1
	Подтягивание, кол-во раз	8,4	7,7
	Гибкость, см	10,4	9,4
	Бег 1000 м, сек	252,0	255,3
ВОЛЕЙБОЛ (n = 45)	Прыжок в длину с места, см	238,1	232,1
	Подтягивание, кол-во раз	10,5 #	9,6
	Гибкость, см	9,5	8,2
	Бег 1000 м, сек	260,2	265,1

Примечание: здесь и в следующей таблице # - достоверные различия признака у баскетболистов и волейболистов ($p < 0,05$); * – достоверные различия признака, измеренного в начале и в конце периода наблюдения в одной группе ($p < 0,05$); ** – достоверные различия признака, измеренного в начале и в конце периода наблюдения ($p < 0,001$) в одной группе.

Результаты исследования антропометрических данных в начале эксперимента также не выявили различий у юношей, выбравших для занятий по физической культуре баскетбол и волейбол. В динамике исследования показали достоверные изменения в сторону увеличения как в росте, так и в массе тела юношей в каждой выборке (табл.2). По данным индекса Кетле уровень степени соответствия массы тела к росту студентов в среднем в обеих группах в I-ом и во II-ом семестрах соответствовал гармоничному развитию [1]. Вместе с тем индекс массы тела обследуемых юношей к концу II-го семестра статистически значимо увеличился. Это говорит о том, что студенты на первом курсе находятся в процессе физиологического развития.

Таблица 2

Соматометрические показатели юношей 1-го курса (средние значения).

Показатели		1 семестр	II семестр
БАСКЕТБОЛ (n = 50)	Рост, см	182,5	183,5**
	Вес, кг	72,6	74,7**
	Индекс Кетле	22,3	22,6 *
ВОЛЕЙБОЛ (n = 45)	Рост, см	180,8	181,7**
	Вес, кг	68,8	70,9**
	Индекс Кетле	21,1	21,5**

На основании анализа данных исследования можно заключить, что занятия по физической культуре на 1-м курсе в вузе, организованные по программе ФГОС 3++ с учетом интересов занимающихся (баскетбол, волейбол), не приводят к улучшению физической подготовленности студентов, а оказывают лишь поддерживающий эффект. При этом соматометрические показатели студентов в течение года заметно увеличиваются.

Для улучшения физического развития необходимо привлекать студентов к дополнительной самостоятельной физкультурной деятельности и к секционным занятиям, т.к. физкультурная деятельность в объеме 2-х разовых занятий в неделю не вызывают улучшения физической подготовленности.

1. Айзман Р.И., Айзман Н.И., Лебедев А.В., Рубанович В.Б. Методика комплексной оценки физического и психического здоровья, физической подготовленности студентов высших и средних профессиональных учебных заведений: метод. пособ. – Новосибирск: Изд. «РИФ Новосибирск», 2009 – 100 с.
2. Будук-оол Л.К., Ховалыг А.М., Сарыг С.К. Морфофизические особенности организма студентов как показатель адаптации к условиям среды // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 12–6. – С. 1197–1200.

Клухин Н.А., Кормилицын Ю.В.
Физическая культура личности

*Средне-Волжский институт (филиал) ФГБОУ ВО «Всероссийский государственный университет юстиции (РПА Минюста России)»
(Россия, Саранск)*

doi: 10.18411/trnio-12-2023-655

Аннотация

Личностная физическая культура – это неотъемлемая составляющая общей культуры человека, отражающая уровень усвоения и применения им ценностей, связанных с физической активностью. В статье рассматривает понятие «физическая культура личности», ее составляющие, а также ее влияние и место в общей культуре человека. Рассмотрены формы воздействия физической культуры на становлении личности в современном обществе и перспективу ее совершенствования при систематических занятиях.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, формирование личности, личностные качества, физические упражнения.

Abstract

Personal physical culture is an integral component of a person's general culture, reflecting the level of assimilation and application of values associated with physical activity. The article examines the concept of "physical culture of personality", its components, as well as its influence and place in the general culture of a person. The forms of influence of physical culture on the formation of personality in modern society and the prospect of its improvement in systematic classes are considered.

Keywords: physical culture, sports, personality formation, personal qualities, physical exercises.

С развитием государства возникают не только политические и социально-экономические проблемы, но и те, которые связаны с физическим и духовным здоровьем человека. В настоящее время также наблюдается сложное социально-демографическое положение, связанное с неблагоприятной экономической ситуацией и низким уровнем здоровья населения. Жизнь современного человека происходит в сложных условиях, где, несмотря на возможности, предоставляемые научно-техническим прогрессом, увеличивается количество факторов, негативно влияющих на его физическое и духовное состояние. Недостаточная физическая активность и невозможность приспособиться к изменяющимся условиям жизни

приводят к плохому физическому развитию и уменьшению работоспособности, что оказывает отрицательное влияние на здоровье большинства людей.

Таким образом, важность физического развития и здоровья населения становится все более актуальной на общенациональном уровне, поскольку от здоровья населения зависят многие важные аспекты, такие как оборона, развитие экономики, прогресс в науке и общественное развитие, а также дальнейшее существование страны в целом.

Понятие «физическая культура личности» до сих пор не имеет четкого определения и, следовательно, не относится ни к одной области социально-гуманитарных наук. Часто понятие физической культуры путаются с физическим воспитанием и физкультурной деятельностью.

Так, по мнению Н. Н. Визитея, физическая культура существует там, где происходит гармоничное слияние физического и духовного в человеке. Кроме выполнения физических упражнений, важны также дополнительные социокультурные факторы. Другими словами, физическая культура играет роль не только в практической деятельности, но и в моральном, эстетическом и других аспектах. Физическое развитие и здоровье человека неразрывно связаны с духовно-нравственным развитием личности.

А. Ц. Деминский отмечает, что физическая культура подчеркивает свою причастность к общей культуре человечества и, вместе с тем, является формой общественного сознания. Проявление физической культуры как универсальной ценности требует взаимодействия людей, что проявляется в физкультурном движении, являющемся одним из широких общественных течений.

Согласно В. Г. Щербакову, физическая культура является неотъемлемой частью общей культуры человечества и представляет собой как процесс, так и результат человеческой деятельности. Она является не только средством эффективного формирования физических способностей, но также участвует в формировании духовных ценностей, отражающихся в этических и эстетических нормах поведения человека в процессе физической активности. Результатами физической культуры являются не только физические показатели и работоспособность, но и нравственное, эстетическое и интеллектуальное развитие. Физическая культура проникает во многие сферы человеческой жизни, включая образование, оздоровление, воспитание и повседневный быт, и сквозь физкультурное движение направлена на приобщение людей к физической культуре и ее ценностям.

Личность человека формируется в процессе общения социума, а также за счет воздействия на нее физической культуры и спорта. В настоящее время спорт занимает значительное место в обществе, и личность высококлассного спортсмена становится для подрастающего поколения идеалом. Поэтому ценности, которые несет спорт, имеют большое значение для общества. Спорт – это своего рода школа, где укрепляется характер и воля, и поэтому он играет важную роль в воспитании молодежи.

Физическая культура также способствует развитию не только физических качеств, но и умения формировать научное мировоззрение, овладевать нравственными качествами, а также учит методам самовоспитания и самоконтроля. Физическое воспитание неразрывно связано с другими видами воспитания и является важнейшим условием для развития личности. Физическая культура и спорт играют важную роль в этом процессе, предоставляя средства для достижения этой цели.

Тренировки и соревнования в спорте приучают к преодолению препятствий, поэтому психологи спорта выделяют ряд качеств, необходимых для успешной деятельности в этой области, таких как целеустремленность, самостоятельность, решимость и смелость, выдержка и самоконтроль. Регулярные занятия спортом способствуют развитию таких способностей человека, как общительность и творческий потенциал. Однако большинство ученых считает, что целеустремленность является основным качеством, позволяющим человеку направить свою деятельность в нужное русло и достичь желаемого результата, несмотря на трудности. Как говорится, спорт закаляет дух, укрепляет волю и развивает характер.

Занятия спортом помогают людям повышать уверенность в своих силах и способностях, дарят удовлетворение и радость. Тренировки физических упражнений способствуют

мотивацию и общее психофизиологическое состояние. Мы также предоставляем рекомендации по тому, как достичь максимальных положительных эффектов от занятий спортом.

Ключевые слова: спорт, Гормональный фон, Психоэмоциональное здоровье, Физическая активность, Тренировки, Эффекты спорта, Гормоны и спорт, Позитивное влияние спорта, Модерные тренировки, Исследование эффектов спорта.

Abstract

This research highlights the significant connection between physical activity and the dopamine system. We analyze the findings of scientific studies that confirm the positive impact of regular exercise on increasing dopamine levels in the body, which, in turn, can influence mood, motivation, and overall psychophysiological well-being positively. Additionally, we provide recommendations on how to achieve maximum benefits from engaging in sports.

Keywords: sports, Hormonal balance, Psychological well-being, Physical activity, Workouts, Effects of sports, Hormones and sports, Positive impact of sports, Moderate exercise, Study on sports effects.

Спорт и физическая активность имеют невероятный потенциал для улучшения нашего физического и психологического состояния. Одним из главных факторов, определяющих это взаимодействие, является дофамин - нейромедиатор, который играет ключевую роль в нашей гормональной системе и психологическом благополучии.

Роль дофамина в организме.

Дофамин - это нейротрансмиттер, который отвечает за регуляцию настроения, мотивацию и вознаграждение. Когда мы занимаемся физической активностью, уровень дофамина в организме увеличивается. Это создает ощущение радости, удовлетворения и бодрости после тренировки. Однако роль дофамина не ограничивается только настроением; он также влияет на обучение, память, моторику и многие другие аспекты нашей жизни.

Полезные эффекты связи спорта и дофамина:

1. Улучшение настроения: Повышенный уровень дофамина после физической активности помогает снижать стресс и тревожность, улучшая наше настроение. Это может быть особенно полезно в борьбе с депрессией и другими психологическими проблемами.
2. Повышение мотивации: Дофамин играет важную роль в системе мотивации и вознаграждения. Ощущение удовлетворения после спорта может стать мощным стимулом для регулярных тренировок и достижения фитнес-целей.
3. Улучшение когнитивных функций: Некоторые исследования показывают, что дофамин может улучшать память, концентрацию и когнитивные способности. Это может помочь вам быть более продуктивными и эффективными как на работе, так и в повседневной жизни.
4. Поддержание здоровья мозга: Спорт и дофамин также связаны с улучшением кровоснабжения мозга, что способствует его здоровью и защищает от нейродегенеративных заболеваний, таких как болезнь Паркинсона.

Более того, спорт и в целом позитивно влияет на нашу гормональную систему, а в частности: адаптирует гормональную систему к физической активности; помогает поддерживать здоровый уровень глюкозы и инсулина, что является профилактикой диабета; помогает вырабатывать гормон роста; стабилизирует уровень эстрогенов и тестостерона, главных женских и мужских гормонов; позволяет вырабатывать адреналин, норадреналин, эндорфины и серотонин, что так же позитивно влияет на наше психоэмоциональное состояние; а еще благотворно влияет на щитовидную железу (тиреоидные гормоны), которая во многом ответственна за наш обмен веществ.

Чтобы максимально использовать позитивное влияние спорта на вашу гормональную систему, следует учитывать несколько важных аспектов:

1. Регулярность занятий: Регулярные тренировки - ключевой фактор в увеличении уровня дофамина. Научные исследования подтверждают, что систематическая физическая активность способствует более стабильной продукции дофамина в организме. Поэтому старайтесь заниматься спортом не менее 3-4 раз в неделю.
2. Интенсивность тренировок: Исследования также показывают, что интенсивные тренировки могут способствовать большему выделению дофамина. Попробуйте включить в свою программу физических упражнений интервальные тренировки или поднять интенсивность силовых тренировок.
3. Разнообразие активностей: Разнообразие видов физической активности может помочь увеличить уровень дофамина. Попробуйте заняться кардио, силовыми тренировками, йогой или плаванием. Меняя виды активности, вы стимулируете разные части мозга и множество мышечных групп.
4. Позитивные эмоции: Спорт должен приносить удовольствие. Если вы находитесь в хорошем настроении во время тренировки, это может усилить эффект дофамина. Подключайте музыку, тренируйтесь с друзьями или на свежем воздухе - все это может сделать занятия спортом более приятными.

Так же мы провели небольшой опрос среди 75-ти студентов Казанского Государственного Энергетического Университета. Ниже приведены вопросы, участвующие в опросе, а также варианты ответа с уточнением количеством людей ответившими определенным образом.

1. Какое количество дней вы уделяете занятиям спорту? (рис.1)

- 1-2 раза в неделю: 34 человека (45,3%)
- 2-4 раза в неделю: 26 человек (34,7%)
- 5 дней: 8 человек (10,7%)
- Каждый день: 7 человек (9,3%)

Какое количество дней вы уделяете занятиям спорту?
75 ответов

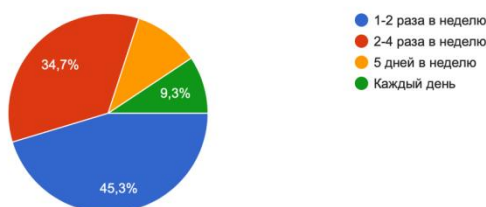


Рисунок 1.

2. Сколько времени занимает ваша обычная тренировка? (рис.2)

- Менее получаса: 8 человек (10,7%)
- Менее часа: 17 человек (22,7%)
- 1-2 часа: 40 человек (53,3%)
- Более 2-х часов: 10 человек (13,3%)

Сколько времени занимает ваша обычная тренировка?
75 ответов

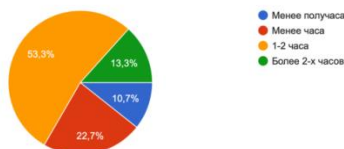


Рисунок 2.

3. Как занятия спортом влияют на вашу психоэмоциональное здоровье?(рис.3)

- Есть сильно выраженное позитивное влияние: 32 человека (42,7%)
- Есть слабо выраженное позитивное влияние: 22 человек (29,3%)
- Не отражаются: 2 человек (2,7%)
- Есть слабо выраженное отрицательное влияние: 8 человек (10,7%)
- Есть сильно выраженное отрицательное влияние: 5 человека (6,7%)
- Не обращал(а) внимания: 6 человек (8%)

Как занятия спортом влияют на вашу психоэмоциональное здоровье?
75 ответов

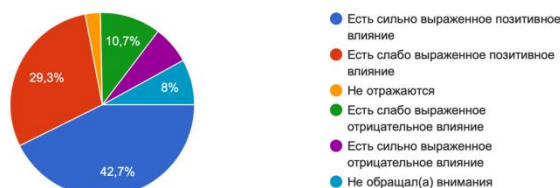


Рисунок 3.

В ходе анализа этого опроса были выявлены следующие интересные закономерности:
Группы, чаще всего отмечающие позитивное психоэмоциональное влияние спорта:

1. Регулярные спортсмены: Люди, которые занимаются спортом 2-4 раза в неделю (в более чем 80% случаев) или 5 раз в неделю(в 75% случаев), чаще отмечают выраженное позитивное влияние спорта на свое психоэмоциональное состояние (рис.4). Это может свидетельствовать о том, что регулярные тренировки способствуют улучшению настроения и психологическому благополучию. Но у вариантов «1-2 раз в неделю» и «каждый день» этот показатель равен ~67% и ~57% соответственно. Что может говорить о том, что каждодневные тренировки просто не дают полноценно отдохнуть человеческому телу после тренировок.

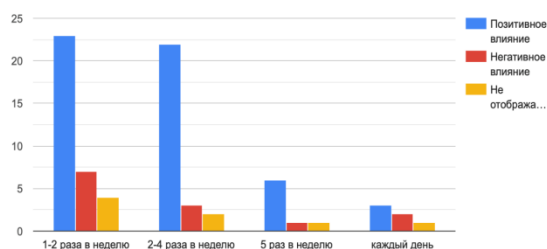


Рисунок 4.

2. Тренировки продолжительностью менее часа: Люди, которые занимаются спортом менее часа за раз, также чаще (более 90% случаев) отмечают позитивное влияние спорта на свои эмоции и состояние (рис.5).

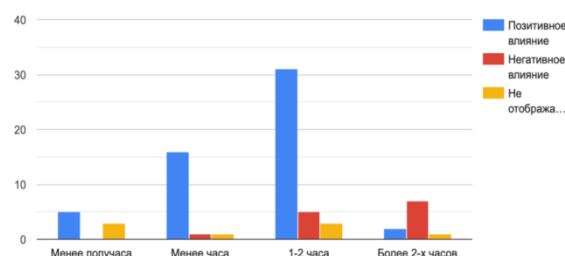


Рисунок 5.

Так же важно отметить факторы, повлиявшие на ответы людей, которые указали на негативное влияние спорта. А именно: чрезмерно высокую интенсивность тренировок. Из группы людей, которые занимаются спортом более 2 часов (10 человек), некоторые (7 из 10) утверждают, что у них есть сильно выраженное отрицательное влияние спорта на психоэмоциональное состояние. После уточнения, мы так же выявили, что все эти люди видят спорт как свою профессиональную деятельность, которая, несомненно, связана с большой интенсивностью тренировок, перенапряжением и стрессом.

В целом, результаты этой статистики подчеркивают важность регулярных занятий спортом и умеренной интенсивности тренировок для достижения позитивного воздействия на психоэмоциональное состояние. Однако, каждый человек уникален, и влияние спорта на него может различаться в зависимости от различных факторов, включая индивидуальные предпочтения и физическую подготовку.

Тем не менее, спорт является мощным инструментом для улучшения гормонального фона. Регулярные тренировки способствуют адаптации гормональной системы, контролю уровня глюкозы, увеличению гормона роста, поддержанию баланса половых гормонов, увеличению выработки адреналина и норадреналина, а также уровню эндорфинов и серотонина. Эти изменения способствуют улучшению физического и психологического состояния организма, а также снижению риска развития различных заболеваний. Поэтому регулярная физическая активность является важной частью здорового образа жизни и поддержания гормонального баланса. Однако никогда не стоит забывать, что спорта, как и всего хорошего, должно быть в меру.

1. Иванов, А. А. Взаимосвязь физической активности и психоэмоционального состояния [Электронный ресурс] / А. А. Иванов, И. В. Сидоров // Физиология человека. — 2016. — Т. 42, № 1. — С. 53-59. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-fizicheskoy-aktivnosti-i-psihologicheskogo-sostoyaniya>
2. Петров, Б. В. Влияние тренировок на психическое здоровье [Электронный ресурс] / Б. В. Петров, Г. К. Смирнов // Психология и психотерапия. — 2013. — № 2. — С. 34-39. — URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_21462171_22225338.pdf
3. Смирнова, Е. И. Влияние физической активности на психоэмоциональное состояние студентов [Электронный ресурс] / Е. И. Смирнова // Здоровье и образование в XXI веке. — 2015. — Т. 17, № 1. — С. 343-346. — URL: <http://hdl.handle.net/123456789/4271> (дата обращения: 20.11.2021).

Комарова П.Е., Щеголева М.А.

Влияние занятий йогой на психоэмоциональное состояние студентов

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

doi: 10.18411/trnio-12-2023-657

Аннотация

В данной статье рассматривается влияние йоги на психоэмоциональное состояние студентов. Приводятся результаты исследований современных авторов, а также предлагается комплекс упражнений для самостоятельного выполнения в режиме дня.

Ключевые слова: студенты, йога, психоэмоциональное состояние.

Abstract

This article examines the influence of yoga on the psycho-emotional state of students. The results of the research by modern authors are presented, and a set of exercises is proposed for independent performance in the daily regime.

Keywords: students, yoga, psycho-emotional state.

Актуальность. Студенческая жизнь является периодом значительных изменений и адаптации к новой среде. У студентов часто возникают проблемы с психоэмоциональным состоянием, которые могут влиять на их успеваемость, отношения в коллективе и общее благополучие. Йога является одним из наиболее популярных средств, благодаря которому существует возможность улучшить эмоциональный фон, достичь состояния комфорта и гармонии.

Цель исследования: выявить возможности йоги в нормализации психоэмоционального состояния студентов университета.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования и выявить возможности йоги в нормализации психоэмоционального состояния занимающихся;
2. Предложить комплекс упражнений для нормализации психоэмоционального состояния студентов университета;
3. Сделать выводы относительно возможностей йоги в нормализации психоэмоционального состояния студентов.

Ход работы. Йога – это традиционная система упражнений, которая позволяет укреплять тело и ум, улучшать концентрацию, снижать стресс и улучшать настроение. Это оптимальное занятие для студентов, которые сталкиваются с большим количеством стрессовых ситуаций. Йога помогает не только научиться управлять своими мыслями, чувствами и эмоциями, но и позволяет лучше справляться с текущими задачами и сохранять хорошее настроение в течение всего дня.

В ряде исследований выявлены положительные эффекты от применения средств йоги на практических занятиях со студентами, которые проявились в улучшении показателей психоэмоционального состояния участников в ходе экспериментов [1, 2, 4, 6, 7].

Студенты на протяжении обучения сталкиваются с высоким уровнем стресса и давления. Это могут быть экзамены, дедлайны, недостаток сна и многие другие факторы. Понятие стресса используется для характеристики обширного круга состояний человека, возникающих в ответ на чрезвычайные или экстремальные события, обстоятельства жизнедеятельности, стрессогенные факторы внешней среды. Стресс может привести к таким последствиям как повышенный риск заболеваний нервной, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, снижению иммунитета человека, в результате чего падает сопротивляемость к заболеваниям, нарушается сон, что влечёт за собой усталость [3].

Физическая активность способствует выделению эндорфинов – гормонов счастья, которые могут улучшить настроение и снизить уровень стресса. К настоящему времени имеются исследования, отражающие динамику гормонального статуса при физической нагрузке. Например, исследования В. П. Куликова и В. И. Киселева показали, что студенты которые занимаются 5 раз в неделю и чаще не испытывают проблем, связанных с перепадами настроения и депрессивными состояниями. Также респонденты отметили, что после небольшой нагрузки их настроение улучшается, им легче осваивать новый материал [5].

Е. Е. Сладкова отмечает, что, йога оказывает положительное влияние на психоэмоциональное состояние личности, в частности – уменьшает уровень тревожности, стресса, апатии [7]. Кроме того, занятия йогой помогают студентам отвлечься от насущных проблем, сконцентрировавшись на выполнении упражнений, что помогает восстановить душевный покой.

Студенты часто страдают от недостатка сна, что может привести к ухудшению психоэмоционального состояния. Исследования показывают, что регулярные занятия йогой могут помочь улучшить качество сна.

Национальный фонд сна США в 2015 году опубликовал основные показатели высокого качества сна, согласованные с экспертами различных ассоциаций, академий и сообществ Америки [10]. В исследовании охарактеризовано качество сна 3 групп респондентов:

занимающиеся йогой (группа 1), занимающиеся другими видами физической активности (группа 2) и физически неактивные респонденты (группа 3).

Согласно полученным данным, засыпают за промежуток времени 30 минут 38 % респондентов, занимающихся йогой, 36% респондентов, занимающихся другими видами физической активности, 33 % респондентов, не активных физически. Число респондентов, неспособных заснуть за 30 минут преобладает в 3 группе – 19 %, что на 4 % больше, чем в 1 группе. Ответ «иногда» выявлен практически в равных количествах среди всех групп.

При ответе на вопрос «Просыпаетесь ли вы ночью?» позволяет выяснить, что 40% занимающихся йогой не просыпаются ночью. Это на 2% больше, чем среди занимающихся другими видами спорта, и на 5% больше, чем среди неактивных респондентов. Пробуждения 2 и более раз типичны для неактивных физически респондентов – 27 %. Это на 7 % больше, чем среди занимающихся йогой, и на 4 % больше, чем в группе занимающихся другой физической активностью.

После пробуждения бодро себя чувствуют спустя 20 минут 45 % опрошенных, занимающихся йогой, 42 % респондентов, занимающихся другой физической активностью, 40 % физически неактивных респондентов. При этом отмечается, что 18 % представителей 3 группы не ощущают себя отдохнувшими, в 1 группе таких 15 %, во 2 группе – 17 %.

Таким образом, занятия йогой улучшают качество сна, психоэмоциональное состояние респондентов, оказывая более действенное влияние по сравнению с другими видами упражнений [10]. Кроме того, как было отмечено выше, занятия йогой могут помочь уменьшить стресс и тревожность, что также положительно влияет на качество сна.

Когнитивные функции организма представляют собой сложные функции головного мозга. К когнитивным функциям относят мышление, память, внимание, концентрацию внимания и т. д. Исследования показывают, что регулярные занятия спортом, в том числе йогой, могут помочь улучшить кровоснабжение мозга, что приводит к улучшению когнитивных функций. Это утверждение смогли доказать ученые Техасского университета в Далласе (США). В эксперименте принимали участие люди, регулярно занимающиеся спортом. Результаты показали, что данная категория людей в разы лучше прошла тесты на память и внимание.

Кроме того, при занятиях йогой импульсы, вырабатываемые в опорно-двигательном аппарате, существенно повышают тонус клеток коры головного мозга, что, в свою очередь, увеличивает объём выделяемых эндокринной системой гормонов, которые улучшают обменные процессы в организме [9].

Студенты проводят длительное время за компьютером при подготовке к семинарским и практическим занятиям, что может приводить к накоплению напряжения в шее, плечах и спине. Йога может помочь разгрузить эти области тела и снять напряжение, что позволит чувствовать себя более комфортно во время учебы. Кроме того, практика йоги может помочь улучшить гибкость, баланс и координацию, что отражается на адаптационных способностях и работоспособности [2, 8].

На основе вышеизложенной информации нами был составлен перечень упражнений, подходящих для самостоятельного использования в режиме дня.

1. Поза скалы. Сидя на коленях и пятках необходимо положить руки на бедра и выпрямить спину. Глаза закрыты, дыхание ровное.
2. Поза кобры. В положении лежа кисти находятся под плечами, ладони прижаты к полу. Необходимо равномерными движениями оторвать от пола грудную клетку, выпрямить руки и прогнуться назад.
3. Скручивание спины лежа. Положение лежа, руки вытянуты по сторонам. Согнутое правое колено необходимо положить на пол слева, при отсутствии дискомфорта голова повернута вправо, положение фиксируется на 3-4 секунды. Необходимо сделать то же в другую сторону.

4. «Собака мордой вниз». Упор ладонями (пальцы разведены) и стопами (стопы на ширине плеч) в пол. Необходимо, чтобы от бедра до запястья и пяток проходили прямые линии. Шея вытянута, прогиб в спине минимальный.
5. Поза трупа для медитации. Положение лежа с вытянутыми вдоль туловища руками, развернутыми ладонями вверх. Дыхание ровное и глубокое, при вдохе должен надуваться живот. Выполнение от 1 до 5 минут.

Во время выполнения упражнений важно концентрироваться на телесных ощущениях и отслеживать дыхание, что позволит нормализовать психоэмоциональное состояние.

Выводы. Таким образом, анализ научно-методической литературы позволил нам прийти к выводу, что йога может оказать положительное влияние на психоэмоциональное состояние студентов. Регулярные занятия йогой могут помочь улучшить настроение, уменьшить уровень тревожности и стресса, улучшить качество сна и когнитивные функции.

Для студентов, которые только начинают заниматься йогой, важно начать с простых упражнений и постепенно увеличивать их интенсивность. В целом, йога – это отличный способ улучшить свое здоровье и настроение. Для студентов, которые испытывают стресс и тревогу, занятия йогой могут быть особенно полезными, поскольку позволяют им расслабиться и снять накопившееся напряжение (как физическое, так и психическое).

1. Азарова, Н. В., Щеголева М. А. Возможности применения дыхательной гимнастики на занятиях по физической культуре со студентами высших учебных заведений // Психологически безопасная образовательная среда: проблемы проектирования и перспективы развития. Чебоксары, 2021. С. 63–67.
2. Алешко, А., Широкова Е. А. Влияние занятий йогой на психологическое состояние человека // Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика. 2022. № S1 (32). С. 71–75.
3. Ермакова, Е. Г. Профилактические меры борьбы со стрессом в жизни студентов, причины, способы и средства снятия стресса // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2020. №9-2(48). С. 49–52.
4. Койпышева, Е. А., Казанцева Л. В. Влияние йоги на психоэмоциональное состояние студентов во время весенней сессии // Современное образование: актуальные вопросы, достижения и инновации. Пенза, 2017. С. 119–121.
5. Куликов В. П., Киселев В. И. Реакция бета-эндорфина при физической нагрузке различной мотивированности // Физиология человека. 1992. Т. 18. № 1. С. 104–109.
6. Мудриевская, Е. В., Гречко А. С. Оздоровительная гимнастика хатха-йога в практике физического воспитания студенток 17–18 лет // Теория и практика физической культуры. 2007. № 3. С. 82–84.
7. Сладкова, Е. Е. Влияние практики йоги на испытываемые студентами негативные эмоции // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы симпозиума XVII Международной научной конференции студентов и молодых учёных. Кемерово, 2022. С.111–114.
8. Широкова, Е. А., Щеголева М. А. Влияние восточных оздоровительных практик на развитие гибкости и эмоциональное состояние студентов-первокурсников // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. 2017. № 3–4. С. 31–35.
9. Шпитцер М. Антимозг. М.: АСТ, 2014. 360 с.
10. Hirshkowitz Max et al. National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary // Journal of the National Sleep Foundation «Sleep Health» 2015. № 1. P 40–43.

Крылов Д.В.

Организация спортивных соревнований в высших учебных заведениях

*Уральский юридический институт МВД России
(Россия, Екатеринбург)*

doi: 10.18411/trnio-12-2023-658

Аннотация

В статье рассмотрена подготовка и проведение спортивных соревнований в высших учебных заведениях. Автором раскрыты детали и организационные моменты по проведению различного уровня соревнований в студенческом спорте.

Ключевые слова: спорт, подготовка к соревнованию, этапы подготовки, кафедра физического воспитания, торжественное открытие.

Abstract

The article discusses the preparation and holding of competitions in higher educational institutions. The author reveals the details and organizational aspects of holding various levels of competitions in student sports.

Keywords: preparation for the competition, stages of preparation, department of physical education, grand opening.

Спортивные соревнования — одна из наиболее эффективных форм организации массовой оздоровительной и спортивной работы. Соревнования выступают не только как форма, но и как средство активизации общефизической, спортивно-прикладной и спортивной подготовки студентов [1].

Ядром спорта является специфическая соревновательная деятельность, деятельность, характерной формой которой является система соревнований, исторически сложившаяся преимущественно в области физической культуры общества как особая сфера выявления, развития и унифицированного сопоставления возможностей личности (силы, способностей, умения рационально их использовать) [2].

Спортивные соревнования, проводимые в высшей школе, в различных видах спорта, направлены на привлечение молодых людей к активным занятиям физической культурой и совершенствование спортивных навыков, укрепление здоровья и повышения уровня физических качеств, выявление сильнейших спортсменов и команд, воспитание морально-волевых качеств, популяризации массового и студенческого спорта. Соревновательные мероприятия обычно проходят в свободное от учебы время, в выходные или праздничные дни. Соревнования проводятся в вузах под руководством кафедры физической культуры или спортивными клубами при их наличии в институте.

На начальном этапе подготовки к соревнованию должно быть разработано положение, которое утверждается руководством вуза за месяц до проведения мероприятия. Данный документ должен соответствовать календарному плану проведения соревнований на учебный год. В положении должны быть указаны: сроки, место и время проведения, схема турнира, срок подачи заявок, состав судейской коллегии, участники соревнований, ответственные за соревнование и т. д. В ходе подготовки к соревнованиям решаются вопросы о привлечении сторонних судей (при необходимости) или проводится семинар по судейству, так же приобретает необходимый инвентарь, принимаются заявки, заверенные врачом.

На кафедру физического воспитания ВУЗа ложится обязанность по методической и организационной работе при проведении соревнований. Так же в организации межвузовских соревнований играют общественные объединения студентов. Цель всех организаций в развитие физкультурной работы, духовного воспитания, укрепления здоровья молодежи в вузе и подготовке спортсменов в соревнованиях различного уровня, выявление лучших спортсменов для укомплектования сборных команд ВУЗа. Состав команды студентов на российские и международные спортивные мероприятия определяется по результатам внутренних студенческих спортивных соревнований. В российских вузах действует система физического воспитания, которая направлена на развитие спортивно-массовой работы со студентами.

После приема и обработки заявок, судейской коллегией принимается решение о допуске спортсменов, разрабатывается схема проведения соревнования, утверждается расписание игровых дней или дни соревнований.

Торжественное открытие или парад открытия соревнований яркое и праздничное мероприятие, направленное на популяризацию и привлечение спортсменов и зрителей. Торжественный парад открытия соревнований направлен на воспитательное воздействие всех участников соревнований. Это мероприятие сопровождается подъемом флага, исполнением

гимна, подчеркивает праздничность и значительность происходящего. Иногда на парад открытия приглашают знаменитых спортсменов или ветеранов спорта.

Сами соревнования должны проходить в духе соперничества и уважения к сопернику. Желательно, чтобы спортсмены имели единообразную спортивную форму и современный инвентарь. Не маловажную роль на спортивных состязаниях отводится судейству, только от грамотного и качественного судейства зависит распределение мест на соревнованиях. На соревнованиях обязательно присутствие медицинского работника или бригады медиков с необходимым оборудованием и средствами по оказанию первой помощи при получении травмы спортсменами.

В ходе соревнований главный судья и секретарь обеспечивают контроль за ходом проведения спортивного мероприятия, работу судейского корпуса, правильность заполнения протоколов, таблиц и необходимой документации, подводят итоги, выявляют лучших спортсменов.

По окончании соревнований большую роль играет церемония награждения призеров и победителей на церемонии закрытия турнира. Торжественное подведение итогов, награждение лучших спортсменов памятными призами и чествование чемпионов и призеров соревнований, так же положительно, как и открытие, влияет на интерес со стороны зрителей и будущих спортсменов на выбранный вид спорта.

Подводя итог, хотелось бы отметить, что каждое соревновательное мероприятие в высшей школе – это большая методическая и организационная работа. И чтобы соревнования прошли на высоком уровне необходима четкая и слаженная работа большого количества людей, обеспечивающих проведение таких мероприятий. Главной задачей которых является воспитание дисциплины, организованности, умение владеть собой и чувство ответственности за себя и команду, которую представляет студент на этих соревнованиях.

1. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с.
2. Физическая культура студентов специальной медицинской группы : учебник / С.И. Филимонова, Л.Б. Андрющенко, Г.Б. Глазкова, Ю.О. Аверясова, Ю.Б. Алмазова ; под ред. С.И. Филимоновой. — Москва : РУСАЙНС, 2020. — 356 с.

Кузнецова И.Б., Никульшина А.В.

Формирование волевых качеств в процессе занятий футболом

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

doi: 10.18411/trnio-12-2023-659

Аннотация

Спорт – один из наиболее значимых социальных институтов в жизни человека. При занятии спортом в человеке вырабатываются такие качества и черты характера, которые в будущем могут самым благоприятным образом сказаться на его жизни. Особое место среди прочих, по мнению авторов, занимает ниша командных видов спорта. Задача данной статьи – выяснить, какое влияние на характер человека может оказать занятие одной из наиболее распространенных игр в мире – футболом.

Ключевые слова: спорт, футбол, волевые качества, черты характера, команда.

Abstract

Sport is one of the most significant social institutions in human life. When playing sports, a person develops such qualities and character traits that in the future can have the most favorable impact on his life. According to the authors, the niche of team sports occupies a special place among others.

The purpose of this article is to find out what impact playing one of the most common games in the world – football – can have on a person's character.

Keywords: sports, football, strong-willed qualities, character traits, team.

Футбол является наиболее популярной командой игрой с мячом. Данный вид спорта основывается на взаимодействии игроков между собой, командной игре. За взаимопонимание и сыгранностью кроется путь к успеху команды. Однако, при этом, даже между игроками одной команды постоянно идет соперничество и конкуренция, которые, бесспорно, являются двигателем прогресса любого спортсмена.

Развитие волевых качеств любого футболиста проходит в процессе преодоления им различных испытаний : преодоление физической и ментальной испытаний во время матчей и тренировок, конкуренция с сокомандниками, соперничество с другими командами и прочее, которые напрямую связаны с усилием воли, дисциплиной.

Команда – сложнейший механизм, сочетающий сильных индивидуально игроков и превращающий разрозненно действующие субъекты в систему, единый организм, где устройство игрового процесса зависит от огромного количества факторов. Однако просто сильные сами по себе игроки совершенно необязательно станут хорошей командой, если просто собрать таковых в конкретном месте. В индивидуальных видах спорта все внимание во время тренировочного процесса нацелено исключительно на спортсмена и развитие его качеств и талантов под чутким руководством тренера, однако в командных видах спорта такое невозможно. Команда как институт, оказывает влияние на формирование сознательности каждого игрока.

Одной из центральных задач любого тренера является индуцирование и развитие личных качеств своих подопечных, таких как упорство, целеустремленность, сила духа, поддержание мотивации игроков, потому как мотивация является первопричиной любого роста над собой и окружающими, природа ее всегда внутренняя, зависит от каждого человека лично и его целей, мечт, однако имеет свойство со временем угасать, место имеют также и эмоциональные выгорания, поэтому важнейшей задачей тренера является вовремя поддержать игрока, обратиться к его самым глубинным установкам.

Важнейшие аспекты характера, развивающиеся при занятии спортом и футболом в частности:

- Дисциплина – без четкой структуры тренировок и режима, должного результата добиться не выйдет, дисциплина является основой любого спорта, особенно, командного, где необходимость в самоконтроле от каждого ее участника наиболее велика
- Креативность. Выбатывает у игрока способность прибегать к нестандартному способу достижения цели. Спортсмен с развитым креативным мышлением, идет в разрез с ожидаемым от него шаблоном действий, что может запутать противника, дезорганизовав его. Проявление своей инициативы способа игры, которая не соответствует выработанной перед игрой тактикой, не раз в истории футбола приносило команде победу.
- Стремительная адаптация в меняющихся жизненных и игровых ситуациях самостоятельно приобретая необходимые знания, умело применяя их на практике для решения разнообразных возникающих проблем, чтобы на протяжении всей жизни иметь возможность найти в ней свое место;
- Критическое мышление -способность увидеть возникающие в реальной действительности проблемы и искать пути рационального их решения; четко осознавать, где и каким образом приобретаемые ими знания могут быть применены в окружающей их действительности; быть способными генерировать новые идеи, творчески мыслить;

- Коммуникабельность – умение взаимодействовать в различных, порой, меняющих состав социальных группах, действовать с ними слаженно, преследуя общую цель.
- Аналитическое мышление. Подготовка перед игрой с позиции изучения слабых и сильных сторон противника, важная составляющая игры. Как и до так и после игры, футболист должен понимать, чего ожидать от того, или иного игрока, к какой тактической схеме чаще всего прибегает команда. Здесь также лежит ответственность и на тренере, который должен не только подобрать правильную стратегию в текущей игре и на сезон, но и правильной расстановке игроков на поле, возможности грамотно воспользоваться заменой игроков для достижения победы.

Таким образом, футбол – это не только вид спорта, но и образ жизни, требующий постоянного поддержания спортивной формы, совершенствование уже существующих навыков и общение с товарищами по команде, не только в рамках игры, но и за её пределами. Как и любой другой спорт, футбол способен внести огромные и решающие качества в характер спортсмена, так как формирование «определенного спортивного» склада характера является неотъемлемой частью тренировочного процесса. Спортивная секция, особенно когда речь идёт о команде, являет собой один из важнейших социальных институтов, где человек, как правило, с детства, формируется и проходит через многоступенчатые этапы становления личности, социализации, приобретая навеки и черты характера, которые впоследствии могут оказаться весьма полезными и решающими при осуществлении бытовой деятельности и ежедневных задач.

1. Базарбаев Д.Б. Влияние занятий футболом на здоровье человека // Материалы IX Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017030489> (дата обращения: 08.03.2021).
2. Качани Л., Горский Л. Тренировка футболиста. Братислава: Спорт (Šport), словацкое физкультурное издательство, 1984. – 115 с.
3. Рустамов, Л. Х. (2013). Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания. Педагогика и современность, (3), 69-76.
4. Рустамов, Л. Х., Утанов, Т. А., & Нигманов, Б. Б. (2015). Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки будущих учителей. Молодой ученый, (11), 1476-1478.
5. Рустамов, Л. Х. (2013). Физическая культура и ее влияние на организм человека. In Актуальные вопросы современной науки (pp. 99-103).
6. Rustamov, L. (2022). TALABALARNING KASBIY FAOLIYATLARIDA SHAXSGA YO'NALTIRILGAN YONDASHUVNI AMALGA OSHIRISH. Science and innovation, 1(B8), 1259-1262.
7. Рустамов, Л. Х., & Зайнидинов, Т. Б. (2013). Основные средства физической культуры и классификация упражнений. Педагогика и современность, (5), 137-140

Кунилова К.В., Хабибуллин А.Б.

Признаки усталости и утомления, их причины и профилактика

*Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-12-2023-660

Аннотация

В данной научной статье рассматриваются признаки усталости и утомления, их медицинские и психологические причины, а также методы и средства профилактики для поддержания физического и психического здоровья. Авторы освещают важность проблемы усталости в современном обществе и предлагают практические рекомендации для ее управления.

Ключевые слова: усталость, здоровье, профилактика.

Abstract

This scientific article examines the signs of fatigue and exhaustion, their medical and psychological causes, as well as prevention methods and tools to maintain physical and mental health. The authors highlight the importance of the problem of fatigue in modern society and offer practical recommendations for its management.

Keywords: fatigue, health, prevention.

В современном обществе переутомление организма стало одной из наиболее распространенных проблем, связанных со здоровьем. Это патологическое состояние возникает, когда человек длительное время не имеет возможности отдохнуть из-за хронического физического или психологического перенапряжения. Переутомление может быть вызвано различными факторами, такими как интенсивная работа, недостаток сна, эмоциональный стресс, неправильное питание и многие другие. Постоянное перенапряжение организма может привести к снижению иммунитета, ухудшению физического и психического состояния, а также к развитию различных заболеваний.

Понятие «усталость» обычно трактуется как защитная реакция организма, которая нас оберегает от утомления и переутомления. Она тормозит физические и психологические процессы организма и сказывается на временном снижении работоспособности. В основном, различают физический и психический виды усталости.

Физическая усталость проявляется в ощущении слабости мышц после интенсивной физической активности. Признаки физической усталости отражаются в:

1. боли в мышцах и суставах;
2. ощущении тяжести в конечностях;
3. снижении физической выносливости;
4. упадке сил и снижении координации движений тела.

Физическая усталость обычно вызвана тяжелыми физическими нагрузками, и она может быть легко устранена путем отдыха и восстановления мышечных ресурсов.

Психическая усталость, или умственная усталость, связана с длительной психической активностью и перегрузкой мозга. Её признаки включают:

1. затруднение с концентрацией и принятием решений;
2. повышенная раздражительность;
3. ухудшение памяти и когнитивных функций;
4. чувство эмоционального истощения.

Психическая усталость может возникать при интенсивной работе, учебе, стрессовых ситуациях и требует психологической поддержки и методов релаксации.

Для предотвращения переутомления необходимо уделить должное внимание своему здоровью и обеспечить себе достаточный отдых. Регулярные перерывы в работе, достаточное количество сна и правильное питание помогут поддерживать организм в хорошей форме. Также важно научиться эффективно управлять стрессом и находить время для релаксации и отдыха. Однако, наряду с этими общепринятыми мерами, существуют и другие способы борьбы с переутомлением. Например, практика медитации и йоги может помочь снять напряжение и восстановить энергию. Физические упражнения, такие как прогулки или занятия спортом, способствуют укреплению организма и повышению его устойчивости к стрессу. Также важно помнить, что переутомление может быть связано не только с физическими факторами, но и с психологическими. Поэтому важно обращать внимание на свои эмоциональные состояния и находить способы расслабления и отдыха для улучшения психического благополучия. В целом, чтобы избежать переутомления и поддерживать свое здоровье, необходимо находить баланс между работой и отдыхом, уделять внимание своим потребностям и заботиться о себе. Это поможет сохранить энергию, повысить продуктивность и жить полноценной и здоровой жизнью.

Предотвращение усталости является важным аспектом поддержания здоровья и эффективности. Ниже приведены некоторые методы и стратегии, которые могут помочь в предотвращении усталости:

1. **Регулярный сон:** Обеспечение регулярного и достаточного количества сна является основой для бодрости и энергии в течение дня. Стремитесь спать от 7 до 9 часов в ночь и создайте комфортные условия для сна, такие как тихая и прохладная комната.
2. **Правильное питание:** Здоровое и сбалансированное питание играет ключевую роль в предотвращении усталости. Употребляйте пищу, богатую питательными веществами, включая фрукты, овощи, орехи, овсянку и полезные жиры, а также избегайте больших порций и переедания.
3. **Физическая активность:** Регулярные физические нагрузки могут помочь повысить уровень энергии и выносливость. Выберите физическую активность, которая вам нравится, будь то ходьба, бег, йога или тренировки силовых упражнений, и старайтесь заниматься ими не менее 30 минут в день.
4. **Управление стрессом:** Стресс может быть одной из причин физической и эмоциональной усталости. Узнайте методы релаксации, такие как глубокое дыхание, медитация или йога, чтобы снизить уровень стресса. Постоянно обращайтесь внимание на свои эмоциональные потребности и предоставляйте себе время для отдыха и восстановления.
5. **Правильное планирование и организация времени:** Эффективное управление временем позволяет избегать перегрузки и излишнего напряжения. Создание осознанных расписаний, установление приоритетов и делегирование задач помогут вам эффективно использовать время и избежать чрезмерной усталости.
6. **Регулярные перерывы:** Не забывайте делать регулярные перерывы во время работы или активности. Небольшие перемены на свежем воздухе или краткие физические упражнения могут помочь разбудить организм, повысить концентрацию и снять физическую усталость.
7. **Избегайте излишней стимуляции:** Ограничьте потребление кофеина, никотина и других алкогольных или стимулирующих веществ, особенно поздно вечером. Это поможет сохранить здоровый ритм сна и избежать беспокойства и бессонницы.
8. **Поддержка социальных связей:** Поддерживайте связи с близкими людьми и находите время для общения и развлечения. Социальная поддержка может оказываться ценным способом снятия эмоциональной усталости и стресса. Важно отметить, что каждый человек уникален, и доступные методы могут отличаться для каждого индивидуума. Лучше всего определить свои собственные потребности и применять стратегии, которые лучше всего работают для вас.

Здоровый образ жизни и психологические практики играют существенную роль в общем благополучии и качестве жизни человека. Эти два аспекта взаимосвязаны и влияют друг на друга.

Здоровый образ жизни включает в себя регулярную физическую активность, правильное питание, достаточный сон, отказ от вредных привычек (таких как курение или употребление алкоголя) и уход за физическим здоровьем. Он способствует поддержанию физического благополучия, укреплению иммунной системы, снижению риска развития хронических заболеваний и повышению энергии и выносливости. Здоровый образ жизни также может положительно влиять на психологическое состояние человека.

Психологические практики, такие как медитация, ментальная тренировка, психотерапия и другие методы саморазвития и самоанализа, имеют цель укрепить психическое здоровье и эмоциональное благополучие. Они помогают справляться с стрессом, тревожностью,

депрессией, улучшают уровень самосознания, развивают эмоциональную стабильность и способствуют лучшему пониманию себя.

Здоровый образ жизни имеет прямое влияние на психологическое состояние человека. Регулярная физическая активность, например, способствует выработке эндорфинов - гормонов счастья, что может помочь улучшить настроение и снизить уровень тревожности и депрессии. Это также способствует улучшению когнитивных функций и повышению самооценки.

С другой стороны, психологические практики могут оказывать положительное влияние на физическое здоровье. Например, медитация и глубокая релаксация могут снизить уровень стресса и восстановить нормальные функции организма, такие как нормализация сердечного ритма и давления. Более здоровое психическое состояние может также повысить мотивацию и настойчивость для поддержания физического здоровья, что приводит к более активному образу жизни и правильным пищевым привычкам.

Совместное внедрение здорового образа жизни и психологических практик может создать синергетический эффект и улучшить общую жизненную позицию. Эти два аспекта работают в тесной взаимосвязи и могут оказывать влияние на физическое и психологическое благополучие каждого человека.

1. Гильманшин, Р. А., Белова, А. С. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ [Текст] / Р. А. Гильманшин, А. С. Белова // Научный журнал «Студенческий». — 2023. — № 38. — С. 2-3.
2. Дубинина И.А. Психофизиология усталости и восстановления работоспособности // М.: Питер, 2011.
3. Павлович М.К. Психологические особенности усталости и истощения // М.: Медгиз, 1979.
4. Смирнова Т.Н. Физическая усталость и ее профилактика // М.: Горячая линия – Телеком, 2019.
5. Харламова О.К., Гуреева Л.И. Психология отдыха и предупреждение утомления // Курск: ЮКГА, 2005.

Курмашова А.Р., Хабибуллин А.Б.

Значимость физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности в энергетическом университете

*Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-12-2023-661

Аннотация

В данной статье рассматривается значимость физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности. В контексте энергетического университета, где будущим специалистам предстоит работа с высокотехнологичным оборудованием и решение сложных задач, значимость физической подготовки становится еще более уязвимым. Актуальность данного исследования заключается в том, что физическая активность и занятия спортом могут оказывать положительное влияние на организм студентов, повышая их работоспособность и профессиональную успешность.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, подготовка студентов, профессиональная деятельность, энергетический университет.

Abstract

This article discusses the importance of physical culture and sports in preparing students for professional activities. In the context of an energy university, where future specialists will have to work with high-tech equipment and solve complex problems, the importance of physical training becomes even more vulnerable. The relevance of this study lies in the fact that physical activity and sports can have a positive effect on the body of students, increasing their performance and professional success.

Keywords: physical culture, sports, student training, professional activity, energy university.

Физическая активность, включающая занятия спортом и физической культурой, способствует улучшению общего физического состояния студентов. Регулярные тренировки укрепляют сердечно-сосудистую систему, повышают выносливость и улучшают работоспособность. В результате, студенты, которые ведут активный образ жизни, могут эффективнее справляться с нагрузками учебного процесса и лучше концентрироваться на учебных заданиях. Физическая подготовка способствует повышению продуктивности студентов энергетического университета.

Взаимодействие с другими студентами становится неотъемлемой частью успешной учебы. Спортивные занятия помогают развить навыки как индивидуальной работы, так и работы в команде. Они способствуют улучшению умения выстраивать стратегию, а также развивают навыки лидерства и адаптации к переменам.

В энергетическом университете студенты общаются с различными учебными группами и организациями. Благодаря спортивным занятиям они учатся взаимодействовать с товарищами по команде, справляться с конфликтами, находить компромиссные решения и добиваться общих целей.

Кроме того, спортивные мероприятия в университете позволяют студентам приобрести новых друзей и укрепить связи с товарищами. Общая цель команды объединяет студентов и создает доверительные отношения между ними. В результате студенты не только развиваются физически, но и формируют надежные и долговременные связи, что может быть полезным в будущей профессиональной карьере.

Спортивные занятия в энергетическом университете помогают студентам научиться эффективно взаимодействовать друг с другом, формировать лидерские качества и достигать общих целей. Кроме того, спорт способствует укреплению связей между студентами и помогает им создать долговременные дружеские отношения.

В процессе тренировок студенты энергетического университета улучшают не только свою физическую форму, но и развивают важные навыки, которые могут применяться во всех областях жизни. Регулярная физическая активность способствует улучшению концентрации и способности к анализу информации.

Занятия спортом также способствуют развитию самоконтроля и стрессоустойчивости. В ходе тренировок студенты сталкиваются с физическими и психологическими вызовами, что помогает им развить умение решать проблемы и преодолевать трудности. Физическая активность стимулирует выработку эндорфинов - гормонов счастья, которые улучшают настроение и способствуют снижению уровня стресса.

Более того, занятия спортом способствуют развитию коммуникативных навыков и способности работать в коллективе. Многие виды спорта требуют сотрудничества и взаимодействия с партнерами, что помогает студентам научиться эффективно общаться, решать задачи в группе и развивать лидерские качества. Они не только развивают стрессоустойчивость и умение решать проблемы, но и способствуют улучшению когнитивных функций и социальных навыков. В результате, студенты становятся не только физически сильными, но и уверенными, адаптивными и успешными в различных областях жизни.

Различные профессии требуют разного уровня физической подготовки, поэтому важно адаптировать тренировочные программы к потребностям каждого студента. Например, для профессии спортивного тренера необходимо развивать силу, гибкость и выносливость, а для профессии танцовщика - гибкость, координацию и выносливость. Индивидуальный подход позволяет оптимизировать тренировочный процесс и достичь наилучших результатов.

Однако, помимо учета профессиональных требований, следует также учитывать физическую подготовку студентов их возможности и ограничения. Каждый человек имеет свои физические характеристики, уровень физической активности и здоровья. Поэтому, тренерам необходимо проводить тщательную оценку студентов, включая их историю заболеваний, травмы и уровень подготовки.

На основе полученных данных тренер может составить индивидуальную программу физической подготовки, которая будет соответствовать целям и потребностям студента. Эта

программа может включать различные виды физических упражнений, такие как силовые тренировки, кардио-тренировки, гибкостные упражнения, тренировки на выносливость и координацию.

Важно отметить, что для достижения максимальной эффективности физической подготовки студентов, необходимо также учитывать их психологическое состояние. Тренировки должны быть мотивирующими, интересными и разнообразными, чтобы студент мог поддерживать постоянный интерес и удовлетворение от занятий физической подготовкой.

Индивидуальный подход к физической подготовке студентов является фундаментом для достижения максимальной эффективности и предотвращения возможных травм. Тренерам следует быть гибкими и адаптироваться к индивидуальным потребностям каждого студента, чтобы помочь им достичь оптимальных результатов и поддерживать их мотивацию для занятий физической подготовкой. Физическая культура и спорт играют значимую роль в подготовке студентов энергетического университета к профессиональной деятельности. Активный образ жизни, развитие командных навыков, укрепление стрессоустойчивости и развитие умения решать проблемы — все это приносит явную пользу студентам, которые стремятся стать успешными специалистами в энергетической отрасли. Поэтому, стимулирование и поддержка физической активности в университете является неотъемлемой частью образовательного процесса.

Физическая активность и спорт играют ключевую роль в жизни студентов энергетического университета. Они улучшают физическое состояние, развивают командные навыки, укрепляют личностные качества и подготавливают студентов к профессиональной деятельности. Индивидуальный подход и внимание к физической и психологической подготовке каждого студента являются основой для достижения наилучших результатов и общего благополучия.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». URL: <http://graph-kremlin.consultant.ru/page.aspx?1646176> / сайт Президента России.
2. Примерная программа дисциплины физическая культура / Министерство образования Российской Федерации, 2000. URL: <http://www.edu.ru/db/portal/spe/progs/hf.02.htm>.
3. Бульгина И.И., Гаранина Е.Н., Елисеев А.В. Пропаганда здорового образа жизни, как составляющая гражданско-патриотического воспитания // Профессиональное образование в России и за рубежом. 2017. №4 (28). С. 181–186.
4. Грязева Е.Д., Егоров В.Н., Лотарев А.Н. Базовый курс теоретической подготовки студентов по физической культуре: учеб. пособие. Тула: Изд-во ТулГУ, 2011. 192 с.
5. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов. М.: Гардарики, 2008. 366 с.
6. Керницкая Д. Д. Современные тенденции развития студенческого спорта. Тенденции развития науки и образования. 2023. # 93-1. С.126-128.
7. Кочиева Э.Р. Формирование здорового образа жизни в современной студенческой среде // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. 2014. №4 (19). С. 88–90.
8. Красноперова Н.А. Актуальные аспекты формирования здорового образа жизни студентов вуза // Проблемы современного педагогического образования. Серия: педагогика и психология. 2018. №58 (4). С. 138–141.

Левченко А.В.¹, Николаев П.П.², Малёшин Н.В.²
Зимние Олимпийские игры: исторический аспект

*Самарский государственный социально-педагогический университет
Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-12-2023-662

Аннотация

Данная научная работа посвящена зимним Олимпийским играм, их особенностям и истории развития. Представлены этапы роста популярности Зимних Олимпийских игр.

Проанализированы проблемы, связанные с нарушением принципов и ценностей олимпийского движения по отношению к российским спортсменам.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, история, зимние Олимпийские игры.

Abstract

This scientific work is devoted to the Winter Olympic Games, their features and history of development. The stages of growth in the popularity of the Winter Olympic Games are presented. The problems associated with the violation of the principles and values of the Olympic movement in relation to Russian athletes are analyzed.

Keywords: sport, physical education, history, Winter Olympic Games.

Физическая культура и спорт является важной составляющей жизни человека в отдельности и общества – в целом [3, 7, 8]. Историческая преемственность ценностей физической культуры и спорта играет важную роль в воспитании молодого поколения и развитии спортивного движения в будущем [5].

Конечно, главными спортивными соревнованиями мирового уровня являются Олимпийские игры. Особой популярностью у любителей спорта нашей страны пользуются зимние Олимпийские игры.

Актуальность данного исследования явственно следует из международных и гуманитарных проблем современности. Создаваемые для укрепления международной солидарности, мира, созидания и искусства, современные Олимпийские игры стали полем нечестной конкуренции одних стран с другими, полем скандалов и взаимных упрёков. Данное исследование в своём историческом аспекте призывает актуализировать основные ценности олимпийского движения, историю их становления.

Цель настоящего исследования состоит в формировании системы научных знаний об истории Зимних Олимпийских игр (ЗОИ).

На основании изложенной цели нами ставятся научно-познавательные задачи, а именно:

- 1) изучение истории Зимних Олимпийских игр;
- 2) анализ ценностей олимпийского движения.

Для решения поставленных задач нами избираются следующие методы исследования.

- 1) анализ как метод научного исследования, заключающийся в разделении рассматриваемого объекта на части и их последовательное описание, рассмотрение;
- 2) синтез как метод научного исследования, в основе которого находится объединение информации о рассматриваемом объекте;
- 3) обобщение как метод, составляющей которого является объединение в выводах устойчивых форм, характеристик и свойств исследуемого объекта.

Изначально идеей Олимпийских игр не предполагалось такое обособление Зимних игр. Некоторые виды спорта, такие как хоккей и фигурное катание, уже включались в Олимпийские игры и впервые были проведены во время Игр в Лондоне 1908 году. Однако возникла необходимость включения и других видов спорта, что вызвало в 1911 году на сессии Международного Олимпийского комитета в городе Будапешт обсуждение вопроса о выделении Зимних игр [6]. Однако решение этого вопроса было отложено из-за возражений скандинавских стран, традиционных организаторов Северных игр, являвшихся предшественником Зимних Олимпийских игр и прекратившихся в 1926 году. Потому с инициативы известного деятеля олимпийского движения (его основателя) Пьера де Кубертена было принято несколько компромиссное решение о проведении т.н. «недели зимнего спорта, посвященной предстоящим Играм VIII Олимпиады в Париже» в курортном местечке Шемони (Франция) в 1924 году. Примерно через год это событие получило официальное признание в качестве Олимпийских игр [2].

Заключительным этапом становления ЗОИ стало предложение от 1925 года о проведении Игр в Сент-Морице в феврале 1928 году. Когда в 1926 году прошли последние

Северные игры, Международный Олимпийский комитет признал Олимпийскими игры в Шемони первыми и начал первую нумерацию Игр по факту их проведения (в отличие от летних игр, отмечаемых только календарно). Во время этой «Недели...» (которая проходила однако 12 дней) в соревнованиях схлестнулись 16 национальных команд, однако почти все медали были завоеваны «северными» спортсменами – финнами, шведами и норвежцами [9].

Сразу после Игр в Шемони было принято решение о проведении Зимних Олимпийских игр в той же стране и в том же году, что и Летние Олимпийские игры, однако такое решение вскоре было отменено и с 1994 года четырехлетний олимпийский период для зимних Игр сместился на два года после летних Игр. Со временем в программу Зимних Олимпийских игр включалось всё больше и больше видов спорта. В последних Зимних Олимпийских играх в Пекине в 2022 году программа насчитывала 109 различных спортивных состязаний [4].

Исследователи Ю.Г. Бич и Т.А. Михайлова отмечают этапы роста популярности Зимних Олимпийских игр, а именно:

I этап (1924-1932 гг.) – интерес незначительный как со стороны зрителей, так и со стороны спортсменов (250-500 человек); акцентов на развитие зимнего спорта и инвестирование в т.н. «олимпийское наследие» (развитие спортивной инфраструктуры в принимающей стране) не происходило;

II этап (1936-1960 гг.) – происходит увеличение количества стран участниц и спортсменов, но «олимпийское наследие» также ограничено развивается;

III этап (1964-1980 гг.) – серьезно усилились требования к организации проведения Игр из-за выросшей популярности, благодаря которой в традицию вошло строительство олимпийских деревень;

IV этап (1984-1992 гг.) – помимо продолжающегося усиления внимания со стороны медиа и зрителей, происходит и развитие требований, увеличение количества видов спорта и соответственно числа участников; начинается традиционное строительство двух олимпийских деревень – для спортсменов и журналистов, организаторов; Зимние Олимпийские игры заметно усилили требования к организации экологической безопасности объектов и сооружений [2].

Планомерный рост участников соревнований и их зрителей отмечает также известный учёный-специалист и организатор зимних Игр Шаппле Жан-Лу. Также он заметил одну из ключевых особенностей зимних Игр, заключающихся в отсутствии вокруг них явных политических скандалов, за исключением немногочисленных дипломатических споров, вынудивших в 1968 году ГДР отказаться от участия и в 1980 – Тайвань также отказался от участия в зимних Играх [9].

Исходя из приведённых сведений, мы можем отметить важность Зимних Олимпийских игр в международном спорте, как для мировой общественности, так и для отдельных регионов и стран.

Переходя к вопросу о ценностях олимпийского движения, хотелось бы обратиться к непосредственному источнику, а именно к сайту Международного Олимпийского комитета [1]. Хотелось бы привести цитату, характеризующую сегодняшнее отношение к принципам олимпизма: «Тремя ценностями олимпийского движения являются совершенство, дружба и уважение. Они составляют основу, на которой Олимпийское движение строит свою деятельность по продвижению спорта, культуры и образования с целью построения лучшего мира». И, хотя декларируемые ценности современного олимпизма не сильно расходятся с первоначальными (дружба, солидарность и честность), однако в отношении спортсменов из России наблюдаются нарушение принципов Олимпийской хартии, а именно: «...отсутствие какой-либо формы дискриминации – расового, языкового, религиозного, политического характера, ...наличия иного мнения, национального или социального происхождения, обладания собственностью, рождения или иного статуса» [10]. По нашему мнению, запрещая использование национального флага сборной России и допуская ее выступление только под нейтральным флагом, МОК прямо нарушает принципы Хартии.

1. International Olympic Committee – History, Principles & Financing // URL: <https://olympics.com/ioc/olympic-values> (дата обращения: 15.11.2023).

2. Бич Ю.Г., Михайлова Т.А. Из истории Олимпийских зимних игр: от истоков до игр в Сочи // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2017. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/iz-istorii-olimpiyskih-zimnih-igr-ot-istokov-do-igr-v-sochi> (дата обращения: 15.11.2023).
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. Жуманиязов К.Т. Зимние Олимпийские игры в развитии спорта в мире // Теория и практика современной науки. 2017. №6 (24). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zimnie-olimpiyskie-igry-v-razvitii-sporta-v-mire> (дата обращения: 15.11.2023).
5. Исторический аспект развития кафедры физического воспитания Самарского государственного экономического института / Т.И. Ещенко, Л.А. Иванова, И.В. Николаева, Ю.В. Шиховцов. – Самара: Самарский государственный экономический университет, 2016. 200 с.
6. Мельников В.В. Олимпийские зимние игры: начало пути // Вестник спортивной науки. 2013. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/olimpiyskie-zimnie-igry-nachalo-puti> (дата обращения: 15.11.2023).
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.
8. Пискайкина, М.Н. Спорт и физическая культура как социальные феномены / М.Н. Пискайкина, У.В. Смирнова // Известия Института систем управления СГЭУ. 2016. № 1(13). С. 19-24.
9. Шаппле, Жан-Лу Зимние Олимпийские Игры: краткий очерк. Университетская лекция по олимпийским дисциплинам // Философско-литературный журнал «Логос». 2009. №6 (73). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zimnie-olimpiyskie-igry-kratkiy-ocherk-universitetskaya-lektsiya-po-olimpiyskim-distsiplinam> (дата обращения: 15.11.2023).
10. Говорят, в отношении России МОК нарушает Олимпийскую хартию. Это правда? URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/dalniyles/3194401.html> (дата обращения: 15.11.2023).

Лыткин К.А., Абзалова С.В.

Эффективность различных видов тренировок для снижения избыточного веса у молодежи

*ФГБОУ ВО «КГЭУ»
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-12-2023-663

Аннотация

Научная статья исследует эффективность различных видов тренировок для снижения избыточного веса у молодежи. Исследование включает в себя анализ результатов мета-анализов и клинических исследований, а также предоставляет числовые данные о влиянии аэробных тренировок высокой интенсивности (НИТ), силовых тренировок, функциональных тренировок, пилатеса и йоги на изменение массы тела и состава тела у молодежи. Результаты исследования подчеркивают необходимость индивидуального подхода к выбору видов тренировок в зависимости от целей и особенностей каждого человека для достижения наилучших результатов в управлении массой тела.

Ключевые слова: Тренировки для снижения веса, Молодежь, Эффективность тренировок, Аэробные тренировки высокой интенсивности (НИТ), Силовые тренировки, Функциональные тренировки, Пилатес, Йога, Избыточный вес, Мета-анализ исследований.

Abstract

This scientific article explores the effectiveness of various types of workouts for weight reduction in young individuals. The study involves an analysis of the results of meta-analyses and clinical research, providing numerical data on the impact of high-intensity interval training (НИТ), strength training, functional training, Pilates, and yoga on body weight and composition changes among youth. The findings underscore the need for an individualized approach to selecting workout types based on each person's goals and characteristics to achieve optimal results in weight management.

Keywords: Weight loss workouts, Youth, Workout effectiveness, High-Intensity Interval Training (HIIT), Strength training, Functional training, Pilates, Yoga, Excess weight, Meta-analysis of research.

Избыточный вес и ожирение являются одной из наиболее серьезных и распространенных проблем здоровья в современном мире. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в последние десятилетия наблюдается резкий рост числа людей, страдающих избыточным весом и ожирением. Эта тенденция имеет множество негативных последствий для общества, включая увеличение риска развития хронических заболеваний, таких как диабет, сердечно-сосудистые заболевания и определенные виды рака [1].

Следует отметить, что проблема избыточного веса и ожирения охватывает людей разного возраста и социального статуса. Это вызывает серьезную тревогу среди медицинских и общественных организаций, а также исследователей, занимающихся физической культурой и спортом. Особенно важно разработать эффективные методы борьбы с избыточным весом, чтобы улучшить здоровье населения и снизить нагрузку на здравоохранительную систему.

Также эта тема актуальна не только с медицинской точки зрения, но и с социальной, экономической и психологической. Этот исследовательский проект направлен на проведение мета-анализа клинических исследований, чтобы определить, какие виды тренировок наиболее эффективны в снижении избыточного веса, и предоставить научные данные, которые могут помочь в разработке рекомендаций для пациентов и специалистов по физической культуре.

Для начала мы провели опрос на базе КГЭУ, опросив 30 девушек в возрасте от 17 до 22 лет, имеющую избыточную массу.

Согласно данным, было выявлено, что 75% девушек признают, что ведут малоподвижный образ жизни. Стоит отметить, что девушки, имевшие индекс массы тела (ИМТ) более 20, ставят целью «сжигать» лишний вес, путем физической активности. После опроса было выявлено несколько основных типов ответов, такие как «следовать ЗОЖ», «поддержание здоровья», «психологические проблемы», «внешний вид» (рисунок 1).

По итогу опроса выяснилось, что мотив «здоровье» составил 47%, а «внешний вид» ровно 30%, «психологический» - 17% и «социальный» - 7%.

Анализ результатов анкетирования подчеркивает, что основной мотивацией для занятий физической культурой среди женщин в возрасте 18-20 лет является стремление к улучшению состояния здоровья и достижению оптимальной массы тела.

Мотивационные факторы по снижению лишнего веса

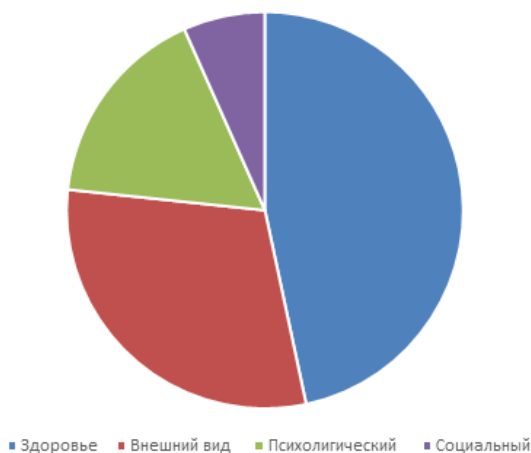


Рисунок 1. Мотивационные факторы по снижению лишнего веса у девушек с избыточным весом (n=30)

В следствии чего, специалистами были предложены различные виды тренировок. Ниже представлены тренировки, включая подробные описания каждого метода [2]:

Аэробные тренировки высокой интенсивности (HIIT):

- НИТ представляет собой короткие, но интенсивные периоды физической активности, чередующиеся с отдыхом.
- Пример: Интервальные беговые тренировки, включая 30 секунд быстрого бега и 1 минуту медленного бега, повторяемые 10-15 раз.
- Научные исследования показывают, что НИТ способствует снижению подкожного жира и улучшению кардиоваскулярного здоровья.

Силовые тренировки:

- Включают в себя упражнения с отягощением, например, поднятие гантелей или использование тренажеров.
- Пример: Тренировка на увеличение силы в нижней части тела с использованием штанги и гантелей.
- Силовые тренировки способствуют росту мышечной массы и увеличению скорости метаболизма, что способствует снижению веса.

Функциональные тренировки:

- Включают в себя комплекс упражнений, направленных на развитие силы, гибкости и координации.
- Пример: Тренировка функционального фитнеса, включающая приседания, отжимания и подтягивания.
- Функциональные тренировки помогают улучшить общую физическую подготовку и способствуют снижению веса.

Пилатес:

- Пилатес – это система упражнений, которая акцентируется на гибкости.
- Пример: Упражнения на расправление спины и укрепление мышц.
- Пилатес способствует укреплению мышц и улучшению осанки, что может способствовать снижению веса.

Йога:

- Йога включает в себя физические практики, нацеленные на укрепление и гибкость тела, а также снижение стресса.
- Пример: Хатха-йога, включая асаны (позы) и дыхательные упражнения.
- Йога может помочь сбалансировать эмоциональное состояние, что может способствовать контролю над аппетитом и управлению весом.

Результаты многочисленных научных исследований подтверждают эффективность этих видов тренировок для снижения избыточного веса у молодежи. Приведенные ниже данные освещают некоторые из этих исследований:

Аэробные тренировки высокой интенсивности (НИТ):

- Мета-анализ проведенный в журнале "Sports Medicine" в 2020 году, который включал 39 исследований и 617 участников, выявил, что НИТ-тренировки приводили к среднему снижению жира на 1,6% по сравнению с контрольной группой [3].

Силовые тренировки:

- Исследование, опубликованное в "Medicine and Science in Sports and Exercise" в 2019 году, выявило, что участники, занимавшиеся силовыми тренировками в течение 12 недель, снизили свой процент жира на 2,3% и увеличили мышечную массу на 1,4 кг [4].

Функциональные тренировки:

- Длительное исследование, проведенное на протяжении 24 недель и опубликованное в "Journal of Strength and Conditioning Research" в 2021 году, показало, что функциональные тренировки приводили к снижению жира на 3,5% и увеличению мышечной массы на 2,1 кг у молодежи [5].

Пилатес:

- Мета-анализ в "Journal of Physical Activity and Health" в 2018 году, включавший 12 исследований и 473 участников, выявил, что занятия пилатесом снижали жировую массу на 1,8% и улучшали гибкость тела [6].

Йога:

- По данным исследования, опубликованного в "Obesity Reviews" в 2020 году, регулярные занятия йогой в течение 6 месяцев приводили к снижению веса на 2,5 кг и уменьшению процента жира на 1,9% у молодежи.

Разнообразные виды тренировок, включая аэробные тренировки высокой интенсивности (НПТ), силовые тренировки, функциональные тренировки, пилатес и йогу, доказали свою эффективность в снижении избыточного веса у молодежи. Оптимальные результаты могут быть достигнуты при интеграции разнообразных видов тренировок в комплексную программу с учетом индивидуальных особенностей и целей каждого человека. Это подчеркивает важность научно обоснованного подхода к тренировкам для достижения и поддержания здоровья в целом.

1. Бомин, В. А. Комплексный контроль функционального состояния организма спортсменов-юношей с использованием телеметрической системы : специальность 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Бомин Вадим Анатольевич. – Улан-Удэ, 2006. – 171 с. – EDN NOIZUT.
2. Иванов, В. Д. оздоровительные виды гимнастики / В. Д. Иванов, Н. А. Антошкина // Актуальные проблемы педагогики и психологии. – 2020. – Т. 1, № 3. – С. 10-18. – EDN EJWFZP.
3. Давыдова, О. С. повышение эффективности подготовки спортсменов по видам спорта / О. С. Давыдова, Я. А. Кульков // Актуальные направления фундаментальных и прикладных исследований : Материалы XXXII международной научно-практической конференции , Bengaluru, India, 04–05 июля 2023 года. – Bengaluru, India: Pothi.com, 2023. – С. 10-16. – EDN BXQLEM.
4. Методологические основы применения физической тренировки для повышения работоспособности сотрудников органов внутренних дел в экстремальных условиях / С. А. Синенко, И. Н. Дешевых, В. П. Крысанов [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3(193). – С. 402-405. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.3.p402-405. – EDN YIUCFL.
5. Германов, Г. Н. Психологический "портрет" высококвалифицированных спортсменов различных видов спорта / Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, Е. С. Черенкова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 9(211). – С. 529-534. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.9.p529-534. – EDN JMAFUR.
6. Федчук, В. В. Особенности тренировочного процесса в пляжных видах спорта / В. В. Федчук, Д. В. Федчук, И. В. Яковлев // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы международной научной конференции профессорско-преподавательского состава, посвященной 125-летию со дня рождения В. С. Немчинова, Москва, 03–05 декабря 2019 года. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью «Издательско-торговый Дом «ПЕРСПЕКТИВА», 2020. – С. 87-90. – EDN OGPPEE.

Люминарская А.Н., Проскурина Е.Ф.**Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениями**

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

doi: 10.18411/trnio-12-2023-664

Аннотация

Настоящая статья посвящена рассмотрению организации учебно-тренировочных занятий в формировании физических упражнений. Автором в ходе исследования были рассмотрены задачи учебно-тренировочных занятий, а так же сформированы практические рекомендации для успешных учебно-тренировочных занятий.

Ключевые слова: учебно-тренировочные занятия, физическое развитие, эффективность обучения.

Abstract

This article is devoted to the organization of training sessions in the formation of physical exercises. The author in the course of the study considered the tasks of training sessions, as well as formed practical recommendations for successful training sessions.

Keywords: training sessions, physical development, training effectiveness.

Физическая активность играет важную роль в современном обществе, и все больше людей осознают необходимость заботиться о своем здоровье и физической форме. Однако, чтобы достичь желаемых результатов, необходимо правильно обучаться физическим упражнениям. И здесь на сцену выходят учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия представляют собой особую форму обучения физическим упражнениям, которая объединяет в себе элементы обучения и тренировки. Они направлены на развитие физических навыков и умений, улучшение физической формы и здоровья, а также на создание основы для последующих спортивных достижений.

Учебно-тренировочные занятия имеют ряд преимуществ, которые делают их эффективным инструментом обучения физическим упражнениям. Они позволяют развивать физические навыки и умения, улучшать физическую форму и здоровье, а также повышать мотивацию и дисциплину. Кроме того, учебно-тренировочные занятия создают основу для последующих спортивных достижений [1].

Учебно-тренировочные занятия выполняет целый ряд взаимосвязанных и взаимодополняющих задач. К таким важным задачам относятся следующие:

- 1) Укрепление физического здоровья студентов, повышение и поддержание на оптимальном уровне физической умственной работоспособности, психомоторных навыков студентов;
- 2) Развитие и совершенствование основ физических, прикладных умственных и специальных психомоторных навыков, необходимых в будущей профессиональной деятельности по определенной специальности (технической, медицинской, сельскохозяйственной, информационно-компьютерной, гуманитарной и культурологической и т.д.), с постепенным повышением квалификации и способностей на протяжении всех лет обучения в университете;
- 3) Развитие личностных ценностей студентов для качественного использования средств и методов физического воспитания как неотъемлемой составляющей здорового образа жизни;
- 4) Развитие процесса укрепления здоровья молодежи как особого фактора общекультурного развития.
- 5) Формирование психофизического статуса личности будущего специалиста с учетом содержания и специфики его двигательной деятельности. Для малоподвижных профессий это тема психофизического статуса человека при дополнительных физических нагрузках, а для профессий с высокими двигательными нагрузками - с усвоением специфики профессиональных движений;
- 6) В процессе обучения происходит усвоение и накопление практических навыков применения традиционных средств оздоровления в структуре физического воспитания для укрепления и восстановления здоровья;
- 7) Овладение двигательными навыками таким образом, чтобы они сочетались с профессионально-прикладной физической подготовкой будущего специалиста конкретной профессии с учетом повышенных нагрузок на отдельные органы (например, зрение), на отдельные взаимосвязанные группы мышц (например, при работе с оборудованием, выступлении на сцене);
- 8) Развитие навыков и умений оценивать собственное физическое и психофизическое состояние и необходимая лечебная корректировка

- состояния своего организма. В связи с последним, овладение методы определения физического, функционального, психоэмоционального и энергетического состояния организма, а также методы коррекции их функций, состояний и средств физической культуры;
- 9) Расширение арсенала прикладной координации движений. Расширение диапазона функциональной психомоторики возможности организма человека по предотвращению воздействия опасных вредных производственных факторов в будущем профессиональная деятельность. Понимание роли физической культуры, физического воспитания и физического воспитания самообучение по обеспечению безопасности своей жизнедеятельности;
 - 10) Развитие навыков в системе физического воспитания, умений и навыков, требования личной и общественной гигиены. Закрепление мотивационно-ценностного отношения к суточному выполнению двигательного режима (с учетом нормативных физических нагрузок по профессии и их корректировка методами физической культуры).

Учебно-тренировочные занятия также предоставляют возможность Для практического применения полученных знаний. Учащиеся имеют возможность применять изученные техники и стратегии в реальных тренировках или соревнованиях. Это помогает улучшить моторные навыки, развить координацию движений и повысить уровень физической подготовки[2].

Кроме того, учебно-тренировочные занятия способствуют созданию мотивации и укреплению дисциплины. Структурированный подход и наличие тренера помогают поддерживать регулярность тренировок и достигать поставленных целей. Учащиеся могут видеть свой прогресс и достижения, что стимулирует их продолжать развиваться и улучшать свои физические возможности.

Стоит отметить, что тренер играет важную роль в учебно-тренировочных занятиях. Его качества и навыки влияют на эффективность обучения и тренировки. Взаимодействие тренера и ученика является ключевым аспектом успешных занятий. Тренер должен обеспечивать мотивационную поддержку и оценивать прогресс учеников.

Роль тренера в учебно-тренировочных занятиях выражается в следующем [3]:

- 1) Качества и навыки эффективного тренера;
- 2) Взаимодействие тренера и ученика;
- 3) Мотивационная поддержка и оценка прогресса.

Одним из основных средств учебно-тренировочных занятий является использование специального оборудования и инвентаря. В зависимости от конкретных целей и задач тренировки, тренеры могут использовать гантели, штанги, тренажеры, эспандеры, медицинские мячи и другие средства, которые позволяют учащимся развивать силу, выносливость, гибкость и координацию движений. Это оборудование позволяет создавать разнообразные упражнения и тренировочные программы, а также обеспечивает безопасность и правильную технику выполнения упражнений.

Еще одним важным средством учебно-тренировочных занятий является использование специальных методик и подходов к обучению. Тренеры могут применять методику постепенной прогрессии, когда учащиеся постепенно увеличивают нагрузку и сложность упражнений, чтобы достичь поставленных целей. Также используются методы циклической тренировки, когда тренировочные программы разбиваются на циклы с определенными фазами подготовки, нагрузки и восстановления. Это позволяет учащимся достичь оптимальных результатов и предотвратить переутомление или травмы.

Примеры учебно-тренировочных занятий:

- 1) Занятия по основам физической подготовки;
- 2) Тренировки по конкретным видам спорта;
- 3) Интерактивные занятия и игры.

Учебно-тренировочные занятия могут иметь различные форматы. Это могут быть занятия по основам физической подготовки, направленные на развитие общих физических

навыков. Также можно проводить тренировки по конкретным видам спорта, чтобы развивать специфические навыки. Интерактивные занятия и игры помогают сделать процесс обучения более увлекательным и интересным [4].

Практические рекомендации для успешных учебно-тренировочных занятий:

- 1) Установление реалистичных целей и ожиданий;
- 2) Постепенное увеличение нагрузки и сложности;
- 3) Поддержка и мотивация со стороны окружающих;
- 4) Регулярность и систематичность занятий.

Для достижения успеха в учебно-тренировочных занятиях необходимо установить реалистичные цели и ожидания. Важно постепенно увеличивать нагрузку и сложность упражнений, чтобы избежать травм и достичь постепенного прогресса. Поддержка и мотивация со стороны окружающих играют важную роль, а также регулярность и систематичность занятий.

Учебно-тренировочные занятия являются эффективной формой обучения физическим упражнениям. Они позволяют развивать навыки и умения, улучшать физическую форму и здоровье, а также создавать основу для последующих спортивных достижений. Правильная организация занятий, роль тренера и практические рекомендации помогают достичь успеха в этой области.

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Под общ. ред. Н.Н. Маликова – М.: Академия, 2019 - 528 с.
2. Викулов А.Д. Физическая культура и спорт: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М., 2018. С. 368.
3. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений – М.: Издательский центр «Академия», 2020. 272 с
4. Фирсов З.П. Плавание для всех / М: Физкультура и спорт. 2018. С. 25.

Меркулов М.С., Захарченко А.Е.

Взаимодействие политики со спортом: положительные и отрицательные аспекты

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

doi: 10.18411/trnio-12-2023-665

Аннотация

Предметом настоящего исследования является специфика взаимодействия спорта и политики, особенности использования большого спорта – спорта высших достижений – в качестве средства влияния политики на жизнедеятельность современного мира и России.

Ключевые слова: спорт, политика, социум, взаимодействие.

Abstract

The subject of this study is the specifics of the interaction of sports and politics, the peculiarities of the use of big sports – sports of the highest achievements – as a means of influencing politics on the life of the modern world and Russia.

Keywords: sport, politics, society, interaction.

Под физической культурой понимают совокупность всех присущих данному обществу целей, задач, средств, форм мероприятий, способствующих физическому развитию и совершенствованию людей [1, с.94].

Ни для кого не секрет, что спортивная сфера сегодня подвергается форсированной политизации, практически также, как и экономика, как и культура, как и наука. Если постараться проанализировать спортивную, историческую и, соответственно, политическую практики, можно выявить следующее: вмешательство политики в спорт может быть самым

разным, как положительным, так и деструктивным, однако все форматы сводятся к основным явным и неявным актам политизации [3, с.146].

Конечно, очевидной является практика поднятия собственного международного престижа посредством количества и разновидности завоеванных медалей и наград спортсменами национальных сборных команд на Олимпийских Играх, чемпионатах мира и иных международных состязаниях. Это, в некоторой степени, ярко символизирует собой мощь того национального государства, которое представляет лидирующая команда.

Собственно, развитие и модернизация структуры спорта не может обойтись без политики в принципе. Выстраивание четкой, специализированной отраслевой политики – спортивной, предполагает опору на политические, экономические и административные ресурсы и утилитаризм – аспекты, характерные для формирования и реализации любой из отраслевых видов деятельности и социальных сфер в современных государствах.

Здесь необходимо добавить, что посредством спортивной политики может осуществляться пропаганда здорового образа жизни нации, проводиться военно-патриотическая подготовка граждан, ввиду чего можно утверждать, что подобное политическое оформление деятельного и творческого подхода к спорту является абсолютно положительным инструментом позитивной политизации. Это ведет к повышению сплочения, единства и политического сознания граждан.

Фигуры спортсменов и болельщиков сегодня являются активными субъектами-объектами политики. В связи с тем, что спорт перестает быть исключительной формой активного досуга населения и источником поддержания здоровья в условиях тотальной политизации, он принимает обоюдоострую силу. Являясь приятным и полезным препровождением времени, спорт превращается в средство политической и социальной деструкции в недобросовестных руках манипуляторов и политиков.

Свидетельством этому является прямая демонстрация и разгул националистических страстей, связанных со спортом изначально, а в дальнейшем перетекающих в плоскость выражения той или иной политической позиции среди спортсменов и болельщик (чего стоят только уличные беспорядки фанатов футбольных клубов, их столкновения с правоохранителями, вандализм).

Обрастание спорта идеологическими оболочками то и дело трансформирует рекорсменов, игроков, состязателей, а также их болельщиков в представителей разных политических движений, цельных обществ, или же их составных частей, внедряя изначально субъектам-объектам спорта статусы политических фигур и способность оказывать прямое или косвенное влияние на повестку дня. В какой-то степени такая же тенденция относится и к другим акторам спортивной деятельности – тренерам, менеджерам и организаторам спортивных соревнований, чиновникам спортивных организаций, работникам средств массовой информации.

В контексте же политического влияния необходимо выделить и тот факт, что политика (в данном случае ее правовые и социальные нормы) устанавливает общественный и этический контроль над определенными видами спорта, в особенности, связанными с высоким риском получения травм, такими, как, например, бои без правил (звучащие в контексте этого абзаца как оксюморон), бокс и все виды единоборств, регби, хоккей, мотоспорт и т.д.

Теперь рассмотрим спорт как фактор развития межгосударственных и межкультурных отношений. Спорт является одним из важнейших средств международного культурного обмена в двадцать первом веке. Мощнейший прорыв в область высоких спортивных технологий во многих странах мира наводит людей на обмен новыми технологиями в изобретении и изготовлении оборудования, инвентаря, одежды, обуви, строительстве новых оригинальных спортивных сооружений и объектов.

Современные медицинские технологии позволяют использовать нетрадиционные фармакологические средства и программы для восстановления работоспособности спортсмена. Они становятся достоянием всей мировой спортивной индустрии. Их высокая эффективность особенно ощутима в области методики спортивной подготовки, техники, программирования тренировок.

Спорт развивает и создает совершенно уникальную продукцию, обладающую высокой ценностью, востребованную всем мировым сообществом. По прогнозам социологов, в будущем развитие спорта предполагает размывание национальных и континентальных границ.

Таким образом, взаимодействие политической и спортивной сфер жизни социума, заключается в том, что спорт выступает своеобразным каналом, инструментом политического влияния на общество на внутригосударственном и международном уровне.

В то же время политические силы (государство, власть, элита, активная общественность) оказывают поддержку (протекционизм) посредством спортивной политики либо своеобразно препятствуют осуществлению эффективной спортивной деятельности. Политические аспекты спорта, с одной стороны, неоспоримы, явно проявляются в спортивной деятельности, особенно в спорте высших достижений, но, с другой стороны, не в полной мере исследованы и недостаточно применяются в социально-политическом управлении и социально-политической практике.

1. Кыласов А. В. Окольцованный спорт. Истоки и смысл современного олимпизма / А. В. Кыласов. – М.: АИРО–XXI, 2020. – 328 с.
2. Осинина Д. Д., Урожек Е. А. Спорт и политика в современном мире // Научные записки молодых исследователей. – 2016. – № 2. – С. 78-80.
3. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С.; Под ред. Кикоть В.Я. - М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2020. - 431 с.

Моргун А.Д.

Об актуальности применения охолощенного оружия в образовательном процессе

*Кузбасский институт ФСИИ России
(Россия, Новокузнецк)*

doi: 10.18411/trnio-12-2023-666

Научный руководитель: Савранов А.А.

Аннотация

Статья посвящена рассмотрению вопроса применения охолощенного оружия в образовательном процессе. В ней изложены основные аспекты использования данного вида оружия в процессе обучения и экономическая составляющая использования.

Ключевые слова: охолощенное оружие, холостой патрон, светозвуковой патрон.

Abstract

The article is devoted to the consideration of the issue of the use of purified weapons in the educational process. It outlines the main aspects of the use of this type of weapon in the learning process and the economic component of its use.

Keywords: cooled weapon, blank cartridge, light and sound cartridge.

В каждом человеке заложен набор защитных навыков, основанных на естественных реакциях организма. Они проявляются неосознанно, при экстремальных ситуациях. Но есть моменты, с которыми человек встречается впервые, и для того, чтобы наступило осознание опасности, здесь необходим особенный подход к формированию защитных навыков.

Одним из вариантов выработки профессиональных навыков при стрельбе является стрельба из охолощенного оружия или оружие, стреляющее холостыми патронами (СХП).

Охолощённое оружие — изделие, предназначенное для имитации выстрела специальными имитационными боеприпасами (холостыми патронами). Использование других боеприпасов в охолощённом оружии невозможно. Такое оружие изготавливается либо специально или переделывается из боевого оружия (такая процедура называется охолощением).

Охолощенное оружие является по сути имитационной техникой, но оно максимально точно имитирует выстрел, так как стрельба из него производится охолощенными боеприпасами или патронами светозвукового действия.

По внешнему виду и масса-габаритным характеристикам такое оружие повторяет боевой оригинал. В охолощенном оружии изменена конструкция патронника, он укорочен и в него нельзя использовать боевой патрон, а можно только холостую гильзу. Так же у такого оружия сделаны сужения диаметра ствола, в стволе сверлится отверстие для вывода пороховых газов. Ствол изготавливается из более мягкой стали, чем для боевого, в ствол впрессовывают втулку и заваривают её, патронник изменяют, чтобы мог войти исключительно холостой патрон, в затворе устанавливаются специальные штифты, которые не дают пройти пуле.

Стрельба из охолощенного оружия производится в точности как и с боевого, звук и вспышка от выстрела аналогичная. Обучаемый должен иметь понимание техники тренировки с охолощенным оружием. В ходе тренировки устанавливают ошибки в действиях, что необходимо сделать для устранения недостатков.

Главное отличие холостого патрона – отсутствие метательного элемента и меньшее количество пороха, что делает его дешевле боевого аналога. Такие патроны не предназначены для поражения живой цели и не являются боеприпасом. Согласно ст. 9 Федеральный закон от 13.12.1996 N 150-ФЗ «Об оружии» приобретение оружия и патронов к нему на территории Российской Федерации, не подлежат лицензированию в случае приобретения списанного оружия и охолощенных патронов, поэтому они продаются свободно лицам достигшим совершеннолетия.

Благодаря охолощенному оружию можно более точно изучить какие-либо процессы, а также отработать определенные навыки. Применение данного изделия позволяет приобретать знания и умения, отработка которых требует значительных материальных затрат и средств (полигоны, специальная материальная база). Согласно главе XII Ношение и использование оружия Постановления Правительства РФ от 21.07.1998 N 814 «О мерах по регулированию оборота гражданского и служебного оружия и патронов к нему на территории Российской Федерации» разрешения на свободное ношение и перевозку охолощенного оружия не требуется. При этом обязательными условиями будут являться такие как: оружие должно содержаться в кобуре или специальном чехле, владелец должен иметь при себе паспорт завода, производившего деактивацию и сертификат соответствия, либо его заверенную копию.

В России один из главных поставщиков холостых патронов - ЗАО «Техкрим». Самой популярной маркой таких боеприпасов считается 10ТК.

Далее представляем модельный ряд охолощенного оружия, распространенного на Российском рынке:

Пистолеты:

- Пистолет Курс – С CZ Z75 СО 10ТК охолощенный 18 371 рублей, для него необходимы патроны типа 10ТК, стоимость которых составляет 22 рублей за боеприпас;
- Пистолет Retay 17 Glock 9мм РАК охолощенный 12 804 рублей, для него необходимы патроны светозвукового действия калибра 9 мм, стоимость которого составляет 34 рубля за боеприпас;
- Макарова (ПМ-СО) составляет 30.500 рублей, для него необходимы боеприпасы аналогичные пистолету Курс – С CZ Z75 СО 10ТК охолощенный

Автоматы:

- Автомат ТОЗ АК 74 -У-СО охолощенный 5,45мм укороченный – 45 655 рублей, для него необходимы патроны светозвуковые калибра 5,45, стоимость которых составляет 25 за боеприпас;
- Автомат КК ОС – АК103 7,62x39 ИЖ-1161 КОМ1 охолощенный – 35 890 рублей, для него необходимы патроны светозвуковые калибра 7,62, стоимость которых составляет 36 рублей за боеприпас;

- СХП Охолощенный Автомат Калашникова АКС – 74У (АКСУ, ТОЗ), кал. 5,45x39мм – 90 000 рублей, для него необходимы боеприпасы аналогичные автомату ТОЗ АК 74 -У-СО охолощенный 5,45мм укороченный.

Таким образом, можно точно сказать, что использование охолощенного оружия или оружия СХП актуально, так как выстрел из изделия практически аналогичен выстрелу из боевого оружия, за исключением отдачи. Использование охолощенного оружия будет эффективно в образовательном процессе, так как оно помогает психологически адаптироваться к выстрелу, что позволяет развивать боевого рефлекса у обучающегося, что, в последствии, даст ему прогресс в стрельбе с боевого оружия.

1. Холостая тренировка в практической стрельбе. Alexander Shooter // <http://www.practical-shooting.ru/arts/library/kholostaya-trenirovka-v-prakticheskoi-strelbe/>
2. Магазин гражданского оружия ARMORY24.RUS // <https://novokuzneck.armory24.ru/signalnoe-i-shp/holostye-svetoshumovye-patrony/>
3. Магазин гражданского оружия MAG // <https://mag-shp.ru/product/pistolet-pm-skhp-okholoshchennyu-makarov-so-kurs-s/>
4. А.А. Гофман. Внедрение современных образовательных технологий в процесс обучения стрельбе из боевого оружия курсантов образовательных организаций ФСИН России // <https://cyberleninka.ru/article/n/vnedrenie-sovremennyh-obrazovatelnyh-tehnologiy-v-protsess-obucheniya-strelbe-iz-boevogo-oruzhiya-kursantov-obrazovatelnyh/viewer>
5. О.А. Юсупова Огневая подготовка курсантов 2020 // <https://studfile.net/preview/16409293/page:2/>
6. Охолощенное оружие: что это такое, принцип действия // <https://pnevmat24.ru/oholoshchennoye-oruzhiye-cto-eto-takoye-printsip-deystviya-i-kak-ego-priobresti/>

Мосоян К.А., Кучерова А.С.

Ценностный потенциал физической культуры и спорта как основа формирования физической культуры личности

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

doi: 10.18411/trnio-12-2023-667

Научный руководитель: Захарченко А.Е.

Аннотация

Как эффективное средство интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания спортивная культура делает новый качественный шаг в своем влиянии на духовную сферу человека и на понимание природы спортивной культуры.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, ценности, здоровый образ жизни.

Abstract

As an effective means of intellectual, moral and aesthetic education, sports culture takes a new qualitative step in its influence on the spiritual sphere of a person and on understanding the nature of sports culture.

Keywords: physical culture, sports, values, healthy lifestyle.

Здоровье и нормальное умственное развитие личности любого возраста являются основными приоритетами физического воспитания. Данная проблематика носит неисчерпывающий характер, ввиду неутешительной тенденции роста количества врожденных патологий, негативного влияния промышленности на экологию и иных факторов.

В процессе раннего физического воспитания ребенок получает особо необходимые базовые качества, например, такие как общая выносливость, работоспособность и активность. Основываясь на совокупности рассмотренных характеристик, можно сделать вывод о всесторонности гармоничного развития личности [1].

Ранний и дошкольный возраст – наиболее подходящий период для обучения детей основам закаливания, гигиены и овладения элементарными жизненно важными двигательными навыками и умениями. Иным значением физического воспитания является выработка способности к адаптации, которая имеет особое значение при поступлении ребенка в первый класс общеобразовательного заведения. Она направлена на формирование навыков и умений, дисциплины, а также интереса к физическому труду и тренировочному процессу.

Данная тема исследования также очень интересна тем, что физическая культура формируется и прививается с раннего возраста, в данном случае она является залогом здорового образа жизни, привычек двигательной активности и физической культуры. К сожалению, отставание в физическом развитии является наиболее распространенной ситуацией, с которой сталкиваются педагоги при обучении физкультуре и спорту. Зачастую дети совершенно не готовы к выполнению установленных программой нормативов, не имеют навыков заниматься физической активностью, не знают правил обычных спортивных соревнований. Это свидетельствует о снижении, а иногда и полном отсутствии интереса человека к физическому развитию.

А ведь физическая культура является неотъемлемой частью гармоничного развития будущего взрослого и, следовательно, инструментом улучшения здоровья и качества жизни. Естественно возникает проблема, как заинтересовать физкультурой, как повысить эффект от занятий физкультурой, сделать занятия физкультурой разными и разнообразными.

Стремление к максимальному комфорту, нехватка времени и сил, разъедающая всех с самого рождения, привели к серьезным изменениям в образе жизни современного человека. Будь то в повседневной жизни или в учебных заведениях всех уровней, на рабочих местах и т. д., популярность физической активности имеет тенденцию к снижению. Изменилось отношение общества к спортивной культуре. Естественно, с такой тенденцией меняются и способы воспитания детей в семьях [2].

Сегодня роль и значение физической культуры невозможно переоценить, поскольку она представляет собой важнейший элемент развития личности человека. С помощью физического воспитания повышается развитие навыков во всех сферах деятельности.

Физическая культура и спорт являются мощными средствами социализации человека, развития физических показателей, улучшения личностных качеств, сохранения и улучшения здоровья [2]. Этот вид деятельности является неотъемлемой частью каждого из нас индивидуально и как общества. Сегодня практически все виды деятельности так или иначе связаны с физкультурой и спортом.

Независимо от вашего возраста, физическая активность необходима. Даже при воспитании детей большая часть тратится на физическое воспитание, ведь недостаточная двигательная активность у детей может привести к неприятным последствиям.

В настоящее время люди начинают уделять больше внимания спорту. Этот вид спорта стал тенденцией среди молодых и старых. Каждый сможет найти для себя что-то интересное и полезное. В настоящее время на здоровье человека влияет множество факторов. Иммунная система человека ежедневно перегружается, что приводит к образованию различных заболеваний. Большинство людей сами проходят через эти процессы, что приводит к изменению восприятия физической культуры и спорта.

Здоровье – первая и важнейшая потребность человека, определяющая его работоспособность и обеспечивающая его гармоничное развитие. Любая проблема со здоровьем может повлиять на нашу работоспособность, активность и желание процветать.

Важнейшей предпосылкой сохранения здоровья является ведение здорового образа жизни. Люди, придерживающиеся здорового образа жизни, могут не только обрести красивое тело, но и улучшить общее состояние организма, повысить иммунитет, повысить выносливость и почувствовать прилив сил и энергии.

На каждом этапе нашей жизни важно уделять время регулярным физическим упражнениям. Конечно, занятия спортом помогают избавиться от вредных привычек, поскольку совмещать алкоголь, сигареты и занятия спортом практически невозможно.

Не менее важным аспектом является правильное питание. Физическая активность и здоровое питание — своего рода «лучшие друзья», потому что по отдельности они не особенно сильны, но вместе они могут многое.

Результатом спортивной деятельности является физическая подготовленность, которая включает в себя также совершенствование двигательных навыков и способностей, высокое развитие жизненных сил, спортивных результатов и нравственное, эстетическое и интеллектуальное развитие. Нарушение физической функции при недостаточной или ограниченной физической активности может оказать негативное влияние на весь организм.

Все эти преимущества физического напряжения очень важны для людей на данном этапе, мир постепенно движется к тому, что называется «более легкой жизнью». В современном обществе все больше внимания уделяют психическому стрессу и игнорируют физические нагрузки. Работа мозга, безусловно, важна и нужна, но не в ущерб физическому состоянию и здоровью.

Спортивная культура должна существовать в жизни каждого, от рождения до старости. Стоит учитывать, что организм каждого человека индивидуален и интенсивность нагрузки индивидуальна, поэтому перегружать свой организм не следует. Такое безрассудное поведение может иметь неприятные последствия. Этот вид деятельности может принести счастье только в том случае, если он правильно включен в общественную жизнь [3].

Поэтому спорт и физическую культуру следует рассматривать как многофункциональные системы, влияющие на нас и наше тело, на наше развитие, на наше самовыражение и на наше самопринятие.

Для развития полноценного члена общества крайне необходимо прививать любовь к спорту с раннего возраста. У гражданина должно сформироваться положительное восприятие программы физической подготовки. Это требует индивидуального подхода, с индивидуальной оценкой способностей каждого человека. Необходимо собрать и систематизировать данные индивидуальных оценок физического состояния граждан с учетом особых обстоятельств, таких как условия их жизни, социальный статус семьи, социальная адаптация, даже особенности питания, и рассматривать их как отдельный элемент.

Все полученные данные сформируют общую картину причин отчуждения желаний физического развития в модели обучения. Благодаря непрерывной аналитической работе с полученными данными есть возможность разработать модель физического воспитания граждан всех возрастов.

На основе анализа литературы, сопоставления опыта консультирования и обучения в разные годы, должна быть сформирована модель построения физической подготовки.

Также необходимо выбрать стимулирующий метод. Использование инновационных подходов к разработке программ физического воспитания может быть очень эффективным. Повысить интерес к программе, тем самым улучшить общую подготовленность и физическое развитие личности. Однако были обнаружены некоторые проблемы, и решение этих проблем является необходимым условием дальнейшего успешного построения модели физического воспитания россиян[4].

Одной из главных проблем является проблема ухудшения здоровья всей нации. Непрерывный рост рождаемости детей с низкими показателями здоровья, в частности влияние внешних факторов (экология, вредные привычки, неправильное питание) на формирование организма детей и подростков неизбежно приведет к снижению физического развития детей, что усугубит дальнейшее развитие организма. Как и во всех сферах жизни общества, образовательный процесс имеет сопутствующие проблемы.

Для успешного решения выявленных актуальных проблем в первую очередь необходимо активизировать пропаганду здорового образа жизни на национальном уровне, а также рассмотреть возможность запуска нового национального плана, направленного на повышение энтузиазма населения к здоровому образу жизни и массовому спорту[5].

В процессе физического воспитания наиболее важным является единство поведения семьи и образовательного учреждения. Родителям следует с рождения прививать любовь к

спорту, спорту и активному и здоровому образу жизни, и тогда за дело возьмутся дошкольные образовательные учреждения, но не в обязательной форме, а в форме увлекательных и интересных игр.

Этот шаг о привитии любви к спорту и устранении страхов неадекватности, смущения перед сверстниками, смущения и травли[6]. Итак, спорт по-прежнему является наиболее важным средством воспитания поколения гармоничного развития в нашей стране, и это неизбежно будет продолжаться и в будущем. Потому что спорт - это здоровое будущее.

1. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года». URL <http://www.consultant.ru/law/hotdocs/66040.html> / (дата обращения: 12.10.2023).
2. Гимазов Р.М. Инновационный подход к совершенствованию техники достижения цели двигательных действий // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. №4 (194). С.104.
3. Гимазов Р. М., Булатова Г. А. Ценностный потенциал урока физической культуры // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. 2022. №1 (76). С.84.
4. Куликова, А. С. Роль физической культуры и спорта в системе ценностных ориентаций молодежи / А. С. Куликова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. 2023. № 1 (448). С. 209-211.
5. Осипова Е.А., Шейко Г.А. Роль физической культуры и спорта в формировании личности // Теория и практика современной науки. 2022. №1 (79). С.163.

Налимова М.Н.

Аквафитнес для беременных: плюсы и минусы

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-12-2023-668

Аннотация

Для здоровья будущей мамы первоочередной задачей стоит поддержание физической активности, необходимое для устранения отечности, застойных процессов в организме. В статье рассмотрена актуальная на все времена тема, о пользе и вреде аквааэробики на организм беременной женщины.

Ключевые слова: физическое здоровье, беременность, аквааэробика, аквафитнес, физическая активность, физические упражнения, расслабление.

Abstract

For the health of the expectant mother, the primary task is to maintain physical activity, which is necessary to eliminate puffiness, stagnant processes in the body. The article discusses the topic that is relevant for all times, about the benefits and harms of aqua aerobics on the body of a pregnant woman.

Keywords: physical health, pregnancy, aqua aerobics, aquafitness, physical activity, exercise, relaxation.

В современных условиях многие беременные женщины отказываются от физической активности, ошибочно полагая, что это может быть опасно как для самой будущей мамы, так и для ребенка. Отсюда могут возникнуть осложнения во время родов и после них. Ведь именно правильно подобранные физические упражнения способствуют улучшению здоровья и общего самочувствия беременной женщины, что непременно сказывается и на здоровье плода [1,8,13]. На сегодняшний день существует большое количество спортивных оздоровительных программ, разработанных специально для беременных.

Цель работы заключается в раскрытии роли и значения занятий спортом и аквааэробикой в частности во время беременности, а также в определении важности ведения активного образа жизни для будущей мамы.

Задачи:

- 1) раскрыть роль физических упражнений женщины в период беременности;
- 2) изучить как аквааэробика благотворно влияет на здоровье будущей мамы и плода, выявив ее преимущества;
- 3) ознакомиться с противопоказаниями по занятию аквааэробикой.

Для решения поставленных задач и проверки исходных предположений о важной роли физической активности и спорта в период беременности, был использован комплекс взаимосвязанных методов исследования: анализ литературных источников.

Беременность является одним из самых важных и особенных периодов в жизни женщины. Помимо того, что необходимо отказаться от вредных привычек, соблюдать систему правильного полноценного питания и в достаточной мере потреблять витамины, очень важно заниматься физической активностью, потому что, как известно, состояние плода напрямую зависит от физического и психического самочувствия будущей мамы [2,4,9]. Физическое здоровье женщины является залогом рождения здорового ребенка. При отсутствии противопоказаний к занятиям спортом, а также, если не наблюдаются патологии течения беременности будущей маме, как правило, рекомендована физическая активность, которая должна быть правильно подобрана в зависимости от срока [3,12]. Важно помнить, что наиболее безопасный период для занятия физической культурой во время беременности – это второй триместр, а в первом и третьем триместре женщине необходимо вести себя более осторожно. Пользу от занятия спортом во время беременности трудно недооценить, поскольку благодаря активности в данный период повышаются физические возможности женского организма [7,11,14]. Отсюда улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, положительное влияние на обмен веществ, а также минимизация изменений, происходящих с организмом во время и после пребывания женщины в положении: лишний вес, ослабленные и растянутые мышцы груди, тонус мышц в целом, варикозное расширение вен.

К разрешенным физическим нагрузкам во время беременности относятся: ходьба, аквааэробика, плавание, аэробные нагрузки низкой интенсивности, йога (адаптированная), пилатес (адаптированный), фитбол, стретчинг. Рассмотрим поподробнее влияние занятий аквааэробикой на организм беременной женщины.

Упражнения в воде относятся к одному из видов оздоровительной культуры. Как известно, в воде тело становится легче и вес будущей мамы практически не ощущается [6,10]. Выделим главные преимущества занятий аквааэробикой, которые положительно сказываются на здоровье и самочувствии беременной женщины.

1. В водной среде снижается нагрузка на опорно-двигательный аппарат и уменьшается риск получения травмы, а также укрепляются мышцы спины, что позволяет сохранить правильную осанку, не допуская искривления позвоночника.
2. При выполнении физических упражнений сопротивление воды действует на тело как массаж, что усиливает кровоток во всех органах и системах, активизируя обменные процессы, доставку кислорода и питательных веществ.
3. Улучшается и тренируется работа сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.
4. При занятиях в воде происходит закаливание организма, улучшается терморегуляция, благодаря чему организм становится менее восприимчив к простудным заболеваниям.
5. Физические упражнения в бассейне позволяют поддерживать необходимый мышечный тонус брюшной стенки, поскольку именно живот претерпевает самые значительные изменения во время беременности [5].
6. Занятия спортом и аквааэробикой в том числе увеличивают вероятность здоровых и более легких родов, поскольку хорошо тренируются мышцы брюшного пресса и таза.

Физические упражнения для беременных в бассейне делятся:

- Упражнения на растяжку мышц. Они являются базовыми и обязательными, без них приступать к дальнейшим упражнениям нельзя. Движения должны быть плавными и спокойными. Такие упражнения расслабляют позвоночник и укрепляют мышцы тазового дна, а также снимают отеки ног и рук.
- Упражнения на скручивания. Данные упражнения выполняются около бортика и способствуют укреплению мышц спины.
- Упражнения на задержку дыхания. Очень важная часть тренировки в бассейне, поскольку данные упражнения позволяют будущим мамам лучше контролировать свое дыхание при родах.
- Упражнения на расслабление. При данном упражнении очень важно расслабить свое тело и насладиться покоем. Этого можно добиться лежа спиной на воде, положив голову на подушку.

Стоит помнить, что существуют противопоказания для занятий аквааэробикой для будущих мам, к числу которых относятся:

- а. выраженный токсикоз, который может привести к снижению артериального давления и ухудшению общего самочувствия;
- б. обострение или наличие воспалительных заболеваний, заболеваний сердечно-сосудистой, опорно-двигательной систем;
- в. различные нарушения течения беременности.

Поэтому для сохранения и поддержания здоровья беременной женщины и ребенка необходима консультация врача.

Таким образом, изучив все преимущества занятий аквааэробикой, можно сделать вывод, что данный вид физической активности положительно сказывается на здоровье и самочувствии будущей мамы, способствует полноценному развитию плода и помогает облегчить процесс родов. Поэтому при отсутствии противопоказаний врача и при соблюдении специальной программы тренера, беременная женщина может заниматься таким приятным и полезным видом физической культуры как аквааэробика.

1. Болдырева О.А., Кудинова Ю.В. О влиянии занятий степ-аэробикой на основные жизнеобеспечивающие системы организма детей // Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика. 2020. № S2 (26). С. 45-49.
2. Грищенко Е.А., Николаев П.П. К вопросу о пользе занятий аэробикой для студентов // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-1. С. 86-89.
3. Карева Ю.Ю., Блажнова К.М. Влияние физической культуры и спорта на организм человека // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 100-4. С. 80-83.
4. Кандауров М.К., Николаева И.В. Избыточный вес и его влияние на здоровье человека // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 97-10. С. 52-55.
5. Карева Ю.Ю. Физическая культура как средство реабилитации населения в условиях пандемии // Российская наука: актуальные исследования и разработки. Сборник научных статей XI Всероссийской научно-практической конференции. В 2-х частях. Самара, 2021. С. 225-228.
6. Кизилова Я.В., Николаева И.В. Плюсы и минусы занятий спортом // Российская наука: актуальные исследования и разработки. Сборник научных статей VII Всероссийской научно-практической конференции. 2019. С. 359-361.
7. Кудинова Ю.В., Курочкина Н.Е., Радова Н.Н. Здоровье – важная часть нашей жизни // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2022. № 2 (15). С. 104-107.
8. Кудинова Ю.В., Курочкина Н.Е., Вандышева А.Д. Влияние занятий плаванием на организм человека // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2021. № 1 (12). С. 35-38.
9. Карева Ю.Ю., Мулюкова Д.А., Бударова Т.В. Влияние физической культуры и спорта на женский организм // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2023. № 2 (17). С. 59-63.
10. Лысакова К.Ю., Николаева И.В. Лечебная физическая культура // Российская наука: актуальные исследования и разработки. Сборник научных статей VII Всероссийской научно-практической конференции. 2019. С. 374-376.
11. Николаев П.П., Николаева И.В., Шиховцова Л.Г. Некоторые аспекты силовой подготовки женщин // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте. Материалы XII Международной научно-практической конференции. Под общей редакцией А.В. Родина. 2018. С. 218-222.

12. Николаева И.В., Николаев П.П. Физическая культура 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.
13. Николаева И.В., Писцова М.В., Посашкова О.Ю., Завлина Ю.И. Использование средств физической культуры при профилактике социальной апатии // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 1 (215). С. 338-342.
14. Ходова А.Р., Николаев П.П. Влияние физической культуры на работоспособность студентов // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 97-3. С. 31-34.

Налимова М.Н.¹, Пискайкина В.М.²
Взаимосвязь музыки и спорта

¹*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

²*Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина
(Россия, Рязань)*

doi: 10.18411/trnio-12-2023-669

Аннотация

В современном мире музыка является одной из составляющих частей в жизни человека. Она сопровождает нас в различных видах деятельности, чаще являясь фоном. В статье рассмотрено положительное влияние музыки, как на тренировочный процесс, так и на процесс восстановления спортсменов.

Ключевые слова: физическая работоспособность, монотонность, спорт, музыка, тренировочный процесс, физическая активность, психические процессы, эмоциональное состояние.

Abstract

In the modern world, music is one of the components in a person's life. She accompanies us in various activities, often being the background. The article discusses the positive impact of music, both on the training process and on the recovery process of athletes.

Keywords: physical performance, monotony, sports, music, training process, physical activity, mental processes, emotional state.

Процесс повышения физической работоспособности спортсмена обусловлен не только корректной величиной физической нагрузки, но и правильной организацией тренировочного процесса.

Одним из существенных препятствий эффективности спортивной деятельности является монотонность, которая вырабатывает негативное отношение спортсмена к процессу тренировки [1,8]. Однообразная деятельность во время физической подготовки человека присуща многим видам спорта, что вызывает у спортсменов монотонию. Монотония — функциональное состояние человека, характеризующееся снижением работоспособности в условиях монотонной работы в эмоционально бедной внешней среде. Как результат - спортсмены теряют интерес к тренировочной работе, преждевременно утомляются, ослабевает внимание и бдительность спортсмена [2,9]. Монотония также несет в себе изменения в вегетативной нервной системе, в результате чего снижается активность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, уменьшается обмен веществ.

Одним из способов профилактики монотонии является использование музыки во время тренировочного процесса. Учеными проведено не одно научное исследование, доказавшее благотворное влияние музыки на подготовку спортсменов и конечный результат их труда [4,15].

Стоит отметить, что целенаправленное использование музыки в процессе занятий спортом способствует не только повышению эффективности физических упражнений на спортсмена, но и оказывает влияние на психоэмоциональное состояние человека.

Музыкальное сопровождение влияет на деятельность человека путем ритмической перестройки организма, что способствует эффективному протеканию физиологических процессов [3]. Положительное эмоциональное возбуждение, вызванное мелодией, усиливает внимание, активизирует ЦНС, увеличивает мыслительную деятельность, ослабляет нагрузку на задействованные в работе объекты, повышает работоспособность человека.

Восприятие музыки человеком во время тренировок проходит три этапа: акустический, физиологический, психологический.

На первом этапе синхронизируются внутренние процессы и внешние движения. На втором звуковые волны воспринимаются через вестибулярный аппарат, в результате чего происходит воспроизведение ритма и интонации мышечным аппаратом и связками. Третий этап включает в себя процесс возбуждения музыкой определенных эмоций, что приводит к активности в области мозга.

Таким образом, музыкальное сопровождение тренировочного процесса воздействует на моторную активность, вегетативные функции, психические процессы и эмоциональное состояние [5,16].

Учитывая эффективность воздействия музыки на результативность спортсменов, необходимо составлять музыкальные программы, обеспечивающие эмоциональный подъем, формируя тем самым положительное отношение к тренировочному процессу и установлению гармонии между физическим и эмоциональным состоянием спортсмена.

Экспериментально установлено, что восстановительные процессы протекают у спортсменов на 5-22% быстрее и эффективнее с использованием музыкального сопровождения. Музыка, подобранная для каждого спортсмена или вида спорта индивидуально помогает нормализовать биохимические процессы в организме. Например, наиболее подходящим музыкальным сопровождением для восстановительных процессов является классическая симфоническая и инструментальная музыка. В соревновательный период спортсменам часто требуется отвлечение от угнетающих их мыслей и чувств [6,14]. Здесь и помогает классическая музыка, которая в большей степени эффективна во время отдыха. Также, музыка для тренировок должна подбираться с учетом специальных качеств спортсмена различных видов спорта. Так, присущие гиревому спорту качества (силовая выносливость, скоростно-силовые характеристики) развиваются быстрее в условиях использования на тренировках таких музыкальных направлений, как Death-Rock, Heavy-Metal Rock, Hard-Rock.

Важно отметить, что музыкальное сопровождение должно быть прерывным, а общее время использования его не превышать 70-80 % времени всей тренировки. Помимо продолжительности важна и частота использования определенной музыкальной композиции. Это объясняется тем, что из-за частоты использования музыкального может появиться эффект привыкания, что снижает эффективность воздействия музыки на активизацию ЦНС спортсменов [7,11].

Для музыкального сопровождения тренировочного процесса не рекомендуется использовать FM-радиостанции. Это связано с тем, что далеко не вся транслируемая музыка производит должный психофизиологический эффект на спортсменов. Кроме того отвлекающий эффект будет создавать передаваемая реклама, новостные выпуски.

Применение музыкального сопровождения в тренировочном процессе значительно ускорит путь спортсмена до мастера спорта. В этом вопросе важен еще и тот факт, что музыка представляет собой весьма важное социально-психическое явление среди молодежи [13]. Музыка инициирует и ускоряет активность спортсменов.

В карьере спортсмена важную роль имеют международные соревнования, Олимпийские игры, которые влекут за собой большое психоэмоциональное напряжение. Психологическое состояние спортсмена накануне старта формирует предпосылки спортивного результата. Применение в этот момент фармакологических успокаивающих или возбуждающих препаратов опасно, так как может изменить физическое состояние спортсмена [10,12].

Использование музыкотерапии – верное и легальное решение проблемы. К сожалению, она все еще не используется тренерами и спортсменами повсеместно.

Таким образом, современный спортсмен находится под воздействием повышенной физической и психологической нагрузки. Он вынужден в короткие сроки осваивать и непрерывно совершенствовать спортивную технику, участвовать во множественных соревнованиях, при этом оставаясь в условиях сокращения времени на тренировочный процесс, психическое и физическое восстановление. Поэтому музыкальное воздействие является эффективным механизмом при использовании его в предстартовой подготовке. Оно выступает средством противодействия неблагоприятным состояниям, и благотворительно влияет на оптимизацию структуры соревновательных упражнений.

1. Галкин А.А., Сафонова И.П., Карева Ю.Ю. Влияние физической культуры и спорта на стрессоустойчивость // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2022. № 2 (15). С. 30-34.
2. Грищенко Е.А., Николаев П.П. К вопросу о пользе занятий аэробикой для студентов // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-1. С. 86-89.
3. Донских М.А., Николаева И.В. Активный досуг в студенческой среде // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 97-1. С. 154-157.
4. Жукова Е.И., Николаев П.П., Козловская А.А. Роль спорта в развитии общества // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2023. № 1 (16). С. 52-54.
5. Карева Ю.Ю., Овчинникова Я.А. Нетрадиционные методы и средства на занятиях // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 99-6. С. 78-81.
6. Карева Ю.Ю. Роль тактики в достижении победы в спортивных играх // Российская наука: актуальные исследования и разработки. Сборник научных статей IX Всероссийской научно-практической конференции. В 2-х частях. Редколлегия: С.И. Ашмарина, А.В. Павлова (отв. редакторы) [и др.]. 2020. С. 506-509.
7. Кудинова Ю.В., Курочкина Н.Е. Физическая культура как фактор человеческой ментальности // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2023. № 2 (17). С. 14-16.
8. Кочеткова А.С., Карева Ю.Ю. Мотивационные установки студентов к занятиям физической культурой // Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика. 2020. № S2 (26). С. 223-229.
9. Левченко А.В., Николаева И.В., Иващенко Е.А. Эффективные средства восстановления после физических нагрузок // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2023. № 2 (17). С. 121-126.
10. Николаев П.П., Николаева И.В. Психологические аспекты спортивной подготовки // Сборник научных трудов Ставропольского научно-исследовательского института животноводства и кормопроизводства. 2012. С. 156.
11. Николаев П.П., Николаева И.В., Миронова Ю.В. Психологические средства и методы воздействия на процессы восстановления в спорте // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2021. № 2 (13). С. 51-54.
12. Николаев П.П., Белова Ю.В. Мотивация студентов к здоровому образу жизни – современный подход к образовательному процессу в вузе // Актуальные направления фундаментальных и прикладных исследований. материалы II Международной научно-практической конференции. 2013. С. 60-63.
13. Николаев П.П., Николаева И.В. Психологические аспекты спортивной подготовки // Безопасность жизнедеятельности и здоровьесбережение на современном этапе: перспективы развития. материалы Всероссийской научно-технической конференции. 2012. С. 156-157.
14. Николаева И.В., Писцова М.В., Посашкова О.Ю., Завлина Ю.И. Использование средств физической культуры при профилактике социальной апатии // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 1 (215). С. 338-342.
15. Николаева И.В., Челюканова А.И. Занятия физическими упражнениями как важный фактор психологического здоровья // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 94-2. С. 91-93.
16. Плеханова К.К., Николаева И.В. Проблема агрессивного поведения в современном спорте // Известия Института систем управления СГЭУ. 2020. № 2 (22). С. 59-61.

Некрасова В.В.¹, Николаева И.В.¹, Левченко С.В.²

Здоровый образ жизни: взгляд современного студента

¹Самарский государственный экономический университет

²Самарский государственный социально-педагогический университет

(Россия, Самара)

doi: 10.18411/trnio-12-2023-670

Аннотация

Статья посвящена изучению отношения современной молодежи к здоровому образу жизни и анализу его значимости. Приведены данные опроса студентов относительно их понимания принципов здорового образа жизни и реализации их в жизни.

Ключевые слова: спорт, здоровый образ жизни, студенты, отношение.

Abstract

The article is devoted to the study of the attitude of modern youth to a healthy lifestyle and analysis of its significance. Data from a survey of students regarding their understanding of the principles of a healthy lifestyle and their implementation in life are presented.

Keywords: sport, healthy lifestyle, students, attitude.

Концепция здорового и здорового формирования растущего поколения существует с давних пор. В Античной Греции и Античном Риме большой интерес уделялся закаливанию, гигиене тела и физическим активностям. Термин «здоровье» является одним из самых часто используемым словом в человеческой речи. В том числе при встречах и прощаниях мы связываем с этим термином: «здравствуйте», «будьте здоровы» и т.д.

Некоторые факторы, такие как окружающая среда, генетическая предрасположенность, трудно контролировать. Но все же есть много вещей, которые можно сделать для обеспечения долгой и здоровой жизни [2].

Израиль Брехман, основоположник науки о введении здоровья, внес термин «здоровый образ жизни» в нашу лексику. Валеология, которой он является создателем, объединяет правильное здоровое питание, отсутствие стрессов, позитивное мышление, физическую активность, правильный распорядок дня, отказ от вредных привычек и благоприятный для общения круг людей. Наличие или отсутствие вредных привычек является важнейшей чертой, определяющей отношение человека к своему здоровью. Употребление алкоголя, сигарет, энергетических напитков и переедание являются наиболее распространенными вредными привычками, которые наносят вред здоровью человека. Некоторые люди убеждены, что в малых дозах эти вредные привычки не причинят вреда, и что они смогут бросить их.

Социальная группа молодежи в возрасте от 14 до 35 лет переживает наиболее значимые события в жизни, такие как выбор профессии, получение образования, старт и развитие карьеры, создание семьи и т.д. Реализация всех этих желаний может быть обеспечена только при соблюдении принципов здорового образа жизни [6, 7].

Качество жизни молодых людей напрямую зависит от их состояния здоровья, а образ жизни имеет прямое воздействие на него [3, 4, 8]. Здоровое питание, правильный режим сна, физические нагрузки – все это положительно влияет на физическое и психологическое состояние личности [1, 9, 10]. Однако вредные привычки могут привести к ухудшению здоровья и снижению качества жизни [11].

В современном обществе мало кого действительно волнует понятие ЗОЖ, поэтому актуальность данной работы заключается в необходимости обращения внимания на здоровый образ жизни. Для привлечения людей к занятиям спортом различные организации проводят акции, однако не всегда они получают должное внимание со стороны аудитории. Это связано с тем, что среди молодежи до сих пор наблюдается высокий уровень курения, употребления алкоголя, переедание и недостаток сна. В связи с этим, данная проблема нуждается в решении.

Цель данной работы – выявление отношения современной молодежи к здоровому образу жизни и занятиям спортом.

Для достижения этой цели мы поставили перед собой несколько задач:

изучение концепции ЗОЖ;

выявление приверженности студентов принципам здорового образа жизни;

расширение знаний молодежи о здоровом образе жизни.

Методика проведения исследования включала в себя опрос и анкетирование, которое включало в себя нескольких вопросов относительно ведения здорового образа жизни и отношения к занятиям физическими упражнениями и спортом. С целью изучения отношения молодежи к здоровому образу жизни среди студентов был проведен опрос.

Результаты и их обсуждение. Нами был проведен опрос среди студентов, результаты которого представлены на диаграммах ниже (рис.1, 2).

Респондентам предлагалось выразить свое мнение на тему ЗОЖ. В результате проведенного опроса были получены следующие ответы: 65% опрошенных считают, что ЗОЖ – это физические нагрузки и правильное питание; 14% участников опроса ответили, что это способ самореализации; 11% опрошенных считают, что ЗОЖ – это отсутствие вредных привычек, а 10% респондентов считают, что это что-то иное.

Также в ходе опроса студентов было выявлено, что 69% респондентов действительно следуют принципам ЗОЖ, 18% считают, что это важно, но не является главным в жизни людей, а 13% заявили, что эта проблема их не волнует.

Авторами была проведена лекция о пользе занятия спортом после полученных результатов. В ходе лекции были затронуты темы о том, какое пагубное влияние оказывают вредные привычки на организм человека и о том, как соблюдение режима влияет на самочувствие и настроение человека. После лекции респондентов попросили ответить на дополнительные вопросы.



Рисунок 1. Результаты опроса студентов относительно понимания ЗОЖ

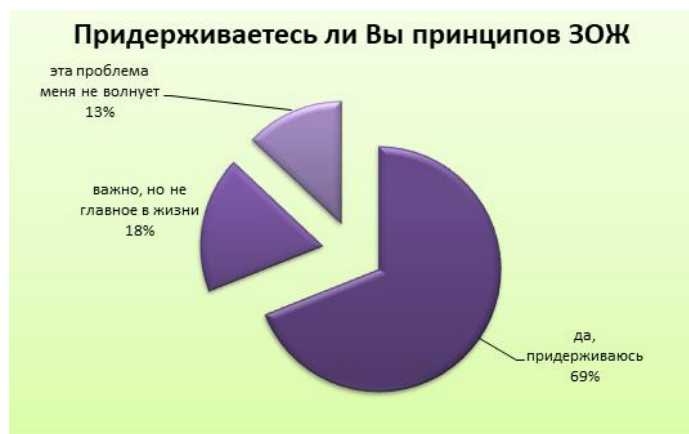


Рисунок 2. Результаты опроса студентов относительно ведения ЗОЖ

После проведения лекции, вновь были заданы вопросы относительно здорового образа жизни. В результате опроса 74% опрошенных заявили, что занятия спортом будут важной частью их жизни, 23% опрошенных не проявили интереса к данной теме, а 3% затруднились ответить на вопрос.

В ходе исследования выяснилось, что, несмотря на осознание важности спорта в жизни большинства современной молодежи, все еще есть люди, которые не желают заботиться о своем организме. Главными причинами этого являются загруженность студентов, отсутствие свободного времени, лень и неумение вести правильный режим дня. Очевидно, что идея о том, что здоровье является ключом к счастью, еще не полностью сформирована у студентов. Для повышения мотивации к здоровому образу жизни необходимо проводить соответствующие мероприятия. На наш взгляд, чтобы возродить интерес к физической культуре и спорту,

необходим поиск новых путей организации и проведения занятий по физической культуре на основе учета интересов занимающихся и индивидуального подхода [5].

1. Азимова, А.М. Влияние физической культуры и спорта на психическое здоровье человека / А.М. Азимова, П.П. Николаев // 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. 211-214.
2. 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.
3. Демина, А.А. Физкультура как средство профилактики и лечения различных заболеваний / А.А. Демина, М.Н. Налимова // Тенденции развития науки и образования. 2019. № 57-9. С. 50-52.
4. 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.
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. 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.
7. 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.
8. Федотова, В.А. К вопросу об особенностях процессов утомления и восстановления при физической и умственной работе / В.А. Федотова, М.Н. Налимова // Тенденции развития науки и образования. 2020. № 63-4. С. 111-115.
9. 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.
10. Шиховцова, Л.Г. Некоторые аспекты влияния спортивных игр на психофизический статус студентов вуза / Л.Г. Шиховцова, Ю.Ю. Карева, П.П. Николаев // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 22–23 января 2019 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. С. 265-269.
11. 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.

Николаева М.Д.¹, Никифоров В.И.²

Поддержание физической формы без занятий спортом

¹Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики

²Самарский государственный педагогический университет

(Россия, Самара)

doi: 10.18411/trnio-12-2023-671

Аннотация

Статья содержит в себе методы и принципы поддержания собственного тела в хорошей физической форме, при этом не заставляя себя заниматься спортом. Методы, содержащиеся в статье подходят для всех медицинских групп.

Ключевые слова: физическая активность, нагрузка, физическая форма, спорт.

Abstract

The article contains methods and principles of maintaining your own body in good physical shape, while not forcing yourself to do sports. The methods contained in the article are suitable for all medical.

Keywords: physical activity, exercise, fitness, sports.

В современном мире все больше людей задумывается о значимости физической активности в своей жизни. Отсутствие времени, недостаток возможностей или просто неудобства – все это часто становится причиной отказа от занятий спортом. Однако, поддерживать физическую форму можно и без походов в тренажерный зал или участия в

спортивных мероприятиях. В этой статье мы рассмотрим различные способы поддержания физической формы без выделения особого времени на тренировки.

Многие из нас проводят большую часть дня за компьютером или на работе, где физическая активность минимальна. Однако, существует множество простых и доступных упражнений, которые можно выполнять прямо на рабочем месте. Разминка позволяет не только расслабить мышцы и снять напряжение после долгого сидения, но и улучшить кровоток и общий тонус организма. Краткие перерывы каждый час для выполнения таких упражнений помогут сохранить эффективность работы и заботиться о своем здоровье одновременно.

Одним из важных аспектов поддержания физической формы без спорта является активный образ жизни. Постарайтесь увеличить количество шагов, которые вы делаете каждый день – используйте лестницу вместо лифта, прогуливайтесь пешком вместо поездки на автомобиле или общественном транспорте, предпочитайте активные виды отдыха вместо пассивного сидения на диване. Маленькие изменения в повседневной рутине могут оказать значительное положительное влияние на вашу физическую форму и общее самочувствие.

Актуальность

Актуальность поддержания физической формы без занятий спортом в современном мире все больше людей сталкиваются с проблемами, связанными с недостаточной физической активностью. Сидячий образ жизни, ограничения в движении из-за работы или обязанностей, нехватка времени на походы в спортзал – все это может отрицательно сказываться на здоровье и общем самочувствии. Однако, не всегда есть возможность или желание заниматься спортом. В таких случаях поддержание физической формы без занятий спортом становится особенно актуальным.

Первая причина, по которой поддержание физической формы без занятий спортом является актуальной темой, – это возрастное ограничение. Некоторые виды спорта могут быть неприемлемы для людей определенного возраста или состояния здоровья. Например, бег может быть травмоопасным для пожилых людей или тех, у кого есть проблемы с суставами. В таких случаях необходимо искать альтернативные методы поддержания физической формы, которые не представляют опасности для здоровья.

Вторая причина актуальности этой темы – это наличие ограничений по времени. В современном мире люди все чаще сталкиваются со стрессом и перегрузкой работы, что не позволяет им уделять достаточно времени для занятий спортом. Более того, некоторые профессии требуют постоянного пребывания в офисе или на выездах, что делает регулярные тренировки невозможными. Таким образом, поддержание физической формы без занятий спортом становится единственной возможностью сохранить здоровье при отсутствии времени для полноценных тренировок.

Третья причина актуальности – это экономические ограничения. Записаться в спортивный клуб или нанять тренера может быть довольно дорогостоящим удовольствием. Некоторые люди не могут себе позволить такие расходы из-за ограниченного бюджета или других финансовых обязательств. Поддержание физической формы без занятий спортом становится более доступным и экономичным вариантом для таких людей.

Таким образом, актуальность поддержания физической формы без занятий спортом является неоспоримой. В современном быстротечном мире все больше людей сталкиваются с ограничениями по времени, возрасту или финансам, что делает невозможным регулярные занятия спортом. Однако, поддерживать свое тело и здоровье всегда можно различными способами. В следующих подразделах статьи мы рассмотрим эти методы более подробно и дадим практические рекомендации для каждого из них.

Распространённые причины отказа от физических нагрузок

Распространённые причины отказа от физических нагрузок Физическая форма играет важную роль в нашей жизни, она не только помогает нам выглядеть и чувствовать себя лучше, но и способствует укреплению здоровья. Однако многие люди отказываются от занятий спортом или других физических активностей по различным причинам. Давайте рассмотрим некоторые из самых распространенных причин отказа от физических нагрузок.

1. Недостаток времени одноа из главных причин, по которой люди не занимаются спортом, является недостаток времени. В современном мире все более загружены работой, учебой и другими обязанностями, что делает сложным выделение времени для тренировок. Люди часто предпочитают провести свободное время семьей или друзьями, а не тратить его на физические активности.
2. Отсутствие мотивацииДругая распространенная причина – отсутствие мотивации для занятий спортом. Большинство людей не видят непосредственной связи между занятиями физическими упражнениями и своим общим здоровьем и благополучием. Они могут чувствовать, что тренировки слишком трудоемки или не приносят им достаточно удовлетворения, чтобы продолжать заниматься спортом.
3. Страх перед травмамиСтрах перед получением травмы является еще одной распространенной причиной отказа от физических нагрузок. Многие люди опасаются получить повреждение или ранение во время тренировок или соревнований. Это может быть особенно верно для людей, которые имели ранее неприятный опыт со спортом или сталкивались с серьезными травмами.
4. Физическая неподготовленностьНекоторые люди отказываются от физических нагрузок из-за своей физической неподготовленности. Они могут чувствовать, что они не в состоянии выполнять требующиеся упражнения или участвовать в спортивных мероприятиях. Физическая неподготовленность может быть результатом длительного периода неактивности или простого отсутствия интереса к спорту.
5. Отсутствие подходящих условийДля занятий спортом требуются определенные условия, такие как наличие специального оборудования или доступ к фитнес-центрам. Для многих людей отсутствие таких возможностей является причиной их отказа от физических нагрузок. Они не могут позволить себе посещение спортивных клубов или нет возможности заниматься дома из-за ограниченного пространства или других ограничений.

В заключение, существует множество распространенных причин, по которым люди отказываются от физических нагрузок. Недостаток времени, отсутствие мотивации, страх перед травмами, физическая неподготовленность и отсутствие подходящих условий – все это может быть преградой на пути к поддержанию физической формы без занятий спортом. Однако важно помнить, что существует множество альтернативных способов поддержания физической активности, таких как прогулки на свежем воздухе, занятия йогой или танцами. Главное – найти то, что вам нравится и что соответствует вашим возможностям и предпочтениям.

Решение: альтернативные виды деятельности/способы поддержания тела в форме

Существует множество способов поддержания физической формы без занятий спортом. Некоторые люди предпочитают тренироваться в спортзалах или на тренажерах, но если вы не являетесь поклонником таких занятий или у вас нет возможности посещать спортивные клубы, не отчаивайтесь! Существуют альтернативные виды деятельности, которые помогут вам оставаться в форме и поддерживать хорошую физическую кондицию. В этом подразделе мы рассмотрим некоторые из этих способов.

Первый альтернативный способ - активная прогулка или бег на свежем воздухе. Просто выходите на улицу и отправляйтесь на длительную прогулку или бег. Они являются отличными кардиотренировками и помогут сжигать калории, укреплять сердце и легкие, а также повышать общий тонус организма. Если вам интересно знакомиться с новыми местами, вы можете выбрать для своих прогулок различные парки или районы вашего города.

Второй способ - ежедневные домашние занятия. Вы можете создать свою собственную программу тренировок, которую будете выполнять каждый день у себя дома. Для этого необходимо выбрать упражнения, которые соответствуют вашим физическим возможностям и целям. Например, вы можете делать отжимания, приседания, планки и другие базовые

упражнения без использования специального оборудования. Также можно воспользоваться видеороликами или мобильными приложениями для поддержки тренировочных программ.

Третий способ - занятия йогой или пилатесом. Эти виды активности помогут вам не только поддерживать физическую форму, но и работать над гибкостью тела, балансом и силой мышц. Вы можете посещать групповые занятия или изучить основы этих практик самостоятельно с помощью онлайн-уроков или книг.

Четвертый способ - бытовая работа и уход за домом. Уборка квартиры, полив растений, прополка огорода - все эти задачи требуют физического напряжения и позволяют сжигать калории. При этом вы еще и улучшаете свое жилище и создаете комфортные условия для себя и близких.

Пятый способ - занятия танцами. Танцы, как известно, помогают вам не только развивать ритмичность движений, но и поддерживать физическую форму. Выберите стиль танца, который вам нравится или интересует: это может быть латиноамериканский танец, бальные танцы или хип-хоп. Вы можете записаться на групповые занятия или изучить основы самостоятельно по видеоурокам.

Конечно, эти альтернативные виды деятельности не заменят полноценных тренировок в спортивном зале или на тренажерах. Однако они являются великолепной альтернативой для людей, которые не могут или не хотят посещать спортивные клубы. Важно выбрать то, что приносит вам удовольствие и соответствует вашим физическим возможностям. Независимо от выбранного способа поддержания физической формы, главное - оставаться активным и двигаться.

1. Е. Захаров // Энциклопедия физической подготовки. М., 1994
2. Большая Медицинская Энциклопедия (БМЭ), под редакцией Петровского Б.В., 3-е издание

Ночвей С.В.

Об актуальности применения оружия с идентификацией владельца в практической деятельности сотрудников УИС

*Кузбасский институт ФСИИ России
(Россия, Новокузнецк)*

doi: 10.18411/trnio-12-2023-672

Научный руководитель: Савранов А.А.

Аннотация

В статье автор рассматривает особенности оружия с идентификацией владельца, а также актуальность его применения в практической деятельности сотрудников УИС. Автор приводит отечественные и иностранные разработки подобного оружия, а также акцентирует большое внимание на содержательные плюсы и минусы использования оружия с идентификацией владельца. Автором делается вывод о том, что даже закодированное оружие остается оружием, для эффективного использования которого необходимо соблюдать определенные требования, отсюда сложные механизмы идентификации и персонализации оружия не могут стать однозначным гарантом его безопасного использования, если у его владельца нет достаточных знаний в том, как применять такое оружие, или он предпочитает не соблюдать установленные к нему требования. Данная статья может быть полезна для сотрудников ведомственных образований, а также специалистов в области оружия и огневой подготовки.

Ключевые слова: персонализированное оружие, идентификация оружия, чип-индикатором, механизм, технологии, уголовно-исполнительная система, сотрудники, спецконтингент.

Abstract

In the article, the author examines the features of the weapon with the identification of the owner, as well as the relevance of its application in the practical activities of the employees of the UIS. The author cites domestic and foreign developments of such weapons, and also focuses a lot of attention on the substantial pros and cons of using weapons with the identification of the owner. The author concludes that even a coded weapon remains a weapon, for the effective use of which certain requirements must be met, hence the complex mechanisms of identification and personalization of weapons cannot become an unambiguous guarantor of its safe use if its owner does not have sufficient knowledge of how to use such weapons, or he prefers not to comply with the established requirements. Requirements for it. This article may be useful for employees of departmental entities, as well as specialists in the field of weapons and fire training.

Keywords: personalized weapons, weapon identification, chip indicator, mechanism, technologies, penal enforcement system, employees, special agent.

В современном мире совсем не удивительно говорить о многочисленных изменениях и новшествах, которые приносит нам стремительное развитие технологий. Технологии развиваются и совершенствуются с огромной скоростью, ведь каждый день в мире открывается что-то новое, казавшееся когда-то недоступным. Таким образом, многие привычные нам вещи меняются, подвергаясь множественным инновациям. Телефоны, компьютеры, голограммы, домашние роботы и искусственный интеллект – все это было трудно представить еще несколько лет назад. Причем технологический прогресс затронул также и многие другие сферы, например, в области работы с огнестрельным оружием – появились первые разработки персонализированного оружия с идентификацией владельца. Идентификация – процесс определения предмета по специальным качествам, присущим только ему, и, в зависимости от того, какого рода характеристиками он обладает, установления его фактического владельца.

Первые разработки подобного оружия в нашей отечественной истории связаны с концом 20 века. В период с 1997 по 2000 года на Ижевском заводе производился «умный» пистолет МР-447 «ПИВО». Свое уникальное название он получил от сокращения «Пистолет с Идентификацией Владельца Оружия». МР-447 был создан на основе пистолета Макарова конструктором С.В. Гуляевым. Сама идея подобного оружия возникла с целью создания индивидуального оружия для правоохранительных органов, которое, при попадании в руки злоумышленников, блокировалось, не позволяя сделать ни единого выстрела. Свою работоспособность данный пистолет обретает вновь лишь в руках своего владельца. От версии Макарова данный пистолет отличается наличием в его рукоятке блокиратора ударно-спускового механизма. Разблокировать его возможно только при наличии на пальце у стрелка специального кольца с микросхемой-идентификатором – во время стрельбы кольцо обязательно должно было находиться на среднем пальце стреляющей руки. В самой конструкции, кроме того, присутствуют некоторые улучшения и внешние изменения пистолета. Однако данная разработка так и не попала в широкое производство – ее выпустили ограниченным тиражом и использовали как наградное оружие.

Попытки создания подобного оружия принимаются и в наше время, причем, как российскими конструкторами, так и зарубежными. Так, к середине января 2022 года американские компании LodeStar Works и SmartGunz представили несколько разработок так называемых «умных» пистолетов. В их состав входил сканер отпечатков пальцев, панель для ввода персонального идентификационного номера, а также технология беспроводной передачи данных, рассчитанная на малый радиус действия. Примечательно, что обе компании имели некоторые различия в том, как были устроены представленные ими разработки: оружие от LodeStar Works было рассчитано на патроны 9-мм калибра, осуществляло идентификацию

своего владельца с помощью сканера отпечатков пальцев, расположенного на боковом торце ствола, а также имело возможность обмена данными между устройствами на основе встроенного в пистолет датчика беспроводной передачи данных малого радиуса действия; пистолет от компании SmartGunz был оснащен только сканером отпечатков пальцев, однако, его производитель указал на хорошую защиту внутренней микроэлектроники, а также возможность узнать владельца оружия с помощью технологии радиочастотной идентификации, предполагающей наличие на теле владельца определенного предмета с чипом. Компания BioFire, в свою очередь, предложила другой вариант такого оружия – со встроенной в его конструкцию технологией 3D-распознавания лиц. Такое оружие способно быстро «распознать» своего владельца и приготовиться к стрельбе.

Сама идея создания оружия, способного идентифицировать своего владельца призвана предотвратить возможность возникновения несчастных случаев и повысить безопасность во время обращения с оружием. Конечно, использование «умного» оружия предполагает за собой множество преимуществ, таких, как возможность блокировки пистолета в случае его попадания в руки злоумышленников, лишая тем самым их некоторого преимущества, а также возможность упрощенного порядка использования оружия, когда, в случае полной идентификации его владельца, внутренне устройство пистолета автоматически переходит в боевую готовность.

Но, не смотря на, казалось бы, весомые плюсы в использовании такого оружия, можно выделить также и несколько серьезных минусов. К сожалению, на практике наличие в пистолете определенных технологий увеличивает риск отказа системы в ответственный момент посредством воздействия на механизм воды или температуры окружающей среды. Кроме того, в случае непосредственной угрозы жизни и здоровью человека, уже не до ввода всевозможных ПИН-кодов или поиска специализированного кольца с чипом-индикатором. Все это может не только сократить время применения оружия, но и значительно его увеличить. А если же рассматривать возможность идентификации владельца оружия по отпечатку пальца, то вновь встает проблема – подобный способ иногда не срабатывает даже при разблокировке смартфона.

Подводя итог, применение персонализированного оружия с идентификацией его владельца оказало бы значительное влияние на развитие системы правоохранительных органов Российской Федерации, в частности, на уголовно-исполнительную систему. В первую очередь идея создания такого оружия отвечала бы цели обеспечения сотрудников правоохранительных органов специальным табельным оружием и сведения к минимуму возможности его использования посторонними лицами. В случае внезапного побега осужденного из места его отбывания наказания в виде лишения свободы, а также попытки такого побега, подобное оружие могло бы обеспечить безопасность личного состава в процессе задержания злоумышленника – даже если он завладеет пистолетом, специальная встроенная техника автоматически заблокирует ударно-спусковой механизм, не давая осужденному сделать ни единого выстрела. При попытке побега одного или нескольких осужденных, с последующим захватом оружия одного из членов личного состава, отсутствие блокирующего его механизма во многом несет угрозу жизни и здоровью как для сотрудников и простых граждан, так и для остального спецконтингента. Особенно это важно при конвоировании осужденных от одного пункта назначения к другому, поскольку конвой, сопровождающий их, обязательно вооружен и находится в непосредственной близости от спецконтингента. Таким образом, даже закодированное оружие остается оружием, для эффективного использования которого необходимо соблюдать определенные требования, отсюда сложные механизмы идентификации и персонализации оружия не могут стать однозначным гарантом его безопасного использования, если у его владельца нет достаточных знаний в том, как применять такое оружие, или он предпочитает не соблюдать установленные к нему требования.

1. Статья. 1998-2023 ФГБУ «Редакция «Российской газеты»: Николай Грищенко. Русское оружие. Пистолет «ПИВО»: чем был уникален «умный» ПМ: [сайт]. - 17.10.2022. — URL:

- <https://www.google.ru/amp/s/rg.ru/amp/2022/10/17/pistolet-pivo-chem-byi-unikalen-umnyj-pm.html> (дата обращения 30.10.2023)
2. LodeStar Works: Умный пистолет: [сайт]. – URL: https://www.tadviser.ru/index.php/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B4%D1%83%D0%BA%D1%82:LodeStar_Work:_%D0%A3%D0%BC%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BF%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D1%82 (дата обращения 01.11.2023)
3. Публикации. Информационная служба Хабра. - 15.04.2023. — URL: <https://www.google.ru/amp/s/habr.com/ru/amp/publications/729258/> (дата обращения 03.11.2023)
4. Идентификация стрелка: персонализация огнестрельного оружия. [сайт]. – 10.10.2012 – URL: <https://www.google.ru/amp/s/amp.topwar.ru/19791-identifikaciya-strelka.html> (дата обращения 30.10.2023)

Осипова А.А., Абзалова С.В.

Влияние физической активности на когнитивные функции и улучшение учебной производительности

*Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-12-2023-673

Аннотация

В данной статье рассмотрена взаимосвязь физической активности и умственной работоспособности обучающихся. Обоснована важность регулярных занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения учебной производительности и совершенствования механизмов адаптации к умственным нагрузкам. Раскрыты особенности влияния физической активности на работу мозга, уровень стресса и общее состояние организма. Доказано, что систематические занятия физической культурой значительно улучшают когнитивные функции учащихся.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, когнитивные функции, учебная производительность, взаимосвязь физической активности и работоспособности всего организма.

Abstract

This article examines the relationship between physical activity and mental performance of students. The importance of regular physical exercises and sports to improve learning performance and improve the mechanisms of adaptation to mental stress is substantiated. The peculiarities of the influence of physical activity on brain function, stress level and general condition of the body are revealed. It is proved that systematic physical education significantly improves the cognitive functions of students.

Keywords: physical culture, sports, cognitive functions, educational performance, the relationship of physical activity and the working capacity of the whole organism.

В последние годы все большее внимание уделяется связи между физической активностью и успеваемостью обучающихся. Ряд исследований показал, что регулярные занятия спортом и физической активностью значительно повышают качество обучения и академическую успеваемость.

Одним из механизмов влияния физических упражнений на работу мозга является улучшение кровотока. Физические упражнения увеличивают приток крови к мозгу и улучшают когнитивные функции. Ну что же такое когнитивные функции? Рассмотрим данное понятие более подробно, что в свою очередь даст нам детально понять тему данной статьи.

Когнитивные функции – это совокупность процессов, с помощью которых человек воспринимает мир и самого себя и взаимодействует с окружающей действительностью. Это способность к обучению, восприятию, пониманию, распознаванию и обработке внешней информации.

Когнитивные (мыслительные) функции человека включают в себя такие психические процессы, как восприятие, внимание, память, мышление, воображение, и речь, а также способность концентрировать внимание, распознавание объектов (взглядом, на осязание и слух) и способность к целенаправленному движению. Эффективное когнитивное функционирование является важным условием качества жизни человека.

Рассмотрев данное понятие и все его детали, а также вникнув более глубоко в тему статьи, вернёмся к физической активности, а точнее к рассмотрению взаимосвязи физической активности и работоспособности всего организма и улучшению учебной производительности.

В ходе многих исследований учёных, доказано, что физические упражнения способствуют выделению гормонов, таких как эндорфины, которые в свою очередь действуют на организм положительно, например, улучшают настроение и помогают справиться со стрессом. Данные факторы оказывают позитивное и успешное влияние на успеваемость учащихся.

В современном обществе никто не защищён от стресса. Под стрессом понимается сильное и длительное состояние психологического напряжения, возникающее у людей при эмоциональном перенапряжении нервной системы.

Лёгкий стресс неизбежен и в большинстве случаев безвреден, но сильный стресс может негативно влиять на продуктивность внимания и нарушать нормальное функционирование органов и систем. Поэтому тут очень важно сформировать также и стрессоустойчивость организма.

Стрессоустойчивость не является врождённой, она формируется с помощью правильного образа жизни, образования, самовоспитания и активных физических тренировок.

Тут важно заметить, что постоянные занятия физической активностью могут способствовать улучшению общей работоспособности всего организма. При улучшении физической подготовки и здоровья, а также снижении уровня стресса и тревожности учащиеся лучше справляются с учебной нагрузкой, и их успеваемость повышается.

Благодаря физической активности улучшается сон человека, что благотворно влияет на общее состояние здоровья и работоспособности учащегося. Правильный и здоровый сон способствует тому, что человек становится более бодрым и энергичным, способным к концентрации на успешной учебной деятельности.

Исследования доказывают, что занятия спортом и физическими упражнениями значительно улучшают когнитивные функции учащихся. В частности, регулярные физические нагрузки улучшают память, внимание, концентрацию и развивают навыки решения задач в современно динамичном и развивающемся обществе.

Кроме того, как мы говорили ранее, физическая активность усиливает приток крови к мозгу, тем самым увеличивая поступление кислорода и питательных веществ, что в свою очередь ведёт к улучшению когнитивных функций. Улучшение когнитивных функций даёт возможность на успешную учебную производительность. Всё это очень тесно связано между собой, в тот момент, когда улучшаются когнитивные функции человека, улучшается и учебная производительность.

А также приток крови и кислорода к мозгу способствует росту новых клеток мозга и развитию новых нейронных связей.

Активная работа и стойкая концентрация памяти и внимания, а также готовность в полной мере воспринимать и обрабатывать информацию – все это напрямую находится в зависимости от уровня физической подготовки индивида.

Следовательно, правильно подобранная физическая активность может повлиять на интенсивность мозговой деятельности.

Очень важно правильно выбрать интенсивность физической активности, чтобы добиться максимальной работоспособности и стрессоустойчивости.

Однако, польза от физических нагрузок зависит не только от интенсивности нагрузки, но также и от частоты и продолжительности данной физической нагрузки.

Для получения максимальной выгоды для себя от физической активности необходима регулярность нагрузки от умеренной до высокой, чтобы этого достичь есть много разных способов, например – можно участвовать в спортивных мероприятиях и программах, а можно просто включить физическую активность в повседневную жизнь, к примеру, каждый раз подниматься по лестнице вместо лифта или устраивать прогулки перед сном и во время перерывов.

Итак, подведём итоги, физическая активность оказывает непосредственное влияние на умственную деятельность человека. Динамические физические нагрузки способствуют развитию защитно-адаптивных механизмов реагирования мозга.

Таким образом, очевидно, что занятия спортом, способствующие улучшению общего физического состояния и уровня здоровья, а также развитие физической культуры положительно влияют на успеваемость учащихся. Но, важно запомнить, что между физическими нагрузками и учебными занятиями должен быть баланс, они должны друг друга дополнять.

Постоянные физические активности способствуют укреплению физиологического и умственного здоровья, укреплению психического здоровья, повышению дисциплины и самодисциплины, улучшению работы когнитивных функций и эмоционального благополучия.

В итоге, важно отметить, что любая физическая активность повышает выносливость всего организма, так как происходит стимулирование активности защитных процессов, что в свою очередь, улучшает интеллектуальную деятельность и увеличивает время успешной работы.

1. Шамин А.С., Севедин С.В. Влияние физической культуры на учебную деятельность студентов // Современные научные исследования и инновации. 2023. № 7 [Электронный ресурс]. URL: <https://web.snauka.ru/issues/2023/07/100538> (дата обращения: 28.10.2023).
2. Шутьева Е. Ю. Зайцева Т. В. – Влияние спорта на жизнь и здоровье человека [Электронный ресурс] / Шутьева Е. Ю. Зайцева Т. В. //– инт.-изд. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sporta-na-zhizn-i-zdorovie-cheloveka/viewer>
3. Студенческий научный форум – 2023 «Влияние физической активности на когнитивные функции и успеваемость студентов» - <https://scienceforum.ru/2023/article/2018034632>
4. Пеняева С.М. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2019. – № 2-1. – С. 12-16; URL: <https://science-pedagogy.ru/ru/article/view?id=1827> (дата обращения: 28.10.2023).
5. Ан, К.И. Влияние физической активности на когнитивные функции / К.И. Ан. — Текст : электронный // NovalInfo, 2016. — № 56 — С. 432-434 — URL: <https://novainfo.ru/article/9318> (дата обращения: 31.10.2023).

Пак В.А., Лесникова Г.Н.

Условия формирования положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом

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

doi: 10.18411/trnio-12-2023-674

Аннотация

В данной статье автором рассматриваются основные условия образования положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Определяются особенности и механизмы образования такой мотивации у индивида в зависимости от возраста.

Ключевые слова: мотивация, спорт, процессы, отношения, физическая культура.

Abstract

In this article, the author examines the basic conditions for the formation of positive motivation for physical education and sports. The features and mechanisms of the formation of such motivation in an individual, depending on age, are determined.

Keywords: motivation, sport, processes, relationships, physical culture.

Физическая культура и спорт оказывает значительное воздействие на процесс формирования человеческой индивидуальности. Благодаря физической культуре и спорту формируется основа здорового человека, который может эффективно выполнять различные действия и заниматься многими процессами. Благодаря физической культуре и спорту можно повышать продуктивность и совершенствовать учебно-познавательную деятельность. Таким образом, важнейшей задачей организации физического воспитания и развития считается созданная потребность индивида к проведению занятий физической культурой и спортом. [1, с.211]

Как известно, различные мотивы, связанные с проведением занятий физической культурой и спортом, входят в состав мотивационной сферы. Именно она является важным компонентом развития человеческого мировоззрения. Одним из значимых условий для создания эффективной учебной деятельности каждого человека считается анализ и оценка всех мотивов, в связи с которыми индивид может заниматься спортом и физической культурой.

Процесс занятия физической культурой и спортом в современном мире является деятельностью, которую человек выбирает самостоятельно. Перечень различных мотивов устанавливается на основе синтеза и уровня выраженности человеческих потребностей. Самые значимые моменты формирования мотивационных отношений напрямую связаны с тем, каким образом индивид выбирает для себя ту или иную форму деятельности. Образование стабильной мотивации к тому, чтобы заниматься физкультурой и спортом в современном мире, считается значимой предпосылкой для постепенного развития и воспитания человека. [2, с.27]

Следует констатировать тот факт, что в научной литературе все вопросы, которые связаны с определением мотивов и стимулов заниматься индивидам физической культурой и спортом, изучены недостаточно качественно. Обусловлено это следующими причинами:

1. В современной науке отсутствует единое мнение в понимании того, что из себя представляет мотив и как его необходимо анализировать.
2. Что касается физической культуры и спорта, то в рамках существования этого научного направления термин «мотив» находится в тени так называемого набора спортивных научных категорий. Данными категориями являются воля, решительность, целеустремлённость и ряд других. Но, в рамках развития физической культуры и спорта значение всех мотивационных элементов должно проявляться достаточно ярко и эффективно. [3, с.184]

Говоря о физической культуре и спорте необходимо отметить, что в ней мотивация является уникальным процессом, в связи с наличием которого конкретная человеческая деятельность получает смысл для индивида. Образуется устойчивый интерес к различным процессам, и все цели и задачи деятельности будут соотноситься между собой максимально эффективно.

Среди тех людей, которые занимаются физической культурой и спортом, существует ряд основополагающих мотивов, подталкивающих к такой деятельности:

1. Желание укреплять своё собственное здоровье.
2. Приобретение различных удовольствий от занятий физической культурой и спортом.
3. Возможность общаться со сверстниками и другими людьми.
4. Влияние родственников или других близких людей.

Изучая структуру мотивации, в связи с которой человек занимается физической культурой и спортом, нужно принимать к вниманию такие элементы как: общественное воздействие; моральные мотивы; попытка самоутвердиться и выразить себя. Если происходит

успешное образование такой мотивации и человек сможет заниматься физической культурой и спортом, то он достигнет высоких результатов. Однако, всё это можно организовать только в том случае, когда индивидуальные и общественные мотивы соотносятся между собой и достигается баланс. Если человек будет пренебрегать такими моментами, то возникнут негативные результаты. [4, с.39]

Для того, чтобы индивид смог получить положительную мотивацию, и заниматься физической культурой и спортом, нужно обязательно принимать к вниманию несколько значимых тезисов:

1. Занятие спортом должно приводить к возникновению осязаемого результата.
2. Полученный результат нужно оценивать с помощью совокупности количественных и качественных показателей.
3. Следует соблюдать баланс всех требований, которые формируются к оцениванию деятельности конкретного индивида.
4. С целью проведения оценивания результатов нужно разработать шкалу, и выделить нормативный показатель.
5. Все занятия физической культурой и спортом должны быть желанными для индивида, и результат он должен получать самостоятельно.

На основании анализа возрастной динамики мотивации к занятиям физической культурой и спортом многие учёные смогли сказать о том, что структура и содержание этой категории изменяются по мере взросления индивида. Следовательно, каждому педагогу нужно обязательно выработать индивидуальную мотивацию к занятию человеком физической культурой и спортом на всех стадиях роста и развития. Учитываться этот процесс должен по способам формирования и поддержки установки для достижения конкретного результата. Рекомендуется учитывать возможные поощрения, совместные мероприятия и спортивные соревнования. [5, с.18]

Разнообразные мотивы, которые подталкивают человека заниматься физической культурой и спортом, следует разделить на две группы: общие и конкретные. Среди общих особенное место занимает желание человека заниматься различными физическими упражнениями в конкретных ситуациях. Фактически, человеку не важно, чем он занимается и что осуществляет. Если говорить о конкретных мотивах, то в этом случае человек желает заниматься определённым видом спорта для достижения конкретных результатов. Например, дети стараются отдавать предпочтение конкретным играм. более взрослые люди посещают тренажёрные залы, ходят на пробежки, занимаются определёнными видами спорта.

Все мотивы, которые подталкивают человека заниматься физической культурой и спортом, образуются благодаря влиянию совокупности внутренних и внешних факторов:

1. Внешними факторами считаются все возникающие ситуации, с которыми сталкивается конкретный индивид.
2. Внутренние факторы раскрываются в виде желаний, интересов и убеждений. Все их может выражать конкретный человек в зависимости от сформированных потребностей. Особенное место в таком случае нужно уделять убеждениям. Именно они дают возможность сформировать мировоззрение индивида, и человек получает возможность определять значимость тех или иных поступков. Убеждения личностного характера напрямую связаны с активностью любого человека. [6, с.90]

Таким образом, следует говорить о том факте, что разнообразные изменения структурного и содержательного характера при возникновении мотивации к занятиям физической культурой и спортом раскрываются с помощью следующих тезисов:

1. В процессе развития конкретного индивида возникает большое количество психологических особенностей. Все они приводят к усложнению процедуры мотивации.
2. В различные возрастные периоды индивид может заниматься большим количеством видов спорта, исходя из существующих мотивов.

3. Благодаря постепенному взрослому повышается осознание структуры мотивов в качестве внутреннего побуждения.
4. Соревнования и поощрения считаются важнейшими способами образования положительной мотивации для дальнейшего занятия физической культурой и спортом.

1. Афанасьева А. С., Уколова Г. Б. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в условиях вуза // Молодежь и наука: шаг к успеху. – 2020. – С. 210-213.
2. Бондин В. И., Степанова Т. А., Белавкина М. В. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом как основа формирования культуры здоровья в студенческой среде // Теория и практика физической культуры. – 2020. – №. 1. – С. 27-28.
3. Лубышев Е. А., Красильников А. А. Средства массовой коммуникации как основа формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения. – 2021. – С. 183-189.
4. Бурлак С. Г., Широких С. Ф. Мотивация, как стимул для занятия физической культурой и спортом // Актуальные проблемы развития физической культуры, спорта и туризма в современных условиях. – 2020. – С. 37-42.
5. Кутергин Н. Б., Коруковец А. П. Формирование у студентов высших учебных заведений мотивации к занятиям физической культурой и спортом // Тенденции развития науки и образования. – 2020. – №. 59-4. – С. 17-19.
6. Морошенко Е. В., Лопатина З. Ф. Мотивация к занятиям физической культурой в условиях пандемии // Педагогика. Проблемы, перспективы, инновации. – 2020. – С. 89-91.

Пикулик П.С., Шеронов В.В.

Роль плавания в формировании здоровья студента

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

doi: 10.18411/trnio-12-2023-675

Аннотация

В статье говорится о влиянии плавания на здоровье студентов. Сидячий образ жизни снижает физическую активность у студентов, вызывая различные осложнения в работе опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем. Плавание выступает эффективным средством профилактики заболеваний, а также борьбы с ними.

Ключевые слова: плавание, студенты, здоровье, физическая деятельность, сколиоз, осанка, здоровье, спорт, занятия.

Abstract

The article talks about the impact of swimming on students' health. Sedentary lifestyle reduces physical activity in students, causing various complications in the musculoskeletal and cardiovascular systems. Swimming acts as an effective means of disease prevention as well as disease control.

Keywords: swimming, students, health, physical activity, scoliosis, posture, health, sport, exercise.

Специалисты в области физической культуры и спорта утверждают, что плавание – это самый полезный вид спорта для формирования здоровья человека, а регулярные физические упражнения способствуют продлению жизни [1]. Плавание практически не имеет противопоказаний. Систематические занятия повышают устойчивость организма средствами закаливания к различным простудным заболеваниям, что можно объяснить высокой теплопроводностью воды. Самое активное влияние плавание оказывает на мышцы спины. Регулярные занятия плаванием снимают болевые ощущения в районе поясницы, лопаток и шеи. При правильном осуществлении движений и регулярных занятиях можно избавиться от болей в спине.

Плавание спортивными способами гармонически развивает все группы мышц. Занятия плаванием и специальная гимнастика совершенствуют такие ценные физические качества, как выносливость, силу, быстроту, подвижность в суставах, координацию движений [8]. Упражнения, выполняемые на суше и воде, укрепляют не только мышцы рук и ног, но также мышцы туловища, что особенно важно для формирования правильной осанки у молодёжи. Благодаря симметричным движениям и горизонтальному положению туловища, разгружающему позвоночный столб от давления на него веса тела, плавание является прекрасным корригирующим средством, устраняющим такие нарушения в осанке, как сутулость и сколиоз.

Плавание является одним из самых популярных видов спорта, так как доставляет людям удовольствие. Подавляющее большинство в летний сезон выбирают на пляжи, чтобы поплавать в открытых водоёмах. По мнению Эми Эдвардс, плавание, прежде всего, укрепляет иммунную систему человека и является профилактическим средством различных простудных заболеваний таких, как острые респираторные заболевания (ОРЗ), острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) и т.д. Известный американский специалист в области оздоровительных технологий Кеннет Купер, называл плавание вторым (после бега на лыжах) по эффективности видом аэробной нагрузки, которое также вовлекает в работу все основные мышцы [7].

Студенты ежедневно испытывают стресс, а также болевые ощущения в области шейного и поясничного отделов позвоночника. Здоровье позвоночника имеет решающее значение для здоровья всего организма. Малоподвижный сидячий образ жизни и неправильное питание, распространенные явления в студенческой среде, приводят к ослаблению мышечного корсета и изнашиванию ткани межпозвоночных дисков. При постоянном воздействии такого количества негативных факторов очень важно проводить профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата. В качестве основных профилактических мер при заболеваниях спины обычно используются массаж и гимнастика, но плавание для укрепления мышц спины дает совершенно иной эффект. Решению этих проблем может способствовать плавание: в воде уменьшается статическое напряжение, расслабляются лимфоузлы и снижается нагрузка на позвоночник, также плавание стимулирует укрепление мышечного корсета и гармонизирует тонус грудных и поясничных отделов.

В настоящее время в состоянии здоровья студентов наблюдается резкое ухудшение. Так, отклонения в состоянии опорно-двигательной системы составляют 69%, сердечно-сосудистой — 56%, пищеварительной — 56%. На сегодняшний день объективно установлено увеличение числа студентов с врожденными и приобретенными патологиями и отнесенными по этой причине к контингенту специальных медицинских групп [9].

Современная методика лечебного плавания разработана Л. А. Бородич и Р. Д. Назаровой. Основной способ, которым должны плавать больные сколиозом — это брасс. Так как при брассе все движения выполняются симметрично, это полезно при лечении сколиоза. При этом больные должны стараться как можно дольше выдерживать паузу скольжения, поскольку именно в этот промежуток времени наиболее сильно вытягивается позвоночник. На фоне статического напряжения мышц туловища это и оказывает корректирующий эффект. Огромное достоинство данного стиля состоит в том, что он не увеличивает подвижность позвоночного столба, не вынуждает пловца выполнять вращательные движения туловищем и тазом, что очень нежелательно при деформации позвоночника. Лечебное плавание при сколиозе применяется с целью коррекции формы спины. Если она является плоской (с уплощённым грудным кифозом и выпрямленным лордозом), необходимо лежать на воде животом. При круглой деформации (усиление грудного кифоза), требуется лежать на спине [10].

Применяется классификация сколиоза по степеням, представленная В. Д. Чаклином:

При сколиозе I степени используются только симметричные плавательные движения: «басс» на груди с удалённой фазой скольжения, «кроль на груди» для ног со скоростными отрезками. При сколиозе II; III степени применяются ассиметричные сходные положения. При сколиозе IV степени коррекция при помощи плавания не принесёт результатов. Цель состоит в поддержании общего состояния организма, улучшении работы сердца и лёгких. В этих целях используются симметричные сходные положения.

Достаточно времени необходимо уделять и дыхательным упражнениям. Индивидуально применяется скоростное плавание на короткие отрезки, чтобы тренировать сердечно-сосудистую систему, а также повышать силовую выносливость мышц [11].

Благодаря своему широкому спектру воздействия, плавание является эффективным средством общего физического развития и повышения тонуса организма студентов, а также средством укрепления здоровья и лечения уже имеющихся заболеваний.

1. Булгакова Н. Ж., Морозов С. Н., Попов О. И. Плавание — М.: ИНФРАМ, 2017. □ С. 15
2. Афраимов А. А. Позитивное влияние плавания на здоровье студента // Проблемы педагогики, 2020. №3 (48). — С. 77
3. Ложкина Н. П. Плавание в системе физического воспитания студентов в вузе // Молодой ученый, 2019. №52 (290). — С. 446-448
4. Каптелин А. Ф. Плавание в лечебных целях // Здоровье, 2003. №7. □ С. 26-27.
5. Воронина К. С., Шаймарданова Л. Ш. Влияние плавания как спортивно оздоровительного процесса на уровень здоровья студента // NovaInfo.Ru, 2016. №43. □ С. 279 – 273.
6. Гесслер А. Ю. Влияние плавания на здоровье человека / А. Ю. Гесслер Д. С. Приходов, Е. И. Малыгин. — Текст: непосредственный // Молодой ученый, 2020. № 23 (313). — С. 674-676.
7. Никонова А. В, Шаймарданова Л. Ш, Чепурная А. И. Польза плавания для здоровья человека // NovaInfo.Ru, 2017. №83. — С. 168-173.
8. Фролова С. М, Андреев Т. А. Виды плавания как один из видов инновационных технологий физкультурно-оздоровительной направленности в физическом воспитании учащихся // Наука-2020: Физическая культура, спорт, туризм: проблемы и перспективы, 2020. №5 (30). — С. 30-33.
9. Курганова Е. Н. Оздоровительный эффект на занятиях плаванием со студентами специальной медицинской группы. // Наука-2020: Медико-биологическое сопровождение физической культуры, спорта, туризма, 2017. №3 (14). — С. 53-56.
10. Ерохина, Н. Н. Плавание - как средство профилактики и лечения сколиоза и других заболеваний позвоночника / Н. Н. Ерохина // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта. — 2017. — Т. 15, № 1. — С. 115-116.
11. Лисевич, Е. П. Занятия плаванием при сколиозе: практическое руководство // Е. П. Лисевич, М. Ю. Палашенко, С. В. Мартинович. Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. — Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2021. — 36 с.

Пимкина В.А., Проскура Е.Ф.

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

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

doi: 10.18411/trnio-12-2023-676

Аннотация

Данная статья посвящена рассмотрению специфики физической культуры и определению ее места в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Автором в ходе исследования были приведены преимущества и недостатки внедрения физической культуры в образовательный процесс. Исследование этой темы необходимо как для педагогов, так и для образовательных учреждений в целом, с целью эффективного объединения учебного плана и физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, спорт, ценности, образование, студенты.

Abstract

This article is devoted to the consideration of the specifics of physical culture and the definition of its place in the general cultural and professional training of students. The author during the study presented the advantages and disadvantages of the introduction of physical culture in the educational process. The study of this topic is necessary both for teachers and for educational institutions in general, to effectively combine the curriculum and physical culture.

Keywords: physical culture, physical education, physical development, sports, values, education, students.

В системе человеческих ценностей одним из важнейших аспектов является именно уровень здоровья и уровень физической подготовленности людей в различные периоды жизни, и особенно в первой половине жизни, например, в студенческие годы.

Физическая культура представляет собой самостоятельный вид деятельности человека [2]. Она оказывает влияние на развитие общества, формирование и совершенствование человека как личности. Она включает в себя систему физического воспитания, процветание спорта, а также специальные знания по таким научным отраслям, как: анатомия, психология и другие. В вышеупомянутое понятие можно включить общественную и личную гигиену, режим труда и отдыха во время спорта, а также процедуры закаливания и оздоровления. Физическая культура представлена комплексностью материальных и духовных ценностей.

К материальным относятся: спортивные сооружения, качество экипировки, спортивный инвентарь, специальное оборудование, медицинское обеспечение условия, в которых будут проходить физические занятия.

Ко вторым можно отнести информацию о физическом воспитании, разнообразные виды спорта, игры, комплексы физических упражнений, этические нормы, которые регулируют поведение человека или групп людей в процессе физкультурно-спортивной деятельности и прочее.

Физическая культура является основой социальной и культурной жизни индивида, фундаментальным изменением его общей и профессиональной культуры. Физическая культура выступает как интегральное качество личности, как условие и предпосылка эффективной учебной и профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования. Это характеризует свободное, сознательное самоопределение личности, которая на разных этапах жизненного развития выбирает и осваивает те многочисленные ценности, которые для нее наиболее важны.

Физическая культура и спорт в высшем образовательном учреждении в первую очередь является средством активного усовершенствования личностных и профессиональных качеств и навыков, так называемых *soft skills*.

Включение курса физической культуры в образовательную программу решает ряд задач, например [4]: освоение студентами ценностей физической культуры посредством их вовлечения в реальную физическую практику, помощь в развитии организма, поддержанию здорового образа жизни, овладение знаниями в различных областях, связанными с теоретико-методологическими основами физической активности.

Для того чтобы внедрить физическую культуру в обычный образ жизни студента необходимо на протяжении всего обучения студента проводить физическое воспитание в виде лекций, практик, консультаций, индивидуальных занятий по разработанным методическим материалам и рекомендациям. В таком случае можно достичь оптимального уровня физической формы и активности студента.

Стоит отметить преимущества от включения физической культуры в учебный процесс студентов:

С точки зрения общекультурной подготовки можно выделить такие аспекты как [1]:

- становление или развитие иммунной системы, укреплению физического состояния того или иного студента, а также поддержание сердечно-сосудистой системы в норме;
- совершенствование таких физических качеств, как выносливость, гибкость, координация движения;
- с помощью занятий физической культурой можно взаимодействовать в социуме, если это касается групповых упражнений или игр, вследствие чего студент сможет развить коммуникативные навыки.

Если же рассматривать физическую культуру как составляющую профессиональной подготовки, то можно отметить следующие моменты:

- улучшение концентрации внимания на выполняемом задании, памяти, развитие быстрого реагирования и гибкости, вследствие чего студент сможет решать проблемы гораздо быстрее, что положительно скажется на его учебной деятельности.
- предотвращение стресса и улучшение мотивации, чего студенту может не хватать во время интенсивной деятельности во время учебы [3];
- участие в играх или видах спорта, которые предусматривают команду, где студент может принимать участие как в роли основного состава, так и в роли капитана, что поможет развить лидерские качества и такие навыки как командование и командообразование, принятие решений в условиях неопределенности и возможного страха от ожидаемого отрицательного результата, а также подавление эмоциональных реакций, самообладание;
- студенты, привившие себе желание систематически и безотлагательно заниматься физическим воспитанием, отличаются выработанным режимом дня, высоким жизненным тонусом. Такие люди обладают такими качествами как ответственность и добросовестность выполнять задания, собранность. В отличие от других они являются более успешными в учебной и профессиональной областях, которые, в свою очередь, требуют значительного напряжения организма, ибо им легче контролировать себя. Все вышеперечисленные факторы указывают на положительное влияние физических нагрузок на личности студентов.

Несмотря на значительное количество достоинств у внедрения в учебный план физической культуры присутствуют и некоторые недостатки, а именно:

1. Ограниченность времени на занятия физкультурой в учебном плане, что может помешать студентам освоить эту дисциплину в полной мере и развить свои возможности физической подготовки до недостаточного уровня;
2. Если будут присутствовать только практические занятия некоторым студентам может быть непонятна роль физической культуры в развитии их профессиональных навыков, в связи с чем проявится отсутствие мотивации. Сюда можно отнести и расстановку приоритетов в пользу уделения внимания учебе, нежели физической культуре, вследствие чего – пропуск соответствующих занятий [5];
3. Ограниченные ресурсы учебного учреждения на специально оборудованные площадки, инвентарь и другое.

Таким образом, исходя из вышеперечисленного можно сделать вывод, что физическое воспитание несмотря на недостатки имеет большое значение и является необходимым условием в формировании общекультурных ценностей, компетенций и становлении здорового образа в целом. Она также способствует полноценному развитию профессиональных навыков студентов, что может дать возможность успешной учебы и будущей карьере.

1. Выборнова Н. С., Поваляева Т. В. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов // Молодежный вектор развития аграрной науки : Материалы 74-й национальной научно-практической конференции студентов и магистрантов. Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет им. Императора Петра I, 2023. – С. 497–502.
2. Колтошова Т. В., Шевелева И. Н., Мельникова О. А. Физическая культура и спорт / Омск : Омский государственный технический университет, 2020. – 169 с.
3. Корбукова Н. А., Куртев А. Н. О роли физической культуры и спорта в повышении качества высшего профессионального образования и развитии личности студента, // Глобальный научный потенциал. – 2013. – № 3(24). – С. 27–29.
4. Цакаев С. Ш. Педагогика физической культуры и спорта как основа формирования и развития познавательной активности студентов вуза физической культуры // Спортивно-педагогическое образование. – 2019. – № 1. – С. 77–79.
5. Шиндина В. А. Лечебная Физическая культура как элемент физической культуры обучающихся // Аллея науки. – 2023. – Т. 1, № 5(80). – С. 305–308.

Пичугин М.Б.

**Важность физической подготовки сотрудников правоохранительных органов при
несении службы**

*Кузбасский институт ФСИИ России
(Россия, Новокузнецк)*

doi: 10.18411/trnio-12-2023-677

Аннотация

В последние годы возросли требования, связанные с общественной безопасностью во всем мире, особенно в том, что касается преступности и насилия, что создает, таким образом, чувство незащищенности. Таким образом, сотрудники общественной безопасности (полицейские, пожарные и сотрудники исправительных учреждений), также называемые «тактическими личностными», должны быть постоянно способны физически, умственно и технически справляться с этими ситуациями и, таким образом, обеспечивать или восстанавливать социальный порядок.

Ключевые слова: физическая подготовка, сотрудники, стресс, факторы, правоохранительные органы, физические нагрузки.

Abstract

In recent years, the demands related to public safety around the world have increased, especially with regard to crime and violence, thus creating a sense of insecurity. Thus, public security officers (police officers, firefighters and correctional officers), also called "tactical personal", must be constantly able to physically, mentally and technically cope with these situations and thus ensure or restore social order.

Keywords: physical training, employees, stress, factors, law enforcement agencies, physical activity.

Деятельность правоохранительных органов считается сопряженной с большим риском, поскольку она характеризуется опасными ситуациями, которые являются стрессовыми и физически сложными. К таким рискам для офицеров относятся массовые беспорядки, физическое насилие, несчастные случаи, грабежи и вооруженные столкновения [9].

Таким образом, профессионалам нужна эффективность и точность в выполнении заданий и различные физические способности (такие как мышечная сила и выносливость, кардио-респираторная пригодность, сила, скорость и ловкость). Эти компоненты должны быть увязаны для качественного выполнения таких задач даже при высоких физических и умственных нагрузках [10].

В нем также подчеркивается важность того, чтобы сотрудники правоохранительных органов находились в хорошем физическом состоянии для выполнения своих обязанностей,

поскольку плохая двигательная подготовка ограничивает работоспособность, ставя под угрозу индивидуальную и коллективную безопасность [1].

Вместе с тем, появляется все больше свидетельств того, что физическое состояние сотрудников правоохранительных органов ниже рекомендованных норм общего состояния здоровья. Иностранные исследователи отмечают, что при сравнении максимальной аэробной мощности полицейских на велоэргометре в 1980-х годах со значениями текущего десятилетия можно наблюдать снижение кардио-респираторной пригодности [6].

Еще одним фактором, влияющим на осуществление правоохранительной деятельности, является перевозка груза средств индивидуальной защиты, которые носят профессионалы на протяжении всего периода работы, таких, как бронежилет, короткоствольное и длинноствольное оружие и даже огнеупорная форма. Предыдущие исследования показали повышенную физиологическую потребность при использовании этого обязательного оборудования сотрудниками полиции [2].

Таким образом, можно подчеркнуть, что для проведения и выполнения сложных тактических операций, таких как перетаскивание жертв, перенос тяжелых грузов, контроль агрессивных подозреваемых и другие задачи требуется высокий уровень физической подготовки. Кроме того, важность высокого уровня физической подготовки для пользы для здоровья подтверждается в литературе [7].

В этом контексте люди с большей кардио-респираторной пригодностью и силой имеют на 57 и 45% более низкий риск смертности от всех причин соответственно [5], с существующими доказательствами того, что плохая производительность в тестах на отжимание связана с риском травм опорно-двигательного аппарата.

По этим причинам подготовка сотрудников правоохранительных органов требует частой подготовки, специфичной для данной деятельности.

Служба в правоохранительных органах включает в себя два противоречащих друг другу профессиональных физических требования, одно из которых включает в себя сидячую, управленческую работу, связанную с рабочим местом, а другое связано с физически сложными, «полевыми» задачами [11].

Эти физические задачи могут включать бег, прыжки, ползание, балансирование, скалолазание, подъем, переноску, толкание, вытягивание, боевые приемы борьбы, задержание подозреваемого. Кроме того, от сотрудников правоохранительных органов может потребоваться реагирование на ситуации высокого риска, которые угрожают благополучию их самих, их коллег или общественности. Следовательно, оптимизация производительности в этих ситуациях имеет первостепенное значение.

Сотрудники, которые физически непригодны, могут подвергаться большему риску травм, болезней. Тем самым, курсанты ведомственных высших учебных заведений обязаны проходить предварительную физическую подготовку, где акцент делается на подготовке сотрудников полиции, способных выполнять физически сложные задачи, требуемые от них во время службы. Однако, несмотря на этот акцент, во время их работы часто наблюдается значительное снижение физической подготовки, что может негативно повлиять на выполнение профессиональных задач с течением времени.

Признано, что это снижение физической подготовки может быть связано с увеличением возраста, а также с сидячим характером этой профессии (например, сменная работа, сидячие задачи и т.д.). Кроме того, были отмечены гендерные различия, причем средний полицейский-мужчина обычно достигал более высокого уровня физической подготовки, чем средняя женщина-офицер [8].

Сотрудники правоохранительных органов могут сталкиваться с ситуациями с контингентом, которые представляют угрозу их безопасности или безопасности их коллег или сограждан, так как многие из них могут быть хорошо оснащены огнестрельным оружием и готовы использовать его, чтобы избежать ареста.

Из-за этой угрозы сотрудники правоохранительных органов все чаще обязаны носить защитное снаряжение, такое как бронежилеты. Несмотря на обеспечение защиты от колющих, тупых травм и пуль малого калибра, он увеличивает нагрузку до 10 кг.

Увеличение нагрузки может оказать негативное влияние на профессиональные обязанности, такие как прыжки, бег и на общую мобильность. Это еще больше подчеркивает необходимость того, чтобы сотрудники правоохранительных органов были физически здоровы.

Во время ситуаций, угрожающих жизни, от сотрудника правоохранительных органов может потребоваться прицелиться и выстрелить из оружия при исполнении служебных обязанностей. Невыполнение этой задачи в точности может привести к возможному причинению вреда сотруднику, подозреваемому или общественности.

Стрельба из оружия с точностью, возможно, должна выполняться в соответствии с напряженными физическими требованиями, с которыми могут столкнуться сотрудники в непредсказуемых условиях, как упоминалось ранее.

Исследователи обнаружили, что точность стрельбы снижается после физической нагрузки, однако сотрудники с более высокой физической подготовкой восстановились и быстрее вернулись к оптимальной производительности стрельбы.

Усталость от физических нагрузок, приводящая к усилению постурального раскачивания с усталостью и частотой сердечных сокращений, также была названа в качестве факторов, способствующих снижению производительности стрельбы [3]. Поэтому можно предположить, что потенциальным фактором риска в рамках профессии сотрудника правоохранительных органов является его уровень пригодности.

Таким образом, существует большое изменение уровня физической подготовки сотрудников правоохранительных органов, на которое могут влиять этап подготовки, продолжительность карьеры, возраст и пол.

Цель этого исследования состояла в том, чтобы дополнительно изучить взаимосвязь между физической подготовкой сотрудника и выполнением служебных обязанностей, а также способностью эффективно применять огнестрельное оружие.

1. Dawes JJ, Lindsay K, Bero J, Elder C, Kornhauser C, and Holmes R. Physical fitness characteristics of high vs. low performers on an occupationally specific physical agility test for patrol officers. *J Strength Cond Res* 31: 2808–2815, 2017.
2. Dempsey PC, Handcock PJ, and Rehrer NJ. Impact of police body armour and equipment on mobility. *Appl Ergon* 44: 957–961, 2013.
3. Evans, R.; Scoville, C.; Ito, M.; Mello, R. Upper body fatiguing exercise and shooting performance. *Mil. Med.* 2003, 168, 451–456.
4. House PB. Amnesty International UK: Annual Report 2015.
5. Kraschnewski JL, Sciamanna CN, Poger JM, Rovniak LS, Lehman EB, Cooper AB, et al. Is strength training associated with mortality benefits? A 15year cohort study of US older adults. *Prev Med* 87: 121–127, 2016.
6. Leischik R, Foshag P, Strauss M, Littwitz H, Garg P, Dworrak B, et al. Aerobic capacity, physical activity and metabolic risk factors in firefighters compared with police officers and sedentary clerks. *PLoS One* 10: e0133113, 2015.
7. Lismann PJ, de la Motte SJ, Gribbin TC, Jaffin DP, Murphy K, and Deuster PA. A systematic review of the association between physical fitness and musculoskeletal injury risk: Part 1-cardiorespiratory endurance. *J Strength Cond Res* 31: 1744–1757, 2017.
8. Lockie, R.G.; Dawes, J.J.; Orr, R.M.; Stierli, M.; Dulla, J.M.; Orjalo, A.J. Analysis of the Effects of Sex and Age on Upper- and Lower-body Power for Law Enforcement Agency Recruits Before Academy Training. *J. Strength Occup. Med.* 2018, 32, 1968–1974.
9. Marins E, Silva P, Rombaldi A, and Del Vecchio F. Occupational physical fitness tests for police officers—A narrative review. *TSAC Rep* 50: 26–34, 2018.
10. Thomas M, Pohl MB, Shapiro R, Keeler J, and Abel MG. Effect of load carriage on tactical performance in special weapons and tactics operators. *J Strength Cond Res* 32: 554–564, 2018.

11. Violanti, J.M.; Ma, C.C.; Fekedulegn, D.; Andrew, M.E.; Gu, J.K.; Hartley, T.A.; Charles, L.E.; Burchfiel, C.M. Associations Between Body Fat Percentage and Fitness among Police Officers: A Statewide Study. *Saf. Health Work* 2017, 8, 36–41.

Прищепа А.А., Хабибуллин А.Б.

Здоровый образ жизни и его составляющие: ключ к качественной жизни

Казанский государственный энергетический университет

(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-12-2023-678

Аннотация

Здоровый образ жизни – это тема, которая становится все более актуальной в наше время. В современном обществе, где стрессы и плохие привычки становятся все более привычными, сохранение своего здоровья и качественной жизни становится действительно жизненно важным. В данной статье рассмотрим основные составляющие здорового образа жизни и то, как они влияют на наше здоровье и благополучие.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая активность, правильное питание, здоровый сон, вредные привычки, психологическое состояние.

Abstract

Healthy lifestyle is a topic that is becoming more and more relevant nowadays. In modern society, where stress and bad habits are becoming more and more common, maintaining one's health and quality of life becomes really vital. In this article, we will consider the main components of a healthy lifestyle and how they affect our health and well-being.

Keywords: healthy lifestyle, physical activity, proper nutrition, healthy sleep, bad habits, psychological state.

Здоровый образ жизни и его составляющие

Здоровый образ жизни - это ключевой фактор для поддержания и укрепления нашего физического и психического здоровья. Это не просто отсутствие болезней, но и активное стремление к физическому и психическому благополучию. Для того чтобы оценить свое здоровье и достичь его наивысших уровней, важно понимать составляющие здорового образа жизни и придерживаться норм, установленных ГОСТ.

Физическая активность

Физическая активность является одной из важнейших составляющих здорового образа жизни. Регулярные тренировки способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, развитию мышц и улучшению общего физического состояния. Различные варианты физической активности, такие как бег, плавание, йога или занятия в тренажерном зале, дают возможность выбрать подходящий вид спорта и наслаждаться его пользой для здоровья.

По данным Всемирной организации здравоохранения, взрослым следует заниматься умеренной физической активностью не менее 150 минут в неделю. Это может включать в себя ходьбу, бег, плавание, йогу или другие виды физической активности. ГОСТ рекомендует также регулярно измерять пульс и артериальное давление, чтобы следить за своим физическим состоянием.

Правильное питание

Одна из основных составляющих здорового образа жизни – сбалансированное питание. Правильное питание позволяет организму получать все необходимые ему вещества, витамины и минералы, необходимые для его нормального функционирования.

Сбалансированное питание должно включать в себя разнообразные продукты, витамины и минералы. Рекомендуется ограничить потребление соли, сахара и насыщенных жиров, что помогает предотвратить развитие ожирения и сердечно-сосудистых заболеваний.

Включение в рацион продуктов, богатых белками, углеводами, жирами, овощами и фруктами, поможет поддерживать оптимальный уровень энергии и укрепит иммунную систему.

Регулярные медицинские осмотры

Согласно ГОСТ, регулярные медицинские осмотры являются неотъемлемой частью здорового образа жизни. Это позволяет выявлять потенциальные проблемы заболеваний на ранних стадиях и предпринимать своевременные меры для их лечения и профилактики.

Здоровый сон

Сон играет важную роль в поддержании здоровья и хорошего самочувствия. Недостаток сна может привести к таким проблемам, как снижение иммунитета, нарушение работы нервной системы и ухудшение когнитивных функций. Поэтому важно обеспечивать своему организму достаточное количество сна и отдыхать во время свободных дней. ГОСТ рекомендует взрослым спать не менее 7-8 часов в сутки.

Воздержание от вредных привычек

Здоровый образ жизни также подразумевает отказ от вредных привычек, таких как курение и употребление алкоголя. Они негативно влияют на организм и способны вызвать серьезные заболевания, такие как рак, заболевания сердца и почек. Отказ от этих вредных привычек способствует поддержанию оптимального здоровья и увеличению продолжительности жизни. ГОСТ предоставляет четкие рекомендации по количеству алкоголя, которое можно употреблять без вреда для здоровья.

Психологическое благополучие

Наконец, важным компонентом здорового образа жизни является положительное мышление и эмоциональное благополучие. Негативные эмоции и постоянный стресс могут негативно влиять на здоровье и вызывать целый ряд заболеваний. Посвящение времени любимым хобби, общение с близкими людьми, медитация и другие приемы позволяют снять стресс и поддерживать положительное эмоциональное состояние.

Рекомендации студентам для поддержания здорового образа жизни

- являться на учебные занятия полностью отдохнувшими. Ежедневная утренняя физзарядка поможет вам являться на учебу в хорошей физической форме;
- быть активными на учебных занятиях. Пассивное пребывание (присутствие во имя «галочки») – враг наших успехов;
- умело и активно использовать перерывы между занятиями. Движения являются лучшим источником восстановления и отдыха. Курение и наркотики, водка и пиво, безделье и сквернословие – тайные и явные враги вашего профессионального роста.

Основная направленность ЗОЖ в занятое (несвободное) время нацелена на восстановление и оздоровление студента после учебы. Сон, питание, личная гигиена, ведение (или участие в нем) домашнего и личного подсобного хозяйства, воспитание детей (младших братьев и сестер), уход за лицами преклонного возраста, время и энергия затрачиваемые на дорогу в учебное заведение и обратно, разного рода временные работы в целях пополнения бюджета и т.д. – вот основные составляющие внеучебного (занятого) времени. Во внеучебное время жизнедеятельность студента чрезвычайно многообразна. В это время совершенно отчетливо видно проявление и восстановительно-оздоровительной, и созидательно-преобразующей и развивающей - поддерживающей структурных групп ЗОЖ. Занятое время студентов не должно быть бесконечно продолжительным.

В последнее время резко меняется характер труда. Доля физического труда уменьшается, а умственного – возрастает. Работники умственного труда (это касается и студентов) во время своей трудовой деятельности, как правило, не получают необходимой двигательной, физической нагрузки. Но без должной физической нагрузки человек в обязательном порядке столкнется с проблемами гипокинезии, гиподинамии, адинамии и т.д. Все это означает, что объективные (в основном производственные) обстоятельства будут и

далее принуждать современного человека (и студентов в том числе) больше, чаще и основательнее обращаться к физической культуре и спорту, овладевать нормами и правилами ЗОЖ.

Заключение

Здоровый образ жизни – это комплексная концепция, включающая в себя ряд составляющих. Сбалансированное питание, регулярная физическая активность, отказ от вредных привычек, правильный сон и отдых, а также положительное мышление и эмоциональное благополучие являются ключевыми составляющими здорового образа жизни. Соблюдение этих принципов поможет укрепить здоровье, повысить качество жизни и наслаждаться полноценным существованием.

1. Здоровый образ жизни / Справочно-информационная система «Урок.РФ» [Электронный ресурс]. - https://урок.рф/library/referat_zdorovij_obraz_zhizni_141904.html
2. В здоровом теле / Справочно-информационная система «Библиотека» [Электронный ресурс]. - <https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2016/05/24/referat-zdorovyy-obraz-zhizni>
3. Здоровый образ жизни: что учесть, как начать и придерживаться / Справочно-информационная система «РБК life» [Электронный ресурс]. - <https://www.rbc.ru/life/news/62e253169a7947a362945b24>
4. Физическая культура :здоровый образ жизни / Методический материал - <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/fizicheskaya-kultura-zdorovuj-obraz-zhizni.pdf>
5. Закоркина, Н. А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / Н. А. Закоркина. – Омск : Издательство ОмГПУ, 2019. –146 с. – ISBN 978-5- 8268-2234-0. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/105309.html> (дата обращения: 24.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.

Проскурина Е.Ф., Бодылева В.Б.

Управленческие аспекты в области физической культуры и спорта в РФ: проблема и направление развития

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

doi: 10.18411/trnio-12-2023-679

Аннотация

Статья рассматривает управленческие аспекты в сфере физической культуры и спорта в РФ. Анализируются проблемы и предлагаются решения, включая эффективное использование ресурсов, оптимизацию структур и стратегическое планирование для устойчивого развития отрасли.

Ключевые слова: физическая культура, управление, планирование, Российская Федерация, спорт, управленческие аспекты.

Abstract

The article examines management aspects in the field of physical culture and sports in the Russian Federation. Problems are analyzed and solutions are proposed, including efficient use of resources, optimization of structures and strategic planning for sustainable development of the industry.

Keywords: physical culture, management, planning, Russian Federation, sports, management aspects.

Физическая культура и спорт играют важную роль в социокультурном развитии общества, оказывая значительное воздействие на здоровье, образ жизни, а также социальные и экономические аспекты. Управление в области физической культуры и спорта в Российской Федерации представляет собой сложную задачу, требующую системного подхода и

эффективного управления ресурсами. Анализ управленческих аспектов в этой области является неотъемлемой частью стратегического планирования и развития, поскольку сбалансированное управление спортивными организациями и структурами физической культуры напрямую влияет на формирование здорового общества и повышение его общегражданской активности.

Управление в сфере физической культуры и спорта охватывает широкий спектр деятельности, включая планирование, организацию, координацию и контроль за процессами, связанными с физической активностью и спортивной практикой. При этом управленческие решения необходимо принимать, учитывая как социокультурные, так и экономические факторы, воздействующие на развитие этой отрасли. В современных условиях, когда физическая активность становится неотъемлемой частью здорового образа жизни, управление в области физической культуры и спорта приобретает особую значимость.

Актуальность проблемы управления в физической культуре и спорте в России обусловлена не только повышением интереса к спортивным мероприятиям, но и необходимостью эффективного использования ресурсов для достижения стратегических целей развития общества. Кроме того, в свете мировых тенденций в области спорта и физической активности, вопросы управления становятся ключевыми для обеспечения устойчивого развития спортивной индустрии, формирования профессиональной спортивной культуры и поддержки талантливых спортсменов.

В период, последовавший за выходом Указов Президента Российской Федерации «О структуре государственного управления физическим воспитанием и спортом в Российской Федерации» и «О Всероссийском Олимпийском комитете», произошли существенные трансформации в управленческих отношениях в области физической культуры и спорта. Реформирование управленческой структуры в этой сфере было инициировано корректировками в установлении организационных, правовых и экономических основ деятельности физкультурно-спортивных организаций, а также в определении принципов государственной политики в области физической культуры и спорта.

Выход указов стал отправной точкой для пересмотра и оптимизации структурных компонентов управления в сфере физической культуры и спорта. Эти изменения направлены на более эффективное управление ресурсами и процессами, связанными с физической активностью и спортивной практикой. Важным аспектом реформы стала поддержка физкультурно-спортивных организаций, которые стали подвергаться воздействию корректирующих мер, касающихся их организационной структуры и правового статуса.

Кроме того, корректировки в установлении принципов государственной политики в области физической культуры и спорта призваны обеспечить более эффективную координацию деятельности различных структурных элементов этой сферы и выработать стратегические направления для достижения целей развития. Определение принципов государственной политики также направлено на создание благоприятного окружения для развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, что в конечном итоге способствует формированию здорового общества и повышению общегражданской активности.

На фоне выхода Указов Президента Российской Федерации, инициирующих изменения в структуре государственного управления физическим воспитанием и спортом, вырисовываются значительные перспективы для трансформации управленческих процессов в данной области. Эти изменения направлены на решение ряда ключевых проблем, стоящих перед системой управления в сфере физической культуры и спорта.

Выделим следующие значимые проблемы:

Неэффективность управления ресурсами: отмечается необходимость более эффективного использования ресурсов, как финансовых, так и организационных, с целью повышения эффективности программ и мероприятий в области физической культуры и спорта.

Структурные изменения и организационная оптимизация: обсуждается проблема оптимизации управленческой структуры, включая изменения в организационных формах и правовом статусе физкультурно-спортивных организаций, а также их взаимодействие с государственными структурами.

Необходимость усиления координации: затрагивается вопрос о необходимости более эффективной координации деятельности различных структур в области физической культуры и спорта для достижения стратегических целей развития.

Формирование государственной политики: обсуждается важность определения принципов государственной политики в области физической культуры и спорта, направленной на создание условий для устойчивого развития этой сферы.

Поддержка физкультурно-спортивных организаций: затрагивается проблема обеспечения поддержки физкультурно-спортивных организаций, в том числе через регулирование их деятельности и обеспечение благоприятных условий для их функционирования.

Все эти аспекты выстраивают общую картину управленческих проблем в области физической культуры и спорта в России, призванную стать отправной точкой для выработки эффективных стратегий развития данной сферы.

Решение выявленных проблем в управлении в области физической культуры и спорта в России требует комплексного и системного подхода. Первостепенной важностью является разработка и внедрение механизмов более эффективного управления ресурсами, включая бюджетные ассигнования, с учетом стратегических приоритетов развития. Это позволит оптимизировать расходы и максимально эффективно направлять финансовые средства на поддержку ключевых программ и проектов в области физической культуры и спорта.

Одновременно необходимо акцентировать внимание на структурных изменениях и организационной оптимизации, включая улучшение координации действий между физкультурно-спортивными организациями и государственными инстанциями. Это может быть достигнуто путем разработки механизмов сотрудничества и обмена информацией, а также обеспечения более четкого взаимодействия в целях достижения общих стратегических задач.

Кроме того, разработка долгосрочной стратегии формирования государственной политики в области физической культуры и спорта является ключевым аспектом. Эта стратегия должна включать в себя меры по стимулированию активной физической активности, развитию спортивной инфраструктуры и поддержке молодых талантов. Она также должна обеспечивать поддержку инновационных подходов к физическому воспитанию и спорту, в том числе через внедрение современных технологий.

Важным направлением решения проблем в управлении физической культурой и спортом является также повышение прозрачности и ответственности в управленческих процессах. Это может быть достигнуто путем разработки эффективных механизмов мониторинга и оценки результативности программ, а также установления четких критериев эффективности деятельности физкультурно-спортивных организаций.

В заключение, эффективное управление в области физической культуры и спорта в России требует комплексного подхода, охватывающего ресурсное обеспечение, структурные изменения, стратегическое планирование и повышение прозрачности управленческих процессов. Решение данных проблем сопряжено с необходимостью разработки сбалансированных механизмов, способствующих устойчивому развитию данной сферы и формированию здорового общества.

1. Мосина, Н. В. Управление формированием профессиональной компетентности будущих специалистов по физической культуре и спорту в вузе / Н. В. Мосина // М., 2006, С. 167
2. Федотов А.В. Восприятие и понимание в практике спорта // Сборник научно-методических трудов: Современные проблемы физической культуры и спорта / М.: Прометей, 2018, С. 109
3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. М.: Сов. спорт, 2021. 464 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. Заруба, Н. А. Теория управления: учебное пособие // Кемерово: КузГТУ имени Т.Ф. Горбачева, 2022, С. 83.

Проскурина Е.Ф., Кожуховская Д.А.

Влияние музыки при занятиях физической культурой и спортом

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

doi: 10.18411/trnio-12-2023-680

Аннотация

В статье рассматривается роль музыки в преодолении проблем низкой активности и возникновения интереса к тренировкам в современном обществе. Исследования подтверждают, что оказывают положительное воздействие на физиологию музыки и психологию тренировок, стимулируя участие в физической активности. В статье предлагается музыка в качестве мотивационного инструмента для повышения эффективности тренировок и общего поведения.

Ключевые слова: физическая культура, музыка, спорт, история, психология тренировок, мотивация.

Abstract

The article examines the role of music in overcoming the problems of low activity and the emergence of interest in training in modern society. Research confirms that music has a positive effect on the physiology and psychology of exercise, promoting participation in physical activity. The article proposes music as a motivational tool to improve training efficiency and overall behavior.

Keywords: physical education, music, sports, history, training psychology, motivation.

Музыка давних времен служила лекарством. С самого начала развития легкой цивилизации жрецы, а затем врачи, философы и педагоги использовали музыку для лечения, физического и духовного состояния. Ученые-исследователи посвящали свои усилия пониманию тайного воздействия музыки, стремясь подчеркнуть ее роль как в восстановлении функций организма, так и в духовной сфере жизни.

Спарта стала одним из первых древних государств, где музыка была официально внедрена на государственном уровне национального образования. В 663 году до н.э. Фалет, прибывший из Криты, внес изменения в тренировочную программу спартанцев, представленных в гимназии — уникальные песни-пляски с выраженной мелодией. Под звуки этих композиций используются хорошие гимнастические упражнения, тренировки по регионам и поединки в кулачном бое. Эта инновация быстро стала распространенной среди советских и других массовых мероприятий в древнем мире, особенно в первом тысячелетии до н.э. Автор предполагает, что внедрение музыки в физическую культуру Спарты сыграло ключевую роль в успехе спартанских атлетов на олимпийских играх в VII веке до н.э. Этот опыт успешно адаптировался и в других государствах, где также начали использовать музыку в спорте.

Великий Сократ высказал идею, что навыки и качества, которые подходят для одного вида деятельности, могут быть неудачными или даже неуместными для другого. Это заявление стало основанием греческой спортивной практики, где они искусно применяли этот принцип на своих тренировках и соревнованиях. Древние философы, такие как Платон, и историки, включая Геродота и Лукиану, описывали музыкальные стимулы в применении различных видов деятельности в древней Элладе. Эти данные свидетельствуют о том, что древние греки ценили соответствие музыки видам спорта и образа жизни.

В начале XX века выдающийся российский ученый Бехтерев взялся за изучение влияния музыки на организм человека, при условии, что этот вопрос унитарен. Это направление получило дальнейшее развитие в различных странах, где лечебные свойства музыки были успешно подтверждены экспериментами. Бехтерев пришел к выводу, что музыка способна влиять на системы дыхания и кровообращения, обеспечивая благотворное воздействие на их

функции и поддерживая чувство бодрствования. Эти открытия стали отправной точкой для понимания того, как музыка может влиять на движущие процессы и благоприятно воздействовать на общее состояние человека.

Исследования ученых из разных стран подтвердили, что музыка оказывает воздействие на процессы организма человека. Это включает изменения в центральной нервной системе, воздействие на кровообращение, пульс, давление, уровень сахара в крови, а также влияние на мышечный тонус и эмоциональное состояние. Музыка также обеспечивает нормализацию мозгового кровообращения, оказывает успокаивающее и тонизирующее действие в зависимости от характеристик звучания, влияет на уровень гормонов, подвижность и координацию, изменяет восприятие времени, а также увеличивает память и обучаемость.

Исследования ученых показывают, что регулярное прослушивание музыки принесло не только удовольствие, но и имело положительный эффект на нашу память. Отбор конструкций конструкций может осуществляться с учетом записываемых фактов, а также наших способностей к обучению. Это означает, что простое удовольствие от музыки может сопровождаться реальными когнитивными выигрышами, делая наше интеллектуальное восприятие более ярким и насыщенным.

Авторы исследований, такие как Л. С. Брусиловский, В. И. Петрушин, С. П. Евсеев и др., выявили психологические механизмы оздоровительного воздействия музыки, включая катарсис, облегчение осознанности существования, конфронтацию с проблемами, повышение социальной активности, получение новых средств эмоциональной экспрессии, а также облегчение формирования новых отношений и установок.

В современном обществе актуальной проблемой является недостаточная физическая активность и малоподвижный образ жизни. Статистика показывает, что лишь треть посещающих тренажерный зал продолжают заниматься регулярно. Для поддержания интереса занимающиеся используют природные мотивационные методы. Музыка играет ключевую роль в этом процессе, превращая физическую активность из рутины во время препровождения. По словам М. Фельденкрайза, музыкальное сопровождение предусматривает уменьшение утомлений, разнообразие тренировок и ускоренное освоение техники движения, большую осознанность и подвижность.

В результате использование музыки не только поддерживает заинтересованность в тренировках, но и создает мотивацию для их последовательных изменений. Этот феномен свидетельствует о возросшей популярности коллективных тренировок, особенно тех, которые включают ритмичные и танцевальные элементы, такие как аэробика и шейпинг.

Воздействие регулирования ритмов на кондуктивные процессы основано на взаимосвязи с ощущениями движения. Эта связь активизируется при воспроизведении музыки, что позволяет организму человека согласовывать движения с ритмом и соответствующим образом изменять темп в зависимости от ситуации.

Снижение чувства усталости при занятиях снижением внимания и долгосрочного психологического напряжения, что позволяет эффективно выполнять упражнения при прослушивании музыки. Музыкальный фон обеспечивает регулировку движений в соответствии с ритмом мелодии, освобождение от волевого контроля. Этот механизм не требует дополнительного умственного напряжения, которое помогает уменьшить сопротивление мышц-антагонистов и напряжение участвующих мышц, что, несмотря на увеличение эффективности, в конечном итоге снижает энергозатраты и уровень утомления.

В заключении можно отметить, что внедрение музыки в физическую активность действительно представляет собой эффективный способ улучшения тренировок и снижения чувства усталости. На основе проведенных учеными исследований подтверждено, что музыкальное сопровождение проведения движений, позволяет снизить психологическое напряжение и сопротивление, что в конечном итоге приводит к повышению эффективности мероприятий и снижению энергозатрат.

Групповые тренировки под музыку, такие как аэробика и шейпинг, становятся все более популярными, обеспечивая превосходный эффект от применения музыкального стимула в

физической активности. Музыка не только делает тренировки увлекательными, но и способствует качественному выполнению упражнений.

Таким образом, внедрение музыки в физическую культуру представляет собой характерный компонент современных тренировок, преодолевающий проблему малоподвижного образа жизни и поднимающую тенденцию занимающихся. Музыка эффективно преобразует физическую активность из рутины в захватывающее занятие, способствуя поддержанию интереса и регулярному ходу тренировок. Этот подход не только повышает эффективность тренировок, но и способствует общему поддержанию общественного состояния и образа жизни, делает общество более активным и здоровым.

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Издательство «Академия», 2013, С.20
2. Мельникова Н. Ю. История физической культуры и спорта / Издательство «Советский спорт», 2019, С. 244
3. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Издательство «Владос» 2021, С. 512
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. Сальников В.А. Индивидуальные различия как основа оптимизации спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры, 2003. № 7. С. 2-9.

Проскурина Е.Ф., Криводубская В.И.

Физическая культура и спорт в условиях дистанционного обучения: проблемы и направления развития

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

doi: 10.18411/trnio-12-2023-681

Аннотация

Статья рассматривает проблемы физической активности студентов в условиях дистанционного обучения в России. Автор предлагает комплексный подход к решению проблем, включая инновационные технологии, образовательные программы и привлечение популярных спортивных личностей. Основной акцент делается на мотивации студентов и создании поддерживающей обстановки для физической активности в современной образовательной среде.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, мотивация, дистанционное обучение, образовательные программы, физическая активность.

Abstract

The article examines the problems of physical activity of students in distance learning in Russia. The author offers an integrated approach to solving problems, including innovative technologies, educational programs and the involvement of popular sports personalities. The main emphasis is on motivating students and creating a supportive environment for physical activity in a modern educational environment.

Keywords: physical culture, sports, motivation, distance learning, educational programs, physical activity.

В условиях современных изменений в образовательной сфере, вызванных внешними факторами, дистанционное обучение становится все более распространенным и значимым. Однако переход к удаленной форме обучения оказывает влияние не только на процессы усвоения знаний, но и на важные аспекты студенческой жизни, такие как физическая активность и спорт. В данном контексте важно рассмотреть проблемы, с которыми

сталкиваются учащиеся и преподаватели в области физической культуры и спорта, а также выявить возможные направления развития для эффективной поддержки физической активности в условиях дистанционного обучения.

Переход к обучению из дома может привести к снижению физических нагрузок, поскольку отпадает необходимость в ежедневных походах до учебных заведений. Более того, изменение режима дня и увеличение времени, проведенного перед экранами, могут сказаться на общей активности и здоровье студентов.

Существует опасность уменьшения интереса к физической активности из-за отсутствия физкультурных занятий в школах или университетах. Этот фактор, в свою очередь, может повлиять на общий уровень физической подготовки и благополучия студентов.

Осмысление этих влияний является критически важным для разработки мер поддержки, направленных на поддержание, мотивацию и стимулирование физической активности студентов в условиях дистанционного обучения.

С переходом к дистанционному обучению учащиеся сталкиваются с новыми проблемами, существенно затрагивающими сферу физической активности студентов. Одной из главных проблем является отсутствие структурированных занятий физкультуры, предоставляемых в учебных заведениях. Регулярные тренировки и упражнения, которые обеспечиваются на традиционных уроках физкультуры, теперь подвергаются риску, что может привести к снижению уровня физической активности среди студентов.

Самостоятельная организация физических занятий также становится проблематичной для некоторых студентов, поскольку дистанционное обучение требует большей самодисциплины и планирования. Отсутствие четкой структуры и наблюдения со стороны преподавателей может сделать физическую активность менее систематизированной и менее доступной.

Психологические аспекты также играют значительную роль. Студенты могут столкнуться с ухудшением мотивации к занятиям физической культурой, поскольку отпадает общественный элемент, присущий групповым тренировкам или спортивным событиям. Ощущение изоляции и отсутствие мотивирующей атмосферы классов могут привести к уменьшению желания заниматься физической активностью.

Преодоление этих трудностей требует не только внимания к физической стороне вопроса, но и учета психологических и организационных аспектов для разработки эффективных стратегий поддержки и поддержания интереса к физической активности в контексте дистанционного обучения.

Для эффективного решения вышеописанных проблем в контексте дистанционного обучения в Российской Федерации, необходимо рассмотреть целый комплекс мер и стратегий, учитывающих особенности культурно-образовательного контекста страны.

Интеграция физической активности в образовательный процесс: разработка и внедрение учебных программ, которые включают элементы физической активности в рамках дистанционного обучения. Это может быть регулярные перерывы на физические упражнения или внедрение специальных модулей по физкультуре.

Обучение преподавателей: проведение специальных программ обучения для преподавателей, направленных на разработку эффективных методов мотивации студентов к физической активности в дистанционном формате.

Создание виртуальных физкультурных групп: поддержка создания онлайн-сообществ и платформ, где студенты могут обмениваться опытом, советами и поддерживать друг друга в поддержании активного образа жизни.

Партнерства с фитнес-индустрией: установление партнерств с фитнес-центрами и тренерами для предоставления доступа к онлайн-тренировкам и фитнес-ресурсам для студентов дистанционного обучения.

Государственная поддержка и стимулирование: разработка стимулов для образовательных учреждений, направленных на активное внедрение и поддержание программ

физической активности в дистанционном формате, через выделение дополнительных ресурсов или премии.

В условиях дистанционного обучения в Российской Федерации важным аспектом становится поддержка и стимулирование физической активности студентов. Проблемы, такие как снижение мотивации и дефицит структурированных занятий, требуют особого внимания при разработке стратегий решения.

Эффективное преодоление мотивационных барьеров может быть достигнуто через внедрение мотивационных программ и конкурсов, призванных создать стимулы для студентов. Эти программы могут включать в себя награды и призы, таким образом, создавая систему поощрений за активное участие в физической активности.

Важным аспектом также является индивидуальный подход к каждому студенту. Адаптация программ физической активности под конкретные интересы и предпочтения каждого индивида способствует более высокой мотивации и уровню участия. Также отслеживание и привлечение популярных личностей в спорте может быть эффективным способом увеличения интереса и мотивации студентов к физической активности в условиях дистанционного обучения. Завлечение известных спортсменов, тренеров или даже блогеров в сфере фитнеса может иметь несколько преимуществ. Например, вдохновение, эмуляция и повышение привлекательности занятий в учебных заведениях,

Однако важно также учесть, что успешность такого подхода может зависеть от ряда факторов, включая культурные особенности аудитории, доступность технологий и интересов студентов. Поэтому, при реализации такой стратегии, важно провести предварительный анализ и адаптировать подход к конкретным условиям и потребностям аудитории.

Все эти аспекты в совокупности могут сформировать комплексный и реалистичный подход к преодолению мотивационных проблем и обеспечению уровня физической активности, поддерживающего здоровье и общий благополучия студентов в современной образовательной среде.

Подводя итог, важно сказать, что обеспечение физической активности студентов в дистанционном обучении требует комплексного подхода. Основные проблемы, такие как снижение мотивации и дефицит организованных занятий, требуют внимания. Эффективные стратегии включают в себя не только технологические решения, но и привлечение популярных личностей в спорте для вдохновения и мотивации. Важно активно внедрять эти меры, учитывая культурные особенности и потребности студентов, чтобы поддерживать их здоровье и общее благополучие в условиях дистанционного обучения.

1. Бахарева Е.В. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у школьников / Е.В. Бахарева, Л.В. Иванова, Е.А. Коваленко // Евразийский Научный Журнал // 2015, С. 34
2. Лубышева Л., Филимонова С. Современный подход к исследованию пространства физической культуры и спорта // Наука в олимпийском спорте, 2018. С. 92.
3. Круцевич Т.Ю. Отношение студентов к занятиям по физическому воспитанию в вузе / Т.Ю. Круцевич, О.Ю. Марченко // Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации. Международная научно-практическая конференция. - Минск: БГУФК. // 2009, С. 153
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. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в ред. от 30.04.2021).

Проскурина Е.Ф., Лунёва П.О.

Актуальные проблемы адаптивной физической культуры

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

doi: 10.18411/trnio-12-2023-682

Аннотация

Данная статья посвящена анализу и перспективам развития адаптивной физической культуры (АФК) и инвалидного спорта в Российской Федерации. Рассмотрены актуальные

проблемы, с которыми сталкиваются специалисты в области АФК. Выделены направления для улучшения ситуации. Подчеркивается использование современных технологий и средств массовой информации для привлечения внимания к программам АФК и инвалидному спорту. Предложены решения проблем, связанных с данной темой.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, афк, спорт, инвалиды, школы, реабилитация, специалисты.

Abstract

This article is devoted to the analysis and prospects for the development of adaptive physical culture (APC) and disability sports in the Russian Federation. The current problems faced by specialists in the field of AFK are considered. Directions for improving the situation have been identified. The use of modern technology and media to draw attention to AFC programs and disability sports is emphasized. Solutions to problems related to this topic are proposed.

Keywords: adaptive physical education, afk, sports, disabled people, schools, rehabilitation, specialists.

Актуальность вопросов адаптивной физической культуры (АФК) в современном обществе становится все более острой в контексте динамичных изменений, которые происходят как в сфере здравоохранения, так и в общественном восприятии здорового образа жизни. В условиях ускоренного темпа жизни, технологических инноваций и смены приоритетов в области заботы о своем здоровье, проблемы, связанные с адаптацией физической активности к различным потребностям и особенностям индивида, становятся ключевыми объектами научного исследования.

Адаптивная физическая культура представляет собой систему подходов к организации и проведению физической активности, направленной на удовлетворение потребностей людей с различными физическими, психическими и социальными особенностями. Она охватывает широкий спектр возможностей, включая адаптированные программы тренировок, специализированные методики восстановления и индивидуальные подходы к формированию активного образа жизни.

Люди с ограниченными возможностями, в настоящее время сталкиваются с разнообразными трудностями в повседневной жизни, и этот вопрос привлекает все больше внимания. Тенденция к рассмотрению социальных групп населения с ограниченными возможностями становится заметной: в средствах массовой информации все чаще публикуются вдохновляющие материалы о людях с ограниченными возможностями, специализированные школы адаптивного спорта по всей стране готовят спортсменов для участия в соревнованиях разного уровня, а также проводят занятия физической подготовкой для различных категорий населения. На местном уровне активно внедряются программы для создания доступной среды, обеспечивающие посещение объектов культуры, досуга, транспорта и других элементов, задействованных каждым человеком.

С 1995 года в РФ начался процесс развития адаптивной физической культуры, который совпал с введением этого термина. Основным фактором АФК является возвращение в обычную среду жизни людей с ограниченными возможностями и инвалидностью. Эта область направлена на комплексную реабилитацию людей, охватывающую как физические, так и социальные аспекты. В России достаточно высокое количество инвалидов и людей с ограниченными возможностями, что предполагает развитие адаптивной физической культуры в данном периоде.

Для возвращения человека в общество нужно дать ему доступ ко всем благам, чтобы он чувствовал себя наравне со всеми остальными людьми. Значит, мы должны дать возможность людям с ОВЗ участвовать в социальной жизни общества, включая спорт.

Нужно дать инвалидам возможность заниматься спортом и участвовать в соревнованиях, т.к. через них эти люди могут приобрести определенные навыки, которые помогут им войти в социум. Интегрируя инвалида в общество, мы помогаем ему вернуться в главные сферы жизни, такие как быт, досуг и т.д. Следовательно, суть состоит в восстановлении возможности социального функционирования инвалида.

Одним из методов оказания помощи людям с ограниченными возможностями в обществе является популяризация инвалидного спорта. Эта область соответствует значительным перспективам развития, и в Российской Федерации ей уделяется внимание на государственном уровне. Наблюдается увеличение количества сооружений, а также разработка нормативно-правовых документов, направленных на обеспечение доступности инвалидов к спортивным объектам. Также необходимо использовать финансовые механизмы для развития остальных клубов, ориентированных на инвалидов и людей с ограниченными возможностями. На государственном уровне идет планирование на поддержку различных мероприятий. А с 2019 года реализуется Всероссийский комплекс ГТО для лиц с ограниченными возможностями.

Тем не менее, развитие АФК и инвалидного спорта сталкивается и некоторыми проблемами:

- Отсутствие тренеров-преподавателей по АФК и инвалидному спорту. Очевидно, что к людям с ОВЗ требуется специальный подход, включающий в себя не только знания в области спорта, но и способность на психологическую и моральную поддержку.
- Малое количество программ, направленных на работу с инвалидами и людьми с ОВЗ в учебных заведениях. Это может быть связано с малым финансированием и отсутствием специалистов в данной области.
- Не существует программы пропаганды АФК и инвалидного спорта, что сильно осложняет вовлечение в него лиц с ОВЗ.
- Неразвитость инфраструктуры АФК. Хотя количество специализированных спортивных клубов растет, многие из сооружений не соответствуют современным нормам.

Для решения данных проблем необходимо предпринять следующие шаги:

Во-первых, квалификации тренеров. Необходимо развитие образовательных программ и курсов для тренеров, специализирующихся на работе с людьми с ограниченными возможностями.

Во-вторых, увеличение финансирования и поддержки в научных учреждениях. В данном случае решением может стать увеличение бюджетных ассигнований и создание специальных программ для работы с инвалидами в научных учреждениях.

В-третьих, разработка и внедрение информационных технологий. Необходимо создать просветительские программы и мероприятия по повышению осведомленности об АФК и инвалидном спорте среди населения.

И в-четвёртых, совершенствование внедрения. То есть, регулярное обновление и модернизация прочных объектов, чтобы они стали знаками современного стандарта доступности и безопасности.

Общий подход, ориентированный на образование, информирование и создание условий для занятий физической активностью, позволит эффективно решить существующие проблемы и сделать спорт с ограниченными возможностями, более доступными и интегрированными в общество.

Совершенствования системы развития адаптивной физической культуры можно добиться путем повышения информированности общества о наличии инфраструктурных

объектов, реализующих программы АФК и адаптивного спорта. В 2010 году при Министерстве спорта Российской Федерации был создан Совет по развитию АФК. Для эффективной реализации стратегии Совета на местном уровне необходимо организовать эффективный контроль со стороны администрации территориального образования.

В рамках инициатив по привлечению общественности к адаптивному спорту и адаптивной физической культуре возможно задействовать местные средства массовой информации. Они могут подготовить материал по мероприятию и поделиться успехами школ и клубов адаптивного спорта, опубликовав в СМИ.

Перечисленные меры также сыграют роль в привлечении специалистов в данную сферу. Возможно организовать программы переподготовки тренеров для работы с учениками в рамках повышения квалификации.

Подведя итог, можно сказать, что благодаря сотрудничеству федерального и местного управления можно эффективно создать систему развития адаптивной физической культуры, адаптивного спорта и физической рекреации. Важно также учитывать влияние современных технологий и информационных ресурсов, таких как средства массовой информации и социальные сети, на мотивацию и участие в программе АФК. Все эти средства в целях обеспечения развития АФК и спорта в каждом конкретном городе, где осуществляются аналогичные программы.

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

Проскурина Е.Ф., Свистельникова К.В.

Особенности учебного процесса со студентами отнесенными к специальной медицинской группе

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

doi: 10.18411/trnio-12-2023-683

Аннотация

Статья об учебных занятиях по физической культуре для студентов специальных медицинских групп. Подчеркивается важность формирования навыков самоконтроля и здорового образа жизни. Внедрение инклюзивных методов обучения может улучшить физическое состояние и благополучие студентов.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, специальная медицинская группа, студенты, учебный процесс.

Abstract

An article about physical education classes for students of special medical groups. The importance of developing self-control skills and a healthy lifestyle is emphasized. Implementing inclusive teaching methods can improve students' physical fitness and well-being.

Keywords: physical culture, sports, special medical group, students, educational process.

Современное образование стремится к инклюзивности, признавая право каждого человека на получение качественного образования независимо от индивидуальных особенностей и здоровья. Однако, существует определенная группа студентов, которая требует особого внимания и поддержки в ходе учебного процесса - это студенты, отнесенные к специальной медицинской группе. Проблемы, связанные с обучением этой категории студентов, становятся все более актуальными, так как образовательные учреждения стремятся обеспечить равные возможности для всех.

Испытывая физические или психологические трудности, студенты, включенные в специальные медицинские группы, могут сталкиваться с уникальными трудностями, которые влияют на их обучение. Отсутствие адекватной поддержки и нарушение инклюзивных практик могут привести к снижению успеваемости, ухудшению психологического состояния и ограничению профессиональных перспектив. В этом контексте важно исследовать и выявлять особенности учебного процесса для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, с целью разработки эффективных стратегий обучения и создания поддерживающей образовательной среды.

Актуальность данной темы подчеркивается не только социальной ответственностью образовательных учреждений, но и стремлением общества к созданию включающего образовательного пространства, где каждый студент может раскрыть свой потенциал независимо от своего здоровья. Рассмотрение особенностей учебного процесса для студентов с ограниченными возможностями является неотъемлемой частью долгосрочной стратегии развития образования, направленной на формирование общества, открытого для разнообразия и готового к поддержке каждого своего члена.

Оздоровительная физическая культура представляет собой важный компонент поддержания здоровья, включающий разнообразные физические упражнения с профилактическим, реабилитационным и лечебным эффектом. Этот подход предоставляет широкий арсенал средств, способствующих улучшению физического состояния и общего благополучия.

Методика исследования - для проведения экспериментальных занятий необходимо выбрать разнообразный набор упражнений, охватывающий различные физические направления. В исследование включены следующие категории упражнений: динамические упражнения, пассивные динамические упражнения, изометрические упражнения, релаксационные упражнения, идеомоторные упражнения.

Этот комплексный подход позволяет оценить эффективность различных видов упражнений в контексте оздоровительной физической культуры, что имеет прямое отношение к улучшению общего физического состояния и здоровья участников исследования.

Особое внимание в ходе занятий должно уделяться обучению студентов основам самоконтроля за состоянием своего организма и особенностями его реакции на физическую нагрузку.

В рамках проведенных занятий основной акцент должен быть сделан на развитии навыков самоконтроля у студентов в отношении их физического состояния и реакции организма на физическую активность. Эта составляющая обучения призвана не только способствовать эффективности тренировочного процесса, но и создавать условия для формирования у студентов ответственного и осознанного подхода к заботе о собственном здоровье.

Главным критерием дозирования физической нагрузки служат показатели частоты сердечных сокращений.

Одним из ключевых параметров, используемых для регулирования интенсивности физической активности, должны быть показатели частоты сердечных сокращений. Этот биометрический показатель является надежным индикатором уровня физической нагрузки на организм и позволяет эффективно контролировать степень интенсивности тренировок. Обучение студентов использованию данного критерия не только способствует достижению оптимальных результатов в тренировочном процессе, но и формирует их понимание важности персонализированного подхода к занятиям физической активностью в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностями их организма.

Данная система уже применялась, и вот, что показывает статистика: в рамках исследования вводная часть (3-5 мин) занятий предполагала повышение мотивации студентов к предстоящей деятельности, измерение частоты сердечных сокращений и выполнение специально подобранных комплексов физических упражнений. Основная часть занятия (30-45 мин) предполагала выполнение специальных физических упражнений, с учётом имеющихся у студентов отклонений в состоянии здоровья. Заключительная часть занятий (5-15 мин) включала упражнения, направленные на восстановление функционального состояния организма студентов, вызванных физическими нагрузками основной части.

При организации учебных занятий по физической культуре в специальной медицинской группе необходимо учитывать, что лечение и реабилитация входят в компетенцию медицинских организаций. Однако задача образовательных учреждений заключается в формировании у студентов сведений о методиках оздоровления, основных принципах здорового образа жизни и развитии умений, позволяющих им интегрировать полученные знания в повседневную жизнь с целью сохранения и укрепления здоровья, а также повышения функциональных возможностей своего организма.

Образовательные учреждения не заменяют медицинские организации в предоставлении медицинской помощи, но они играют ключевую роль в формировании осознанного отношения студентов к своему здоровью. Занятия по физической культуре направлены на обучение студентов методам поддержания и укрепления физического состояния, а также научению правил здорового образа жизни. Эти умения являются неотъемлемой частью процесса обучения, предоставляя студентам инструменты для самостоятельного управления своим здоровьем в повседневной жизни. Такой подход способствует формированию у студентов ответственного отношения к собственному здоровью и вносит вклад в общественную инициативу по созданию здорового образа жизни.

Разработка и реализация учебных занятий по физической культуре в специальных медицинских группах представляет собой важное звено в обеспечении студентов не только необходимыми знаниями о методиках оздоровления, но и ключевыми умениями для поддержания здоровья в повседневной жизни. Системный подход к обучению студентов основам самоконтроля, принципам здорового образа жизни и использованию физической активности как средства поддержания здоровья является неотъемлемой частью их образования.

Проблематика темы связана с необходимостью балансирования между образовательными и медицинскими аспектами в процессе обучения студентов из специальных медицинских групп. Важно подчеркнуть, что, несмотря на акцент на профилактике и оздоровлении, образовательные учреждения не заменяют медицинские организации в области лечения и реабилитации.

Несмотря на сложности, связанные с индивидуальными особенностями студентов из специальных медицинских групп, эффективный и инклюзивный подход к обучению физической культуре может привести к значительным улучшениям в их физическом состоянии и общем благополучии. Этот подход отражает стремление к созданию образовательной среды, способствующей заботе о здоровье каждого студента, независимо от его физических особенностей. Поэтому, несмотря на вызовы, стоящие перед образовательными учреждениями,

разработка и внедрение эффективных программ физической культуры для студентов из специальных медицинских групп остается приоритетной задачей современного образования.

1. Ворожбитова А.Л. Адаптивная физическая культура и физическая реабилитация как виды физической культуры в интерпретации ученых и будущих специалистов / А.Л. Ворожбитова // Известия Сочинского государственного университета, 2014. – № 3 (26). С. 158.
2. Лубышева Л., Филимонова С. Современный подход к исследованию пространства физической культуры и спорта // Наука в олимпийском спорте, 2018. С. 92.
3. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Издательство «Владос» 2021, С. 512
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. Филимонова С.И. Физическая культура студентов специальной медицинской группы: учебник // под ред. С.И. Филимоновой / М.: РУСАЙНС, 2020, С. 356.

Проскурина Е.Ф., Таран Я.Р.

Роль физической культуры при подготовке современных специалистов в технических вузах

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

doi: 10.18411/trnio-12-2023-684

Аннотация

В статье рассматривается роль физической культуры в подготовке студентов технических специальностей. Основной акцент делается на необходимости не только развития физических функций организма, но и повышения психологической подготовленности, включая формирование сильной воли и твёрдого характера. Проблемы, поднимаемые в статье, касаются комплексного подхода к физической подготовке студентов, учитывающего их будущую профессиональную деятельность и личностное развитие. Предложены решения проблем, связанных с данной темой.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, специалисты, студенты, вуз, роль, профессиональная деятельность.

Abstract

The article examines the role of physical education in the preparation of students of technical specialties. The main emphasis is on the need not only to develop the physical functions of the body, but also to increase psychological preparedness, including the formation of a strong will and strong character. The problems raised in the article relate to an integrated approach to the physical training of students, taking into account their future professional activities and personal development. Solutions to problems related to this topic are proposed.

Keywords: physical culture, sports, specialists, students, university, role, professional activity.

С начала 1994 года визуальная культура стала обязательной частью гуманитарного образовательного цикла в сфере профессионального образования. Исследования, посвященные применению физической культуры при подготовке студентов технических специальностей к этим видам труда, стали актуальными, что привело к появлению ряда научных работ, охватывающих различные аспекты данных тем.

Физическая культура является фундаментальным элементом социокультурного облика личности, формирующим основу ее общей и профессиональной культуры. Этот интегральный элемент проявляется в индивидуальном отношении к здоровью, физическим способностям,

образу жизни и профессиональной деятельности, объединению знаний, убеждениям и ценностным установкам в практической реализации.

Использование технических средств, технологий, учебных практик и компьютерных технологий в студенческой жизни представляет собой серьезный вызов для академической среды. Методы обучения, ориентированные на запоминание, создают дополнительное давление на студентов.

Исследования показывают: 60% студентов учатся допоздна, а 25% начинают занятия после 22:00. Это приводит к нарушению сна, особенно у 87% студентов в общежитиях, сон у которых просыпается через 1-3 часа ночи. В результате многие проблемы возникают с недостаточной продолжительностью ночного сна, что отмечают всего 15% студентов (7-8 часов).

Кроме того, многие студенты нарушают режим питания: 21% пропускают завтрак, а 47% употребляют горячую пищу несколько раз в день. Эти факторы создают вместе трудности в поддержании здорового образа жизни, влияние на образование и благосостояние студентов.

Интенсивная нагрузка и недостаточное внимание к состоянию, в конечном итоге отражают: уровень работоспособности снижается, особенно в конце семестра, когда требуется максимальная мобилизация для успешной обработки учебного материала перед экзаменами.

Эффективное применение профессиональных знаний и навыков в технической работе требует хорошей физической формы и высокой работоспособности. Эти качества определяются посредством регулярных тренировок в физической культуре и спорте.

Физическая культура не только создает условия, но и является предпосылкой для получения образования и будущей профессиональной деятельности, при условии не только на личном, но и социально-экономическом уровне.

Исследования показывают о недостаточности общей физической подготовки специалистов для полноценного решения задач, поскольку современный высококвалифицированный труд требует дополнительного профильного физического воспитания, соответствующих особенностям конкретной профессии. Физическое воспитание студентов в силу своих собственных характеристик, определяется не только общими конкретными задачами, но и требованиями, предъявляемыми к конкретной специальности.

Организация физического воспитания студентов должна быть адаптирована к особенностям и требованиям их будущей профессиональной деятельности. Важно включить элементы профессионально-прикладной физической подготовки, использования средств физической культуры и спорта для студентов, профессионально необходимых физических качеств, навыков и знаний. Также стоит уделять внимание общему физическому развитию, содействию здоровью и повышению общей работоспособности студентов. Программы должны быть разнообразными, интересными и мотивирующими для студентов, чтобы создать основу для активного и здорового образа жизни.

Прикладной смысл физической подготовки будет определять не только адаптацию человека к конкретной профессиональной деятельности, но и тем, что совершенно серьезно эта подготовка создает предпосылки для освоения быстро меняющихся способов профессиональной деятельности. Она должна обеспечить повышение уровня общих результатов и адаптационных возможностей организма, стимулировать разностороннее развитие двигательных способностей, особенно координационных, и сформировать богатый фонд двигательных умений и навыков. Таким образом, прикладной смысл физической подготовки будет направлен на подготовку к эффективному выполнению профессиональных задач в условиях быстро меняющейся среды.

Характер профессионально-прикладной физической подготовки, ориентированной на конкретного профессионального специалиста, будет определяться спецификой требований, предъявляемых к данной профессии. Эта форма физической подготовки будет включать в себя упражнения и тренировки, направленные на развитие тех физических качеств, которые необходимы для выполнения задач в конкретной сфере профессиональной деятельности. Например, для работников в области строительства это может включать в себя определенные

группы мышц для поддержания физической выносливости при выполнении серьезных физических работ.

Важно постоянно обновлять и совершенствовать двигательные навыки, навыки и знания в области физической культуры. Эти элементы способствуют устойчивости к этим профессиональным задачам, повышают устойчивость организма к неблагоприятным условиям труда и, следовательно, к общему здоровью.

При приближении к физической культуре студенту важно уделить внимание изученному теоретическому материалу. Эти знания создают основы для формирования мировоззрения, позволяют учитывать природные и социальные аспекты физической культуры, а также их творчески использовать для профессионального и личностного развития.

Роль физической культуры в подготовке студентов технических специальностей распространяется на пределы простого развития физических функций организма. Важным аспектом является также повышение психологической подготовленности. Формирование независимости воли и твердого характера направлено не только на успешную адаптацию к конкретным вызовам, но и на обеспечение успешной жизни и карьеры будущих специалистов. Таким образом, внешний вид культуры играет решающую роль не только в физическом, но и в психологическом состоянии студентов.

1. Конеева Е.В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования // 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023, С. 599
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровье: Учебное пособие // Изд-во «КноРус», 2022, С. 240
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов. М.: Гардарики, 2013. 366 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. Буров А. Э., Лакейкина И.А., Бегметова М.Х. Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие /. Чебоксары: Издательство «Среда», С. 297.

Рахимова А.А.

Развитие физической культуры и спорта в муниципальном образовании города Янаул

*Башкирский государственный университет
(Россия, Янаул)*

doi: 10.18411/trnio-12-2023-685

Аннотация

Физическая культура и спорт являются ключевым фактором укрепления здоровья населения и национальной безопасности. Адекватное, всестороннее и своевременное обеспечение отечественного спорта является обязанностью органов власти всех уровней. В настоящее время разрабатываются принципы взаимодействия с общественными организациями и федерациями по различным видам спорта.

Ключевые слова: муниципалитеты, спорт и спортивные мероприятия, местные органы власти.

Abstract

Physical culture and sports are the key to the health of the nation and strengthening the national security of the country. Decent, comprehensive and timely provision of domestic sports is the duty and obligation of all levels of government. To date, a whole system of physical culture and sports management has been developed, in which federal, regional and local authorities are involved. The principles of interaction with public organizations and federations in various sports are being worked out.

Keywords: municipalities, sports and sporting activities, local governments.

Управление физической культурой и спортом в Российской Федерации характеризуется такими основными признаками как комплексность и целостность, которые, в свою очередь, обусловлены сформировавшейся в годы реформ системой организации государственного, муниципального и общественного управления физкультурно-спортивной деятельностью в стране.

В Республике Башкортостан расходы бюджета на развитие спорта выросли в два раза и достигли почти 9 млрд. рублей. В районах и городах Башкортостана действуют 13 300 спортивных объектов, доступных для каждого, кто хочет заниматься физкультурой и профессиональным спортом. В рейтинге регионов по числу спортивных сооружений Башкортостан занимает почетное второе место после Москвы.

Готовят будущих чемпионов свыше 8 тысяч штатных физкультурных работников и большой отряд тренеров-общественников, педагогов-организаторов. Впервые в России в 2020 году стартовал проект «Сельский тренер». Сегодня он внедрен более чем в 24 российских регионах. В этом году размер выплаты тренерам увеличен с 600 тыс. рублей до 1 млн рублей. Для выдающихся спортсменов и тренеров учреждены государственные стипендии, которую получают 73 спортсмена и тренера. Башкортостан — один из немногих регионов, в которых есть такие выплаты.

В 2023 году Министерство спорта Республики Башкортостан отмечает своё столетие. 2023 год объявлен Годом столетия Министерства спорта Республики Башкортостан как государственного органа управления спортивной сферой республики.

История возникновения ведомства берет свое начало 17 июля 1923 года – именно в этот день постановлением Президиума Башкирского Центрального Исполнительного комитета был создан Высший Совет физической культуры и спорта, первым председателем которого стал 24-летний уроженец Белебея, участник трех войн Али Терегулов.

За вековую историю развития отрасли, в республике сложилась надежная система подготовки профессиональных спортсменов от начального этапа до высшего спортивного мастерства. Об этом говорят достижения и имена наших спортсменов, навсегда вписанные в мировую спортивную летопись. Республикой были завоеваны тысячи медалей по различным видам спорта, каждая из которых становилась огромным шагом в повышении имиджа Башкортостана как на внутрироссийской, так и на международной спортивной арене.

На муниципальном уровне регулирование вопросов развития физической культуры и спорта осуществляет соответствующее структурное подразделение администрации – Комитет по физической культуре и спорту. В г. Янауле Отдел социальной, молодежной политики и спорта Администрации МР Янаульский район Республики Башкортостан в подчинении которого – МАУ «Дворец молодежи», Молодежные общественные объединения и МАУ Фис «Юность».

В рамках национального проекта «Демография» в целях увеличения доли населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, развития массового спорта, в Янаульском районе ежегодно проводятся различные спортивные мероприятия и акции, популяризирующие здоровый образ жизни. 53,8% жителей Янаульского района в возрасте от 3 до 79 лет систематически занимаются физической культурой и спортом. Отметим, что это один из целевых показателей национального проекта «Демография», который направлен на популяризацию среди населения здорового образа жизни, создание условий для занятий физической культурой и спортом, развитие массового спорта. Занятия спортом доступны для всех категорий и групп населения. Спорт объединяет жителей всех возрастов.

Традиционный молодёжный спортивный фестиваль-2022 собрал более 70 участников. Мероприятие проводится ежегодно в рамках Спортивных игр Янаульского района.

За звание лучшей спортивной команды боролись 14 команд организаций города и сельских поселений района. Программа фестиваля включала состязания по дартсу, перетягиванию каната, и конечно, весёлые старты.

Сельские жители остаются в числе активных и постоянных участников спортивных состязаний. По итогам фестиваля чемпионом и самой сильной командой признана команда

Новоартаульского сельского поселения. На 2 месте – сандугачевцы. Тройку лидеров замыкает команда ООО «УК «Управдом» г. Янаула.

Как известно, основы здорового образа жизни закладываются с молодых лет. Молодёжь Янаульского района – наиболее динамичная часть населения. По итогам 2021 года участниками физкультурно-спортивных мероприятий стали более 3,8 тысяч молодых ребят.

С 2020 года в Янаульском районе успешно реализуется проект «Спортивный город: Янаул». Цель проекта – увеличение количества жителей, систематически занимающихся физической культурой и спортом.

Руководят и организуют всю работу по реализации проекта молодой квалифицированный тренер МАУ Фис «Юность» Ильдар Юсупов и его супруга Ленара. Идея создания спортивного проекта возникла у авторов ещё в период пандемии коронавируса, когда большинство жителей находились на самоизоляции. Проект «Спортивный город: Янаул» призван объединить в большую спортивную семью граждан, ведущих здоровый образ жизни. Совместные занятия с тренером учат правильной технике выполнения упражнений, помогают тренировать различные группы мышц, развивают выносливость и повышают жизненный тонус. В рамках проекта также организованы лекционные занятия, встречи с психологом, тренинги, мастер-классы и челленджи. Кроме этого, для тех, кто не может посещать занятия в спортзале, проводятся домашние тренировки. Участники проекта активно проводят спортивные выходные, участвуют в городских спортивных мероприятиях.

Молодёжный проект «Спортивный город: Янаул» вошёл в число победителей Всероссийского спортивно-туристического фестиваля «Open Chechnya – 2021» и удостоен грантовой поддержки в размере 300 тыс. рублей. На грантовые средства закуплен необходимый спортивный инвентарь: степ-платформы, бодибары, гири, силовые ленты. Это позволило усложнить и разнообразить тренировочный процесс. Первоначально занятия проводились в дистанционном формате: активно использовали интернет-ресурсы, велись онлайн – тренировки в социальных сетях. Официальный старт проекту дан в октябре 2020 года. Групповые занятия в спортзале Дворца молодежи посещают 45 человек. Все записи онлайн-тренировок публикуются доступны в социальной сети, отдельно размещаются домашние тренировки.

С начала реализации проекта «Спортивный город» тренировками охвачены более 500 янаульцев. Занятия проводятся на бесплатной основе 2 раза в неделю с задействованием всех спортивных площадок города. Участвовать в проекте могут все желающие в возрасте от 12 до 60 лет независимо от уровня физической подготовки. Заявку на участие можно направить через официальную группу сообщества «ВКонтакте» по ссылке <https://vk.com/public198480756>.

8 сентября 2021 года состоялся зональный спортивный фестиваль «Вдохновляя. Претворяя. Побеждая» для людей с ограниченными возможностями здоровья, собравший 80 участников из пяти муниципальных образований Республики Башкортостан. Местом встречи стал оздоровительный лагерь «Орленок» Янаульского района. Организатором мероприятия выступила местная организация БРО ООО «Всероссийское общество инвалидов» при поддержке специалистов МАУ Фис «Юность», МКДЦ и волонтеров Дворца молодежи г. Янаула.

Программа состязаний включала несколько видов спорта: бег на колясках, прыжки с места, стрельба из пневматической винтовки, дартс, настольный теннис, армреслинг, шашки и шахматы, где каждый смог попробовать свои силы. По итогам соревнований янаульская команда спортсменов показала отличный результат.

Создание благоприятных условий для занятий физической культурой и спортом является одной из основных задач развития социальной сферы Янаульского района. В последние годы в Янауле появляются новые спортивные объекты, адаптированные в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Так, открыла двери новая коррекционная школа-интернат с просторным физкультурным и тренажёрными залами. На территории школы также расположены 7 плоскостных спортивных сооружений. В рамках благотворительного проекта «Спорт доступен каждому» в отделение реабилитации детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья г. Янаула поступили специализированные

тренажеры. С 2019 года в ФОК «Юность» функционирует спортивный уличный комплекс. Новые возможности для активного досуга жителей с ограниченными возможностями здоровья появляются благодаря участию района в различных социальных проектах и программах.

15 декабря 2021 года в Янауле состоялось торжественное открытие ледового катка на территории ФОК «Юность». За сезон ледовый каток ФОК «Юность» посещают более 2,5 тыс. человек. Кроме этого, в городе открыты ещё два ледовых катка: на территории лицея и по улице Некрасова.

В Янауле в рамках проекта партии «Единая Россия» «Городская среда» благоустроили спортивный парк на улице Некрасова на сумму 13,6 млн. рублей.

Спортивный парк расположен в прибрежной зоне речки Янаулки. В рамках проекта по периметру площади проложили дорожку с твердым покрытием, предназначенную для раздельного движения пешеходов, велосипедистов и лыжероллерной трассы. Центральная часть территории имеет игровую и спортивную зоны.

Территория удобна людям, ведущим здоровый образ жизни, в любое время года. Организована работа по спортивной подготовке по таким видам спорта, как легкая атлетика, лыжные гонки, мини-футбол, баскетбол. Ежедневно на территории занимаются около 300 любителей здорового образа жизни.

Янаул и дальше планирует участвовать во Всероссийском конкурсе лучших проектов создания комфортной городской среды в малых городах и исторических поселениях с проектом по дальнейшему развитию спортивного парка.

В Янаульском муниципальном районе утвердили муниципальную программу «Развитие физической культуры, спорта и здорового образа жизни в муниципальном районе Янаульский район Республики Башкортостан на 2023-2028 годы» (далее – Программа). Настоящая Программа вступила в силу с 01.01.2023.

Цель программы:

- увеличение численности населения систематически занимающегося физической культурой и спортом;
- создание условий для развития на территории Янаульского района физической культуры и массового спорта;
- организация и проведение физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- создание безопасных и комфортных условий отдыха на водных объектах.

Задачи программы:

1. Повышение мотивации населения Янаульского района и города Янаул к регулярным занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни и содействие в реализации программ внедрения и выполнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
2. Создание условий для занятий массовым спортом, формирование рынка физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг;
3. Создание необходимых условий для получения детьми и молодежью качественных услуг по спортивной подготовке в сфере физической культуры и спорта;
4. Участие в обеспечении подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд субъекта РФ;
5. Формирование кадрового потенциала в области физической культуры и спорта;
6. Оборудование муниципального пляжа, организация работы спасательного поста и охраны в месте массового отдыха на водном объекте.

Общий объем финансового обеспечения муниципальной программы в 2023-2028 годах составит 187 361,00 тыс. рублей, в том числе за счет средств:

- а) бюджета муниципального района – 145 955,60 тыс. рублей, из них по годам:

2023 год – 23 425,60 тыс. рублей;
2024 год – 24 506,00 тыс. рублей;
2025 год – 24 506,00 тыс. рублей;
2026 год – 24 506,00 тыс. рублей;
2027 год – 24 506,00 тыс. рублей;
2028 год – 24 506,00 тыс. рублей.

б) внебюджетных источников 41 405,40 тыс. рублей, из них по годам:

2023 год – 6 900,90 тыс. рублей;
2024 год – 6 900,90 тыс. рублей;
2025 год – 6 900,90 тыс. рублей;
2026 год – 6 900,90 тыс. рублей;
2027 год – 6 900,90 тыс. рублей;
2028 год – 6 900,90 тыс. рублей.

Доля населения района, систематически занимающегося физической культурой и спортом, в общем числе населения района в возрасте от 3 до 79 лет:

2023 год – 55,8 %;
2024 год – 56,6%;
2025 год – 59,6 %;
2026 год – 60,7%;
2027 год – 62,2%;
2028 год – 64,4 %

Доля граждан, выполнивших нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), в общей численности населения, принявшего участие в выполнении нормативов ВФСК ГТО:

2023 год – 53,8 %;
2024 год – 54,6 %;
2025 год – 55,7 %;
2026 год – 56,6 %
2027 год – 58,3 %;
2028 год – 60 %;

Количество физкультурно-спортивных мероприятий, проводимых на территории Янаульского района и города Янаул в рамках реализации календарного плана официальных физкультурно-спортивных мероприятий:

2023 год – 330;
2024 год – 335;
2025 год – 340;
2026 год – 345;
2027 год – 350;
2028 год – 355;

Доля спортсменов-разрядников в общем количестве лиц, занимающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки спортивной школы «Юность»:

2023 год – 65 %;
2024 год – 66 %;
2025 год – 68 %;
2026 год – 69 %;
2027 год – 70 %;
2028 год – 72 %;

Перечень оказываемых в рамках муниципальной программы муниципальных услуг (выполняемых работ):

1. «Обеспечение деятельности физкультурно-оздоровительного комплекса «Юность» и создание условий для занятий физической культурой и спортом»

2. «Развитие дополнительного образования спортивной направленности (развитие детско-юношеского спорта)».
3. «Обеспечение деятельности плавательного бассейна «Дулкын» и создание условий для занятий физической культурой и спортом.

Основным ожидаемым конечным результатом реализации Программы является устойчивое развитие физической культуры и спорта в районе, что характеризуется ростом количественных показателей и качественной оценкой изменений, происходящих в сфере физической культуры и спорта:

- увеличение доли населения, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в общей численности населения до 64,4%;
- увеличение доли граждан, выполнивших нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), в общей численности населения, принявшего участие в выполнении нормативов ВФСК ГТО до 60%;
- увеличение количества физкультурных и спортивных мероприятий, проводимых на территории Янаульского района и города Янаул в рамках реализации календарного плана официальных физкультурно-спортивных мероприятий до 355;
- увеличение доли спортсменов-разрядников в общем количестве лиц, занимающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки спортивной школы «Юность» до 72%;

Реализация Программы позволит привлечь к систематическим занятиям физической культурой и спортом и приобщить к здоровому образу жизни широкие массы населения, что окажет положительное влияние на улучшение качества жизни граждан района, также способствует достижению янаульскими спортсменами высоких спортивных результатов на республиканских, всероссийских и международных соревнованиях различного уровня.

В рамках реализации программы учреждением физической культуры и спорта «Юность» проводится работа по подготовке спортивного резерва для спортивных сборных команд посредством реализации программ спортивной подготовки. В учреждении организуется тренировочная деятельность по следующим видам спорта: легкая атлетика, тяжелая атлетика, лыжные гонки, мини-футбол, плавание, национальная борьба «куреш», шахматы, волейбол, баскетбол, акробатика и чир спорт, греко-римская борьба, пулевая стрельба, шашки, спортивная борьба. В полном объеме реализуются календарные планы физкультурно-спортивных мероприятий, в том числе мероприятия по реализации комплекса Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. В плавательном бассейне «Дулкын» продолжается реализация проекта «Учусь плавать». На сегодняшний день обучение плаванию прошли более 1852 детей.

1. Федеральный закон от 06.10.2003 № 131-ФЗ (ред. от 02.11.2023) «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации» // СПС КонсультантПлюс. Режим доступа: <https://www.consultant.ru>.
2. Зинчук, Г. М. Устойчивое развитие муниципальных образований / Г. М. Зинчук, А. В. Яшкин, К. Ю. Алексахин // Инновации и инвестиции. – 2022. – № 1. – С. 224-228. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ustoychivoe-razvitie-munitsipalnyh-obrazovaniy-1> (дата обращения: 04.11.2023). – Текст: электронный.
3. Муниципальное управление и местное самоуправление : учебник / под ред. И.А. Алексеева. – М.: ИНФРА-М, 2023. – 353 с. – (Высшее образование: Магистратура). – DOI 10.12737/textbook_5a02add719346.49419279. – ISBN 978-5-16-013173-3. – Текст: электронный. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1901771> (дата обращения: 08.11.2023). – Режим доступа: по подписке.

4. Местное самоуправление в единой системе публичной власти. Вектор и последствия конституционной реформы в Российской Федерации: монография / О. А. Кожевников, А. А. Ларичев, Н. Л. Пешин; под общ. ред. Л. Т. Чихладзе, А. А. Ларичева, Е. Н. Хазова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2020. – 343 с. – ISBN 978-5-238-03409-6. – Текст: электронный. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1359061> (дата обращения: 08.11.2023). – Режим доступа: по подписке.
5. Кабашов, С. Ю. Местное самоуправление в Российской Федерации: учебное пособие / С. Ю. Кабашов. – 5-е изд., стер. – М.: ФЛИНТА, 2022. – 352 с. – ISBN 978-5-9765-0252-9. – Текст: электронный. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1874985> (дата обращения: 08.11.2023). – Режим доступа: по подписке.
6. Отчет о деятельности Администрации Муниципального района Янаульский район Республики Башкортостан. Режим доступа: <https://yanaul.bashkortostan.ru>.
7. Официальный сайт Администрации Муниципального района Янаульский район Республики Башкортостан. Режим доступа: <https://yanaul.bashkortostan.ru>.

Рудакова И.А.¹, Николаева И.В.², Рындина Е.Е.²
Физическая культура и спорт в профилактике стресса

¹*Самарский национальный исследовательский университет
имени академика С.П. Королева*

²*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-12-2023-686

Аннотация

Статья посвящена вопросу профилактики стресса средствами физической культуры и спорта. Перечислены признаки наличия стресса и его последствия. Приводятся данные анкетирования студентов о влиянии занятий физическими упражнениями на психологическое состояние.

Ключевые слова: стресс, спорт, мотивация, здоровье, физические упражнения.

Abstract

The article is devoted to the issue of stress prevention through physical culture and sports. The signs of stress and its consequences are listed. Data from a student survey on the impact of physical exercise on the psychological state are presented.

Keywords: stress, sports, motivation, health, physical exercises.

Стресс – это ответ организма на изменение условий в жизни человека, что подразумевает под собой некую адаптацию. Такой механизм «защиты» бывает положительным и отрицательным. Если напряжение редкое, срабатывающее исключительно в периоды необходимой адаптации, например, переезд в другой климат, то это можно будет посчитать положительным стрессом, потому что он будет помогать оставаться человеку бодрым и внимательным. Однако если тревожное состояние стало уже привычкой, то это повод обратиться за помощью, потому что такой постоянный напряженный режим губителен для психического и физического здоровья [4].

Признаки наличия стресса:

- Невозможность сосредоточиться на чем-то одном;
- Неспособность расставить приоритеты – все кажется важным;
- Раздражительность, беспокойство, злость по малейшему поводу;
- Проблемы со сном (долгое засыпание, бессонница);
- Внезапные противоположные эмоции (смех, слезы без причин);
- Проблемы с аппетитом;
- Хроническая усталость, которая не покидает даже после сна.

Опасные последствия постоянного стресса:

- *Сердечные приступы.* Стресс оказывает негативное воздействие на артериальное давление. Каждый раз, когда мы подвергаемся стрессу, наше

давление стремительно возрастает. Кроме того, стресс приводит к существенному увеличению кровотока и высвобождению триглицеридов и холестерина в кровь.

- *Удушье.* Регулярное подвержение стрессу приводит к повышенному риску развития респираторных заболеваний, в том числе астмы. Исследования показали, что стресс значительно усиливает последствия астмы. Кроме того, имеются данные, свидетельствующие о том, что длительный стресс у родителей может негативно сказываться на состоянии здоровья их детей.
- *Гастрит.* У людей, постоянно испытывающих напряжение и стресс, возникает неприятное осложнение в виде гастрита, сильно ухудшающее их состояние. Этот тип гастрита, нарицаемый стресс-индуцированным эрозивным синдромом, способен вызвать поверхностные кровотечения и повреждение слизистой оболочки как у тяжелобольных пациентов, так и у людей, подвергшихся серьезному психоэмоциональному воздействию.

Физические упражнения являются эффективным способом борьбы со стрессом [1, 7].

Любая физическая нагрузка поможет отвлечься и расслабиться от негативных мыслей и напряжения [2]. Однако существуют определенные виды спорта, которые наиболее эффективны.

1. *Бег и ходьба, обычная прогулка.* По исследованиям Нью-Йоркского Департамента психической гигиены бег, ходьба или обычная прогулка показали самые эффективные результаты среди других вариантов, потому что не создают сильное напряжение для тела и помогают расслабиться. К тому же, если регулярно повторять такие тренировки, то улучшится дыхательная и сердечно-сосудистая система, физическая выносливость, а мозг насытится кислородом.
2. *Плавание.* Этот вид спорта наиболее эффективен в сфере релаксации: расслабляется опорно-двигательный аппарат, снимается напряжение с позвоночника, всех суставов и мышц, наступает некое ощущение легкости во всем теле. При этом на уровне инстинктов расслабится и мозг, потому что данный вид релаксации сильно похож на вынашивание ребенка в утробе матери 9 месяцев, где малыш чувствует себя в безопасности.
3. *Йога.* Суть этого вида спорта заключается в том, чтобы человек нашел гармонию между телом и разумом. Регулярные занятия и дополнительное изучение философии положительно влияет на самочувствие. К тому же существуют огромное разнообразие видов йоги.

Однако случается, что стресс может возникнуть неожиданно. Тогда необходимо сделать следующие упражнения:

1. При стрессе практически всегда зажаты мышцы шеи и плеч, нервы крайне сильно напряжены, а кислород совсем не поступает в мозг. В таком случае необходимо делать вышперечисленное упражнение. Нужно встать прямо, расправить плечи, положить на плечи ладони, а после глубоко вдохнуть. На вдохе медленно поднимать плечи вверх, а голову при этом запрокидывать назад. На выдохе делать противоположное: голову возвращать в исходное положение, а руки опускать.
2. Необходимо поставить ноги на ширине плеч. Медленно вдыхать воздух полной грудью, а руки тем временем поднимать вверх через стороны или вперед, стараясь как можно дальше потянуться за ними. На выдохе вернуться в исходное положение.
3. Глубокое дыхание позволяет справиться с негативными чувствами и паническими атаками. Однако необходимо дышать правильно. Сделать вдох на счет от 1 до 4-5, задержать дыхание на 3-4 секунды, наполнить легкие по максимуму, а затем выдохнуть воздух медленнее, чем при вдыхании – на

счет от 1 до 6-7. Сначала наполняется воздухом живот, а потом легкие, а вот на выдохе наоборот – сначала освобождаются легкие и только потом живот [6].

Нами было проведено анкетирование среди студентов, которое даёт возможность определить субъективное мнение о том, как занятия физической культурой и спортом влияют на их настроение, характер и организм в целом.

Анкета состояла из 3 вопросов с различными вариантами ответов:

Таблица 1

<i>Спорт помогает мне:</i>	<i>Чувствовать себя хорошо</i>	<i>Иногда чувствовать себя хорошо</i>	<i>Не помогает никогда</i>
<i>Спорт делает меня:</i>	<i>Сильным и целеустремленным</i>	<i>Общительным и красивым</i>	<i>Не влияет на меня никак</i>
<i>Спорт в моей жизни будет:</i>	<i>Всегда</i>	<i>Иногда</i>	<i>Никогда</i>

Спорт помогает мне:

100 ответов

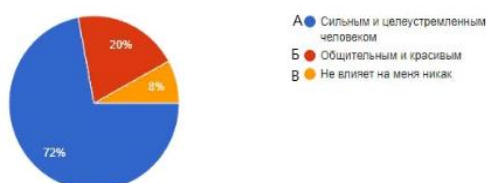


1.1 диаграмма пункта “Спорт помогает мне”

Рисунок 1.

Спорт делает меня:

100 ответов



1.2 диаграмма пункта “Спорт делает меня”

Рисунок 2.

Спорт в моей жизни будет:

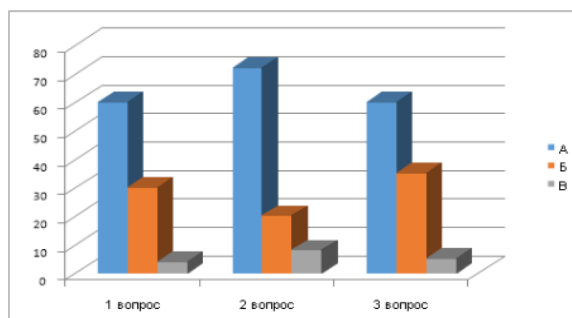
100 ответов



1.3 диаграмма пункта “Спорт в моей жизни”

Рисунок 3.

Из результатов опроса, который был проведен среди 100 анонимных студентов СГЭУ, можно сделать вывод, что занятия спортом повышают настроение учащихся, делают их более жизнерадостными и счастливыми, что, в свою очередь, значительно снижает уровень стресса.



1.4 общая диаграмма результатов

Рисунок 4.

Можно сделать вывод, что занятия физической культурой и спортом способны помочь избавиться от стрессового состояния и даже препятствовать его возникновению [5]. Тренировки значительно улучшают самочувствие и настроение человека [3]. Понимание эффективности использования средств физической культуры и спорта в профилактике стресса и необходимости своевременных действий способствует дальнейшему положительному развитию студента как в университете, так и в обществе в целом.

1. Азимова, А.М. Влияние физической культуры и спорта на психическое здоровье человека / А.М. Азимова, П.П. Николаев // 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. 211-214.
2. Алексина, А.О. Положительное влияние спорта на психологическое здоровье человека / А.О. Алексина, Д.А. Плиев // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2022. № 2 (15). С. 22-29.
3. 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.
4. Герасимов, И.В. Стресс: психологические основы и методы снятия [Электронный ресурс] / И.В. Герасимов // Психология, социология и педагогика. 2013. № 2. Режим доступа: <http://psychology.snauka.ru/2013/02/1783>.
5. Оценка влияния занятий физической культурой на уровень стрессоустойчивости студентов / М.В. Писцова, А.В. Левченко, П.П. Николаев, А. И. Ануфриева // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2023. № 2(17). С. 88-92.
6. Комплекс упражнений при стрессе [Электронный ресурс]. - Режим доступа: URL: <http://novaum.ru/public/p1357>
7. Методы преодоления стресса физическими упражнениями [Электронный ресурс]. - Режим доступа: URL: https://ocmp.belzdrav.ru/nashi/index.php?ELEMENT_ID=45009

Сидоров В.И.¹, Набоков Р.К.², Чувакин А.Л.¹, Мирза М.Ю.¹

Развитие скоростно-силовой подготовки игроков нападения в футболе. Постановка проблемы

¹Адыгейский государственный университет

²Красногвардейский аграрно-промышленный техникум
(Россия, Адыгея)

doi: 10.18411/trnio-12-2023-687

Аннотация

В данной работе мы уделили внимание проблеме состоянию скоростно-силовой подготовки игроков нападения в футболе, что является, на наш взгляд, актуальной. Нами представлены педагогические эксперименты, для выявления статистически достоверных различий в изменении скоростно-силовых качеств между контрольной и экспериментальными группами.

Ключевые слова: скоростно-силовые качества, педагогический эксперимент, контрольная и экспериментальная группы, этапы исследования.

Abstract

In this work, we paid attention to the problem of the state of speed and strength training of offensive players in football, which, in our opinion, is relevant. We present pedagogical experiments to identify statistically significant differences in the change of speed and strength qualities between the control and experimental groups.

Keywords: speed-strength qualities, pedagogical experiment, control and experimental groups, research stages.

Современные исследования подготовки футболистов показывают, что правильно используемые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств, способствуют росту спортивных результатов и снижению травматизма (О.И. Блохин, Д.Б. Аркадьев, 1984; Г.Д. Качалин, 1986; А.П. Кочетков, 2000).

Для развития скоростно-силовых качеств в футболе используются в основном два подхода: развитие этих качеств в упражнениях с мячом и без мяча. Мы придерживаемся позиции развития этих качеств без мяча. Так как концентрация внимания на мяче и различные действия с ним не дают возможности полностью раскрыть скоростно-силовые качества. Исследование было проведено в три этапа.

На первом этапе, который длился 3 месяца мы использовали метод педагогического наблюдения. Задачей которого являлось выявление основных методов скоростно-силовой подготовки, используемых в тренировочном процессе футболистов. Так же проводился литературный обзор учебно-методической литературы по теме исследования.

Второй этап проводился в период с марта по декабрь 2022 года. Основными задачами этого этапа были: проведение педагогического эксперимента и обработка полученных данных.

Третий этап исследования проводился с декабря 2022 г. по март 2023 г., на котором мы анализировали полученные данные, делали выводы и оформляли квалификационную работу.

Для этого были организованы три группы игроков нападения по 10 человек в каждой, контрольная и две экспериментальные, одного уровня мастерства и физического развития. В контрольных и экспериментальных группах было проведено тестирование скоростно-силовых качеств испытуемых и данные занесены в протоколы до эксперимента.

Тестирование состояло из 5 тестов:

1. Бег 10 метров со старта (характеризует стартовую и начальную скорость).
2. Бег 30 метров со старта (характеризует скоростные возможности футболиста).
4. Бег 4×10 метров со старта (характеризует скоростную выносливость футболиста).
5. Прыжок в длину с места (характеризующий однократное проявление скоростно-силовых возможностей).
6. Прыжок в высоту перед шитом с двух ног (оценивались скоростно-силовые возможности футболистов).

В контрольной группе давались задания на развитие скоростно-силовых качеств по общепринятой методике, а в экспериментальной мы вводили упражнения, которые относятся к методу ударной стимуляции в развитии взрывной силы мышц ног. Это такие упражнения, как прыжок в глубину с высоты 80 см с последующим выпрыгиванием и качели с отталкиванием ног от стены. Время выполнения данных упражнений в контрольных и экспериментальных группах было одинаковым и составляло 30 мин. от общей тренировки. Тренировочные дни составляли до 5 дней в неделю. По окончании эксперимента мы также протестировали три группы и данные внесли в протокол.

Упражнения, которые мы использовали для развития скоростно-силовых качеств футболистов представляем в виде небольшой программы.

1. Бег на (10, 20, 30 метров) с отягощением. Различные вариации серий и повторений.
2. Бег на (10, 20, 30 метров) без отягощения. Различные вариации серий и повторений.
3. Прыжки с разбега (толчком одной ноги) 4-5 серий по 10 -12 раз время отдыха 30 сек.
4. Полуприседания с партнером на плечах, 5 серий по 20 повторений, время отдыха 40 сек.
5. Подъем на носках с партнером на плечах, 5 серий по 20 повторений, время отдыха 40 сек.
6. Прыжок в длину с места без остановки по прямой, 5 серий по 10 прыжков, время отдыха 30 сек.
7. Прыжок вверх толчком двух ног, коснутся коленями груди, 5 серий по 25 повторений, время отдыха 30 сек.
8. Прыжки в глубину с последующим вертикальным выпрыгиванием (высота выпрыгивания 80 см), 10 повторений по 3 сек., 8 сек. пауза, 5 серий, пауза между сериями 10 мин., десятиминутные паузы заполняются не интенсивными упражнениями с мячом.

Все три группы участников эксперимента были протестированы до начала эксперимента. Условия проведения и выполнения тестов были стандартизированы.

Первые три теста с использованием бега проводились в один день, а тесты, связанные с прыжками, в другой день. Результаты тестов, как в контрольной. так и в экспериментальных группах, заносились в протоколы и данные оформлялись в сводную таблицу.

После проведения эксперимента, в котором использовались вышеуказанные упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств игроков нападения, нами снова было проведено тестирование. В тестировании были задействованы те же самые тесты. Так, как экспериментальных групп было две мы присвоили им номера экспериментальная группа № 1 и № 2.

В экспериментальной группе №1 применялись те же самые упражнения в той же дозировке, что и в контрольной, только последнее упражнение заменялось упражнением «прыжок в глубину», а в экспериментальной группе № 2 – упражнением на качелях.

Известно, что развитие скоростно-силовых качеств, а в частности взрывных способностей, происходит при совместной нагрузке на силу и скорость. В определенный момент наступает так называемый порог остановки в развитии скоростно-силовых качеств.

Профессор Ю.В. Верхошанский приводит гипотезу об изменении порога остановки развития этих качеств, используя метод ударной стимуляции в статическом напряжении мышц ног спортсменов. Эта гипотеза будет проверена нами в дальнейших наших исследованиях.

1. Бабаян С.С., Курбанов О.А., Усманов, А.М. Методика применения ударного метода тренировки для развития скоростно-силовых качеств у высококвалифицированных футболистов. // Журнал Вестник спортивной науки. - №1. - 2012.
2. Шальнов В.А. Общая и специальная физическая подготовка футболистов в учебно – тренировочном процессе. Ульяновск УлГТУ, 2009.-22с.
3. Михальчик, П. Спортивные игры (Футбол). / П.Алешин. -М.: Росс.футб.союз., 2007.

Сидоров В.И.¹, Набоков Р.К.², Чувакин А.Л.¹, Мирза М.Ю.¹

Результаты воздействия метода ударной стимуляции в развитии скоростно-силовой подготовки игроков нападения в футболе

¹Адыгейский государственный университет

²Красногвардейский аграрно-промышленный техникум
(Россия, Адыгея)

doi: 10.18411/trnio-12-2023-688

Аннотация

В данной работе мы уделили внимание проблеме скоростно-силовой подготовки игроков нападения в футболе, что является, на наш взгляд, актуальной. Нами представлены результаты проведенных педагогических экспериментов, где были выявлены статистически достоверные различия в изменении скоростно-силовых качеств между контрольной и экспериментальными группами.

Ключевые слова: скоростно-силовые качества, метод ударной стимуляции, контрольная и экспериментальная группы, этапы исследования.

Abstract

In this work, we paid attention to the problem of speed and strength training of offensive players in football, which, in our opinion, is relevant. We present the results of the conducted pedagogical experiments, where statistically significant differences in the change of speed and strength qualities between the control and experimental groups were revealed.

Keywords: speed-strength qualities, shock stimulation method, control and experimental groups, research stages.

При всем многообразии подходов в развитии скоростно-силовых качеств футболистов недостаточное внимание, на наш взгляд, уделяется методу ударной стимуляции. В статье «Развитие скоростно-силовой подготовки игроков нападения в футболе. Постановка проблемы», мы рассмотрели возможность развития этих качеств без мяча. так как концентрация внимания на мяче и различные действия с ним не дают возможности полностью раскрыть скоростно-силовые качества. Исследование было проведено в три этапа с 3 группами игроков нападения по 10 человек в каждой, контрольной и двумя экспериментальными, одного уровня мастерства и физического развития.

В таблице 1 приведены усредненные данные тестов всех групп. Из данных всех тестов видно, что контрольная и экспериментальные группы 1 и 2 не имеют статистических различий в показателях.

Это говорит о том, что группы участников эксперимента были сформированы правильно и не разнятся по уровню физического развития, в частности. проявления скоростно-силовых качеств мышц ног.

Результаты тестирования, которые представлены в таблице № 2, говорят о том, что в тесте «бег – 10м», характеризующий стартовую скорость произошли, качественные изменения. В контрольной группе увеличение скорости пробегания уменьшилось на 1 десятую секунды. Результаты экспериментальных групп № 1 и № 2 показали увеличение скорости соответственно на 0,5 и 0,6 десятых секунды, что составляет -17,8 % и -22,2 %.

Между контрольной и экспериментальными группами были выявлены статистически достоверные различия с вероятностью $P < 0,05$.

При анализе тестов № 2,3,4 статистических различий между контрольной и экспериментальными группами не оказалось.

Таблица 1

Результаты тестирования игроков нападения до эксперимента в контрольной и экспериментальной группах.

№ n/n	Тесты	группы		
		контрольная	экспериментальная	
			1	2
1	Бег 10 м (в сек.)	2,7+_0,1	2,8+_0,1	2,7+_0,1
2	Бег 30 м (в сек.)	4,8+_0,2	4,5+_0,3	4,7+_0,2
3	Бег 4×10 (в сек.)	11,8+_0,3	11,9+_0,4	11,7+_0,5
4	Прыжок в длину с места (в см.)	244,3+_5,2	242,8+_4,1	243,5+_5,2
5	Прыжок в высоту с места (в см.)	48,2+_3,4	50,4+_3,3	51,3+_4,5

В экспериментальной группе № 2 процент прироста скорости выше, но статистических различий мы не выявили.

В следующем тесте «бег – 30 м», характеризующем скорость футболистов существенных изменений в контрольной группе не произошло – 0,1 сек. В экспериментальных № 1 – 0,2 сек. - 4,4% и № 2 – 0,2 сек. - 4,2%. В этих группах наблюдается увеличение скорости.

Тест характеризующий скоростную выносливость футболистов бег (4×10 м) показал, что прирост показателей произошел в экспериментальной группе № 1 и № 2, соответственно – 1 сек. - 8,4% и 0,9 сек. - 7,6%.

Тест «прыжок в длину с места» характеризующий проявление скоростно-силовых возможностей испытуемых показал, что в экспериментальных группах небольшой прирост в дальности прыжка, группа № 1 – 7,5 см. - 3,2% и № 2 – 9,9см. - 4,1%, но статистически достоверных различий не выявлено.

Результаты теста «прыжки в высоту с места» показали различия между контрольной и экспериментальными группами, а прирост составил в группе № 1 – 6,2 см. - 12,3%. и № 2 – 11 см - 21,4%. Были выявлены статистические различия между показателями экспериментальных групп $P < 0,05$ и контрольной.

Анализируя полученные данные, можно утверждать, что используемые упражнения ударной стимуляции в экспериментальных группах способствуют развитию скоростно-силовых способностей игроков нападения, а стимуляция мышц ног с разгрузкой веса при отталкивании (качели) является наиболее эффективным средством.

Таблица 2

Результаты тестирования игроков нападения в контрольной и экспериментальной группах после эксперимента.

№ n/n	Тесты	группы		
		контрольная	экспериментальная	
			1	2
1	Бег 10 м (в сек.)	2,6+_0,2	2,3+_0,1	2,1+_0,1
2	Бег 30 м (в сек.)	4,7+_0,3	4,3+_0,3	4,5+_0,4
3	Бег 4×10 (в сек.)	11,6+_0,3	10,9+_0,3	10,8+_0,4
4	Прыжок в длину с места (в см.)	246,2+_6,1	250,3+_5,2	253,4+_5,4
5	Прыжок в высоту с места (в см.)	49,4+_4,2	56,6+_5,1	62,3+_5,3

Результаты тестирования скоростно-силовых качеств до эксперимента в контрольной и экспериментальной группах показывают, что футболисты этих групп были однородны по уровню проявления физических качеств. Для лучшей наглядности данные тестирования мы представили в диаграммах.

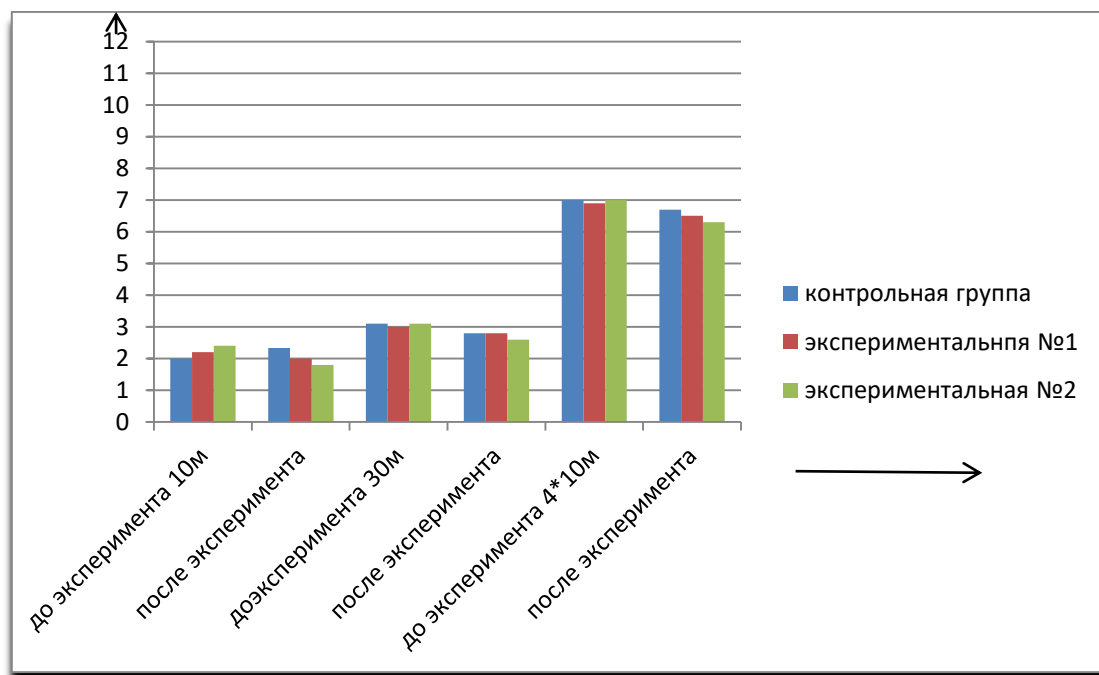


Рисунок 1. Диаграмма скорости бега в контрольной и экспериментальной группах до эксперимента (в сек.)

На рисунке 1 видно, что тест, характеризующий стартовую и начальную скорость, практически имеет одинаковые показатели в контрольной и экспериментальной группах. Показатели теста, характеризующего скоростные возможности футболистов, также не имели статистических различий.

В следствии проведенного педагогического эксперимента, были выявлены различия в проявлении скоростно-силовых качеств между контрольной и экспериментальными группами в тестах, характеризующих проявления взрывных возможностей мышц на испытуемых.

Так как метод ударной стимуляции способствует развитию взрывных (реактивных) возможностей испытуемых, то и значительные приросты произошли именно в тех упражнениях, в которых проявляются эти способности.

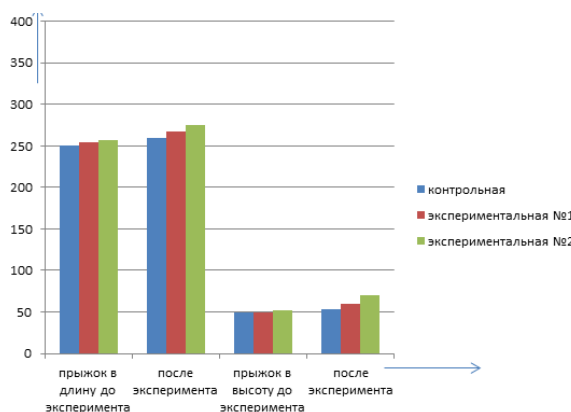


Рисунок 2. Диаграмма прыжков в длину с места и в высоту (см).

По результатам проведенных исследований можно сделать следующие выводы:

1. В развитии скоростно-силовых качеств футболистов используются в основном такие методы, как интервальный, повторный, переменный, равномерный, до отказа, игровой, соревновательный, круговой.
2. Использование метода ударной стимуляции позволяет повысить скоростно-силовые возможности игроков нападения в футболе.
3. Достоверный прирост в скоростно-силовых качествах игроков нападения подтвердился лишь в тех упражнениях, которые характеризуют проявления взрывной способности мышц ног спортсменов.

1. Бабаян С.С., Курбанов О.А., Усманов, А.М. Методика применения ударного метода тренировки для развития скоростно-силовых качеств у высококвалифицированных футболистов. // Журнал Вестник спортивной науки. - №1. - 2012.
2. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. М., Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006.-272с.
3. Шальнов В.А. Общая и специальная физическая подготовка футболистов в учебно – тренировочном процессе. Ульяновск УлГТУ, 2009.-22с.

Солопова Е.В., Захарченко А.Е.

Спортивные достижения российских спортсменов на олимпийских играх и международных соревнованиях

*Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-12-2023-689

Аннотация

В данной статье рассмотрены известные Олимпийские и международные чемпионы России, а также их спортивные достижения.

Ключевые слова: соревнования, Олимпийские игры, чемпион, медаль, победа.

Abstract

This article discusses the famous Olympic and international champions of Russia, as well as their sporting achievements.

Keywords: competitions, Olympic Games, champion, medal, victory.

Российские спортсмены имеют богатое наследие в участии в олимпийских играх и мировых соревнованиях, что продемонстрировано выдающимися результатами в различных дисциплинах.

Взяв в расчет общее количество медалей и занятых мест, Россия удерживает высокие позиции в общем рейтинге олимпийских достижений.

Первой в списке стоит Мария Шарапова, известная теннисистка. Она стала первой ракеткой мира в 2005 году, когда ей было 18 лет. Также Мария стала первой российской теннисисткой, оказавшейся на вершине рейтинга в одиночном разряде. В 2012 году она заняла эту позицию в пятый раз.

Шарапова выиграла пять титулов «Большого шлема», два из которых были на Открытом чемпионате Франции, один на Открытом чемпионате Австралии, еще один на Уимблдоне и последний титул на Открытом чемпионате США.

Всего она завоевала 36 титулов и три двойных титула.

Александр Овечкин - еще один знаменитый российский спортсмен. Он один из лучших хоккеистов мира. Александр родился в семье спортсменов. Его мать дважды выигрывала золотую олимпийскую медаль в 1976 и 1980 годах, выступая за женскую сборную СССР по баскетболу, а отец профессионально играл в футбол.

Его навыки и опыт работы на катке были названы превосходными, особенно в катании, интенсивном финише. Он трижды выигрывал Мемориальный трофей Харта; в 2008, 2009 и 2013 годах. Они были вручены ему как самому ценному игроку Национальной хоккейной лиги. В 2018 году Александр возглавил «Вашингтон Кэпиталз», выиграв их первый Кубок Стэнли.

Его личный рекорд был установлен, когда он выиграл «Морис Рокет Ришар Трофи» в сезоне 2007-2008.

Он забил в общей сложности 65 шайб и принес пользу своей команде, а также получил «Арт Росс Трофи» за 112 очков. Александр имеет несколько титулов и трофеев под своим именем.

Следующая спортсменка - российская прыгунья в высоту, завоевавшая золотую медаль на чемпионате мира по легкой атлетике 2011 года и Олимпийских играх 2012 года в Лондоне - Анна Чичерова. Ее личный рекорд составляет 2,07 метра, который она установила в 2011 году и 2,06 метра в 2012 году.

Анна выиграла свой первый крупный титул в прыжках в высоту на молодежном чемпионате мира 1999 года. В последующие годы она продолжала завоевывать несколько медалей. В 2008 году она завоевала бронзовую медаль летних Олимпийских игр 2008.

В 2010 году Анна взяла перерыв в соревнованиях, узнав, что ждет ребенка. Она вернулась в 2011 году и снова заняла первое место среди женщин в прыжках в высоту. Также получила бронзовую медаль Чемпионатов Мира 2013 и 2015 годов.

Чичерова входит в десятку лучших спортсменов по прыжкам в высоту как в помещении, так и на открытом воздухе.

Виталий Петров - автогонщик, он был первым россиянином, выступавшим в Формуле-1 за Renault, Lotus Renault GP и Caterham.

Он начал свою гоночную карьеру в России и выиграл чемпионат по салонам Lada, а затем решил выступать в Европе.

В 2006 году Виталий присоединился к евросерии F3000, заняв третье место. Затем он перешел в GP2 и во второй половине сезона выступал за DAMS.

Он присоединился к Campos в 2008 году и провел свой лучший сезон в 2009 году. Виталий занял второе место в GP2 и смог добиться стабильных побед.

В 2022 году на российский спорт обрушился шторм санкций, вызванный последствиями конфликта на Украине.

Но даже несмотря на то, что сотни их соотечественников остались в стороне, многие российские спортсмены добились успеха за последние 12 месяцев.

У России никогда не было недостатка в талантах в фигурном катании – факт, еще раз подтвержденный выступлением на зимних Олимпийских играх в Пекине в феврале.

За несколько дней до того, как им запретили участвовать в международных соревнованиях, российские фигуристы покинули Пекин в общей сложности с шестью медалями – больше, чем у любой другой страны. Это включало золотые медали в командном и женском личном зачете. Медальный зачет в фигурном катании представлен на рисунке 1.

Страна	Золото	Серебро	Бронза	Всего
Россия	2	3	1	6
США	1	1	1	3
Китай	1	0	0	1
Франция	1	0	0	1
Япония	0	2	2	4

Рисунок 1. Медальный зачет в фигурном катании 2022г.

Женский олимпийский титул был завоеван после завораживающего выступления Анны Щербаковой, которая заняла верхнюю ступень пьедестала почета, опередив соотечественницу Александру Трусову.

Трусова вошла в историю в своей произвольной программе, став первой женщиной, когда-либо выполнившей пять четверных прыжков

Российские фигуристы были не единственными, кто покидал Пекин с большим количеством медалей. Лыжники страны возглавили таблицу по общему количеству медалей в своих соревнованиях, набрав всего 11 (Рисунок 2)

№	Страна				
1	 Норвегия	5	1	2	8
2	 Россия	4	4	3	11
3	 Финляндия	1	2	3	6
4	 Швеция	1	2	1	4
5	 Германия	1	1	0	2
6	 США	0	1	1	2
7	 Италия	0	1	0	1
8	 Австрия	0	0	1	1
9	 Франция	0	0	1	1
Всего		12	12	12	36

Рисунок 2. Результаты лыжных гонок на Олимпийских играх 2022г.

Мужская звезда Александр Большунов был ответственен за значительную часть медалей. Он завоевал индивидуальное золото в беге на 50 км вольным стилем среди мужчин и скиатлоне, а также поднялся на пьедестал почета в составе «эстафетной команды 4 x 10 км» с Алексеем Червоткиным, Денисом Спицовым и Сергеем Устюговым. Также добавил серебро в гонке на 15 км классическим стилем и бронзу в командном спринте вместе с Александром Терентьевым.

Его общий медальный зачет зимних игр 2018 и 2022 годов составляет девять медалей, что делает Большунова самым успешным российским зимним олимпийцем среди мужчин всех времен.

В НХЛ Россия продолжила серию, в которой по крайней мере один представитель был в семи последних командах, выигравших Кубок Стэнли. Вингер Валерий Ничушкин помог «Колорадо Эвеланш» завоевать свой первый титул с 2001 года.

В текущем сезоне НХЛ российский вингер Кирилл Капризов побил рекорды франшизы за «Миннесоту Уайлд».

Значительных успехов добились и Российские теннисисты. Даниил Медведев в конце февраля впервые в карьере возглавил рейтинг АТР и в сумме провел в статусе первой ракетки мира рекордные для россиян 15 недель.

Также в 2022 году россиянин выиграл два турнира Ассоциации теннисистов-профессионалов (АТР). В августе Медведев выиграл трофей в Лос-Кабосе, победив британца Кэмерона Норри (7:5, 6:0). В октябре стал победителем турнира в Вене, переиграв канадца Дениса Шаповалова (4:6, 6:3, 6:2).

Несмотря на все трудности и скандалы с антидопинговым агентством, Российские спортсмены смогли добиться успеха на Олимпийских играх в 2022 году, показав свою силу духа.

Таким образом, успехи российских спортсменов на международных соревнованиях приносят радость и гордость всей нации. Они сплачивают людей, создают единство и патриотизм, укрепляют национальную идентичность. Каждая победа и медаль становятся символом старания и трудолюбия, которыми отличаются наши спортсмены.

Высокие достижения российских спортсменов на Олимпийских играх и международных соревнованиях продвигают мировое признание и уважение России как спортивной державы. Это подтверждается наличием именитых спортсменов, чьи достижения прославляют страну.

1. Лагутина, М. Д. Олимпизм, олимпийское движение и олимпийские игры : учебное пособие / М. Д. Лагутина. — Омск : СибГУФК, 2019. — 280 с.
2. Пьянзин А. И. Успешность выступлений Российских теннисистов на Олимпийских играх // Наука и спорт: современные тенденции. — 2023. — № 1. — С. 149-153.
3. Сайранов, А.С. Итоги выступления Российской сборной на зимних Олимпийских играх в новейшей истории России // Вестник Башкирского государственного медицинского университета. — 2022. — № 2(спецвыпуск). — С. 335-339.
4. Сложеницына, Л. В. Олимпийские игры. Знаменитые спортсмены : учебно-методическое пособие / Л. В. Сложеницына. — Воронеж : ВГАС, 2022. — 89 с.
5. Шилько Т. А. Зимние олимпийские игры : учебное пособие / составители, В. С. Сосуновский. — Томск : ТГУ, 2022. — 60 с.

Сушко Е.С., Гусев П.М.

Индивидуальный подход и адаптация тренировочных программ для инвалидов

*Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-12-2023-690

Аннотация

Физическая активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни каждого человека. Однако для людей с ограниченными возможностями она может быть сложной или недоступной. В таких случаях индивидуальный подход и адаптация тренировочных программ становятся особенно важными, в данной статье разобрали важные аспекты таких занятий.

Ключевые слова: ограничение, тренировка, инвалид, упражнение, здоровье, индивидуальный подход.

Abstract

Physical activity is an integral part of everyone's healthy lifestyle. However, for people with disabilities, it can be difficult or inaccessible. In such cases, an individual approach and adaptation of training programs become especially important, in this article we have analyzed important aspects of such classes.

Keywords: restriction, training, disabled person, exercise, health, individual approach.

Физическая культура играет важную роль в поддержании и укреплении здоровья всех людей. Однако, из-за физических ограничений инвалиды могут сталкиваться с трудностями в поиске подходящей тренировочной программы. Важно понимать, что каждый человек уникален, и тренировки должны быть адаптированы под его индивидуальные потребности.

Инвалиды могут иметь различные виды ограничений, например, ограниченная подвижность, утрата конечности или нарушения координации движений. Поэтому важно разработать индивидуальный подход к тренировкам для каждого человека.

Первым шагом к адаптации тренировочной программы является проведение индивидуальной консультации с инвалидом. В ходе этой консультации важно выяснить все особенности его состояния здоровья, физические возможности и цели, которые он хочет достичь через занятия спортом. На основе этих данных можно разработать персонализированную тренировочную программу [1].

Далее важно вам сами провести анализ физического состояния инвалида. Это может включать в себя оценку силы, гибкости, координации и выносливости. На основе этих данных

тренеры могут определить, какие упражнения и интенсивность подходят определенному человеку.

Следующий шаг - адаптация тренировочных программ. В зависимости от физических ограничений инвалида, тренеры могут изменить упражнения и использовать специальные оборудования или ассистентов для обеспечения безопасности и эффективности тренировок, чтобы избежать травм и обеспечить безопасность во время тренировок [1, 2].

Для инвалидов с ограниченной подвижностью могут подойти тренировки на специализированных тренажерах или адаптированные упражнения для укрепления мышц. Инвалиды с утратой конечности могут заниматься спортом с использованием протезов или специальных адаптивных устройств.

Методический прием выполнения различных упражнений при осуществлении совместной тренировочной деятельности используется наиболее часто. Пожалуй, самым распространенным приемом из этой серии является индивидуальная дозировка выполнения упражнения, получившая в круговой тренировке наименование «процентная доля от повторного максимума», что означает 10 %, 15 %, 20 % и так далее повторений упражнения от максимально возможного количества. Это предусматривает необходимость хотя бы один раз в месяц выполнять упражнения максимально возможное количество раз, что впоследствии принимается за 100 % [3].

Выполнение упражнений с форой (гандикапом) является малоиспользуемым, но перспективным методическим приемом для обеспечения равных возможностей занимающимся с разными уровнями подготовки. Этот прием широко применяется в паралимпийской классификации, особенно в соревнованиях по зимним видам спорта.

На примере паралимпийских соревнований по лыжным гонкам, биатлону и горным лыжам можно привести три группы спортсменов:

- Те, кто соревнуется стоя, включая спортсменов с протезной техникой и без нее.
- Те, кто соревнуется сидя, используя санки, салазки, бобы и другое оборудование.
- Те, у кого есть различные зрительные нарушения.

Для обеспечения равных возможностей и справедливости в учете результата спортсменов учитывается степень их поражения путем применения соответствующих коэффициентов форы (гандикапа), которые корректируют реальный показатель достижения [4].

Кроме того, важно учитывать психологическую сторону занятий спортом для инвалидов. Часто люди с ограниченными возможностями испытывают чувство изоляции и недостаток уверенности в своих силах. Поэтому важно создать поддерживающую и дружественную атмосферу во время тренировок, чтобы помочь инвалидам преодолеть свои страхи и проблемы. Участие в тренировках вместе с другими людьми схожими по возможностям может помочь инвалидам почувствовать себя лучше и повысить их самооценку [5].

Особенно заметным проявлением социализации является участие инвалидов в спортивных соревнованиях. Эти соревнования можно рассматривать как форму социальной активности для инвалидов, где они могут испытывать такие социальные ценности, как победа, престиж, зрелище, сопереживание и эмпатия. Спорт для инвалидов представляет собой особый мир отношений и переживаний, который захватывает внимание и позволяет сосредоточиться на новых вещах. Он также помогает разрядиться, менять эмоции и настроение. В то же время, это активная творческая деятельность, в которой инвалиды стараются достичь совершенства, изменяя свои физические качества и систему движений, создавая свой собственный стиль [3].

Участие в спорте позволяет инвалидам придать своему поведению, характеру и образу жизни новые оттенки. Они могут повысить свою самооценку, почувствовать себя полезными членами общества и социализироваться в нем.

Таким образом, основная цель адаптивной физической культуры заключается в социализации и социальной реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья, а

также в улучшении их качества жизни и наполнении ее новым содержанием, смыслом, эмоциями и чувствами. Это не просто лечение и коррекция с помощью психотерапевтических процедур, а более широкое понимание значимости адаптивной физической культуры как социального феномена.

Индивидуальный подход и адаптация тренировочных программ для инвалидов играют одну из ключевых ролей в повышении их качества жизни и улучшении физического состояния. Правильно разработанная тренировочная программа поможет инвалидам не только укрепить свое тело, но и повысить самооценку, уверенность и радость от жизни.

1. Физическая культура: преодоление ограничений и достижение гармонии для людей с особыми потребностями / [Электронный ресурс] // Научные статьи.Ру : [сайт]. — URL: <https://nauchniestati.ru/spravka/fizicheskaya-kultura-dlya-lyudej-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami/#Заключение> (дата обращения: 29.11.2023).
2. Силовая программа тренировок для инвалидов / [Электронный ресурс] // PUMPMUSCELS : [сайт]. — URL: <https://pumpmuscles.ru/trenirovka/programma-trenirovok-i-uprazhnenija-dlja-invalidov-na-verh-tela.html> (дата обращения: 29.11.2023).
3. А. В. Аксёнов АДАПТИВНЫЙ СПОРТ: ИНКЛЮЗИВНЫЕ И ИНТЕГРАЦИОННЫЕ ПРОЦЕССЫ [Текст] / А. В. Аксёнов — . — Москва: МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА», 2021 — 41 с.
4. Сунагатова, Л. В. Влияние адаптивного спорта на социальную адаптацию инвалидов / Л. В. Сунагатова, У. А. Марченкова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2012. — № 12 (47). — С. 603-607. — URL: <https://moluch.ru/archive/47/5856/> (дата обращения: 30.11.2023).
5. Полезно знать: как спорт помогает людям с ограниченными возможностями / [Электронный ресурс] // MUSKUL.PRO : [сайт]. — URL: <https://muskul.pro/training/sport-pomogaet-lyudyam-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami> (дата обращения: 29.11.2023).

Трофимова Ю.Д., Ильин В.В., Кузнецова З.В.

Применение виртуальной реальности в тренировочном процессе спортсменов

*Кубанский государственный аграрный университет
(Россия, Краснодар)*

doi: 10.18411/trnio-12-2023-691

Аннотация

В статье рассматривается применение виртуальной реальности в тренировочном процессе спортсменов. Описываются возможности использования технологии VR для совершенствования техники движений, повышения мотивации и эффективности тренировок. Также анализируются достоинства и недостатки данного подхода и приводятся примеры успешной реализации виртуальной тренировочной среды в различных видах спорта.

Ключевые слова: виртуальная реальность, спорт, тренировка, технологии, эффективность.

Abstract

The article discusses the use of virtual reality in the training process of athletes. The possibilities of using VR technology to improve the technique of movements, increase motivation and effectiveness of training are described. The advantages and disadvantages of this approach are also analyzed and examples of successful implementation of a virtual training environment in various sports are given.

Keywords: virtual reality, sports, training, technology, efficiency.

Виртуальная реальность (VR) – это технология, которая позволяет создавать искусственную среду, которая полностью имитирует реальный мир. В последние годы VR стала все более популярной в различных областях, включая медицину, образование,

развлечения и спорт. В этой статье мы рассмотрим применение виртуальной реальности в тренировочном процессе спортсменов, а также проанализируем достоинства и недостатки данного подхода.

Современный спорт требует от спортсменов не только физической подготовки, но и высокой мотивации, умения быстро принимать решения и адаптироваться к изменяющимся условиям соревнований. В этом контексте использование новых технологий становится необходимым условием для достижения высоких результатов. Одной из наиболее перспективных технологий является VR, которая может применяться в тренировочном процессе для улучшения техники движений, повышения мотивации и эффективности тренировок.

Спортивные тренеры и научные исследователи всегда искали новые способы улучшения тренировочного процесса спортсменов. С развитием технологий VR стало возможным создавать среду, которая может помочь спортсменам улучшить свои навыки и подготовку к соревнованиям.

Применение VR в тренировочном процессе спортсменов может быть очень разнообразным. Например, VR может использоваться для создания симуляторов, которые помогают спортсменам улучшить свои навыки в различных видах спорта, таких как гольф, баскетбол, футбол, бокс и т.д. С помощью VR спортсмены могут тренироваться в условиях, которые максимально приближены к реальным соревнованиям, что помогает им улучшить свои навыки и повысить свой уровень мастерства.

Использование виртуальной реальности в спорте является относительно новой технологией, но уже существует ряд исследований, подтверждающих ее эффективность. Например, исследование, проведенное в 2017 году в Университете Северной Каролины, показало, что использование VR-технологий в тренировочном процессе футболистов позволяет существенно улучшить их технику удара по мячу. Также было выявлено, что использование VR-технологий повышает мотивацию спортсменов и помогает им достигать лучших результатов.

Применение виртуальной реальности в спорте может быть осуществлено с помощью специальных тренажеров, имитирующих условия соревнований, или с использованием VR-очков, которые позволяют создать полностью виртуальную тренировочную среду. В обоих случаях спортсмен может тренироваться в условиях, максимально приближенных к реальным, что позволяет ему быстрее адаптироваться к соревновательной ситуации.

Одним из наиболее перспективных направлений применения VR в спорте является тренировка мозга. Исследования показали, что использование VR-технологий может помочь спортсменам улучшить свою концентрацию, принимать более быстрые решения и адаптироваться к изменяющимся условиям игры.

Применение виртуальной реальности может быть особенно полезным для тренировки техники движений в различных видах спорта. Одним из примеров применения VR в тренировочном процессе спортсменов является использование VR-симуляторов для тренировки боксеров. Симуляторы позволяют боксерам тренироваться в условиях, которые максимально приближены к реальным соревнованиям. Боксеры могут тренироваться на различных уровнях сложности, что позволяет им постепенно улучшать свои навыки и повышать свой уровень мастерства. Спортсмен может тренировать удары по мешкам, имитирующим определенные части тела противника, а также сражаться с виртуальными соперниками, имитирующими различные стили боя. В футболе или хоккее спортсмен может тренировать проходы и передачи мяча/шайбы в условиях, максимально приближенных к реальным.

Еще одним примером применения VR в тренировочном процессе спортсменов является использование VR для тренировки гольфистов. С помощью VR гольфисты могут тренироваться на различных полях и в различных условиях, что помогает им улучшить свои навыки и подготовиться к реальным соревнованиям.

Экономия времени и денег. Использование VR позволяет спортсменам тренироваться без необходимости путешествовать на тренировки в другие города или страны. Это позволяет

экономить время и деньги на поездках. Так, во время мирового карантина в 2020 году, у некоторых спортсменов была возможность продолжать тренироваться при помощи виртуальной реальности.

Преимущества использования виртуальной реальности в спорте очевидны: это позволяет улучшить технику движений, повысить мотивацию и эффективность тренировок, а также снизить риск получения травм. Однако, как и у любой другой технологии, у виртуальной реальности есть свои недостатки. В частности, тренировка в виртуальной среде не может полностью заменить тренировку на реальном поле/ледовом катке, поскольку виртуальная среда не может полностью передать все аспекты реальной игры (например, тактику и стратегию). Следует также отметить, что использование виртуальной реальности в спорте требует значительных затрат на оборудование и разработку специальных тренировочных программ. Кроме того, необходимо учитывать особенности каждого вида спорта и индивидуальные особенности каждого спортсмена. Некоторые виды спорта может быть трудно имитировать в виртуальной реальности, что может ограничить возможности использования этой технологии в тренировочном процессе спортсменов.

Использование виртуальной реальности в спорте является перспективным направлением развития, которое может помочь спортсменам достичь лучших результатов. Однако для того, чтобы сделать использование технологий виртуальной реальности максимально эффективным, необходимо учитывать особенности каждого вида спорта и индивидуальные особенности каждого спортсмена. Также необходимо провести дополнительные исследования для оценки эффективности использования виртуальной реальности в различных видах спорта. С помощью VR тренеры могут анализировать результаты тренировок и выявлять слабые стороны спортсменов, что помогает им разработать более эффективную тренировочную программу.

В заключение стоит сказать, что виртуальная реальность - это технология, которая может быть очень полезна в тренировочном процессе спортсменов. Она позволяет создать обстановку, максимально приближенную к реальным соревнованиям, что помогает спортсменам совершенствовать свои навыки и повышать уровень своего мастерства. Однако, несмотря на множество преимуществ, существуют некоторые ограничения на использование виртуальной реальности в тренировочном процессе спортсменов. Для того чтобы сделать использование технологий виртуальной реальности максимально эффективным, необходимо учитывать особенности каждого вида спорта и индивидуальные особенности каждого спортсмена. Также необходимо провести дополнительные исследования для оценки эффективности использования VR в различных видах спорта. В целом, виртуальная реальность является одним из наиболее перспективных инструментов для подготовки спортсменов, и в будущем ее использование будет только расширяться.

1. Кафай Ю.Б., Филдс Д.А., Сирл К.А., Циммерман Х.Т. Спорт и игры завтрашнего дня: использование виртуальной реальности для повышения спортивной подготовки и результативности. В: Материалы конференции СНГ 2017 года, расширенные тезисы докладов о человеческом факторе в вычислительных системах. ACM, 2017. С. 1848-1855.
2. Ковалев, А. (2018). Использование виртуальной реальности в тренировочном процессе боксеров. Теория и практика физической культуры, 3(4), 12-15.
3. Литвинов, В. (2019). Применение виртуальной реальности для тренировки гольфистов. Физическая культура и спорт: наука и практика, 9(2), 45-49.
4. Матвеев, А. (2020). Виртуальная реальность в тренировочном процессе спортсменов: преимущества и ограничения. Современные технологии в спорте, 4(1), 23-27.
5. Панькин, А. (2021). Применение виртуальной реальности в тренировочном процессе футболистов. Физическая культура и спорт: наука и практика, 11(3), 67-71.
6. 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.
7. Коваль О.И., Ильин В.В. (2021) Применение информационных технологий в образовании для организации занятий по физической культуре и спорту 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., С. 272-277.

Хабибуллин А.Б., Галимов А.И.

Влияние технологий на физическую культуру

*Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-12-2023-692

Аннотация

В данной статье рассматривается проблема влияния технологий на физическую культуру человека. Она поясняет влияние использования фитнес-трекеров, приложений для здоровья и виртуальных тренажеров в физических упражнениях. Также рассматривается использование социальных сетей, то как они могут помочь в продвижении здорового образа жизни, и как могут создать опасность замещения реальной физической активности виртуальными занятиями.

Ключевые слова: технологии, физическая культура, человек, технические, тренировок.

Abstract

This article deals with the problem of the impact of technology on human physical culture. She explains the influence use of fitness trackers, health apps and virtual machines in physical exercises. It also looks at the use of social media, how it can help promote a healthy lifestyle, and how it can create the danger of replacing real physical activity with virtual activities.

Keywords: technology, physical culture, man, technical, training.

В настоящее время технологии занимают все более значимую роль в жизни человека. Они помогают нам работать, общаться, учиться, развлекаться и заниматься спортом. Технические новинки, такие как фитнес-трекеры, приложения для здоровья, виртуальные тренажеры и другие, стали незаменимой помощью в занятии физической культурой.

Использование технологий в спорте может оказать различное воздействие на занятие физической активностью. С одной стороны, популярность технических новинок может стимулировать людей больше заниматься спортом и следить за своим здоровьем. Технологии также имеют потенциал для улучшения результатов тренировок, позволяя спортсменам более точно отслеживать свой прогресс и анализировать свою игру с помощью различных приложений и программ.

С другой стороны, некоторые технологии могут негативно повлиять на занятие спортом. Например, использование средств виртуальной реальности или компьютерных игр на регулярной основе может привести к отсутствию реальных тренировок и физической активности. Кроме того, технологии могут увеличить риск травм и перетренировки, если спортсмены превышают рекомендуемые нагрузки в погоне за улучшением результатов.

Влияние технологий на физическую культуру.

Технологический прогресс также может влиять на физическую культуру в целом. Например, использование социальных сетей может помочь в продвижении физической культуры и привлечении новых поклонников физической активности. Тем не менее, существует опасность, что люди будут склонны заменять настоящую физическую активность виртуальными, что приведет к уменьшению активности и ухудшению здоровья.

Существует множество технологий, которые можно применять в области физической культуры. Некоторые из них:

1. Трекеры активности: Эти устройства, такие как фитнес-браслеты или смарт-часы, позволяют отслеживать количество шагов, время занятий, расход калорий и т.д. Они помогают контролировать активность и достигать целей, мотивируют. Однако, могут быть неточными, и не каждый может использовать их по различным причинам, например, из-за аллергии на материал.

2. Приложения для тренировок: на рынке есть множество приложений для смартфонов и планшетов, которые предлагают программы тренировок разного уровня сложности. Они могут содержать подробное описание, сформировать программу тренировок и показать, как правильно выполнять то или иное упражнение.
3. Виртуальные тренажеры: существуют виртуальные тренажеры, которые позволяют повторять движения как настоящих спорт-снарядов, но при этом находиться в комфортных условиях, внутри дома. Такие тренажеры могут имитировать практически любой вид спорта. Их преимущества заключаются в том, что, они дают возможность тренироваться в любое время. Не смотря на преимущества, они не полностью заменяют настоящие упражнения.
4. Спортивные наушники и музыкальные приложения: Музыка является сильным мотиватором и необходимым аксессуаром для тренировок. Специальные наушники с функцией шумоподавления и специальные приложения с музыкой для тренировок могут помочь более продуктивно тренироваться. Они являются удобными, а также мотивируют, хотя музыка часто отвлекает от занятий.
5. Социальные сети и сообщества: Сети, такие как Instagram (Instagram (деятельность организации Meta Platforms Inc, ее продуктов Instagram и Facebook запрещена в Российской Федерации) , Vk или специализированные платформы для фитнеса, позволяют людям обмениваться опытом, мотивировать друг друга и следить за достижениями. Это создает виртуальное сообщество, которое может стать источником поддержки и вдохновения для тех, кто занимается физической активностью.
6. Виртуальная реальность в тренировках: VR-технологии создают уникальные среды для тренировок, позволяя пользователям погружаться в виртуальные миры, где они могут заниматься спортом или физической активностью. Это может сделать тренировки более увлекательными и разнообразными.
7. Технологии в области сна и восстановления: Инновации в области сна могут помочь оптимизировать режим и качество сна, что влияет на общую физическую подготовку человека.
8. Интерактивные тренажеры: Могут превратить тренировки в увлекательный опыт через использование интерактивных тренажеров и фитнес-игр. Это стимулирует физическую активность и делает занятие более увлекательным.
9. Smart home systems: Умные весы, датчики воздуха, системы автоматизации света и звука, создающие комфортное окружение для занятия спортом и отслеживания здоровья в домашних условиях.

Каждая из этих технологий имеет свои преимущества и недостатки. Есть также другие технологии, такие как специальное ПО для тренеров, которые могут быть полезны в области физической культуры. Но в любом случае, прежде чем использовать технологии, следует обсудить это с тренером, врачом, чтобы убедиться, что вы используете их правильно.

Использование технологий в физической культуре может привести как к положительным, так и к отрицательным результатам. С одной стороны, технологии позволяют улучшить результаты занятий и достигать поставленных целей быстрее. Однако, с другой стороны, могут возникнуть проблемы со здоровьем спортсменов и они могут столкнуться с перегрузками и другими травмами, вызванными неправильным использованием технологий. Поэтому при использовании технологий важно учитывать как их положительные, так и отрицательные последствия и следовать рекомендациям врачей и тренеров. Только так технологии могут действительно помочь улучшить результаты занятий физической культурой.

1. Гуревич А.В. Формирование здоровьесберегающей культуры: учебное пособие. - М.: Юрайт, 2018. - 224 с.
2. Копченко В.Д. Гигиена и экология человека: учебник. - М.: Издательство Юрайт, 2019. - 464 с.

3. Кузнецова Е.В. Здоровый образ жизни: учебное пособие. - М.: Издательство "Проспект", 2020. - 208 с.
4. Саркисова Е.П. Здоровьесбережение и педагогическая технология в общеобразовательной школе: учебное пособие. - М.: Издательство "Дрофа", 2019. - 240 с.
5. Шиянова Н.А. Охрана здоровья: учебно-методическое пособие. - М.: Издательский дом "Дашков и Ко", 2020. - 256 с.
6. Badley, J. (2019). The Pros and Cons of Technology in Fitness - Change App. Change App.
7. Bruening, J. E., & Dixon, M. A. (2017). Sports technology and engineering: Technologies for physical activity, health, and sports. Springer.
8. Rapp, S., & Takacs, J. (2017). Technology and sport. In The Routledge Handbook of Sport and Technology (pp. 25-38). Routledge.

Хуснуллин Р.Р., Хайруллин А.Г.

Джоггинг - как оздоровительная система физических упражнений

Казанский государственный энергетический университет

(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-12-2023-693

Аннотация

Статья рассматривает джоггинг как способ улучшения здоровья обучающихся.

Ключевые слова: бег, здоровье, нагрузка.

Abstract

The article considers jogging as a way to improve the health of students.

Keywords: running, health, exercise.

Спокойный бег или, как его называют, джоггинг популярен уже более 10 лет. Данный тип упражнений используется для уменьшения лишнего веса, обычного укрепления иммунитета, разогрева мышц перед тренировкой и модификации тренировочного процесса. Для бега трусцой характерны низкоскоростные упражнения со скоростью от 7 до 9 километров в час.

Отличие бега трусцой от иных типов бега заключается в том, что он меньше нагружает суставы и несет меньший риск травм. По этой причине бег трусцой используется даже для реабилитации после травм, если речь не идет о тяжелых повреждениях опорно-двигательного аппарата.

Бегом трусцой могут заниматься люди любого возраста, даже если у них есть проблемы со здоровьем. При движении в комфортном темпе поддерживается умеренная частота сердечных сокращений.

Спокойный бег применим для разогрева до выступлений или успокоения после него. Бег трусцой также может использоваться после интенсивной тренировки для заминки. В сочетании с растяжкой и физиотерапией он может увеличить быстроту восстановления тканей.

Бег в медленном темпе прекрасно подходит для начинающих. Он применим даже для людей, не занимающихся спортом. Так как эта техника похожа на бодрую ходьбу, но хороших последствий для организма гораздо больше. Вид аэробной тренировочной нагрузки рекомендуется для снятия обычного утомления и для улучшения своей фигуры.

Трусцой вид оздоровительного бега несильно напрягает суставы, отсюда и нет необходимости об уровне подготовки, поэтому он доступен чуть ли не каждому. Он повышает иммунитет, восстанавливает организм после перерывы и улучшает здоровье в целом.

Свойственно другим упражнениям, связанным с двигательной активностью, бег трусцой имеет некоторые ограничения. Больше всего нагружается приходится на опорно-двигательный аппарат. Поэтому любые проблемы с суставами должен сначала диагностировать врач. А вот воздействие на органы умеренное и противопоказано только при повышенном артериальном давлении или варикозном расширении вен. В случае диабета требуется консультация с врачом.

Противопоказаниями к бегу трусцой являются серьезные нарушения зрения. Бег трусцой нежелателен при хронических болезнях, респираторных заболеваниях или лихорадке. Женщинам следует воздержаться от пробежек при обильных менструальных кровотечениях или при беременности.

Это можно делать не только на стадионах, но и в парках, лесных массивах и других местах, пригодных для бега. Но, чтобы исключить травм суставов, не следует проводить тренировки на бетонных поверхностях. Это связано с тем, что такие поверхности не обеспечивают должной амортизации для ног, что увеличивает нагрузку на суставы и позвоночник.

Сейчас сохранность и улучшение состояния организма студентов стало серьезной проблемой в связи с увеличивающейся нагрузкой учебной деятельностью. Внутри данной социальной группы очень быстро растут такие "болезни цивилизации", связанные с сердцем и другими органами. Необходимость предотвращения заболеваний с помощью профилактических мер - главная задача студентов на данный момент.

Давно известно, что физическая неактивность среди учащихся плохо влияет на них. А это приводит, прежде всего, к недостаточной тренированности опорно-двигательного аппарата и набору веса.

Существует ряд факторов, которые способствуют снижению уровня здоровья студентов. К ним относятся перенесенные заболевания, пьянство и другие отрицательные привычки нынешнего времени. Недостаток физической активности - еще один фактор, способствующий ухудшению здоровья.

Постоянное ухудшение здоровья - серьезная проблема для студентов. Снижение физической активности, ослабление иммунитета и адаптивных механизмов - результат огромной учебной нагрузки и нехватки времени. Однако, несмотря на нехватку времени, все большую популярность среди студентов приобретают секции по оздоровительному спорту, которые помогают студентам прийти к активному образу жизни.

Благоприятный момент бега основан на развитии способностей к общей адаптации и развитию биологических изменений, способствующих повышению эффективности выполнения поставленной задачи. По этой причине трусцой бег все чаще используется для уменьшения вероятности возникновения ослаблений опорно-двигательного аппарата у учащихся, лишенных нормальной физической активности. Занятия оздоровительным бегом проводятся в спокойном ритме, без специальной нагрузки. Учащиеся должны бежать и получать удовольствие, положительный физический и психологический эффект проявится в получении самоудовлетворения в процессе занятий.

Главное основание, по которому школьники занимаются бегом на занятиях по физическому воспитанию, — это не установление каких-то рекордов, а небольшая возможность улучшить состояние своего организма. Уже давно стало понятно, бег как один из типов активной деятельности приводит организм учащихся к улучшениям, которые происходят на уровне ДНК. Среди всего разнообразия типов физкультурной работы, способствующих развитию реакции спокойные пробежки занимают специфическое место.

Для учащихся бег необходим, если говорить об улучшении состояния организма. Это связано с тем, что бег улучшает здоровье, повышает эффективность работы мозга и организма в целом. Учащиеся имеют право выбрать тип бега самостоятельно, каким именно они хотят заниматься. Важнейший фактор при выборе типа бега — это правильная оценка своих способностей. Необходимо учесть, что польза от тренировок может быть достигнута исключительно только, если будет соблюдена техника бега и контроль за состоянием своего здоровья.

Бег трусцой – это такая деятельность, которую можно посоветовать каждому студенту. Такому типу свойственна меньшая нагрузка суставов и организма. Чтобы провести занятие, для него не потребуется никакой особенной подготовки. Необходимо только обратить внимание на обувь и одежду, в которой будет проходить сама тренировка.

К сожалению, информации о том, как сейчас применяется бег трусцой в вузах России, нет. Однако можно предположить, что этот вид физической активности может быть включен в программу занятий по физической культуре и спорту. Бег трусцой является менее интенсивным

видом бега, что позволяет выполнять его без особых требований к физической подготовке. Кроме того, он может быть полезен для укрепления сердечно-сосудистой системы и мышц ног. Занимаясь спокойным видом бега, человек может получить желание развиваться дальше в этом направлении. Несмотря на все плюсы и минусы, как и любая другая физическая активность, данный тип доступен человеку может быть рекомендован только после консультации врача, даже учитывая отсутствие требований по физической подготовке. Включение спокойного бега в занятие преподавателем сделает его более эффективным и даст большие результаты, что неоднократно было проверено за все предыдущие года.

1. Алиев С.М. Виды бега и их влияние на здоровье человека. Тольятти - Тольяттинский государственный университет: ТГУ, 2015. – 4 с.
2. Балакин Ю.П. Оздоровительный бег как эффективное средство в оздоровительной и адаптивной физической культуре. – Барнаул: Барнаульский юридический институт МВД России, 2015. – 3 с.
3. Голенко А.С., Кузьмина Л.И. Технология использования оздоровительного бега на уроках физической культуры. // Педагогика, психология и методико-биологические проблемы физического воспитания и спорта / сборник научных работ под ред. проф. Ермакова С.С. - Харьков: ХДАДИ (ХХПИ), 2000 - №6. – 71-74 с.
4. Попичев М.И., Носов Ю.А. Техника бега для оздоровления студентов и методика адаптации организма к заданной нагрузке. – Крым: Крымский юридический институт Национальной юридической академии Украины им. Ярослава Мудрого, 2009. – 4 с.
5. Симоненков В.С. Бег как средство повышения общей выносливости студентов ВУЗов. -Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. – 5 с.
6. Устинов И.Е. Особенности регулирования нагрузки в оздоровительном беге. – Санкт-Петербург: СПбГУСЭ, 2013. – 6 с.
7. Устинов И.Е., Кириллова Е.Г., Кочергина А.А. Аэробные средства оздоровления студентов. – Санкт-Петербург: СПбГУСЭ, 2012. – 11 с.

Чаленко А.А., Шеронов В.В.

Лечебная физическая культура как элемент физической культуры студентов

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

doi: 10.18411/trnio-12-2023-694

Аннотация

В данной работе рассматривается роль лечебной физической культуры в системе физического воспитания обучающихся. Проводится анализ основных принципов и методов лечебной физической культуры, её влияние на здоровье и физическое развитие детей и подростков. Особое внимание уделено организации занятий лечебной физической культурой в школах и других образовательных учреждениях, а также роли преподавателей и медицинских работников в данном процессе. Результаты исследования показывают, что лечебная физическая культура является неотъемлемой частью физического воспитания обучающихся и способствует улучшению их здоровья и физического развития.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, здоровье, физическое развитие, организация занятий, педагоги, медицинские работники.

Abstract

This paper examines the role of therapeutic physical culture in the system of physical education of students. The analysis of the basic principles and methods of therapeutic physical culture, its impact on the health and physical development of children and adolescents is carried out. Special attention is paid to the organization of physical therapy classes in schools and other educational institutions, as well as the role of teachers and medical workers in this process. The results of the study show that therapeutic physical culture is an integral part of physical education of students and contributes to improving their health and physical development.

Keywords: therapeutic physical culture, health, physical development, organization of classes, teachers, medical workers.

Лечебная физическая культура (ЛФК) возникла ещё в начале XX века в России, как одна из методов комплексного лечения и реабилитации больных и инвалидов. В то время врачи осознали, что физическая активность помогает поддерживать здоровье и восстанавливать организм после различных болезней и травм [1, с. 34].

Такие деятели медицины как: Николай Пирогов, Иван Сеченов, Владимир Бехтерев, которые проводили исследования в области физической реабилитации, разрабатывали методы лечения и тренировок для пациентов с различными заболеваниями.

Так, в 1920-е годы ЛФК начала активно применяться в медицинской практике, и уже в 1930-х годах были созданы первые специальные отделения по ЛФК при больницах и клиниках. Позже в 1950-е годы лечебная физическая культура получила официальное признание как самостоятельная профилактическая дисциплина, и начали создаваться учебные заведения для подготовки специалистов в данной области [2, с. 88].

В современном мире всё больше людей страдает от различных заболеваний опорно-двигательной системы, сердечно-сосудистых и дыхательных органов и др. Одним из эффективных способов профилактики и лечения таких заболеваний является лечебная физическая культура.

Лечебная физическая культура – комплекс упражнений, направленных на восстановление и укрепление всех систем организма человека. Включает в себя различные виды физических упражнений, массаж, процедуры и другие методы воздействия на состояние человека [1, с. 110].

Основной принцип лечебной физической культуры – индивидуальный подход к каждому студенту, учитывая при этом пол, возраст, физические особенности и состояние здоровья. Стоит отметить, что важным элементом является постепенное увеличение физических нагрузок, чтобы не нанести вреда здоровью.

Студенты, имеющие хронические заболевания или повреждения опорно-двигательного аппарата, занимаются в специальных медицинских группах, которые распределяет врач. Основные критерии для включения в специальную группу: заболевание, уровень физической подготовленности, хроническая инфекция.

Отличительная особенность лечебной физкультуры – периодический контроль над здоровьем студентов. Обследование проводится два раза в год в начале каждого семестра. На осмотре студент сдает различные анализы и проходит исследования на жизненную емкость легких, объем частей тела. Полученные результаты фиксируются в специальном журнале. Кроме того, студенты проходят психологические тесты, а также фиксируются прогресс студента.

Лечебная физическая культура имеет широкое применение в образовательном процессе. В рамках учебной программы физической культуры в вузах студенты знакомятся с основами ЛФК, учатся правильно выполнять оздоровляющие упражнения и применять их для профилактики и лечения заболеваний.

Регулярность занятий, смена упражнений, постепенное увеличение нагрузки может привести к положительному результату: улучшает кровообращение, укрепляет мышцы и связки, повышает работоспособность и устойчивость к стрессу [2, с. 98].

Также важным элементом профилактики здоровья студентов вместе с особой программой упражнений является и правильное питание. Молодым людям следует употреблять достаточное количество фруктов и овощей, белков, жиров и углеводов, а также пить больше чистой воды и отказаться от вредных привычек, таких как курение и употребление алкоголя, что является ключевым элементом профилактики заболеваний.

По статистике из 200 опрошенных студентов только 60% занимаются ЛФК. Среди них 40% занимаются регулярно (1-2 раза в неделю), а 20% - периодически (1-2 раза в месяц). Оставшиеся 40% студентов не занимаются лечебной физической культурой вообще.

При анализе причин, по которым студенты не занимаются ЛФК, было выявлено, что наиболее распространенной причиной является отсутствие времени (60%). Также студенты указывали на отсутствие желания (30%) и нехватку средств (10%).

Важно отметить, что профилактика различных заболеваний у студентов на занятиях по физической культуре должна проводиться в рамках комплексного подхода к сохранению здоровья. Что включает в себя также регулярные медицинские осмотры от учебного заведения (диспансеризация) и приём лекарственных препаратов по назначению врача.

Существуют различные программы оздоровительных мероприятий по физической культуре, которые могут включать в себя следующие виды занятий:

1. Аэробика (Комплекс упражнений, направленных на улучшение кровообращения, координации, опорно-двигательного аппарата, повышение выносливости и снижение веса. Также существует несколько видов данной физической нагрузки: классическая аэробика, аква-аэробика, женская аэробика, степ-аэробика);
2. Силовые тренировки. (Упражнения, направленные на укрепление мышц и связок, улучшение осанки, поясничного пояса и повышение силы);
3. Йога. (Комплекс упражнений, направленных на улучшение гибкости, снятие стресса и повышение психологического благополучия, снятие психоэмоциональной нагрузки);
4. Плавание. (Укрепление сердечно-сосудистой системы, улучшение дыхания и повышение работоспособности).

Таким образом, лечебная физическая культура является неотъемлемой частью физической культуры обучающихся, помогает укрепить здоровье и повысить работоспособность организма, а также улучшить психоэмоциональное состояние студента.

1. Аухадеев Э.И. Введение в единую научно-практическую специальность «Восстановительная медицина, лечебная физкультура и спортивная медицина, физиотерапия и курортология»: учебник / Э.И. Аухадеев. — М.: Практическая медицина., 2010. -125 с.
2. Каштанова, Г.В. Организация в образовательном учреждении лечебной физкультуры и массажа при травмах опорно-двигательного аппарата у детей: практ. пособие / Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева, О.В. Сливина. М.: АРКТИ, 2010. -100 с.
3. Вайнбаун, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов / Я.С. Вайнбаун, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. М.: Академия, 2002. - 240 с.

Чаленко А.А., Шеронов В.В.

Особенности занятий плаванием при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

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

doi: 10.18411/trnio-12-2023-695

Аннотация

В настоящее время государство развивает сферу медицинского обслуживания граждан для развития здорового образа жизни населения. Так, плавание является эффективным средством оздоровления. Особенности данного вида деятельности связаны с активностью в водной среде. Благодаря физическим упражнениям в воде, человек оздоравливается, улучшается самочувствие и повышается выносливость организма.

Ключевые слова: плавание, заболевания сердечно-сосудистой системы, лечебная физическая культура, профилактические процедуры.

Abstract

currently, the state is developing the sphere of medical care of citizens for the development of a healthy lifestyle of the population. So, swimming is an effective means of recovery. The features of this type of activity are related to activity in the aquatic environment. Thanks to physical exercises in water, a person recovers, improves well-being and increases the endurance of the body.

Keywords: swimming, diseases of the cardiovascular system, therapeutic physical culture, preventive measures.

Плавание является одним из наиболее эффективных видов физической активности для улучшения здоровья сердечно-сосудистой системы. Однако, при наличии заболеваний, занятия плаванием требуют особого внимания и подхода [1, с. 25].

Перед началом профилактики плаванием необходимо пройти медицинское обследование и получить разрешение от врача. Это позволит определить возможные ограничения и рекомендации для физической активности [1, с. 21]

В современном мире в связи развитием науки и медицины стало легко выявить заболевания сердечно-сосудистой системы.

Одышка при передвижении и лёгкой физической нагрузке, боли в груди (область сердца), низкое или высокое артериальное давление и др. – это всё признаки, которые характерны при болезнях сердечно-сосудистой системы.

Можно выделить следующие заболевания сердца [1, с. 24].

- аритмия;
- атеросклероз;
- гипертония;
- ишемическая болезнь сердца.

Факторы возникновения риска ССЗ:

- злоупотребление алкогольными напитками;
- курение;
- стрессы;
- диабет;
- липидно-обменные нарушения;
- гипертония [3, с. 57].

Отеки - это сигнал, что происходит задержание воды в организме, это может быть вызвано как раз тяжёлыми нарушениями в кровообращении. При болезнях сердца отекают конечности, а в острых случаях внутренние органы.

Синюшность кожи и слизистых оболочек - общий признак нарушения кровообращения. Боли в груди, в области сердца, вызваны либо физическими нагрузками, либо сильным стрессом.

Ишемия сердца – частая причина сильной боли в сердце, она является сигналом кровотечения, вызванного спазмом коронарных артерий.

Нормальный обмен веществ в организме возможен только при здоровой сердечно-сосудистой системы, поскольку транспортируются питательные вещества и кислород ко всем органам и тканям. Кроме того, она отвечает за процессы в иммунном механизме.

При заболеваниях сердечно-сосудистой системы нарушается работа всех жизненно важных органов, кислород не поступает в необходимом количестве, не усваиваются питательные вещества. Такие проблемы приводят к серьёзным осложнениям и ухудшению самочувствия [2, с. 57].

Можно сделать вывод, что всем необходимо укреплять сосуды, сердце и, конечно, поддерживать здоровье. Всё это можно добиться только при соблюдении здорового образа жизни, что включает в себя правильное питание, постоянные тренировки, отказ от вредных привычек.

При этом основными преимуществами плавания при данных заболеваниях являются [2, с. 68].

- улучшение кровообращения и сердечной функции;
- снижение кровяного давления;
- уменьшение нагрузки на суставы и костную ткань;
- улучшение обмена веществ и ускорение процесса похудения.

Благодаря физическим упражнениям в воде, человек оздоравливается, улучшается самочувствие и повышается выносливость организма. Это происходит под воздействием таких факторов:

1. Плотность воды превышает плотность воздуха во много раз. Давление воды оказывает сильное влияние, благодаря ему происходит отток крови от сосудов к сердцу.
2. Кровеносная система лучше функционирует (кровь быстрее циркулирует по сосудам), поскольку пловец находится в горизонтальном положении.
3. При плавании задействуется глубокое дыхание, которое оказывает массаж сердца из-за расширения и сужения лёгких при вдохе и выдохе.
4. Активная работа мышц всего тела и глубокое дыхание благоприятно воздействует на лимфатическую систему.

Также стоит обратить особое внимание, что при заболеваниях сердечно-сосудистой системы необходимо учитывать следующие особенности занятий плаванием [6, с. 26].

1. Интенсивность физической нагрузки должна быть умеренной, что позволит избежать перенапряжения сердца и повышения кровяного давления;
2. Необходимо следить за частотой пульса, показатель не должен превышать 60-70% от максимальной частоты пульса, рассчитанной по формуле: $220 - \text{возраст человека}$;
3. Необходимо правильно выбрать стиль плавания. Например, баттерфляй и брасс могут быть слишком нагрузочными для сердца, поэтому лучше выбрать стиль кроль или плавание на спине;
4. Стоит учитывать температуру воды, не должна быть слишком низкой или высокой, чтобы избежать перегревания или переохлаждения организма;
5. Важно правильно выбрать время занятий. Лучше всего заниматься в бассейне в утреннее или дневное время, когда сердечная активность наиболее высока;

Лечебное плавание может проходить в санаториях, диспансере и других специализированных медицинских учреждениях [5, с. 70-71].

Комплексы упражнений и программу занятий составляет реабилитолог вместе с лечащим врачом и инструктором по плаванию.

В первое время на занятиях используются малоинтенсивные упражнения, чтобы организм пациента постепенно привыкал к нагрузке в водной среде, особенно дыхание и мышцы.

Даже при улучшении состояния здоровья больного всё равно продолжают занятия, могут меняться упражнения и программа, потому что наращивается темп физической активности.

На первых этапах происходит большое количество повторений, а потом-увеличение темпов движений, куда ещё присоединяются сложные упражнения. То есть программа реабилитации и профилактики направлена от меньшего к большему.

После окончания оздоровительного комплекса необходимо продолжать поддерживать себя в форме и заниматься плаванием, чтобы предотвратить регресс [1, с. 120].

Плывать – важный прикладной навык в жизни каждого. Систематические тренировки в воде помогут человеку оздоровиться, улучшить работу кровеносной системы, что может предотвратить инсульт, инфаркт, тромбоз и т.д.

Необходимо учитывать, что тренировки должны иметь определённые границы, нельзя изматывать себя многочасовыми занятиями.

Достаточно несколько часов неделю, чтобы активизировать все системы организма. Кроме того, плавание благоприятно воздействует на психику человека, успокаивает нервную систему [5, с. 26-27].

Помимо здоровой сердечно-сосудистой системы и психики занятия на воде дарят ровную осанку, развивают опорно-двигательный аппарат, улучшают координацию в пространстве.

Таким образом, занятия плаванием оказывают разностороннее положительное воздействие на организм человека.

1. Гребенев, А.Л. Препедвтика внутренних болезней / А.Л. Гребенев. – М.: Медицина, 2001. – 138 с.
2. Суточное мониторирование артериального давления при гипертонии / А.Н. Рогоза [и др.]. – М., 1999. – 127 с.
3. Прессово-пульсовый индекс Алфимова (ПИА) как критерий средств и методов восстановления в спорте / Н.Н. Алфимов [и др.] // Современные средства восстановления спортивной работоспособности высококвалифицированных спортсменов. – М., ВНИИФК. 1982. – С. 56–58.
4. Особенности занятий плаванием при заболеваниях сердечно-сосудистой системы/ Е.В. Гаврилова, Е.А. Баранова // Медицинский альманах. – 2017. – Т. 49, № 3. – С. 78-81.
5. Плавание как метод физической реабилитации при заболеваниях сердечно-сосудистой системы/ Н.В. Леонтьева // Медицинский журнал. – 2018. – Т. 21, № 2. – С. 67-71.
6. Особенности занятий плаванием при хронической сердечной недостаточности // И.В. Мамонтова // Кардиология и сердечно-сосудистая хирургия. – 2019. – Т. 12, № 2. – С. 25-29.
7. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний // А. П. Кирилов // Кардиология и хирургия. – 2021. Т. 5, №1. С. 34-51.
8. Заболевания сердца // К. П. Михеев // Терапия и плавание. – 2019. Т. 7, С. 20-35.

Чернышов А.А., Никифоров В.И.
Киберспорт в России

*Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-12-2023-696

Аннотация

В последние годы киберспорт стал одной из самых быстроразвивающихся и популярных отраслей в мире. Молодые люди со всего мира стремятся стать профессиональными игроками, соревнуясь в таких дисциплинах, как Dota 2, Counter-Strike: Global Offensive и League of Legends. Однако не только западные страны активно вовлечены в эту индустрию – Россия тоже является значимым игроком на киберспортивной арене. С каждым годом интерес к киберспорту в России растет. Во многих городах страны появляются специализированные клубы и тренировочные базы для будущих профессионалов. Молодежь все больше увлекается компьютерными играми и видит в них не только развлечение, но и потенциальную карьеру. Как результат – российские команды стали активно участвовать в международных турнирах и достигать высоких результатов, привлекая все большее количество болельщиков.

Ключевые слова: киберспорт, турнир, Россия, спорт, инфраструктура, Dota 2, Counter-Strike: Global Offensive (CS:GO), соревнование, компьютерные игры.

Abstract

In recent years, esports has become one of the fastest growing and most popular industries in the world. Young people from all over the world strive to become professional players, competing in disciplines such as Dota 2, Counter-Strike: Global Offensive and League of Legends. However, not only Western countries are actively involved in this industry – Russia is also a significant player in the esports arena. Interest in esports in Russia is growing every year. Specialized clubs and training bases for future professionals are appearing in many cities of the country. Young people are increasingly interested in computer games and see them not only as entertainment, but also as a potential career. As

a result, Russian teams began to actively participate in international tournaments and achieve high results, attracting an increasing number of fans.

Keywords: esports, tournament, Russia, sports, infrastructure, Dota 2, Counter-Strike: Global Offensive (CS:GO), competition, computer games.

История развития киберспорта в России

История развития киберспорта в России начала свое становление в конце 1990-х годов, когда компьютерные игры стали популярными и доступными для широкой аудитории. Первые турниры по компьютерным играм были организованы небольшими клубами и группами энтузиастов.

Однако настоящий прорыв произошел в начале 2000-х годов, когда появилась возможность проведения онлайн-турниров. Это позволило игрокам из разных регионов страны соревноваться друг с другом без необходимости физического присутствия. Также появилась возможность создания профессиональных команд, которые представляли регионы или специализированные клубы.

Первые успешные команды в России были созданы в таких дисциплинах как Counter-Strike и Warcraft III. Эти игры стали основой для развития киберспорта в стране и привлекали массу зрителей на турнирах.

В последующие годы киберспорт в России продолжал активно развиваться. Было создано все больше профессиональных команд, которые достигали успехов на международных соревнованиях. Команды из России стали регулярными участниками таких крупных турниров, как The International по игре Dota 2 и ESL One Cologne по игре Counter-Strike: Global Offensive.

Важным шагом в развитии киберспорта в России стало признание его официального статуса. В 2001 году Министерство спорта Российской Федерации приняло решение признать эту деятельность как вид спорта и создало Федерацию киберспорта России (ФКР). Это позволило обеспечить правовую защиту для игроков и организаторов турниров, а также получить государственную поддержку.

Сегодня киберспорт в России продолжает активно развиваться. В стране проводятся множество масштабных соревнований и турниров по различным дисциплинам. Также все больше школ и университетов открывают специализированные программы для обучения будущих киберспортсменов.

Однако, несмотря на все достижения, киберспорт в России все еще сталкивается с проблемами. Недостаток финансирования и инфраструктуры, а также отсутствие широкой популярности и признания со стороны общества - это лишь некоторые из трудностей, с которыми сталкиваются российские киберспортсмены.

Однако, благодаря активной работе Федерации киберспорта России и всеобщему интересу к данной деятельности, можно ожидать дальнейшего развития и укрепления позиций российского киберспорта как одного из ведущих в мире.

Развитие инфраструктуры киберспорта в России

Развитие инфраструктуры киберспорта в России в последние годы киберспорт стал одной из самых популярных и быстрорастущих отраслей развлечений в мире. Россия не остается в стороне от этой тенденции и активно развивает свою инфраструктуру киберспорта.

Одним из ключевых аспектов развития инфраструктуры киберспорта является создание специализированных игровых залов, или так называемых "киберарен". Эти залы обладают необходимым оборудованием, чтобы предоставить игрокам комфортные условия для тренировок и соревнований. В таких залах часто проводятся официальные турниры и чемпионаты, привлекая как профессиональных игроков, так и любителей. Киберарены действуют как центры собрания игрового сообщества, где люди могут общаться друг с другом, учиться новым стратегиям и улучшать свою игровую мастерство.

Другим важным фактором развития инфраструктуры киберспорта является создание образовательных программ и тренировочных центров. Многие университеты и колледжи в России начали предлагать специальные курсы по киберспорту, которые помогают студентам

развивать свои навыки в играх, а также изучать управление командой, стратегическое мышление и другие навыки, необходимые для успешной карьеры в киберспорте. В некоторых городах также открылись специализированные тренировочные центры, где игроки могут получить профессиональное образование и тренироваться под руководством опытных тренеров.

Еще одним важным аспектом развития инфраструктуры киберспорта является строительство стадионов и арен для проведения больших турниров. Такие мероприятия привлекают тысячи зрителей со всей страны и даже за ее пределами. Стадионы снабжены специальным оборудованием для трансляции матчей на больших экранах, а также имеют комфортные условия для зрителей. Это создает уникальную атмосферу и помогает привлечь еще больше людей к киберспорту.

Государственная поддержка также играет важную роль в развитии инфраструктуры киберспорта в России. Существуют программы финансовой поддержки для молодых талантов, которые позволяют им получить необходимое оборудование и возможность тренироваться на профессиональном уровне. Кроме того, государство активно сотрудничает с организаторами турниров и спонсорами, чтобы привлечь больше международных событий в Россию.

В целом, развитие инфраструктуры киберспорта в России является очень перспективным направлением. Создание игровых залов, образовательных программ и тренировочных центров, а также строительство стадионов и арен - все это позволяет привлекать новых игроков, развивать профессиональное сообщество и поднимать популярность киберспорта в стране.

Роль государства в поддержке киберспорта в России

Роль государства в поддержке киберспорта в России В последние годы киберспорт стал одной из самых быстро развивающихся отраслей спорта в России. Изначально считавшийся только хобби для молодежи, он превратился в настоящую индустрию, привлекая все больше игроков, зрителей и спонсоров. В свете такого роста интереса к киберспорту государство принимает активное участие в его поддержке.

Одним из основных инструментов государственной поддержки киберспорта является создание специализированных организаций и федераций. Например, Российская Киберспортивная Федерация (РКФ) была создана с целью развития и популяризации этой отрасли в стране. Она координирует проведение турниров и чемпионатов по различным видам игр, а также предоставляет информацию и консультации для начинающих игроков.

Государство также активно участвует в создании инфраструктуры для развития киберспорта. В некоторых регионах страны открыты специализированные центры и клубы, где молодые игроки имеют возможность тренироваться и совершенствовать свои навыки. Такие центры обеспечивают доступ к высокоскоростному интернету, современным компьютерам и другому необходимому оборудованию.

Помимо этого, государство оказывает финансовую поддержку киберспортсменам и командам. Например, в России действует программа "Спортивная Россия", которая предоставляет гранты на развитие спорта, включая киберспорт. Это позволяет молодым талантливым игрокам получить финансовую помощь для участия в турнирах и соревнованиях как на региональном, так и на международном уровне.

Кроме того, государство активно работает над созданием благоприятных условий для проведения крупных международных турниров в России. Организация таких событий привлекает большое число зрителей и спонсоров, что способствует развитию киберспорта в стране. Благодаря этому, Россия стала одной из популярных площадок для проведения турниров по различным видам игр.

Таким образом, государство активно участвует в поддержке и развитии киберспорта в России. Создание специализированных организаций, инфраструктуры и финансовая помощь молодым талантливым игрокам - все это способствует росту интереса к киберспорту и его признанию как полноценного вида спорта.

Популярные дисциплины в российском киберспорте

В России киберспорт в последние годы приобрел огромную популярность и стал одной из самых быстроразвивающихся отраслей развлекательной индустрии. В стране существует множество дисциплин, которые активно привлекают внимание молодежи и профессиональных игроков.

Одной из самых популярных дисциплин в российском киберспорте является Dota 2. Эта командная игра, разработанная компанией Valve Corporation, собирает огромное количество зрителей на турнирах и чемпионатах. В России есть несколько профессиональных команд, которые участвуют в международных соревнованиях и достигают высоких результатов.

Еще одной популярной дисциплиной является Counter-Strike: Global Offensive (CS:GO). Это также командная игра, где две команды сражаются друг с другом на аренах. CS:GO имеет свою лигу - Russian Esports Championship, где лучшие российские команды состязаются за призовые места.

Также стоит отметить популярность игры League of Legends (LoL) в российском киберспорте. Эта многопользовательская онлайн-игра, разработанная компанией Riot Games, имеет огромную аудиторию и активное сообщество игроков в России. В стране проводятся чемпионаты и турниры по LoL, где команды соревнуются за право представлять Россию на международных соревнованиях.

Кроме этого, среди популярных дисциплин можно назвать Hearthstone – карточную игру от Blizzard Entertainment; Overwatch – командный шутер, также от Blizzard; StarCraft II – стратегическую игру в режиме реального времени от компании Blizzard Entertainment; Rainbow Six Siege – тактический шутер от Ubisoft.

Одной из причин популярности этих дисциплин в России является их доступность для широкой аудитории. Многие из них являются бесплатными или имеют низкую стоимость, что делает их доступными для всех желающих начать свое путешествие в профессиональный киберспорт.

Таким образом, популярные дисциплины в российском киберспорте представлены различными жанрами игр, от командных стратегий до карточных и шутеров. Благодаря активному развитию инфраструктуры и поддержке со стороны компаний и организаций, киберспорт в России продолжает привлекать молодых талантов и зрителей со всего мира.

Перспективы развития киберспорта в России

Киберспорт в России находится на стадии активного развития, и перспективы этой отрасли весьма обнадеживающие. За последние годы киберспорт приобрел большую популярность среди российской молодежи, а также завоевал признание со стороны органов власти и бизнес-сообщества.

Одной из ключевых причин успеха киберспорта в России является высокий уровень компьютерной грамотности населения. Молодые люди уже с детства увлекаются компьютерными играми, что создает благоприятные условия для развития киберспорта. К тому же, многие российские геймеры проявляют выдающиеся результаты на мировых соревнованиях, что подтверждает их потенциал.

Еще одной важной составляющей успешного развития киберспорта в России является поддержка со стороны государства. В последние годы правительство РФ активно подходит к разработке специальных программ и инфраструктуры для поддержки киберспорта. Например, была создана Федерация киберспорта России, которая занимается развитием отрасли и организацией соревнований на федеральном уровне.

Также стоит отметить растущий интерес со стороны бизнес-сообщества к инвестированию в киберспорт. Крупные компании активно поддерживают молодых талантов и команды, предоставляя им спонсорскую поддержку и инфраструктуру для тренировок. Благодаря этому, российские игроки получают возможность принимать участие в международных соревнованиях и представлять страну на мировой арене.

Еще одной перспективой развития киберспорта в России является популяризация отрасли среди широкой аудитории. Телеканалы начали активно транслировать турниры по киберспорту, что позволяет большему количеству людей узнать об этом виде спорта и

заинтересоваться им. Также проходят офлайн-мероприятия, такие как выставки и фестивали, где можно познакомиться с профессиональными игроками и пообщаться с ними.

В целом, киберспорт в России имеет все предпосылки для успешного развития. Благодаря высокому уровню компьютерной грамотности населения, поддержке со стороны государства и бизнес-сообщества, а также популяризации отрасли среди широкой аудитории, российские игроки имеют возможность достичь мирового признания и занять лидирующие позиции на международной арене киберспорта.

1. Википедия // Киберспорт в России <https://animebuff.ru/rooms/sa0-BQ>
2. КИБЕРСПОРТ.РФ // История развития киберспорта в России и мире История развития киберспорта в России и в мире | Киберспорт.рф (xn--90aihhxfgcgn.xn--p1ai)

Шахова Д.М., Севедин С.В.

Физическая нагрузка для людей с ограниченными возможностями слуха

*Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-12-2023-697

Аннотация

В данной статье рассматривается важность физической активности для людей с ограниченными возможностями слуха, исследуется влияние регулярных физических упражнений на их физическое и психологическое здоровье. Кроме того, в статье предоставляются рекомендации по созданию доступных тренировочных программ для лиц с ограниченными возможностями слуха с целью улучшения их общего благополучия.

Ключевые слова: физическая активность, ограниченные возможности слуха, здоровье, инклюзивные тренировочные программы, физическое благополучие.

Abstract

This article discusses the importance of physical activity for people with hearing disabilities, examines the impact of regular exercise on their physical and psychological health. In addition, the article provides recommendations for creating accessible training programs for people with hearing disabilities in order to improve their overall well-being.

Keywords: physical activity, hearing impairments, health, inclusive training programs, physical well-being.

Люди с ограниченными возможностями слуха, вне зависимости от своего возраста и физического состояния, сталкиваются с рядом вызовов и барьеров, включая ограниченные возможности доступа к физической активности. Физическая активность играет важную роль в общем здоровье и благополучии. В этой статье мы исследуем значимость физической активности для этой группы и предоставляем рекомендации по разработке инклюзивных тренировочных программ, способствующих улучшению их физического и психологического благополучия.

Методы исследования:

Для проведения исследования влияния физической активности на людей с ограниченными возможностями слуха был проведен обзор литературы, включая научные статьи, касающиеся физической активности и здоровья данной категории населения. Также были проанализированы данные из опубликованных исследований и анкет, проведенных среди лиц с ограниченными возможностями слуха, чтобы понять их потребности и препятствия в доступе к физической активности.

Влияние физической активности на физическое и психологическое здоровье:

Физическая активность имеет доказанные положительные эффекты на общее здоровье и благополучие. Для людей с ограниченными возможностями слуха, регулярные физические упражнения способствуют укреплению мышц и костей, улучшению сердечно-сосудистой системы и поддержанию здорового веса. Это также снижает риск развития хронических заболеваний, таких как диабет и болезни сердца.

Барьеры и препятствия:

Несмотря на важность физической активности, люди с ограниченными возможностями слуха часто сталкиваются с отсутствием адаптированных тренировочных программ, неадекватными коммуникационными средствами, и недостаточным пониманием со стороны инструкторов и тренеров.

Рекомендации для создания доступных тренировочных программ

Для обеспечения доступности физической активности для лиц с ограниченными возможностями слуха необходимо разработать инклюзивные тренировочные программы и предоставить соответствующие ресурсы. Это включает в себя создание адаптированных программ, обеспечение доступности средств коммуникации, таких как знаковый язык и текстовые инструкции, а также обучение инструкторов в вопросах взаимодействия с этой группой населения.

В этой статье отражается важность содействия инклюзивным подходам к физической активности и здоровому образу жизни для всех, включая людей с ограниченными возможностями слуха. Дальнейшие исследования и усилия в области развития подходящих ресурсов могут содействовать улучшению качества жизни этой категории населения. Помимо этого, важно обратить внимание на несколько ключевых аспектов:

1. 1.Разнообразие физических активностей: Инклюзивные тренировочные программы должны предлагать разнообразные виды физической активности, которые соответствуют разным интересам и потребностям. Это может включать в себя аэробные упражнения, силовые тренировки, йогу, плавание и другие виды спорта, которые подходят для данной категории населения.
2. 2.Адаптированное оборудование: для обеспечения доступности физических упражнений, важно иметь адаптированное спортивное оборудование. Например, использование вибрационных сигналов и световых индикаторов может помочь людям с ограниченными возможностями слуха ориентироваться и следовать инструкциям в зале.
3. 3.Обучение инструкторов: Инструкторы и тренеры должны быть прошедшими специальное обучение, чтобы лучше понимать потребности и специфику обучения людей с ограниченными возможностями слуха. Они должны уметь взаимодействовать с этой категорией людей, предоставлять адаптированные инструкции и быть чувствительными к их потребностям.
4. 4.Поддержка со стороны общества: Стимулирование общественной поддержки и вовлечение общества в разработку и поддержку инклюзивных программ физической активности являются важными шагами. Это может включать в себя проведение совместных мероприятий и мероприятий по созданию более инклюзивных окружающих условий.
5. 5. Исследования и мониторинг: для оценки эффективности инклюзивных тренировочных программ и их влияния на здоровье и благополучие лиц с ограниченными возможностями слуха, необходимо проводить систематические исследования и мониторинг результатов.
6. 6. Преодоление барьеров в доступе к физической активности:
 - Преодоление барьеров в доступе к физической активности является важной частью обеспечения инклюзивности. При этом важно учесть следующие аспекты:
 - Доступность физических объектов: Фитнес-залы, спортивные площадки и бассейны должны быть адаптированы и оборудованы таким образом,

- чтобы предоставить доступ для всех. Это включает в себя широкие двери, подъемные платформы и другие средства, позволяющие людям с ограниченными возможностями слуха комфортно использовать спортивные объекты.
- Создание барьеров в информационном плане: Информация о доступных тренировочных программах и мероприятиях должна быть доступной на знаковом языке, с субтитрами и в других форматах, которые соответствуют потребностям людей с ограниченными возможностями слуха.
 - Финансовая доступность: Физическая активность не должна быть финансово недоступной для лиц с ограниченными возможностями слуха. Разработка специальных тарифов, скидок и программ финансовой поддержки может помочь сделать физическую активность более доступной.
7. Психологические аспекты и самопонимание: Помимо физического здоровья, физическая активность имеет важное значение для психологического благополучия. Участие в тренировках может способствовать повышению уверенности в себе, улучшению самопонимания и укреплению психологической стойкости у лиц с ограниченными возможностями слуха. Программы физической активности могут способствовать созданию позитивного социального окружения, где они могут встретить поддержку и вдохновение от других участников.
 8. Роль семьи и общества: Семья и общество играют ключевую роль в содействии физической активности для людей с ограниченными возможностями слуха. Поддержка и понимание со стороны близких и общества могут стать мощным мотиватором для участия в физических занятиях. Продвижение общественного сознания о важности инклюзивности и доступности физической активности также является частью задачи.
 9. Продолжение исследований и развития: Исследования и развитие программ физической активности для лиц с ограниченными возможностями слуха следует продолжать. Это поможет лучше понять специфические потребности этой категории населения и разработать эффективные методики обучения. Кроме того, необходимо поощрять инновации в этой области, включая использование технологий, чтобы сделать физическую активность еще более доступной.

Заключение:

Физическая активность для людей с ограниченными возможностями слуха представляет собой не только средство поддержания физического здоровья, но и инструмент для развития психологической стойкости, самооценки и социальной интеграции. Создание инклюзивных тренировочных программ, устранение барьеров и обеспечение доступности физической активности - это важные шаги на пути к более справедливому и здоровому обществу. Продолжение исследований и совместных усилий на этом пути будут способствовать улучшению качества жизни для всех.

1. 1. Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения: сборник статей. – Комсомольск-на-Амуре: АмГПУ, 2021: Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением слуха.
2. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с ОВЗ Авторы: Т. В. Андрюхина (гл. 4); Е. В. Кетриш

3. Овсянникова, Е. Ю. Методика коррекции физического развития и физической подготовленности глухих школьников в процессе непрерывного адаптивного физического воспитания: диссертация... кандидата педагогических наук: 13.00.04. – Киров, 2012. – 165 с.
4. Кардаш, Я. А. Педагогическое взаимодействие коррекционного учреждения и семьи в реабилитации детей с нарушением слуха: диссертация... кандидата педагогических наук: 13.00.03. – Екатеринбург, 2012. – 170 с.

Шихов А.А., Волков Г.А.

Тактика применения боевых приемов борьбы сотрудником полиции и задержания правонарушителей в состоянии опьянения

*Уральский юридический институт МВД России
(Россия, Екатеринбург)*

doi: 10.18411/trnio-12-2023-698

Аннотация

В статье наряду с особенностями взаимодействия с лицами, находящимися в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, рассматриваются базовые правила, раскрывающие проблематику применения боевых приемов борьбы в отношении таких правонарушителей, а также основные пути их решения. Предложены некоторые тактические аспекты, позволяющие успешно решать нестандартные, в том числе конфликтные ситуации при задержании лиц, нарушающих общественный порядок, находящихся в нетрезвом виде.

Ключевые слова: сотрудник полиции, боевые приемы борьбы, тактика, личная безопасность, лица находящиеся в состоянии опьянения.

Abstract

The article, along with the peculiarities of interaction with persons under the influence of alcohol or drugs, examines the basic rules that reveal the problems of using combat fighting techniques against such offenders, as well as the main ways to solve them. Some tactical aspects are proposed that make it possible to successfully solve non-standard, including conflict situations when detaining persons who violate public order and are drunk.

Keywords: police officer, fighting techniques, tactics, personal safety, intoxicated persons.

Проблема алкоголизации и наркотизации населения Российской Федерации на сегодняшний день не перестает быть актуальной в связи с наличием устоявшейся в обществе культуры употребления опьяняющих веществ. Злоупотребление алкогольной или наркотической продукцией, особенно гражданами мужского пола, часто побуждает их к совершению антиобщественных действий, носящих насильственный или иной характер, в частности, к причинению вреда здоровью различной тяжести, имущественным правонарушениям, что в последствии приводит к неповиновению законным требованиям сотрудников правоохранительных органов, а также вступление с ними в открытое противоборство. Чаще всего приходится пресекать противоправные деяния, задерживать и доставлять в помещения дежурных частей именно сотрудникам ППС, ДПС, участковым, оперативным сотрудникам и иным должностным лицам, которые постоянно сталкиваются с этим в своей служебной деятельности. Применение боевых приемов борьбы сотрудниками полиции, а также иных «успокаивающих» мер в целях пресечения противоправных действий лиц, находящихся в состоянии опьянения, а также их задержанию имеет ряд особенностей, которые будут рассмотрены в данной работе.

Основными причинами злоупотребления алкоголем являются плохие социально-экономические условия в государстве, плотное укоренение алкоголизма в быту из-за устоявшихся обычаев в обществе [1]. Употребление алкоголя определенным образом влияет на психику человека, нарушает регуляцию его поведения, делает его возбужденным, неуравновешенным, агрессивным, а также решительным к необдуманным, безнравственным поступкам. Эта проблема создает определенные трудности в работе с такой категорией

граждан. Правонарушитель не отражает в своем сознании законных требований сотрудника и не выполняет их, а поступает так, как считает нужным. В следствии повышенной смелости и уверенности в своих силах и возможностях, он может причинить вред сотруднику полиции, в ответ на сделанное замечание или грубо сказанное, по его мнению, требование, выражение. В связи с этим, сотруднику необходимо придерживаться основных правил, раскрывающих проблематику применения боевых приемов борьбы в отношении правонарушителей, находящихся в состоянии опьянения и знать основные пути их решения, таких как:

1. Держать безопасную дистанцию с правонарушителем, так как поведение человека, находящегося в состоянии алкогольного или наркотического опьянения предсказать довольно трудно, в его руках могут появиться огнестрельное оружие и иные предметы, которыми может быть причинен вред себе, сотруднику или окружающим. Следует отметить, что нельзя позволять прикасаться за себя лицам, находящимся в состоянии опьянения, находящимся в непосредственной близости с сотрудником. Держа безопасную дистанцию, сотрудник полиции способен быстро, заблаговременно и эффективно оценить сложившуюся обстановку и принять соответствующие меры к защите и последующему задержанию правонарушителя. Дистанция является необходимым условием для применения огнестрельного оружия, в случаях, если есть основания, перечисленные в ст. 23 ФЗ «О полиции», так как в каждом случае необходимо время для высказывания о своем намерении применить оружие, а также для извлечения оружия из кобуры и приведению его в готовность к стрельбе.
2. Максимально тактично и без двусмысленности употреблять слова и словосочетания, необходимые для высказывания законных требований правонарушителю. Каждое грубое или по мнению человека, находящегося в состоянии опьянения, оскорбляющее выражение может сделать его агрессивным и разъяренным, что создает реальную возможность к противоправной деятельности в отношении сотрудника полиции. В таких случаях необходимо внимательно следить за его действиями и не упускать правонарушителя из зоны видимости для оказания своевременного противодействия.
3. Алкогольное или наркотическое опьянение способно сделать человека в некоторой степени нечувствительным к боли, и некоторые приемы борьбы, которые будут эффективны для задержания трезвых граждан, будут бесполезны. Наиболее действенным способом противодействия физической силе правонарушителя будет выступать применение удушающих приемов, способных вывести его из сознания. В это время необходимо оперативно ограничить подвижность правонарушителя путем применения средств сковывания, таких как наручники, а если таковых нет, то подручными средствами, такими как веревка, портупец.
4. Исключить недооценку физических качеств лиц, находящихся в состоянии опьянения. Данное правило заключается в том, что правонарушитель может обладать определенными навыками боевых искусств, приемами самообороны, а также может быть физически развит, и нахождение его в нетрезвом виде не может свидетельствовать о его беспомощности к применению боевых приемов борьбы сотрудником полиции.
5. Человек, находящийся в состоянии опьянения может оказаться в опасном состоянии – алкогольный психоз, проявляющийся в бредовом состоянии, при котором он не дает отчет своим действиям и становится крайне агрессивным и опасным для общества. У таких лиц часто наблюдаются аутоагрессивные реакции, которые проявляются в виде чувства вины, стыда, самоуничтожения, отрицания и обесценивания. Агрессия в состоянии опьянения чрезвычайно

опасна для окружающих. Любой человек, находящийся в близости с выпившим, может стать объектом злобы и раздражения [2]. Поэтому, следует учитывать, что любые, даже спокойные требования, слова или выражения, сам факт нахождения в близости посторонних лиц и сотрудников полиции может стать причиной припадка и стать катализатором преступного поведения. В таких случаях будет целесообразно быстрыми и качественными действиями, не создающими неоправданный вред здоровью правонарушителя ограничивать свободу передвижения, а также, если имеются основания, без предупреждения о применении физической силы, так как любые требования для него будут необязательны для исполнения.

6. Действовать в группе. Практика показывает, что слаженные и качественные действия сотрудников в составе группы имеют особую эффективность в противодействии законным требованиям. В процессе проведения задержания преступника совместно с напарниками, прежде всего, необходимо действовать таким образом, чтобы действия одного, направленные на пресечение противоправного деяния и задержания правонарушителя не препятствовали осуществлению действий другими. Не исключено общение сотрудников в процессе осуществления задержания посредством движений, уточняющих фраз. Осуществление временного ограничения двигательной активности в группе должно отвечать требованиям внезапности и достаточного психологического влияния. Не лишним будет применение различных средств с шумовыми и световыми эффектами, цель использования которых состоит в создании условий, которые могли бы поспособствовать ограничению и затруднению сознательных целенаправленных движений задерживаемых лиц.
1. Еще одним приемом отвлечения нетрезвого правонарушителя будет считаться обращение к «вымышленному человеку», находящемуся у него за спиной, с целью отвлечения его внимания в силу его состояния. В момент, когда данный субъект обернется, необходимо быстрыми и решительными действиями ограничивать свободу его передвижения удобным в данной ситуации способом.
7. В ситуациях, когда лицо имеет нарушение координации вследствие опьянения и оказывает активное сопротивление сотруднику, целесообразно, при наличии благоприятных условий, таких как отсутствие орудий, способных причинить вред в руках нападающего или при себе (в карманах, за пазухой, под одеждой) выводить его из равновесия, например путем наступательных движений, нанесения расслабляющих ударов, а также проведения бросков, таких как задняя подножка, и без промедлений приводить его в подконтрольное положение лежа, и сковывать его наручниками или иными средствами, дабы избежать борьбы.
8. После ограничения подвижности и приведения в подконтрольное положение категорически запрещается оставлять правонарушителя без внимания сотрудников. На первый взгляд, может показаться, что опасности от него можно не ждать, так как его руки скованы, однако данное упущение способно дать правонарушителю возможность встать на ноги и предпринять попытку бегства или сопротивления в виде нанесения ударов ногами, головой, коленями по сотрудникам.

Стоит отметить особенности противодействия и задержания лиц, находящихся в состоянии наркотического опьянения. Данный вид опьянения довольно разнообразен и специфичен, так как правонарушитель может, в зависимости от вида и дозировки употребленного наркотического средства быть спокойным, безэмоциональным, либо слишком раздражительным, неадекватным в своих действиях и поступках. Сотруднику полиции следует учитывать эти обстоятельства при общении и взаимодействии с правонарушителями и четко

выявлять эти особенности в случаях оказываемого сопротивления его законным требованиям [3].

Наркотическое опьянение обладает особенностями, которые по-разному могут воздействовать на правонарушителя, в отличие от алкогольного опьянения. Например, гражданин, в силу употребления наркотических средств или психотропных веществ может видеть галлюцинации и разного рода изменения состояния сознания. В таких случаях сотруднику полиции следует немедленно ограничить его подвижность, а особенно – рук, которые могут нанести вред здоровью, как сотрудника, так и гражданам.

После ограничения свободы передвижения особое внимание стоит уделить проведению наружного досмотра для обнаружения при нем предметов, а также исключения нахождения при нем оружия, взрывоопасных средств и иных предметов, способных причинить вред окружающим. Особенностью осмотра является то, что у лиц, употребляющих наркотические средства или психотропные вещества при себе (в карманах) могут находиться шприцы с инъекциями запрещенных веществ, на которых чаще всего присутствует инфекция.

Подводя итог к выше сказанному, следует сделать вывод о том, что сотруднику полиции, столкнувшемуся с лицом, находящимся в состоянии наркотического или алкогольного опьянения следует быть предельно внимательным, правильно оценивать сложившуюся обстановку и объективное состояние правонарушителя с целью определения возможной тактики эффективного применения боевых приемов борьбы и его задержания [4]. Не стоит недооценивать возможности нетрезвого лица, относиться к нему лояльно, полагая, что данное лицо не сможет причинить серьезного вреда здоровью сотруднику. В каждом случае взаимодействия с таким контингентом необходимо выдерживать правильную дистанцию для возможности применения правомерных и действенных средств и приемов для пресечения противоправных действий.

1. Андреев, К. К. Влияние алкогольной зависимости на формирование противоправного поведения / К. К. Андреев // Новый юридический вестник. – 2023. – № 3(42). – С. 66-70.
2. Акимов, И. Б. Психологические особенности агрессивности лиц с алкогольной зависимостью / И. Б. Акимов // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Психология. – 2018. – № 1(23).
3. Плешивцев, А. Ю. Тактика применения боевых приемов борьбы сотрудниками полиции России соответственно со сложившейся ситуацией /
4. А. Ю. Плешивцев, В. А. Овчинников // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 3(121). – С. 101-106.
5. Насадюк, Е. В. Особенности тактики применения боевых приемов борьбы сотрудниками полиции / Е. В. Насадюк, А. П. Симонтовский // E-Scio. – 2023. – № 2(77). – С. 615-620.



LJournal

Научно-издательский центр

Рецензируемый научный журнал

**ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ
№104, Декабрь 2023**

Часть 12

Подписано в печать 25.12.2023. Тираж 400 экз.
Формат.60x841/16. Объем уч.-изд. л. 8.98
Отпечатано в типографии Научный центр «LJournal»
Главный редактор: Иванов Владислав Вячеславович