

Научный центр «LJournal»

Рецензируемый научный журнал

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ

№106, Февраль 2024
(Часть 8)



Самара, 2024

T33

Рецензируемый научный журнал «Тенденции развития науки и образования» №106, Февраль 2024 (Часть 8) - Изд. Научный центр «LJournal», Самара, 2024 - 168 с.

doi: 10.18411/trnio-02-2024-p8

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 XVIII. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ	8
Желтов А.А., Коломойцева В.А. История развития физической культуры в России	8
Жмуров С.А., Налимова М.Н. Анализ занятий физической культурой в вузе у студентов с высокой степенью миопии	10
Засыпкина Ю.В., Налимова М.Н. Здоровый образ жизни – тренд XXI века.....	13
Ибрагимов И.Ф., Асаева А.А. Открытый кубок Москвы «Игры ГТО 2023».....	16
Ибрагимов И.Ф., Газизова Д.Г. Роль питания в физической культуре студентов	21
Ибрагимов И.Ф., Галимова З.М. Подготовка к играм будущего в России	24
Ибрагимов И.Ф., Колочкова Л.Н. Значение режима и питания в организации здоровьесформирующего стиля жизни студента.....	28
Ибрагимов И.Ф., Женсекбекова А.Д. Физическая культура и спорта – основа здоровой и долгой жизни	32
Ибрагимов И.Ф., Мурушкин И.Д. Формирование патриотических ценностей юношей в процессе занятий спортом.....	37
Ибрагимов И.Ф., Панаев М.В. Возможности использования образовательной кинезиологии в процессе физического воспитания студентов	40
Ибрагимов И.Ф., Пищулина П.С. Оценка чемпионата России по женскому одиночному фигурному катанию за период с 2020 по 2023 гг.	45
Ибрагимов И.Ф., Славкина К.А. Использование информационных технологий в образовательном процессе физической культуры.....	51
Ибрагимов И.Ф., Шаймарданов И.И. Развитие спорта в России в ином направлении и новое сотрудничество в области спорта с другими странами	57
Казначеев В.А., Скобелева Н.В., Николаева И.В. Основные аспекты и проблемы развития спортивного туризма в России	62
Кириллова К.А. Игра как метод формирования ценностного отношения к человеку у будущих учителей физической культуры	65
Кириллова К.А. Обзор методов исследования ценностного отношения к человеку у будущих учителей физической культуры	69
Козлова А.В., Чингина Е.Н. Влияние йоги на эмоциональное состояние студентов	72
Левченко А.В., Николаева И.В., Грязнов С.А. Предпринимательство в сфере физической культуры и спорта	75
Лесникова Г.Н., Евлоева К.Х. К вопросу о психологических и естественно-научных основаниях, обеспечивающих здоровьесбережение студентов	78
Литвина Г.А., Кульчицкий В.Е., Дуличенко А.А. Роль подвижных игр в развитии быстроты у детей старшего дошкольного возраста	80
Литвина Г.А., Кульчицкий В.Е., Лисоченко Е.В. Необходимость формирования патриотической позиции у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры	82
Литвина Г.А., Кульчицкий В.Е., Медведева М.С., Пономаренко С.В. Квест-игра как средство развития двигательной активности детей младшего школьного возраста.....	85

Литвина Г.А., Кульчицкий В.Е., Пономаренко С.В., Медведева М.С. Формирование ранней профессионализации младших школьников посредством физического воспитания ..	88
Литвина Г.А., Кульчицкий В.Е., Стрельцова Д.О. Проектная деятельность в физическом воспитании детей младшего школьного возраста	90
Литвина Г.А., Кульчицкий В.Е., Толмачева Е.С. Формирование креативности на уроках физической культуры у детей младшего школьного возраста	93
Мацко И.Д., Мельников А.И. Влияние физической культуры на жизнь студентов	96
Мирза М.Ю., Тутаришев А.К., Шишхова А.П., Ельникова О.О. Анализ уровня двигательной активности молодежи	98
Мирза М.Ю., Тутаришев А.К., Шишхова А.П., Ельникова О.О. Анализ взаимоотношений в команде и их влияние на занятия волейболом	101
Налимова М.Н. Коммуникативные возможности интернет - среды в управлени здоровым образом жизни молодежи.....	105
Налимова М.Н. Фиджитал спорт в современном мире	108
Налимова М.Н., Суркова Д.Р. Двигательная активность студентов как средство сохранения и укрепления здоровья.....	110
Неповинных Л.А. Роль физической активности в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата	113
Николаева И.В., Левченко С.В., Грязнов С.А. Влияние регулярных физических тренировок на физическое и психическое здоровье человека	116
Оболенская В.А., Николаев П.П. Влияние музыки на физическое состояние человека.....	119
Погорелый А.Е., Федосова Л.П. Развитие физической культуры и спорта города Краснодар	122
Садыков Н. Н., Ибрагимов И.Ф., Мухамердиева А.Р. Влияние комплекса ВФСК «ГТО» на общую физическую подготовку, здоровье студентов в ВУЗе	125
Скобелев А.А., Николаева И.В., Казначеев В.А. Взаимосвязь между качеством сна и физической активностью.....	130
Скородумов А.В., Марченко И.А., Кононенко А.В. Пропаганда физической культуры и спорта	132
Солодовник Е.М., Тарасова Д.С. Анализ отношения иностранных студентов петргу к дисциплине: «физическая культура и спорт»	134
Ткаченко Е.Д., Чингина Е.Н. Психологические аспекты занятий физической культурой и спортом	138
Токарев В.С., Тарасов П.А., Новиков О.А. Формирование эмоционально-волевых качеств курсантов в процессе физической подготовки	140
Удовицкая Л. У., Щукина А.А. Влияние занятий спортом на мозговую деятельность студентов.....	144
Фадеев О.В., Михалевич А.И. Влияние бега на здоровье военнослужащего	146
Фарвазова К.В., Севедин С.В. Воздействие адаптивного спорта на качество жизни людей с ограниченными возможностями в России.....	149
Федосова Л.П., Малюков Р.Р. Физическая культура в жизни студентов.....	153
Чекина Д.А., Коровенкова С.В. Влияние физической активности на психическое здоровье студентов.....	155

Чуринов А.А. Рациональный выбор элективной дисциплины по физической культуре	159
Шульгин Д.С. Технология применения упражнений по профилактике различных заболеваний на занятиях физической культурой.....	161

РАЗДЕЛ XVIII. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Желтов А.А., Коломойцева В.А.

История развития физической культуры в России

КубГАУ им. И.Т. Трубилина

(Россия, Краснодар)

doi: 10.18411/trnio-02-2024-427

Аннотация

В статье рассказывается об эволюции физической культуры в России от древности до современности под влиянием демократических изменений. Автор подробно анализирует различные виды спорта и физических упражнений, популярных на разных этапах истории страны. Особое внимание уделяется значимой роли общественных физкультурно-спортивных организаций в формировании физической культуры в России.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, виды спорта, Россия, история, страна.

Abstract

The article describes the evolution of physical culture in Russia from antiquity to the present under the influence of democratic changes. The author analyzes in detail the various sports and physical exercises popular at different stages of the country's history. Special attention is paid to the significant role of public physical culture and sports organizations in the formation of physical culture in Russia.

Keywords: sport, physical culture, sports, Russia, history, country.

Физическая культура в России имеет большое значение не только для спортивной и физкультурной деятельности, но и для социально-культурных процессов общества. Изучение истории физической культуры в России помогает понять российскую культуру и общество, а также привлечь внимание к значимости здорового образа жизни и спорта.

Историю физической культуры в России можно разделить на три этапа. Первый этап – до 1917 года – характеризуется появлением и развитием различных видов спорта, таких как лыжные гонки, бег, прыжки, борьба, армейские игры, санный спорт и коньки. Основная цель физического воспитания была связана с военно-физической подготовкой, чтобы готовиться к возможным войнам.

На Руси физическая культура изучалась по различным источникам, включая былины, летописи, сказания, сказки и картины. Народные виды спорта и игры играли важную роль в этой культуре, включая различные национальные виды борьбы, кулачные бои, военно-физическую подготовку казаков и национальные игры и развлечения.

Во второй половине XIX века начался интенсивный развитие физического воспитания и спорта в России. Были созданы педагогические и научные основы, разработана система физического воспитания и новые виды спорта. Была разработана система физического образования, предложенная П.Ф. Лесгафтом, которая включала основы, принципы, направления, подготовку специалистов, организационные формы физического образования, а также материально-техническое и финансовое обеспечение. Был создан специальный учебный заведение для подготовки преподавателей физического воспитания.

В советский период физическая культура стала одной из важных сфер общественной жизни. Были созданы сильные спортивные школы и система государственной поддержки спорта, что позволило достичь высоких спортивных результатов на международном уровне.

После 1991 года физическая культура продолжает развиваться, хотя социальные и экономические изменения повлияли на спортивную сферу в России.

Таким образом, изучение истории физической культуры в России помогает понять культуру и общество этой страны, а также подчеркивает важность здорового образа жизни и спорта.

В 1908 году Россия приняла участие в Олимпийских играх, которые проходили в Лондоне. К сожалению, только 5 спортсменов представляли Россию на этом международном спортивном мероприятии. Однако из этих пяти спортсменов только 3 смогли завоевать медали. Это достижение было важным для страны, так как оно подтвердило спортивный потенциал России, хотя и было скромным по сравнению, например, с количеством медалей, завоеванных другими странами.

Четыре года спустя, в 1912 году, Россия приняла участие в следующих Олимпийских играх, которые проходили в Стокгольме. На этот раз число российских спортсменов, отправившихся на игры, значительно возросло - 178 человек. Однако несмотря на такой большой состав, всего лишь 15 российских спортсменов смогли занять призовые места. Это было объяснено недостаточной подготовкой спортсменов, что являлось существенным недостатком национальной спортивной инфраструктуры и тренировочных программ.

Ситуация начала меняться после Великой Октябрьской революции в 1917 году. Советское государство начало активно поддерживать развитие физической культуры и спорта в стране. Были созданы новые спортивные организации и институты, направленные на подготовку спортсменов. Кроме того, проводились спартакиады - масштабные спортивные соревнования, на которых участвовали множество спортсменов различных возрастов и уровня подготовки. Также были установлены массовые рекорды в различных дисциплинах.

Первая всесоюзная Спартакиада, прошедшая в 1928 году, стала важным этапом в развитии физической культуры и спорта в России. На этом мероприятии участвовали спортсмены со всех уголков страны, что подтверждало рост популярности и значимости спорта в советском обществе. Взаимодействие спортсменов и тренеров, а также обмен опытом и техникой позволяли повышать уровень подготовки и достигать новых результатов. Это было важным шагом к развитию физической культуры в России и дальнейшим успехам на международной арене.

В 30-50-е годы советская физическая культура и спорт стали неотъемлемой частью идеологии тоталитарного режима. Основная цель состояла в развитии спорта и достижении выдающихся результатов, чтобы продемонстрировать преимущества социалистической системы перед капиталистическим миром.

Физическое воспитание молодежи основывалось на комплексе ГТО - "готов к труду и обороне СССР". Этот комплекс включал в себя различные физические упражнения, способствующие развитию физической силы, выносливости, ловкости и координации движений. Он ориентировался на подготовку граждан, готовых к защите Родины и активному труду в интересах строительства социалистического общества.

В 1937 году были созданы добровольные спортивные общества, которые стали основным инструментом пропаганды и развития спорта. Через такие общества широкие массы населения могли заниматься физической культурой и спортом. Большое внимание уделялось физическому воспитанию молодежи в школах и вузах, а также образованию тренерских кадров.

Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта был образован в 1936 году и стал официальным представителем советским спортсменам. Он координировал работу всех спортивных организаций и вел активную международную спортивную деятельность.

В 1939 году был учрежден всесоюзный праздник - день физкультурника, который стал ежегодным и был посвящен празднованию и поощрению спортивных достижений и вклада в развитие физической культуры.

Во время Великой Отечественной войны физическая подготовка населения была направлена на военно-физическую и лечебную культуру. Все спортивные организации работали над решением задач военного обучения населения, подготовке активных действий фронтовых врачей и оказанию помощи раненым военнослужащим.

После войны главным приоритетом стал спорт высоких достижений. Была создана система подготовки спортсменов высокого класса, которая включала в себя отбор талантливой молодежи и обеспечение ее профессиональными тренерами и специалистами. Организовались коллективы физической культуры (КФК) или спортивные клубы (СК), которые стали базами для развития спортивных дисциплин и подготовки спортсменов.

В целом, физическая культура и спорт в 30-50-е годы стали не только средством физического развития и здоровья населения, но и мощным инструментом идеологической пропаганды и демонстрации социалистических достижений.

1. Кравцов А.В. Перспективы развития физкультуры в высших учебных заведениях / А.В. Кравцов, Л.П. Федосова, Г.В. Федотова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 93-2. – С. 15-16.
2. Кузнецова З.В. Дыхательные упражнения в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов / З.В. Кузнецова, Л.П. Федосова // Итоги научно-исследовательской работы за 2021 год : Материалы Юбилейной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Кубанского ГАУ. – Краснодар: КубГАУ, 2022. – С. 482-484.
3. Кузнецова З.В. Исследование применения элементов йоги на занятиях по физической культуре для улучшения здоровья / З.В. Кузнецова, Л.П. Федосова, Г.В. Федотова, В.А. Белова // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2023. – Т. 28, № 3(204). – С. 647-656.
4. Федосова Л.П. Взаимосвязь физического воспитания и личностного развития / Л.П. Федосова, Г.В. Федотова, Р.Н. Исметов // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы : Материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх. – Благовещенск: ДальГАУ, 2023. – С. 254-260.
5. Федотова Г.В. Физическая культура в жизни студентов / Г.В. Федотова, Л.П. Федосова, С.С. Апенина // Эпомен: медицинские науки. – 2022. – № 6. – С. 115-120.

Жмуров С.А.¹, Налимова М.Н.²

Анализ занятий физической культурой в вузе у студентов с высокой степенью миопии

¹*Поволжский государственный университет
телекоммуникаций и информатики*

²*Самарский государственный
экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-02-2024-428

Аннотация

В данной статье рассматривается влияние лечебной физической культуры в рамках учебных занятий в вузе на здоровье студентов с миопией разной степени.

Ключевые слова: зрение, миопия, лечебная физкультура, физическая культура, гимнастика для глаз, физическая активность.

Abstract

This article examines the impact of therapeutic physical education in the framework of university classes on the health of students with myopia of varying degrees.

Keywords: vision, myopia, physical therapy, physical education, gymnastics for the eyes, physical activity.

Для корректного восприятия окружающего мира человеком используется сложная и совершенная биологическая система – система органов чувств. Слух, вкус, обоняние, осязание, чувство равновесия и в том числе зрение. На протяжении последних 20 лет проблема плохого зрения стоит достаточно остро. Так, на данный момент, во всем мире насчитывается более 300 миллионов человек с нарушением зрения, из них 20 миллионов – дети, еще 40 миллионов человек не видят вовсе.

Миопия (или близорукость) – это одна из форм нарушения зрения, из-за которого человек плохо видит на дальние расстояния вследствие преломления силы органа зрения и рефракции. В результате такого нарушения картинка объекта начинает фокусироваться не на сетчатке, а перед ней, поэтому объекты вблизи человек видит отлично, а на расстоянии в пару метров – нечетко. Ослабление зрения лишает человека полноты представления, мешает полноценному восприятию, ограничивает выбор профессии.

Данная тема очень актуальна в условиях современного мира, потому что миопию считают, в том числе болезнью цивилизации. Некоторые ученые и врачи окулисты винят в эпидемии близорукости массовую доступность компьютеров, телефонов и других видов техники. От этого нарушения, в среднем, страдает каждый шестой человек планеты. При этом число заболеваний у младших школьников составляет около 30%, а у студентов уже около 55%, потому что большую часть своего времени они проводят за компьютером или планшетом, выполняя домашние задания, тем самым сильно напрягая глаза.

Непрерывная зрительная работа, вглядывания в мелкие детали, слабое освещение и даже неправильная посадка (слишком близко к объекту) могут привести к неприятным последствиям. Излишнее напряжение органов зрения может вызвать нехватку витаминов и минералов в организме, что тоже влияет на прогрессирование миопии, так как именно в детско-подростковом возрасте формируется склера глаза [1,7]. Близорукость могут вызвать, в том числе некоторые болезни глаз, инфекции, родовые и черепно-мозговые травмы.

Когда диагноз «близорукость» уже поставлен, неправильно подобранные очки (или линзы) могут спровоцировать прогрессирование болезни, в равной степени, как и отпускание болезни на самотек.

Существует несколько степеней близорукости:

- 1 степень самая легкая, она не превышает 3 диоптрия.
- 2 степень – средняя, от 3 до 6 диоптрий.
- 3 степень – высокая. Это последняя стадия и самая тяжелая, при которой не видно даже некоторые близкие вещи.

Дальнейшее ухудшение зрения может привести к полной слепоте.

Рекомендаций по профилактике развития миопии множество. Они включают в себя комплекс лечебной физкультуры, диеты, богатые кератином и другими витаминами, комплексы БАДов, гимнастика для глаз и многое другое. И это может помочь несколько улучшить положение дел, если заниматься болезнью на постоянной основе. Многим же в современном мире не хочется или не представляется возможным ограничить время напряжения глаз, тратить время на процедуры или даже гимнастику, ограничивать себя особыми диетами [2,9]. А самое главное – результат не будет невероятно значительным. Да, в раннем возрасте при 1-2 степенях миопии вполне возможно уменьшить близорукость на 1-2 диоптрии, но это совсем не значит, что при прекращении занятий зрение не вернется на предыдущую точку.

Рассмотрим занятия физической культурой в рамках обучения в вузе для студентов с миопией. В зависимости от степени близорукости студентов следует распределить по группам – основная, специальная и полное освобождение. Студенты с низкой (первой) степенью миопии вполне могут быть определены в специальную группу, для них не предусматривается обширной ограничение упражнений, не учитывая прыжки, а также виды спорта, где существует большая вероятность получить черепно-мозговую травму [4,6].

Студентов со второй (средней) степенью миопии стоит отнести в специальную группу и ограничить такие нормативы, как бег на длинные и короткие дистанции, прыжки в длину и высоту, баскетбол, контактные виды спорта (борьба). Стоит включить в программу упражнения для тренировки глазных и меж ресничных мышц, ЛФК. Кроме того, следует исключить упражнения, требующие высокого физического напряжения. В ходе занятия преподаватель должен следить, чтобы учащиеся чувствовали себя комфортно. При резкой головной или глазной боли занятие следует перенести. Такие занятия, как футбол, волейбол или теннис наоборот будут скорее полезны, так как в этих играх требуется быстрое перемещение взгляда с

ближних объектов на дальние, слежка за движением мяча и партнеров по игре [8]. Это будет являться своеобразной зарядкой и тренировкой для глаз.

Студенты с высокой степенью миопии могут заниматься физической культурой только в специальных медицинских отделениях под надзором спортивных врачей. В работе используются:

1. Обязательные и факультативные занятия.
2. Самостоятельные занятия, такие как утренняя, дневная и вечерняя гимнастика, элементы ЛФК, меры по закаливанию организма, упражнения на повышение уровня общей и силовой выносливости, а также тренировки цилиарной мышцы.

Студенты с высокой степенью миопии без патологических осложнений с хорошей физической подготовкой могут выполнять некоторые физические упражнения наравне с практически здоровыми студентами: стрельба, фехтование, плавание, спортивная ходьба [3,10]. Но стоит учитывать, что многие из этих видов спорта запрещены при осложненной близорукости (астигматизм, особые заболевания глаз, чрезмерно высокая миопия, исключающая ношение линз).

Из лечебной физкультуры, рекомендуемой для студентов со средней и высокой степенью близорукости, студенты могут делать следующие упражнения:

1. И.п. — сидя, откинувшись на спинку стула. Глубокий вдох. Наклонившись вперед, к крышке парты, выдох. Повторить 5—6 раз.
2. И.п. — сидя, откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть веки. Повторить 5—6 раз.
3. И.п. — сидя, руки на пояс. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение. Повторить 5—6 раз.
4. И.п. — сидя. Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем сделать ими круговые движения против часовой стрелки. Повторить 5—6 раз.
5. И.п. — сидя, руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить (выдох). Повторить 4—5 раз.
6. И.п. — сидя. Смотреть прямо перед собой на классную доску 2—3 с, перевести взгляд на кончик носа на 3—5 с. Повторить 6—8 раз.
7. И.п. — сидя, закрыть веки. В течение 30 с массировать их кончиками указательных пальцев.

Оздоровление и укрепление организма, развитие координации и выносливости способствует улучшению состояния сетчатки глаза, а также помогает ослабить прогрессирование близорукости [5,11]. Поэтому физическая активность и лечебная физкультура важны для каждого студента, и в особенности для студента с миопией.

В заключении можно сказать, что студенты с диагнозом «миопия» вполне в состоянии заниматься физической культурой в рамках обучения в университете, но зачастую с некоторыми ограничениями в зависимости от степени прогрессирования заболевания. Так, студенты с третьей степенью миопии не могут заниматься нигде, кроме как в медицинском учреждении, а значит, занятия в университете им не подходят, в то время как учащиеся с первой степенью близорукости вполне способны заниматься в основной учебной группе.

1. Андреева М.С., Николаев П.П. К вопросу о воздействии физических нагрузок на организм человека // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 27-30.
2. Карева Ю.Ю., Гитель Н.Д., Вандышева А.Д., Нуждина Е.А. Влияние спорта на зрительный аппарат студентов высших учебных заведений // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2021. № 2 (13). С. 104-106.
3. Карева Ю.Ю., Матюхин Д.А. Роль физической культуры в жизни студентов // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2022. № 2 (15). С. 56-58.

4. Карева Ю.Ю., Овчинникова Я.А. Нетрадиционные методы и средства на занятиях // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 99-6. С. 78-81.
5. Круглова А.В., Корниенко М.А., Николаев П.П. Важность разминки при занятиях спортом и физической культурой // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 99-101.
6. 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.
7. Межман И.Ф., Карева Ю.Ю. К вопросу о выборе физических упражнений для студентов специальной медицинской группы // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2020. № 1 (10). С. 47-50.
8. Межман И.Ф., Кудинова Ю.В., Карева Ю.Ю. К вопросу о двигательной активности студентов высших учебных заведений // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2020. № 2 (11). С. 32-33.
9. Стерликова А.Д., Николаев П.П. Физическая культура как средство профилактики и лечения различных заболеваний // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 99-1. С. 182-185.
10. Ходова А.Р., Николаев П.П. Влияние физической культуры на работоспособность студентов // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 97-3. С. 31-34.
11. Яськина Е.А., Николаев П.П. Проблемы физического воспитания студентов // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 97-3. С. 67-69.

Засыпкина Ю.В.¹, Налимова М.Н.²

Здоровый образ жизни – тренд XXI века

¹Самарский государственный социально-педагогический университет

²Самарский государственный экономический университет

(Россия, Самара)

doi: 10.18411/trnio-02-2024-429

Аннотация

Современный мир задает свой ритм и темп, понятие здорового образа жизни все больше затрагивает общество в XXI веке. В статье рассмотрено понятие здорового образа жизни, описаны полезные привычки здорового человека в режиме дня.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, мода, здоровое питание, здоровье, правильное питание, физические упражнения, спорт.

Abstract

The modern world sets its own rhythm and pace, the concept of a healthy lifestyle is increasingly affecting society in the 21st century. The article discusses the concept of a healthy lifestyle, describes the healthy habits of a healthy person in the daily routine.

Keywords: healthy lifestyle, fashion, healthy eating, health, proper nutrition, exercise, sports.

В современном обществе все больше и больше возрастает тенденция вести здоровый образ жизни, следить за своим здоровьем – и это значит быть модным.

Мода, стиль, здоровье и красота тесно взаимосвязаны и живут бок о бок в нашем веке. На протяжении всей жизни меняются ценности и идеи. Благополучие сегодня считается нормой, но у каждого есть свои идеи об этом и его собственных правилах. Желание вести здоровый образ жизни - это не просто идти в одном направлении с модными тенденциями - в пользу модных тенденций здорового питания, спортивного стиля, но и образ жизни человека в целом [1,5].

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.

Здоровье - это бесценный дар каждого человека и общества в целом. При встрече и расставании с близкими нам людьми мы всегда желаем им крепкого здоровья, потому что это основное условие полной и счастливой жизни. В нашей стране ежегодно от ОРВИ и сезонного вируса страдают более 30 миллионов человек. Причиной этого является то, что более 80%

населения имеют слабую иммунную систему [3]. Для того, чтобы иммунная система работала как часы, ее необходимо поддерживать ежедневно, а не только во время эпидемии гриппа. Как зарядить свой иммунитет? Ответ прост - вести здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни - это активное движение. Многие люди не занимаются спортом и ведут оседлый образ жизни. Если восхождение по лестнице начинает казаться непреодолимым испытанием, тогда пришло время заниматься спортом.

Спорт позволяет улучшить состояние тела, как внутри, так и снаружи. Активный образ жизни улучшает кровообращение, укрепляет сердечно-сосудистую систему, улучшает обмен веществ, укрепляет иммунную систему, позволяет терять лишние килограммы и многое другое [2,9].

Начать заниматься спортом очень легко. Во-первых, можно пойти в фитнес-центры, зарегистрироваться для занятий гимнастикой или танцами. Все это укрепит тело и нагрузки будут осуществляться под наблюдение тренеров, которые знают, какие нагрузки нужны конкретному человеку. Конечно, этот вариант может оказаться не подходящим для всех, потому что он требует определенных материальных затрат. Второй вариант подходит для людей, которые ограничены с финансовой стороны. Сегодня есть много спортивных площадок, которые позволяют заниматься спортом, без дополнительных затрат.

Бег - самый популярный вид спорта. Лучше всего использовать разминку или бег трусцой. Этот вид позволяет укрепить тело, особенно зоны на ногах и ягодицах, снять напряжение после рабочего дня, сделать дыхание ровным и улучшить кровообращение [4]. За час занятий можно потратить 800-1000 калорий.

Велоспорт - отличная возможность улучшить самочувствие. Помогает улучшить кровообращение и обмен веществ, укрепить мышцы ног. В течение одного часа езды на велосипеде можно потерять 300-600 калорий.

В каждой семье есть простое спортивное снаряжение - скакалка. Скакалка может заменить бег трусцой, особенно если идет дождь за окном. Чтобы укрепить тело, достаточно каждый день посвящать всего 5 минут этому занятию.

В снежную зиму лыжи улучшают кровообращение, и укрепляют мышцы. Летом катание на лыжах заменяется плаванием, которое оказывает такое же влияние на организм.

Так же нельзя забывать о таких видах спорта, как волейбол, баскетбол, теннис, футбол. В этом случае в игру можно вовлечь всю свою семью или друзей и активно провести время. В этом случае это будет не только полезно, но и весело.

Здоровый образ жизни — это правильное питание, которое совмещается с занятиями спортом [6,8]. Многие думают, что полезная и здоровая пища не вкусная. Но сегодня пищевая промышленность позволяет сделать любое блюдо вкусным. Поэтому если хочешь жить долго и выглядеть молодо начинай питаться правильно.

Чтобы создать здоровую диету, необходимо, прежде всего, забыть о еде с усилителями вкуса, ароматизаторами и консервантами и, самое главное, забыть дорогу в кафе быстрого питания. Они превращают еду в яд для человеческого тела. Они не обеспечивают организм необходимыми витаминами, минералами и другими веществами, которые помогают всем органам работать как единый механизм.

Многие люди считают, что здоровое питание это есть только овощи и фрукты. Но это совсем не так. Овощи и фрукты также могут нанести вред организму. Теперь во время выращивания фруктов и овощей с использованием химических веществ, которые затем попадают в организм человека, отравляют его. Чтобы не отравить и не навредить себе, нужно помнить, что есть фрукты и овощи в зависимости от сезона. Если помидоры и огурцы для нашей страны созревают в июне-августе, то мы нуждаемся в них в этот период, а не зимой.

Так же не стоит забывать о мясе. При правильном питании многие устранили его из рациона. Но оно должно присутствовать в рационе человека, потому что мясо насыщено необходимыми белками, жирами и углеводами. Здесь главное не переусердствовать. В день вы можете съесть 200 г вареного мяса, такого как говядина.

Молочные продукты необходимы организму для насыщения его кальцием. Нужно выпивать стакан молока утром или съесть 200 граммов творога, это будет полезно.

Рекомендуется устранять или уменьшать потребление хлебобулочных изделий, сладкой и жареной пищи. Надо есть пять раз в день, но небольшими порциями.

Человек, который ведет здоровый образ жизни, - это человек, у которого гармония на трех уровнях:

- физическом;
- психологическом;
- моральном.

Каждый из этих уровней должен быть сбалансирован друг с другом. Потому что каждый из них уравнивает и дополняет другое. Как только, по крайней мере, один спад, спад начинается для всех остальных.

Таким образом, мы можем сделать следующие выводы: здоровый образ жизни способствует сохранению и улучшению здоровья и благополучия человека [7,10]. Каждый год он становится все более популярным, потому что многие люди хотят не просто наслаждаться жизнью, но и наслаждаться жизнью в течение длительного времени. И здоровый образ жизни в этом поможет, потому что он не только значительно увеличивает долговечность, но и устраняет многие недуги, которые появляются во взрослой жизни. Так же можно выделить следующие привычки человека, ведущего здоровый образ жизни:

- 1) Ранний подъем, около 6-7 утра, с первыми лучами солнца. Такая привычка активизирует и мотивирует весь день. Пока все спят, вы можете заниматься своим делом или просто встретить рассвет за чашкой кофе.
- 2) Ложиться спать в 22:00. Приучая свое тело, ложиться рано и тем самым можно будет рано и проснуться и при этом не чувствовать усталость весь день.
- 3) Отказ от алкоголя и алкогольных напитков. Зачем отравлять себя добровольно и даже платить за это деньги, когда есть так много вкусных коктейлей, фруктовых соков, разных видов чая или кофе.
- 4) Жизнь в движении. Если есть выбор - прокатиться на машине или прогуляться, то же расстояние пешком - выбрать второе.
- 5) Правильное питание. В сторону полуфабрикаты и фаст-фуды. Только натуральные, немодифицированные продукты должны составлять основную часть питания, и все «вредные свойства» следует потреблять редко и в небольших количествах.

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. Карева Ю.Ю., Полякова Д.Д. Здоровый образ жизни студента и его составляющие // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 89-92.
3. Карева Ю.Ю., Матюхин Д.А. Роль физической культуры в жизни студентов // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2022. № 2 (15). С. 56-58.
4. 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.
5. Николаева И.В., Джулай Д.В. Экстремальные виды спорта в жизни современной молодежи // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2016. № 1 (2). С. 35-39.
6. Николаева И.В., Джулай Д.В. Физические нагрузки в жизни студентов, страдающих бронхиальной астмой // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2016. № 2 (3). С. 50-52.
7. Николаев П.П., Шиховцов Ю.В., Николаева И.В., Суркова Д.Р. Воздействие силовой тренировки на физический статус студенток вуза // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 2 (156). С. 151-156.
8. 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.
9. Шиховцов Ю.В., Шиховцова Л.Г., Николаева И.В. Физкультура, спорт, здоровье – на старте профессорско-преподавательский состав СГЭУ // Известия Института систем управления СГЭУ. 2018. № 2 (18). С. 38-41.
10. Яссанс А.А., Николаев П.П. К вопросу о роли физической культуры в жизни современного человека // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-2. С. 79-81.

Ибрагимов И.Ф.^{1,2,3,4}, Асаева А.А.¹.

Открытый кубок Москвы «Игры ГТО 2023»

¹ФГБОУ ВО «Казанский Государственный Энергетический Университет»

²ФГБОУ ВО «Казанский институт (филиал) «Всероссийский государственный университет юстиции» РПА Минюста России»

³ФГБОУ ВО «Казанский государственный медицинский университет»

⁴ФГБОУ ВО «Казанский филиал «Академия труда и социальных отношений»
(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-02-2024-430

Аннотация

В данной статье рассматривается 2 открытый кубок Москвы «Игры ГТО», а также организация ГТО.

Целью исследования является выявить на сколько развито ГТО в России.

Задачей исследования является определить интересен ли ГТО гражданам РФ

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

Результатом исследования является то, что 50% студентов знают об организации ГТО и ежегодно участвуют в сдаче нормативов.

Выводы исследования заключаются в том, что главное преимущество игр "Готов к труду и обороне" заключается в том, что они позволяют не только увлечься процессом игры, но и обогащают наши знания о мире, рассказывают о военной и трудовой истории, а также могут стать отличным инструментом для самообразования

Ключевые слова: физкультурно-спортивное движение, подготовка к защите Родины, физическая подготовленность, система нормативов, оценка уровня физической формы.

Abstract

This article discusses the 2nd Moscow Open Cup «GTO Games», as well as the organization of the GTO.

The purpose of the study is to identify how much GTO is developed in Russia.

The purpose of the study is to determine whether the TRP is interesting to citizens of the Russian Federation

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

The result of the study is that 50% of students are aware of the organization of TRP and annually participate in passing standards.

The conclusions of the study are that the main advantage of the "Ready for Work and Defense" games is that they not only allow us to get carried away with the game process, but also enrich our knowledge of the world, tell about military and labor history, and can also become an excellent tool for self-education

Keywords: physical culture and sports movement, preparation for the defense of the Motherland, physical fitness, a system of standards, assessment of the level of physical fitness.

Введение

В XXI веке многим учеными было доказано, что физическая культура является частью успешного физического воспитания молодого поколения в частности студентов [5].

В наше время здоровый образ жизни становится все более актуальным. Один из способов поддержания физической формы и повышения уровня готовности к труду и обороне - участие в играх "Готов к труду и обороне". Эти игры проводятся во всех регионах России и пользуются огромной популярностью среди людей разных возрастов и уровней подготовки. В

статье мы рассмотрим основные принципы игр "Готов к труду и обороне", а также методы достижения готовности к ним.

Физкультурно-спортивное движение является одним из важных элементов подготовки к защите Родины. Физическая подготовленность граждан является необходимым условием для успешного выполнения задач в различных сферах жизни, включая работу, учебу и службу в армии. Для оценки уровня физической формы была создана система нормативов, которая позволяет оценить физические возможности человека и дать рекомендации по улучшению. Физкультура и спорт должны быть доступны для всех желающих, независимо от возраста и уровня физической подготовки. В данной статье мы рассмотрим основные принципы готовности к труду и обороне и методы ее достижения. В 2023 году запланированы игры ГТО, которые будут проходить в различных регионах России. Это будет огромное событие, которое соберет тысячи участников и зрителей со всей страны.

С 18 по 20 августа 2023 года в Москве в Лужниках при поддержке Департамента спорта Москвы, Московского спорта в рамках Московского Урбанистического форума прошёл 2-й открытый Кубок Москвы «Игры ГТО» 2023.

Участников соревнований на церемонии открытия приветствовали звезды российского спорта и источник вдохновения для многих – Мария Шурочкина, российская спортсменка-синхронистка и олимпийская чемпионка в синхронном плавании, и Евгений Коротышкин, российский пловец и олимпийский призёр.

Организатором соревнований выступила Федерация многоборья ГТО России. Эти соревнования стали первым официальным турниром по многоборью ГТО, которое в июне 2023 года было признано Министерством спорта Российской Федерации видом спорта.

В течение 3 дней на Южном спортивном ядре соревновались более 1000 атлетов со всей России, готовые преодолеть любые границы. В этом грандиозном событии спортсмены соревновались в четырех категориях: «Профессионалы», «Продвинутые», «Любители» и «Первая Попытка».

Стремление к совершенству и дух борьбы нашли свое отражение как в индивидуальных достижениях, так и в командных подвигах.

Цель исследования

Основная цель данной работы заключается в том, чтобы выявить на сколько развит ГТО в России, определить интересен ли ГТО гражданам РФ.

Задачи исследования

- 1) Рассмотреть, значение ГТО в современном мире.
- 2) Посмотреть статистику просмотров 2 открытого кубка Москвы «Игры ГТО 2023».
- 3) Провести социологическое исследование среди студентов КГЭУ.

Методы исследования

Для получения данных было проведено онлайн опрос, с помощью Google — формы, среди студентов КГЭУ, в количестве 80 студентов. Кроме этого автором использовано изучение тематической литературы по выбранной теме, а также анализ уже проведенных социологических исследований.

Результаты и их обсуждение

В 2024 году нами было проведено социологическое исследование на базе Казанского государственного энергетического университета, респондентами которого стали 80 студентов вуза. Студентам был задан следующий вопрос «Знаете ли вы об организации ГТО и участвуете ли в этих соревнованиях?».

Результаты разделились следующим образом:

1 группа, 50% опрошенных - студенты знают об организации ГТО и ежегодно участвуют в сдаче нормативов. Для них это стимул расти и развиваться дальше, они считают, что здоровый образ жизни залог успеха. Развитие физической культуры является одной из главных задач человечества. Качество жизни человека напрямую зависит от физической активности и здоровья человека. В настоящее время физическая активность является одной из важнейших

частей жизни человека. Каждый человек должен задуматься о необходимости занятия физической культурой для поддержки своего здоровья. [2]

2 группа, 30% опрошенных - студенты также, как и первая группа знают про организацию ГТО, но они неактивно принимают участие в разных мероприятиях. Стоит отметить, что они так же считают здоровый образ жизни залогом успеха. Часть из них занимаются спортом такими как: футбол, баскетбол, плавание и др.

3 группа, 20% опрошенных - для этой группы был характерен не здоровый образ жизни и знание об организации ГТО было косвенным. Из этого следует, что данная группа не знает о 3 открытом кубке Москвы «Игры ГТО 2023»»



Рисунок 1. Знаете ли вы об организации ГТО и участвуете ли в этих соревнованиях?

Далее, если учитывать Интернет-ресурсы можно увидеть, что более 1000 атлетов участвовало на данных соревнованиях и практически вся страна смотрела, то как они выступали. Отсюда можно сделать вывод, что про организацию и про их соревнования знает большая часть населения России

Если сложить опрос среди студентов и интернет-источники получатся такой вывод: большинство людей в России стремятся ввести здоровый образ жизни. Так же в России с раннего возраста, ребят отправляют в разные спортивные секции и тем самым прививают любовь к спорту. Про ГТО дети узнают уже в школе, сдают нормативы и тем самым они повышают свою физическую силу, воспитывают в себе сдержанность, тоже самое происходит и в университетах, студенты посещают разные спортивные игры и соревнования, обучаются навыка [4].

История создания II Открытого кубка Москвы по спортивному многоборью ГТО берет свое начало в середине XX века. В то время, когда Советский Союз стремился к физическому и духовному развитию своих граждан, в 1931 году была разработана и внедрена программа «Готов к труду и обороне» (ГТО). Основная цель этой программы заключалась в формировании у населения физической культуры, развития силы, выносливости, ловкости и быстроты.

В рамках этой программы было создано множество спортивных соревнований, в том числе и II Открытый кубок Москвы, который был впервые проведен в 1940 году. Однако, из-за начала Великой Отечественной войны, соревнования были прерваны и возобновились только в 1950 году.

С тех пор II Открытый кубок Москвы по ГТО стал одним из самых значимых и популярных мероприятий в рамках программы. Соревнования проводились ежегодно и собирали тысячи участников со всего Советского Союза.

Со временем программа ГТО утратила свою актуальность, однако II Открытый кубок Москвы продолжил свое существование. С появлением Российской Федерации и новых спортивных программ, II Открытый кубок Москвы был переименован и стал проводиться на основе новых спортивных нормативов.

Структура турнира II Открытого кубка Москвы по игре ГТО может включать в себя различные этапы и соревнования, такие как:

- Бег на различные дистанции (от 100 метров до марафона)
- Прыжки в длину и высоту
- Метание различных снарядов (мячей, гранат, молота)
- Подтягивания и отжимания на брусьях
- Плавание на короткие и длинные дистанции
- Стрельба из пневматического оружия
- Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол)

Кроме того, в рамках турнира могут проводиться соревнования по другим видам спорта, таким как лыжные гонки, конькобежный спорт, тяжелая атлетика и другие. Все участники турнира должны пройти обязательную регистрацию и предоставить документы, подтверждающие их возраст и спортивную подготовку. Победители турнира определяются по результатам всех соревнований и получают призы и награды.

Игры ГТО - это не только спортивное мероприятие, но и возможность для молодежи проявить свои лидерские качества, укрепить духовную связь со своими товарищами и повысить свою самооценку. В рамках игр будут проводиться соревнования по различным видам спорта, таким как легкая атлетика, плавание, гребля, стрельба, бокс и многие другие.

Кроме того, участники игр ГТО будут проходить специальные испытания, которые проверят их физическую подготовку и личностные качества, такие как выносливость, смелость, решительность и т.д. Они также будут проходить тесты на знание истории России, ее культуры и традиций.

Игры ГТО 2023 года будут проводиться в соответствии с современными требованиями безопасности и экологии. Организаторы будут заботиться о сохранении природы и окружающей среды, а также обеспечивать безопасность всех участников и зрителей.

Победители игр ГТО будут награждены медалями и призами, а также получат возможность принять участие в следующих этапах ГТО. Это также может стать основой для дальнейшей спортивной карьеры и достижения больших успехов в жизни.

В целом, игры ГТО 2023 года - это уникальное мероприятие, которое объединит молодежь России и позволит им проявить свои лучшие качества. Это также будет возможность для участников познакомиться с новыми людьми, узнать больше о своей стране и ее культуре, а также получить незабываемые впечатления.

Игры "Готов к труду и обороне" являются одним из самых популярных способов проверки физической подготовленности граждан. Они проводятся во всех регионах России и позволяют оценить уровень физической формы участников. Основной целью игр является повышение интереса к физической культуре и спорту, а также формирование у граждан уверенности в своих силах и способностях. В играх участвуют люди разных возрастных категорий и уровней подготовки. Основные принципы игр "Готов к труду и обороне":

1. Универсальность. Игры должны быть доступны для всех желающих, независимо от возраста и уровня физической подготовки.
2. Командный дух. Участники игр должны работать в команде, совместно решая задачи и достигая целей.
3. Соревновательный характер. Игры должны

стимулировать участников на достижение лучших результатов и поощрять их за успехи.

3. Физическая нагрузка. Игры должны содержать элементы физической нагрузки, которые позволят участникам проявить свои способности и умения.
4. Повышение уровня подготовленности.

Игры должны помогать участникам повышать уровень физической подготовленности и развивать свои физические способности. Методы достижения готовности к труду и обороне:

1. Регулярные тренировки. Для достижения оптимальной физической формы необходимо регулярно заниматься физическими упражнениями и тренировками.
2. Правильное питание. Правильное питание является одним из важных факторов, влияющих на уровень физической формы.
3. Отказ от вредных привычек. Курение, употребление алкоголя и других вредных веществ негативно влияют на организм и могут снижать уровень физической подготовленности.
4. Соблюдение режима дня. Режим дня играет важную роль в формировании оптимального уровня физической формы.

Итак, игры "Готов к труду и обороне" являются одним из важных элементов физкультурно-спортивного движения и помогают повышать уровень физической подготовленности участников. Для достижения оптимальной физической формы необходимо регулярно заниматься физическими упражнениями, правильно питаться, отказаться от вредных привычек и соблюдать режим дня [3].

Заключение

Подводя итог всему выше сказанному можно сделать следующие выводы:

- 1) 50% студентов КГЭУ ежегодно участвуют в сдаче нормативов.
- 2) 30% студентов неактивно принимают участие в спортивных мероприятиях.
- 3) 20% студентов ведут не здоровый образ жизни, и мало что знают о ГТО.

Также, в заключении статьи можно подчеркнуть, что эти игры позволяют развивать не только навыки боевой подготовки, но и способности к решению различных задач, принятию решений в стрессовых ситуациях, развитию координации и логического мышления. ГТО способствует развитию таких качеств, как командный дух, умение работать в коллективе, стремление к достижению целей. Важно отметить, что эти игры могут быть полезны как для молодых людей, готовящихся к военной службе и занятию трудом, так и для всех, кто желает развить свои личностные качества и обучиться навыкам, необходимым для успешного выступления в любой сфере жизни.

Главное преимущество ГТО заключается в том, что они позволяют не только увлечься процессом игры, но и обогащают наши знания о мире, рассказывают о военной и трудовой истории, а также могут стать отличным инструментом для самообразования.

1. Об образовании в Российской Федерации. Федеральный закон от 29.12.2018 №273 - ФЗ. //Официальные документы в образовании. – 2018. - №3.- С.2-78, №4. – С.11-33.
2. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». Указ Президента РФ. //Военные знания. – 2018. - №4. – С.5.
3. Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 №2403-р. //Вестник образования. – 2015. - №4. – С.26.
4. Салтыкова М.В. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года. //Вестник образования. – 2019. - №3. – С.66.
5. Абзалова С.В., Физическая культура и спорт в студенческой среде. Макаров А.Р. Вопросы педагогики. 2019. №12-1. С.141-145.

Ибрагимов И.Ф.^{1,2,3,4}, Газизова Д.Г.¹

Роль питания в физической культуре студентов

¹ФГБОУ ВО «Казанский Государственный Энергетический Университет»

²ФГБОУ ВО «Казанский институт (филиал) «Всероссийский государственный университет юстиции» РПА Минюста России»

³ФГБОУ ВО «Казанский государственный медицинский университет»

⁴Казанский филиал «Академия труда и социальных отношений»
(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-02-2024-431

Аннотация

В статье «Роль питания в физической культуре студентов» исследуется значение правильного питания в занятиях спорта у различных категорий учащихся. Целью данного исследования является изучение вопроса влияния тех или иных продуктов на физическую деятельность и выявление рациона, совместимого с физической активностью и студенческой жизнью. Исходя из цели исследования формируются следующие задачи: исследование влияния конкретных продуктов на здоровье, исследование рациона студентов КГЭУ. Методами проведения исследования стали анализ научной литературы, проведение анкетирования. Питание имеет решающее значение для поддержания энергии организма, восстановления после тренировок и достижения наилучших спортивных результатов. Именно поэтому необходимо найти подходящий для активного образа жизни рацион, который возможно сочетать с жизнью студента.

Ключевые слова: здоровье, питание, студенты, физическая культура.

Abstract

The article "The role of nutrition in students' physical activity" investigates the importance of proper nutrition in sports activities in different categories of students. The aim of this study is to investigate the issue of the influence of certain foods on physical activity and to identify a diet compatible with physical activity and student life. Proceeding from the aim of the research the following tasks are formed: research of the influence of specific products on health, research of the diet of KSEU students. The methods of research were the analysis of scientific literature, conducting questionnaires. Nutrition is crucial for maintaining the body's energy, recovery after training and achieving the best sports results. That is why it is necessary to find a suitable diet for an active lifestyle, which is possible to combine with the student's life.

Keywords: health, nutrition, students, physical education.

Введение

В современном мире все больше людей уделяют внимание активному образу жизни и своему физическому здоровью. Правильное питание является важным компонентом здорового образа жизни, особенно для студентов, занимающихся спортом и физической культурой. В этой статье мы рассмотрим, как различные пищевые продукты влияют на физическую подготовку, выносливость, восстановление после тренировок. Мы делаем это, учитывая особенности студенческого образа жизни. Кроме того, будут даны советы по составлению рациона для студентов, учитывая минимальный бюджет.

Актуальность

Актуальность данного исследования состоит в том, что питание имеет решающее значение для здоровья спортсменов. Сбалансированный рацион помогает не только повысить физическую выносливость и улучшить форму в целом, но и укрепить иммунную систему, обеспечить быстрое восстановление после тренировок и соревнований, а также предотвратить травмы [1, с. 178.]. Именно поэтому необходимо найти подходящий для активного образа жизни рацион, который возможно сочетать с жизнью студента.

Цель и задачи исследования

Целью данного исследования является изучение вопроса влияния тех или иных продуктов на физическую деятельность и составление рациона, совместимого с физической активностью и студенческой жизнью.

Основные задачи статьи:

1. Исследовать, какие продукты и как влияют на спортивную деятельность и здоровье.
2. Исследовать рацион студентов КГЭУ.
3. Составить рацион на основе выявленной информации.

Методы проведения исследования

Для получения аналитических данных по влиянию различных продуктов на жизнедеятельность студентов и их физическую нагрузку, мы применили методы эмпирического исследования, полученные данные были обработаны при помощи математических и статистических методов анализа. Были исследованы тексты на тему расчета уровня белков, жиров и углеводов в питании спортсменов, а также проведено исследование на тему «рацион студентов КГЭУ».

Результаты исследования и их обсуждение

В наше время насчет питания существует множество слухов и мифов, что особенно касается питания занимающегося физической нагрузкой человека. Необходимым в данном случае является принцип рационального питания. Рациональное питание – это питание, сбалансированное в энергетическом отношении и по содержанию питательных веществ в зависимости от пола, возраста и рода деятельности [2, с. 53]. Однако правильное питание при интенсивных тренировках и занятиях с низкой интенсивностью строится на одних и тех же принципах: нужно придерживаться дневного калоража (количество калорий и энергетическая ценность продуктов) и соблюдать пропорции белков, жиров, углеводов.

За два часа до тренировки можно съесть продукты со сложными углеводами, белками. Полезные жиры также допустимы, но их не должно быть много. Можно съесть омлет, хлебцы, каши и т. п.

На пустой желудок не рекомендованы интенсивные физические нагрузки, допустимы аэробные кратковременные занятия продолжительностью не более 20 минут – пробежка, езда на велосипеде.

Стоит позаботиться о питании сразу после тренировки, так как это даст мышцам нужное количество питательных веществ для восстановления. По сути, это будет стандартный прием пищи с белками, жирами и углеводами, но если вы уже съели всю дневную норму, то стоит съесть хотя бы протеин и клетчатку. При этом, как и перед тренировкой, необходимо учитывать самочувствие: если вы испытываете дискомфорт и совсем не хотите есть, не заставляйте себя, подождите до тех пор, пока голод не даст о себе знать.

Вот лишь несколько основных советов по питанию до и после тренировок, но прежде, чем расписывать рацион, стоит обратиться к статистике.

Мы задали несколько вопросов студентам об их питании в те дни, когда они ходят на пары физической культуры, либо занимаются спортом самостоятельно. Также было произведено разделение: опрос проходили как студенты, занимающиеся физической активностью регулярно, так и просто студенты, выполняющие вузовскую норму физической культуры. Мы получили следующие результаты:

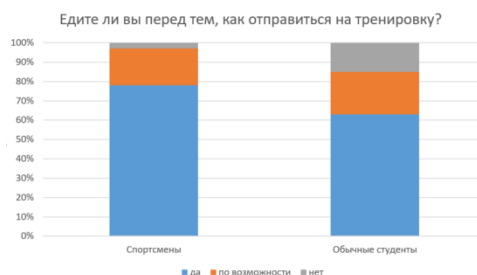


Рисунок 1. Результаты опроса по теме «перекус перед тренировкой».

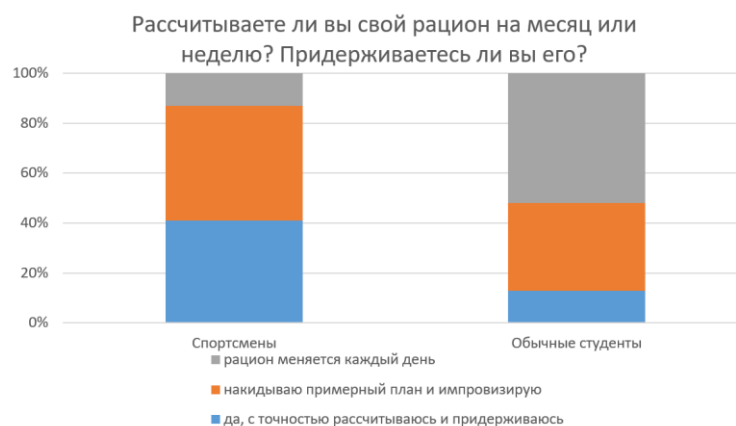


Рисунок 2. Результаты опроса студентов по теме «расчет рациона».

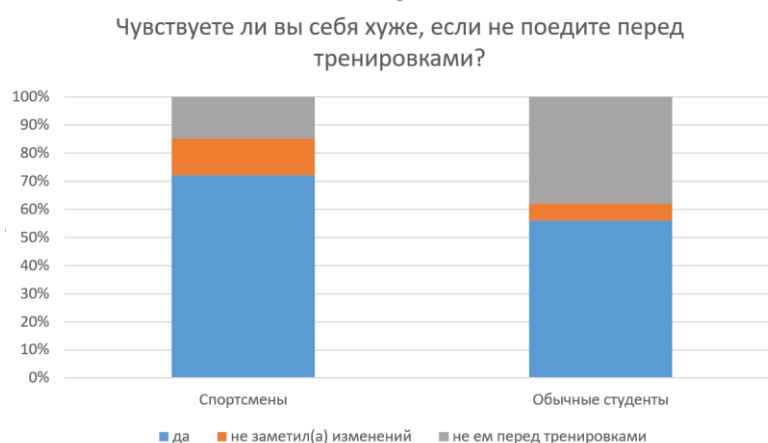


Рисунок 3. Результаты опроса студентов по теме «самочувствие во время тренировок».

Таким образом, можно сделать несколько выводов:

- студенты, занимающиеся спортом регулярно, строже следят за своим питанием;
- подавляющая часть студентов чувствует себя хуже без еды перед тренировками;
- по большей части, студенты не расписывают свой рацион и импровизируют на месте с тем, чтобы решить, что съесть.

Исходя из этих выводов, можно понять, что составлять рацион для студентов нужно, так как они бы хотели перемен в своем стиле питания, но не готовы этим заниматься самостоятельно.

Итак, учитывая средний расчет БЖУ (белков, жиров и углеводов) для человека 18-22 лет со средней спортивной активностью – примерно 2852 ккал на день, а также 214 г белков, 96 г жиров и 285 г углеводов. Имея такую информацию, а также держа в уме минимальный объем стипендии студента в 3000 рублей, можно привести пример такого рациона:

Завтрак: овсяная каша на молоке с кусочками яблока (209 руб. в 3-4 дня)

Перекус: хлебцы с твороженным сыром (примерно 104 руб. в неделю)

Обед: рис с котлетами из индейки, овощной салат (примерно 414 руб. в неделю)

Ужин: спагетти с лечо и полстакана кефира (250 руб. в неделю)

Помимо этого, не стоит забывать о минимальном потреблении воды: 1,5-2 литра в день.

Таким образом, общая сумма траты на такое питание составляет 4744 руб., что является минимальной суммой от статистических трат студентов на еду в месяц.

Заключение

В заключение, вопрос правильного и сбалансированного питания крайне важен, особенно если цель стоит в занятии физическими нагрузками, поэтому расчёт питания на

габариты необходим, но, если есть причины для того, чтобы не заниматься данными расчетами, стоит придерживаться средних показателей, не забывая обращать внимание на реакцию своего организма на изменения, либо обратиться к специалисту. В целом, составленный рацион будет полезен для среднего студента, который занимается физической нагрузкой на уровне базовых потребностей своего организма.

1. Габдриев Б.А., Севодин С.В. Связь между правильным питанием и получением наилучших результатов в спорте: научная статья. Казань: ФГБОУ ВО «КГЭУ», 2023. С. 178-180.
2. Кравченко, В. М. Методическое сопровождение физического воспитания обучающихся в условиях инклюзивного образования: учебное пособие. Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023. 53 с.
3. Заборова В.А. Энергообеспечение и питание в спорте: учебно-методическое пособие. М.: Физическая культура. 2011. 107 с.
4. Фицджеральд М. Диета чемпионов. 5 принципов питания лучших спортсменов. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017. 320 с.
5. Киреенко, С. О. Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом / С. О. Киреенко. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 48 (338). — С. 465-467.

Ибрагимов И.Ф.^{1,2,3,4}, Галимова З.М.¹
Подготовка к играм будущего в России

¹ФГБОУ ВО «Казанский Государственный
Энергетический Университет»

²ФГБОУ ВО «Казанский институт (филиал)
«Всероссийский государственный университет
юстиции» РПА Минюста России»

³ФГБОУ ВО «Казанский государственный
медицинский университет»

⁴Казанский филиал «Академия труда
и социальных отношений»
(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-02-2024-432

Аннотация

В статье «Подготовка к играм будущего в России» представлено развитие игр будущего, которые объединяют в себе виды спорта с использованием новых технологий. В работе выделены основные инновационные дисциплины. Данное направление появилось в сентябре 2021 года, оно активно развивается в России. Соревнования будут проходить в Казани в 2024 году.

Целью исследование является изучение процесса подготовки к играм будущего.

Задачами исследования является рассмотрение перспективы развития нового вида спорта.

Игры будущего активно развиваются, перед их началом проводят тестовые соревнования.

В результате выявлено, что Игры будущего дают возможность не только совершенствовать умственные способности, но и сохранить физическую форму. Развитие данного направления является очень перспективным.

В ходе написания статьи мы выяснили, что в рамках подготовки к Играм Будущего были проведены соревнования для проверки уровня готовности страны к проведению соревнований. Игры будущего прогнозируются как путь вперёд для развития игровой индустрии в России.

Ключевые слова: киберспорт, классический спорт, высокотехнологичный турнир, игры будущего, фиджитал-спорт, турнир.

Abstract

The article "Preparing for the Games of the Future in Russia" presents the development of the games of the future, which combine sports using new technologies. The paper highlights the main innovative disciplines. This direction appeared in September 2021, and it is actively developing in Russia. The competition will be held in Kazan in 2024.

The purpose of the study is to study the process of preparing for the games of the future.

The objectives of the study are to consider the prospects for the development of a new sport.

The games of the future are actively developing, and test competitions are held before they start.

As a result, it was revealed that the Games of the future provide an opportunity not only to improve mental abilities, but also to maintain physical fitness. The development of this area is very promising.

During the writing of the article, we found out that in preparation for the Games of the Future, competitions were held to check the level of readiness of the country for the competition. The games of the future are predicted as a way forward for the development of the gaming industry in Russia.

Keywords: esports, classic sports, high-tech tournament, games of the future, digital sports, tournament

ВВЕДЕНИЕ

Что такое Игры будущего? «Игры будущего» — это соревнования, объединяющие в себе виды спорта с использованием прогрессивных технологий, в том числе и киберспорт. Каждая из дисциплин объединяет физическую культуру и киберспорт, проверяет навыки атлетов в двух до сих пор никак не связанных измерениях.

Команды из разных стран будут биться в фиджитал-футбол: сначала за компьютером, потом на мини-футбольном поле.

Кроме ключевых дисциплин, в «Играх будущего» будет представлена и расширенная программа: виртуальная велогонка, фиджитал-BMX, серия танцевальных игр Just dance и музыкальная компьютерная игра с элементами виртуальной реальности Beat Saber. В международных соревнованиях примут участие порядка 2000 участников. Россия вкладывает в проведение международных соревнований много сил и средств.

Целью исследования является изучение процесса подготовки к играм будущего.

Для достижения цели поставлены следующие задачи:

- изучить историю появления игр будущего;
- исследовать основные инновационные дисциплины.
- изучить перспективы Игр будущего.

Методика проведения исследования

В работе были использованы методы анализа данных с помощью средств информации, а также проведено анкетирование среди студентов «Казанского государственного энергетического университета». Они ответили на следующие вопросы:

- Как Вы относитесь к онлайн-играм?
- Следите ли Вы за развитием Игр будущего?

Результаты исследования и их обсуждения

На рис. 3 можно заметить, что многие студенты положительно относятся к онлайн-играм, ведь они позволяют улучшить определенные навыки, сидя у себя дома и не подвергаясь никакой излишней опасности.

Однако онлайн-игры могут привести и к негативным последствиям. Развитие современных технологий приводит к сидящему образу жизни, из-за чего у молодого поколения могут возникнуть проблемы со здоровьем. Именно поэтому многие студенты относятся нейтрально и негативно к онлайн-играм.

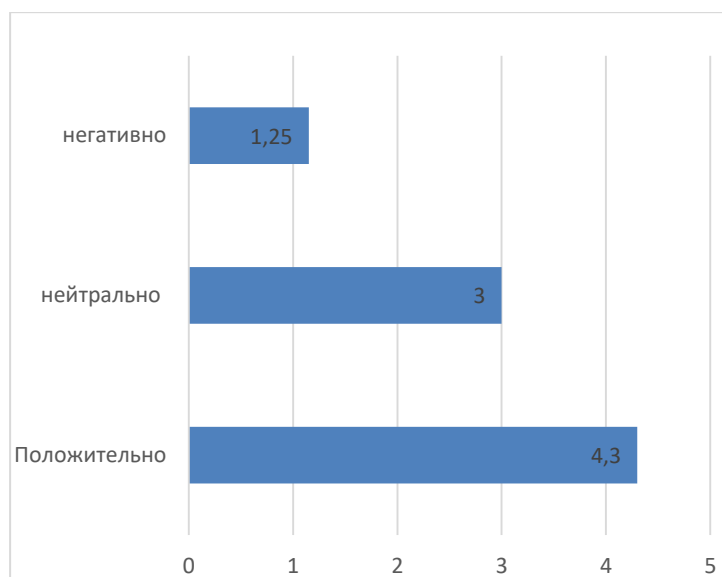


Рисунок 3. Как Вы относитесь к онлайн-играм?

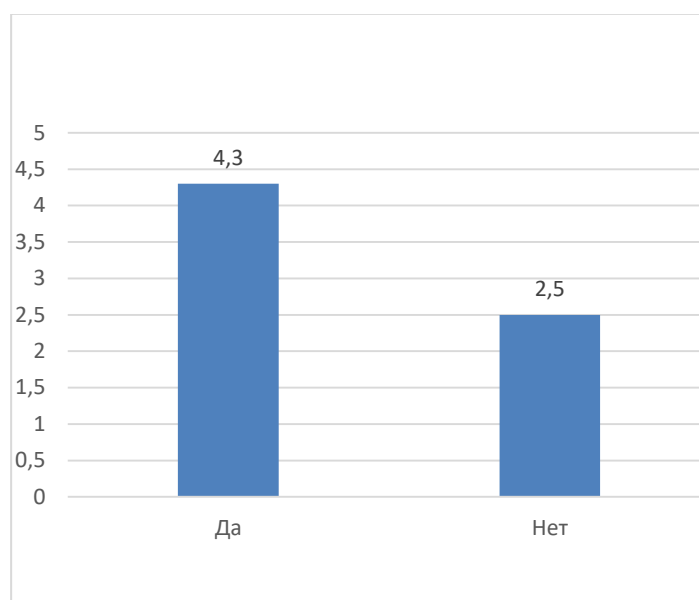


Рисунок 4. Следите ли Вы за развитием Игр будущего?

На 4 рисунке можно заметить, что большинству студентов интересно наблюдать за развитием Игр будущего. Развитие данного направления является очень перспективным для современного поколения. Игры будущего позволяют совершенствовать физические и умственные способности.

Таким образом, результат, проведенного мною опроса следующий: молодое поколение интересуется новым направлением. «Игры будущего» представляют собой огромное спортивное событие.

Задумка Игр будущего очень интересна. Идея обсуждалась уже много лет международного движения «Futurous — Игры будущего», которое сочетает в себе науку, спорт, науку, технологии и образование. А в сентябре 2021-го на IX международном спортивном форуме «Россия — спортивная держава» новую концепцию представил вице-премьер Дмитрий Чернышенко.

Россия всегда стремилась развивать новые технологии и самым активным образом двигала мировой спорт вперед. Поэтому страна собирается презентовать новое движение «Игры будущего».

Подготовка к Играм будущего занимает много времени. В преддверии «Игр будущего» проходит целая серия фиджитал-игр для тренировки новых дисциплин. С 2022 года в Казани состоялись уже тестовые соревнования из четырех турниров — первый прошел в сентябре 2022 года, второй — в ноябре-декабре, третий и четвертый — в феврале и в марте 2023-го.

Формат игры

В самом начале соревнований в компьютерных играх проверяется скорость реакций и профессионализм в нажатии кнопок на приставках или во владении джойстиком, а потом быстроту, силу, но уже в реальной жизни, с учетом заработанных баллов в онлайн-играх на футбольном поле, на гоночном кольце с 21 февраля по 3 марта 2024 года в Казани пройдет новый высокотехнологичный турнир международного уровня — первые в истории «Игры Будущего». Основной площадкой проведения «Игр Будущего» станет выставочный комплекс «Казань Экспо». Кроме того, для проведения Игр планируется использовать как спортивные, так и новые объекты, также Иннополис.

"Казань у нас, традиционно, – родина многих инноваций. Я думаю, по праву досталась возможность провести эти уникальные инновационные игры", - сказал глава Минцифры М. Шадаев.

Принять участие в соревнованиях могут профессиональные спортсмены, которые готовы проверить свои силы как в виртуальной реальности, так на спортивной площадке. Более 260 опытных команд из ста государств примут участие в Играх будущего.

Примерный перечень дисциплин Игр Будущего включает в себя:

1. Фиджитал-футбол (EA FIFA + мини-футбол)
2. Фиджитал-баскетбол (NBA 2K + баскетбол)
3. Фиджитал-хоккей (EA NHL + хоккей 3*3)
4. Фиджитал-единоборства (Mortal Kombat +ММА)
5. Speedrun
6. Фиджитал тактический бой (CS:GO + лазертаг, Warface + лазертаг, Standoff 2 + лазертаг)
7. ФиджиталМОБА (Dota 2, MLBB)
8. Фиджитал-скейтбординг
9. Кибатлетика
10. Битва роботов
11. Гонка дронов + Фиджитал-гонки (Assetto Corsa + картинг)
12. Фиджитал-ВМХ

Призовой фонд турнира по фиджитал-спорту «Игры Будущего»

Сумма призового фонда, которого получают победители соревнований по фиджитал-спорту в 2024 году составляет 25 миллионов долларов. Самый большой объем получают спортивные виды.

ВЫВОД

Исходя из вышеизложенного можно сделать вывод, что проведение международных соревнований даст возможность талантливым людям заявить о себе как о компетентных специалистах, которые в дальнейшем будут очень востребованы.

Главная задача таких игр на стыке классического и киберспорта — развивать гармоничного во всех отношениях человека. Соревнования позволят людям развить не только умственные, но и физические способности. Игры будущего связывают людей с общими интересами в отдельные группы, даёт возможность обрести новые знакомства.

Для проведения таких игр, Казань очень тщательно готовится, устраивает турниры по разным направлениям. Кроме того, в ближайшее время планируется проведение нескольких турниров перед «Играми будущего». Именно Россия стала первой страной в мире, которая утвердила киберспорт официальным видом спорта. Я считаю, что "Игры будущего" позволят повысить авторитет и роль профессии программиста среди молодежи.

1. Мисбахов А.А., Ибрагимов И.Ф., Баченина Е.А., Хакимов И.Ш., Валиева А.М., Хисамиев И.М. История и перспективы развития популярного вида спорта «фиджитал-игры»// Современный ученый. 2023. № 4. С. 168-173. (дата обращения: 30.11.2023)
2. Игры будущего в концепции фиджитал // URL: <https://gofuture.games/> (дата обращения: 29.10.23)

3. Фиджитал-спорт признают официальным видом спорта в России // URL: <https://tass.ru/sport/16935321> (дата обращения: 03.11.2023)
4. Что такое фиджитал спорт и почему он развивается в России // URL: <https://siapress.ru/interview/120525-cto-takoe-fidgital-sport-i-pochemu-on-razvivaetsya-v-rossii/> (дата обращения: 29.10.2023)

Ибрагимов И.Ф.^{1,2,3,4}, Колочкова Л.Н.¹

Значение режима и питания в организации здоровья формирующего стиля жизни студента

¹ФГБОУ ВО «Казанский Государственный Энергетический Университет»

²ФГБОУ ВО «Казанский институт (филиал) «Всероссийский государственный университет юстиции» РПА Минюста России»

³ФГБОУ ВО «Казанский государственный медицинский университет»

⁴Казанский филиал «Академия труда и социальных отношений»
(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-02-2024-433

Аннотация

В статье «Значение режима и питания в организации здоровья формирующего стиля жизни студента» рассматриваются шаги к соблюдению правильного питания, говорится о режиме контроля пищи, рассказывается о роли витаминно-минерального комплекса в жизни студентов.

Целью исследования является выявление значимости соблюдения режима и правильного питания в жизни студента.

Задачами исследования является рассмотрение влияния режима, соблюдение правильного питания, а также поддержание витаминно-минерального комплекса в жизни студента.

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

Результатом исследования является то, что 24% студентов придерживаются правильного питания.

Выводы исследования заключаются в том, что режим питания и системы питания имеют важное значение для организации здоровья формирующего стиля жизни.

Ключевые слова: режим, система питания, витаминно-минеральный комплекс, физическая активность, правильное питание.

Abstract

The article "The importance of regimen and nutrition in the organization of a student's health-forming lifestyle" examines the steps to proper nutrition, talks about the food control regime, talks about the role of the vitamin and mineral complex in the life of students.

The purpose of the study is to identify the importance of observing the regime and proper nutrition in the student's life.

The objectives of the study are to consider the influence of the regime, proper nutrition, as well as the maintenance of the vitamin and mineral complex in the student's life.

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

The result of the study is that 24% of students adhere to proper nutrition.

The conclusions of the study are that the diet and nutrition systems are important for the organization of a health-forming lifestyle.

Keywords: regime, nutrition system, vitamin and mineral complex, physical activity, proper nutrition.

Введение

В XXI веке многим учеными было доказано, что физическая культура является частью успешного физического воспитания молодого поколения в частности студентов [1].

Оптимальное питание при физических нагрузках играет ключевую роль в развитии и поддержании физической активности студента. Как важная составная часть физической культуры, правильное питание не только обеспечивает энергию и выносливость, но и способствует восстановлению организма после тренировок.

Цель исследования

Основная цель данной работы заключается в том, чтобы выявить причины необходимости соблюдения режима и правильного питания в жизни студента.

Задачи исследования

- 1) Рассмотреть, значение режима и систем питания, в организации здоровье формирующего стиля жизни студентов;
- 2) Определить значение витаминно-минерального комплекса в организации здоровье формирующего стиля жизни;
- 3) Провести социологическое исследование среди студентов КГЭУ.

Методы исследования

В статье использовался анализ информации в сети-интернет, наблюдение, сравнение, собственное социологическое исследование в формате онлайн-опроса на базе Казанского государственного энергетического университета, респондентами которого выступили 50 студентов 1-2 курсов вуза.

Результаты исследования и их обсуждение

Первоначальным шагом к оптимальному питанию при физических нагрузках является правильное планирование рациона. Это означает, что студент должен учитывать свои потребности в энергии, белках, углеводах, жирах, витаминах и минералах. Необходимо увеличить количество потребляемых калорий, чтобы поставить организм в состояние активного роста и восстановления.

Белки являются основным строительным материалом для мышц и тканей. Они не только способствуют восстановлению поврежденных тканей, но и обеспечивают студента достаточным уровнем энергии. Поэтому пищевые продукты, богатые белками, такие как мясо, рыба, молочные продукты, яйца и орехи, должны быть включены в рацион [2].

Углеводы являются основным источником энергии для физической активности. Они помогают поддерживать уровень глюкозы в крови, что необходимо для правильного функционирования мышц и мозга. Цель студента должна быть потребление комплексных углеводов, таких как овощи, фрукты, цельно зерновые продукты и крупы. Они усваиваются медленнее и обеспечивают более длительный уровень энергии.

Жиры также являются важной частью оптимального питания при физических нагрузках. Они помогают в усвоении витаминов растворимых в жирах, поддерживают нормальные функции гормонов и имеют противовоспалительные свойства. Однако необходимо контролировать потребление насыщенных и трансжиров, которые могут быть вредными для здоровья. Лучше включать в рацион полиненасыщенные жиры, которые содержатся в рыбе, орехах, авокадо и растительных маслах.

В 2024 году нами было проведено социологическое исследование среди 50 студентов 1-2 курса Казанского государственного энергетического университета. Мы узнали, придерживаются ли студенты КГЭУ правильного питания (ПП) (рис.1).



Рисунок 1. Придерживаетесь ли вы правильного питания?

Исходя из результатов, делаем вывод, что основная часть студентов, старается придерживаться правильного питания в повседневной жизни. Полностью придерживаются 24% опрошенных, стараются придерживаться суммарно 38%. Однако немалая часть студентов питается интуитивно, не придерживаясь ПП, 38%.

Не следует забывать о важности потребления достаточного количества витаминов и минералов. Витамины и минералы участвуют в регуляции энергетических процессов и имеют антиоксидантные свойства. Фрукты, овощи, орехи и зелень являются отличными источниками этих питательных веществ.

Кроме правильного питания, важно также контролировать режим приема пищи. Рекомендуется употреблять пищу несколько раз в день, чтобы поддерживать стабильный уровень энергии и обеспечивать мышцы необходимыми питательными веществами. Кроме того, достаточное количество жидкости, особенно во время физических тренировок, необходимо для поддержания гидратации организма [4].

Оптимальное питание при физических нагрузках играет решающую роль в достижении оптимальных результатов в физической культуре студентов. Правильное планирование рациона, учет потребностей в энергии и питательных веществах, контроль потребления жиров, а также употребление достаточного количества витаминов и минералов, способствуют поддержанию здоровья и активности организма. Разумное сочетание физических упражнений и оптимального питания является надежным инструментом развития и совершенствования личности студента.

Режим питания и системы питания играют значительную роль в формировании здоровьесформирующего стиля жизни. Они оказывают прямое влияние на наше физическое и психическое благополучие, а также на общую продолжительность жизни.

Значение режима питания состоит в создании оптимальных условий для усвоения пищи и поддержания нормальной работы организма. Правильно настроенный режим питания помогает предотвратить различные заболевания и поддерживает иммунитет на должном уровне.

Системы питания, такие как сбалансированное питание, вегетарианство, сыроедение и др., предлагают различные подходы к питанию, соответствующие индивидуальным потребностям и предпочтениям каждого человека. Они помогают обеспечить организм необходимыми питательными веществами и минимизировать потребление вредных продуктов [3].

Однако, чтобы создать здоровьесформирующий стиль жизни, режим питания важно сочетать с регулярными физическими нагрузками и управлением стрессом. Физическая

активность помогает поддерживать нормальный обмен веществ и укреплять мышцы и кости. А умение эффективно управлять стрессом, используя, например, медитацию, способствует поддержанию психического здоровья.

Таким образом, режим питания и системы питания имеют важное значение для организации здоровья формирующего стиля жизни. Они не только позволяют обеспечить организм необходимыми питательными веществами, но и помогают предотвратить заболевания, укрепить физическое и психическое состояние, а также повысить общую продолжительность жизни.

Витамины и минеральные комплексы играют важную роль в поддержании и укреплении здоровья нашего организма. Они являются неотъемлемой частью здоровья формирующего стиля жизни, предоставляя нам необходимые питательные вещества для нормального функционирования органов и систем.

Витамины являются ключевыми элементами в борьбе с дефицитными состояниями и препятствуют развитию различных заболеваний. Они участвуют в процессах обмена веществ, способствуют правильному функционированию иммунной системы, поддерживают здоровье кожи, волос и ногтей. Витамины группы В, например, необходимы для работы нервной системы и приводят к улучшению настроения и уровня энергии. Витамин С является мощным антиоксидантом, который помогает коже и тканям восстановиться после повреждений.

Минеральные комплексы, в свою очередь, отвечают за правильное строение и функционирование организма. Они участвуют в образовании костей и зубов, регулируют работу сердечно-сосудистой системы, поддерживают нормальное давление и снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Некоторые минералы, такие как железо, цинк и магний, важны для образования гемоглобина, нервной системы и работы мышц.

Витаминно-минеральные комплексы представляют собой сбалансированную комбинацию витаминов и минералов, разработанную для удовлетворения потребностей организма. Они обеспечивают полезные вещества, которые могут быть недостаточными в нашем рационе, особенно при неправильном питании или дефиците определенных продуктов. Правильное использование витаминно-минеральных комплексов может улучшить общее здоровье и благополучие организма.

Однако следует помнить, что витаминно-минеральные комплексы не являются заменой полноценному питанию. Лучший источник питательных веществ – это разнообразная и сбалансированная диета, богатая свежими фруктами, овощами, злаками, морской рыбой, молочными продуктами и другими полезными продуктами. Это позволит организму получить все необходимые витамины и минералы в естественной форме [5].

Исходя из результатов исследования делаем следующие выводы:

- 24% студентов КГЭУ придерживаются правильного питания;
- режим питания играет значительную роль в формировании здоровья формирующего стиля жизни студента;
- витаминно-минеральные комплексы обеспечивают полезные вещества, которые могут быть недостаточными в рационе студентов.

В заключение, витаминно-минеральные комплексы являются важным компонентом здоровья формирующего стиля жизни. Они способствуют поддержанию нормальной работы органов и систем, укреплению иммунной системы и защите организма от различных заболеваний. Однако они не могут полностью заменить правильное и сбалансированное питание, поэтому важно обращать внимание на свой рацион и стремиться к естественному получению необходимых питательных веществ.

1. Абзалова С.В., Физическая культура и спорт в студенческой среде. Макаров А.Р. Вопросы педагогики. 2019. №12-1. С.141-145.
2. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Москва., 2021.

3. Григорьев А.Н. Лучник против атлета. - М.: Физкультура и спорт, 2020.- 145 с.
4. История физической культуры и спорта: Учебн. для ин-тов физ. культ.//Вод общ. ред. В.В. Столбова. - М.: Физкультура и спорт, 2020. - с.
5. История физической культуры: Учебн. для пед. ин-тов// Под общ. ред. Столбова В.В.- М. Просвещение, 2022. -288 с.

Ибрагимов И.Ф.^{1,2,3,4}, Женсекбекова А. Д.¹

Физическая культура и спорта – основа здоровой и долгой жизни

¹ФГБОУ ВО «Казанский Государственный Энергетический Университет»

²ФГБОУ ВО «Казанский институт (филиал) «Всероссийский государственный университет юстиции» РПА Минюста России»

³ФГБОУ ВО «Казанский государственный медицинский университет»

⁴ Казанский филиал Образовательного учреждения профсоюза высшего образования «Академия труда и социальных отношений» (Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-02-2024-434

Аннотация

В исследовании изучается влияние физической активности на здоровье человека и взаимосвязь высоких физических нагрузок с психическим состоянием. Рассматриваются положительные аспекты физической активности, такие как улучшение здоровья, увеличение энергии и настроения, а также возможные негативные последствия чрезмерных нагрузок. Исследуется оптимальный уровень физической активности и взаимосвязь физической активности с психическим здоровьем.

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

Abstract

The study examines the effect of physical activity on human health and the relationship of high physical activity with mental state. The positive aspects of physical activity, such as improved health, increased energy and mood, as well as possible negative consequences of excessive exercise, are considered. The optimal level of physical activity and the relationship of physical activity with mental health are investigated.

Keywords: sport, physical activity, health, physical culture, physical activity.

Введение: Я считаю, что на сегодняшний день многие позабыли о важности физической культуры в жизни. С развитием технологий уменьшается, и физическая требовательность к различным видам деятельности от чего проблема физической культуры стоит особенно остро и необходимо рассказать о пользе и влияния физических упражнений на человека и его жизнь.

Цель исследования и задачи: изучение влияния физической активности и спорта на здоровье человека. Взаимосвязь больших физических нагрузок и психического состояния человека. Основными задачами такого исследования могут быть:

1. Изучение влияния регулярной физической активности на физическое и психическое здоровье.
2. Анализ взаимосвязи между уровнем физической подготовки и продолжительностью жизни.
3. Оценка влияния занятий спортом на профилактику различных заболеваний.
4. Исследование эффективности различных видов спорта для улучшения здоровья.
5. Анализ социокультурных и психологических аспектов участия в физической культуре и спорте.

Методика проведения исследования: для статьи использовались: анализ методологических основ, обобщение информации со статей, взятых с простора интернета и составление статистики на основе опросов среди 78 студентов ФГБОУ ВО «КГЭУ» с их последующим анализом и выводами с помощью индуктивно-дедуктивных методов с последующим синтезом умозаключений с учетом современного социального отношения к спорту и общественного мнения.

Считаете ли вы, что спорт важен в вашей жизни?



Рисунок 1.

Какую пользу приносит спорт в вашу жизнь? (Ответы были даны в свободной форме и отсортированы по общим критериям)

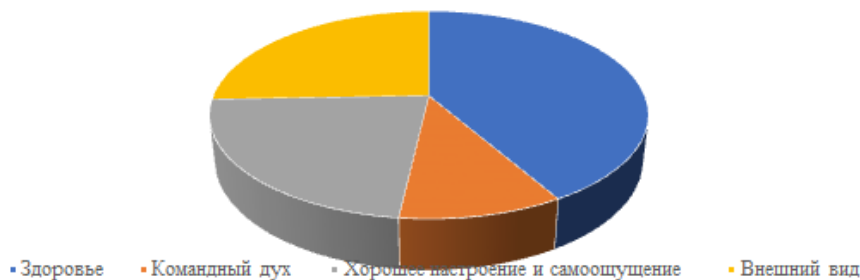


Рисунок 2.

Сколько часов в неделю вы уделяете спорту?

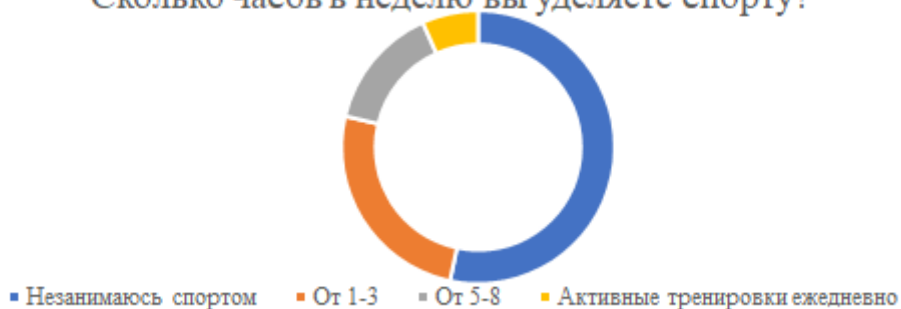


Рисунок 3.

Результаты исследования и их обсуждение: опросы подтвердили, что проблема интереса спорта присутствует, а именно:

такие исследования могут помочь разработать рекомендации по повышению уровня физической активности в обществе и способствовать принятию мер по популяризации здорового образа жизни.

Конечно, физическая культура и спорт играют важную роль в поддержании здоровья и обеспечении долголетия. Вот несколько тезисов для статьи о значимости физической активности:

1. Физическая активность улучшает общее здоровье: регулярные занятия спортом снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения и других заболеваний.

Регулярные физические упражнения играют критически важную роль в укреплении сердечно-сосудистой системы. Активный образ жизни помогает снизить уровень "плохого" холестерина в крови, что в свою очередь снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний. «Комплекс упражнений при сердечно-сосудистых заболеваниях 1. Глубокий вдох и выдох. Вдыхаем через нос, выдыхаем через рот. Поднимаем руки на вдох, опускаем на выдох. Сидя на стуле. 2. Руками держимся за сидение стула. Поочередно поднимаем и опускаем носки стоп. Дыхание в комфортном темпе. 3. Поочередно поднимаем и опускаем пятки.» - такие рекомендации являются результатом статьи Севодина Сергея Васильевича, старшего преподавателя, ФГБОУ ВО «Казанский Государственный Энергетический Университет» [1].

Занятия спортом укрепляют сердечную мышцу, повышая ее эффективность и снижая вероятность возникновения проблем с сердцем. Постоянные физические упражнения способствуют улучшению кровообращения, что позитивно сказывается на общем здоровье организма. Умеренная аэробная нагрузка, такая как бег или плавание, способствует снижению вероятности возникновения диабета 2 типа. Физическая активность помогает уменьшить риск развития ожирения, контролируя уровень жира в организме. Регулярные занятия спортом способствуют улучшению работы органов пищеварения, помогая предотвратить различные заболевания желудочно-кишечного тракта. Физические упражнения способствуют стимуляции метаболизма, что помогает поддерживать здоровый вес и препятствует развитию лишнего жирового отложения. Регулярные тренировки способствуют улучшению общего эндокринного здоровья, снижая риск развития гормональных нарушений. Активный образ жизни помогает снизить вероятность развития артериальной гипертензии и других заболеваний, связанных с высоким артериальным давлением. Физическая активность способствует улучшению иммунитета, делая организм менее подверженным инфекционным заболеваниям. Занятия спортом способствуют укреплению костей и суставов, что важно для предотвращения остеопороза и других заболеваний опорно-двигательной системы. Регулярные физические упражнения способствуют улучшению сна и отдыха, что имеет важное значение для общего здоровья и благополучия. Физическая активность помогает снизить уровень стресса и улучшить психологическое состояние, что в свою очередь благоприятно влияет на работу сердца и сосудов. Активный образ жизни способствует улучшению общего настроения и психологического комфорта, что является важным фактором для поддержания здоровья. Физические упражнения помогают улучшить работу дыхательной системы и увеличивают ее объем, что способствует обеспечению организма достаточным количеством кислорода. Регулярные занятия спортом помогают снизить вероятность развития различных заболеваний, таких как рак и диабет. Физическая активность способствует улучшению общего физического состояния, повышает выносливость и улучшает общую работоспособность. Занятия спортом способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшая функционирование сердца, снижая риск инфаркта и других серьезных заболеваний. Физическая активность помогает улучшить качество жизни, увеличивая продолжительность здоровой активной жизни и снижая риск развития различных хронических заболеваний, об этом написали преподаватели Донского Государственного Технического Университета (ДГТУ), г. Ростова-на-Дону - «Энергозатратный уровень, падающий из-за минимального движения, ухудшает работу в мышечной, дыхательной и сердечно – сосудистой системах. Это сказывается на организме и приводит к неизбежным болезням» [2].

2. Спорт способствует укреплению умственного здоровья: физическая активность помогает улучшить концентрацию, снизить стресс и улучшить настроение благодаря выработке эндорфинов. Во время физических нагрузок мозг погружается в стресс и начинает выработку гормонов, а именно нейромедиаторов «гормонов счастья», которые способствуют укреплению психического здоровья и рассудка, а также часть умственной деятельности приостанавливается, благодаря чему большинство людей достигают «холодного рассудка», и систематизация полученной информации становится намного проще. Более того при достижении кризиса мозг будет искать способ этот кризис предотвратить. В спорте большинство спортсменов называют это «потоком», момент, когда ты одновременно достигаешь второго дыхания и вместе с тем,

более быстрая реакция тела на мысли, более быстрое мышление и принятие решений, а также перевод большей части размышлений в более инстинктивное состояние. Помимо биологической стороны физических нагрузок, для большинства людей спорт является таким же хобби, как чтение книг, игры на музыкальных инструментах и тому подобное. Отдых – это смена деятельности, а отдых необходим, так же, как и воздух. Слишком длительное нахождение в стрессе пагубно влияет на ЦНС, что в последствие вызывает проблемы в физическом плане, а также и на психологическое состояние. Потому прогулки, игры в команде, занятия в тренажерных залах и т.д. являются приятным проведенным свободным временем, одновременно укрепляя тело.

3. Спорт формирует дисциплинированный образ жизни: занятия спортом учат целеустремленности, самоконтролю и выработке здоровых привычек. Самым простым примером можно привести в плане постройки своего тела, через занятия в тренажерном зале. Для начала человек ставит себе цель, как например привести свое тело в спортивную форму или избавиться от лишнего веса и много других целей, каждый выбирает для себя сам. В первый месяц упражнений в спортивном зале будут сопровождаться болью и сильной усталостью. Первые 3-5 месяцев придется буквально заставлять себя собираться в спортивный зал, ради достижения своего идеала, будет казаться, что это не приносит никаких результатов и банально бессмысленно. Но вот уже рабочие веса увеличиваются, мышцы болят намного меньше, и повседневная выносливость увеличилась. Уже спустя полгода и больше, начинает появляться какой-то результат. Однако уже не настолько важно увидеть свой идеал в зеркале, сколько уже приятно находиться в зале, ощущать эту усталость, пробовать новые упражнения и узнавать новые вершины, которые ты сможешь достичь. Начинается наслаждение процессом. И вот спустя год ты достигаешь цели, но пропало ли желания заниматься процессом? Разве пропало чувство наслаждения процессом, после достижения этой цели? Именно это и важно в спорте. Ты учишься ценить не достижение целей, а процесс продвижения к ней. Полезные действия, необходимо повторять многократно, что выработает привычку. Человек достигает каких-то успехов, лишь спустя 1000 часов однообразной рутин, что и вырабатывает спорт, после чего человек может оценивать цели во всей своей жизни по такой же градации.

4. Физическая культура способствует формированию командного духа: участие в командных видах спорта учит работать в коллективе, уважать правила игры и развивать лидерские качества. Физическая культура играет важную роль в формировании командного духа, способствуя развитию силы коллектива и укреплению взаимопонимания среди его участников. Совместные тренировки, соревнования и общие усилия на тренировочном поле создают особую атмосферу единства и взаимоподдержки, которая переносится из спортивного пространства в повседневную жизнь. Одним из ключевых элементов формирования командного духа является совместная физическая активность. В процессе совместных тренировок и соревнований участники команды сталкиваются с общими трудностями и испытаниями, что способствует укреплению взаимоотношений. Ответственность за успех команды возлагается на каждого ее члена, и это требует взаимного доверия и согласованности действий. Физическая культура также способствует развитию лидерских качеств у участников команды. В процессе совместных тренировок выявляются индивидуальные сильные стороны каждого спортсмена, что позволяет эффективнее распределить роли в команде. Лидеры формируются естественным образом, основываясь на проявленных способностях и готовности принимать ответственность за успех команды. Важным аспектом является также развитие чувства солидарности. Когда каждый член команды ощущает свою важность и уникальный вклад в общую цель, создается единое целое, сплоченное общей идеей. Это влияет не только на спортивные результаты, но и на общую атмосферу в коллективе, способствуя формированию дружелюбного и поддерживающего окружения. Таким образом, физическая культура не только развивает физическую выносливость и навыки, но и играет важную роль в формировании командного духа. Совместные тренировки и соревнования создают благоприятные условия для укрепления взаимоотношений, развития лидерских качеств и формирования чувства солидарности, что является основой успешной и сплоченной команды.

5. Спорт объединяет людей по всему миру: соревнования и события спортивного значения способствуют международному общению, дипломатии и увеличению межкультурного понимания.

согласованности действий. Физические способности что ни на есть честный способ узнать, усилия людей и его возможностей потому так важны олимпиады. Спортивные олимпиады и олимпийские игры играют значительную роль в формировании и влиянии на отношения между странами. Вот несколько аспектов, которые демонстрируют влияние этих мероприятий на международные отношения:

- 1) Спортивная дипломатия: Олимпийские игры предоставляют уникальную возможность для стран обмениваться культурными и спортивными ценностями. Участие в этих событиях позволяет странам проявить свой спортивный потенциал, а также продемонстрировать свою открытость и готовность к диалогу. Даже в условиях политических разногласий, участие в Олимпийских играх может служить средством улаживания конфликтов и установления дипломатических контактов.
- 2) Стимулирование мирных отношений: Спортивные соревнования, особенно масштабные, такие как Олимпийские игры, способствуют созданию атмосферы миролюбия и сотрудничества между странами. В период проведения игр снижается напряженность в мировой политике, что может способствовать улучшению отношений между различными государствами.
- 3) Формирование общественного мнения: Участие стран в Олимпийских играх и достижения их атлетов могут оказывать значительное влияние на общественное мнение о данных странах. Позитивный образ в спорте может переосмыслить отношение общественности к той или иной нации, способствуя улучшению мнения о ней.
- 4) Экономическое воздействие: Олимпийские игры предоставляют странам возможность улучшить свой экономический статус через инвестиции в инфраструктуру, развитие туризма и привлечение инвестиций. Это, в свою очередь, может укрепить экономические отношения между странами и способствовать обмену опытом в сфере экономического развития.
- 5) Снижение геополитических напряжений: В период проведения Олимпийских игр многие страны стараются снизить политические и геополитические разногласия. Это может привести к временному ослаблению напряженности и стимулировать страны к сотрудничеству в области спорта и культуры.

В целом, спортивные олимпиады и олимпийские игры имеют потенциал укрепления международных отношений, создания платформы для диалога и сотрудничества между странами, несмотря на существующие политические или иные разногласия.

- 6) Спортивные мероприятия способствуют формированию здорового образа жизни среди молодежи: привлекая внимание молодых людей к активному образу жизни, спорт помогает им избегать вредных привычек и поддерживать здоровье. Молодежь не сильно приурочена к спорту из-за аргументов пункта 3., потому необходимо завлекать более молодое поколение, с помощью различных конкурсов с призами, различными предметами и просто интересных соревнований с привилегиями.

Вывод: Для того чтобы повысить эффективность спортивной культуры, необходимо создать множество условий для того, чтобы человек с раннего возраста вел здоровый образ жизни и занимался физическими упражнениями. Правильный образ жизни, включая

систематические физические тренировки, является основным фактором улучшения здоровья населения [3].

1. Севедин, С.В. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний при физической культуре / А. С. Шамин, С. В. Севедин // Материалы Ивановских чтений. – 2022. – № 3(38). – С. 30-32. – EDN NWXULH. (дата обращения: 12.01.2024)
2. Бровашова, О. Ю. Физическая культура и спорт - основа здоровой и долгой жизни / О. Ю. Бровашова, М. С. Алейник, Т. И. Гумасян // Поколение будущего : сборник избранных статей Международной студенческой научной конференции, Санкт-Петербург, 30 сентября 2020 года. – Санкт-Петербург: ГНИИ «Нацразвитие», 2020. – С. 15-18. – EDN FZOSBJ. (дата обращения: 12.01.2024)
3. Алдошина, Е. А. Физическая культура и спорт как основа формирования здорового образа жизни / Е. А. Алдошина, А. С. Прилепский, А. А. У. Азаматов // Автономия личности. – 2023. – № 1(29). – С. 136-140. – EDN IVSMXS. (дата обращения: 12.01.2024)
4. Фитнесс и рациональное питания URL: <https://studfile.net/preview/4217856/> (дата обращения: 17.12.2023)
5. Ибрагимов И.Ф., Салахiev P.P., Власова Т.С., Закирова Н.М., Сырова И.Н. ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИН «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» И «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» (ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ) В СОВРЕМЕННЫХ РЕАЛИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ В ВУЗЕ // Современные проблемы науки и образования. – 2021. – № 3.; URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=30859> (дата обращения: 17.12.2023).

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

Формирование патриотических ценностей юношей в процессе занятий спортом

¹ФГБОУ ВО «Казанский Государственный Энергетический Университет»

²ФГБОУ ВО «Казанский институт (филиал) «Всероссийский государственный университет юстиции» РПА Минюста России»

³ФГБОУ ВО «Казанский государственный медицинский университет»

⁴ФГБОУ ВО «Казанский филиал «Академия труда и социальных отношений»
(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-02-2024-435

Аннотация

В статье рассматривается вопрос патриотического воспитания молодежи в современных условиях, подчеркивая его особую актуальность в контексте общенациональной идеи государства. В работе выделяется историческое значение патриотической идеи и гражданского патриотизма в формировании боевого духа и моральных качеств у юношей и мужчин. Особое внимание уделяется роли патриотизма и национальной гордости в развитии общества, а спорт, особенно через систему «Готов к труду и обороне» (ГТО), как мощное средство формирования лояльности к родине, национального самосознания и лидерских качеств у молодежи. В статье проводится исследование важности патриотического воспитания через участие в спортивных мероприятиях, освещая влияние системы ГТО на формирование патриотических ценностей у юношей.

Ключевые слова: спорт, патриотическое воспитание, здоровый образ жизни, обучение, физическая культура.

Abstract

The article examines the issue of patriotic education of youth in modern conditions, emphasizing its special relevance in the context of the national idea of the state. The work highlights the historical significance of the patriotic idea and civil patriotism in the formation of fighting spirit and moral qualities among young men and women. Particular attention is paid to the role of patriotism and national pride in the development of society, and sport, especially through the «Ready for Labor and Defense» (RLD) system, as a powerful means of developing loyalty to the homeland, national self-awareness and leadership qualities among young people. The article conducts a study of the

importance of patriotic education through participation in sporting events, highlighting the influence of the GTO system on the formation of patriotic values among young men.

Keywords: sports, patriotic education, healthy lifestyle, training, physical education.

Патриотическое воспитание молодежи в современных условиях приобретает особую актуальность и значимость, т.к. является одним из важнейших составляющих общенациональной идеи государства. Во все времена развития человеческого общества патриотическая идея и гражданский патриотизм имели большое значение для воспитания боевого духа и формирования морально-волевых качеств у юношей и мужчин.

Целью проведенной работы является исследование эффективности использования спорта, особенно в рамках системы ГТО, в формировании патриотических ценностей у современной молодежи.

Для этого выполнены следующие задачи:

1. Изучены текущие социокультурные и политические тенденции, выявлено их влияние на патриотическое воспитание молодежи;
2. Исследовано воздействие спорта, включая систему ГТО, на формирование у молодежи патриотических ценностей;
3. Рассмотрены результаты исследований, связанных с влиянием спорта и системы ГТО на формирование патриотических ценностей.

Патриотизм и национальная гордость играют важную роль в развитии общества. Формирование этих ценностей среди молодежи является ключевой задачей для будущего нации. Спорт как средство патриотического воспитания имеет огромный потенциал для формирования лояльности к родине, укрепления национального самосознания и развития лидерских качеств у молодежи.

Достаточно часто патриотизм связывают с чувством гордости людей за свою страну. Согласно социологическим данным, 38,5% респондентов гордится природным богатством России, 37,8% - историей Отечества, 28,9 % - успехами в спорте, а 28,5 % - достижениями культуры и науки [1].

Проблема формирования патриотических ценностей у молодежи сегодня достаточно актуальна. Спортивно-патриотическое направление способствует развитию морально-волевых качеств, воспитанию выносливости, стойкости, мужества, дисциплинированности в процессе занятий физической культурой и спортом, формированию опыта служения Отечеству и готовности к защите Родины. В последние годы увеличилось количество научных работ, связанных с изучением мотивационного подхода к организации физкультурно-спортивной деятельности [2]. Патриотическое воспитание представляет собой сложную управляемую систему, включающую многообразие взаимосвязанных между собой элементов, внутренних устойчивых связей и отношений объективного и субъективного характеров, а также подсистемы содержательного, организационного и методического плана [3].

Роль спорта в формировании патриотизма через физическую активность. Спорт способствует укреплению здоровья молодежи, что является важным аспектом национального развития. Здоровое общество – это сильное общество, готовое к труду и обороне.

Занятия спортом требуют дисциплины, самоконтроля и ответственности, что способствует формированию качеств, необходимых развития дисциплины и ответственности.

На сегодняшний день актуальны инновационные подходы физкультурного образования, фитнеса, а также пути подготовки к нормам ГТО и повышения ОФП студентов [4].

Система «Готов к труду и обороне» разработана для подготовки молодежи к активной жизни и защите родины. Ее цели тесно связаны с патриотическим воспитанием. Регулярные физические нагрузки могут принести целый ряд преимуществ, связанных со здоровьем, любому ребенку или взрослому.

Физические упражнения – отличный способ повысить уровень физической подготовки и оставаться здоровым. Для старшеклассников возможность заниматься спортом вне школьных

занятий физкультуры очень важна для их общего состояния здоровья. Это, в свою очередь, влияет на каждый аспект их жизни, в том числе и духовной.

Успешная сдача нормативов ГТО – путь к самоуважению и повышению самооценки. Получение знака ГТО – это успех, достижение, дружеская конкуренция. Необходимо использовать удовольствие от физических упражнений и естественную конкуренцию, чтобы помочь ученикам наслаждаться совместными занятиями спортом. При помощи комплекса ГТО можно обеспечить условия, чтобы они занимались спортом, учились заниматься вместе, честно соревновались и развивали чувство собственного достоинства.

Все, начиная от небольших слов поддержки от тренера и заканчивая успешно сданным нормативом, может помочь укрепить уверенность.

Сильная самооценка – жизненно важная черта характера, которую необходимо развивать детям и подросткам. Спортивный дух и упорство, привитые во время занятий комплексом ГТО, могут быть перенесены на их более широкий академический путь.

Кроме того, комплекс ГТО, как и любая физическая активность, способствует борьбе с тревожностью и стрессами.

В России спорт имеет особенно важное значение в формировании патриотических ценностей среди юношей. Вот несколько примеров программ и инициатив, которые способствуют повышению патриотизма у российских юношей через занятия спортом, как уже говорилось ранее программа «Готов к труду и обороне», которая является одной из наиболее ярких и успешных инициатив в России. Эта программа предлагает молодежи разнообразные физические испытания, требующие усилий, выносливости и самоконтроля. Участники ГТО также проходят военно-патриотическую подготовку и изучают историю и культуру России. Программа активно внедряется в школы и спортивные клубы по всей стране, что способствует формированию патриотизма среди молодежи.

Движение «Юнармия» представляет собой организацию молодых добровольцев, которые занимаются спортом и военно-патриотической подготовкой. Эта программа предлагает юношам и девушкам возможность обучиться военным навыкам и одновременно развиваться в спорте. «Юнармия» активно сотрудничает с военными учреждениями и организует соревнования, тренировки и мероприятия, укрепляющие патриотические ценности.

Множество спортивных школ и клубов в России внимательно внедряют патриотические аспекты в свою деятельность. Например, спортивные клубы могут организовывать походы к историческим местам, связанным с военными событиями, а также приглашать ветеранов для встреч с юными спортсменами. Это помогает укрепить патриотические чувства и гордость за свою страну.

Также в России регулярно проводятся молодежные соревнования с военно-патриотическим уклоном. Например, соревнования по тактическому пентатлону, стрельбе из пневматики и другие мероприятия способствуют формированию участников чувства ответственности перед Родиной.

Эти примеры показывают, как Россия активно использует занятия спортом как средство для формирования патриотических ценностей у юношей. Эти программы и инициативы подчеркивают важность национальной истории, культуры и служения родине, что важно для развития патриотизма среди молодежи.

Все выше сказанное свидетельствует о том, что необходимо искать новые, качественные подходы к повышению уровня физической подготовленности студентов.

1. Кафырин Е.А., Патриотизм в цифрах / Патриотическое воспитание: от слов к делу / сборник статей. – М: Полиграф сервис, 2018. – 68 с.
2. Фокин А. М. и др. Эффективность мотивационного подхода к реализации дисциплины физическая культура и спорт у обучающихся педагогического вуза //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2020. – №. 2 (180). – С. 440-444.
3. «Патриотическое воспитание учащихся» [Электронный ресурс] – режим доступа к ресурсу: <https://pandia.ru/text/79/296/24438.php> Дата обращения: 16.10.2023 года.

4. Ростеванов А. Г., Копылова Н. Е. Функциональное многоборье (кроссфит) в подготовке к выполнению норм ГТО студентов // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2019. – №. 1 (167). – С. 250-255.
5. Севодин С.В. / Самостоятельная работа студентов в системе физического воспитания в вузе // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. - 2019 - №. 2. - С. 82-84.

Ибрагимов И.Ф.^{1,2,3,4}, Панаев М.В.¹

Возможности использования образовательной кинезиологии в процессе физического воспитания студентов

¹ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»

²ФГБОУ ВО «Казанский институт (филиал) «Всероссийский государственный университет юстиций» РПА Минюста России»

³ФГБОУ ВО «Казанский государственный медицинский университет»

⁴Казанский филиал «Академия труда и социальных отношений»
(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-02-2024-436

Аннотация

В статье рассматриваются возможности использования образовательной кинезиологии в процессе физического воспитания студентов. Образовательная кинезиология представляет собой метод обучения, основанный на использовании движений для улучшения учебного процесса. Введение данной методики в физическое воспитание студентов может способствовать повышению их академической успеваемости, а также улучшению физической подготовки.

Целью исследования является определить, как образовательная кинезиология может быть применена в процессе физического воспитания студентов, и какие изменения она может вызвать в их активности, учебных достижениях и общем благополучии.

Задачами исследования являются проведение исследования, направленное на оценку влияния образовательной кинезиологии на физическую подготовку студентов, включая изучение физических показателей и уровня активности

учащихся. Проведения анкетирования, направленного на оценку влияния образовательной кинезиологии на академическую успеваемость студентов.

Методика исследования, применяемая статье:

- анализ информации в сети-интернет, по соответствующей теме, наблюдение.
- проведение анкетирования среди учащихся студентов очной формы обучения.

Результатом исследования является то, что для 81% анкетированных использование образовательной кинезиологии в процессе физического воспитания студентов может быть эффективным способом для достижения целей академического и физического развития. 19% анкетированных считают, что образовательная кинезиология не влияет на физическую и умственную активность.

Заключением исследования является, что в основном образовательная кинезиология способствует положительному физическому и умственному развитию.

Ключевые слова: образовательная кинезиология, физическое воспитание, студенты, учебный процесс, академическая успеваемость.

Abstract

The article discusses the possibilities of using educational kinesiology in the process of physical education of students. Educational kinesiology is a teaching method based on the use of movements to improve the learning process. The introduction of this technique into the physical

education of students can contribute to improving their academic performance, as well as improving physical fitness.

The aim of the study is to determine how educational kinesiology can be applied in the process of physical education of students, and what changes it can cause in their activity, academic achievements and general well-being.

The objectives of the study are to conduct a study aimed at assessing the impact of educational kinesiology on the physical fitness of students, including the study of physical indicators and the level of activity of students. To conduct a survey aimed at assessing the impact of educational kinesiology on students' academic performance.

The research methodology used in the article:

– is the analysis of information on the Internet, on the relevant topic, observation and comparison.

– conducting a survey among full-time students.

The result of the study is that for 81% of the respondents, the use of educational kinesiology in the process of physical education of students can be an effective way to achieve academic goals.

Keywords: educational kinesiology, physical education, students, educational process, academic performance.

ВВЕДЕНИЕ

Физическое воспитание играет важную роль в жизни студентов, влияя на их физическое и психическое здоровье. Однако, помимо физических упражнений, существуют и другие методики, способствующие эффективному обучению и развитию студентов. Образовательная кинезиология является одной из таких методик, которая может быть успешно применена в процессе физического воспитания.

Образовательная кинезиология - это подход, который использует движение для улучшения обучения и учебных возможностей. Этот метод может быть особенно полезен в процессе физического воспитания студентов, поскольку он способствует улучшению концентрации, внимания, памяти и мозговых функций студентов, а также помогает им справиться со стрессом и тревогой.

Основные задачи кинезиологии:

- Балансировка и синхронизация межполушарного взаимодействия и всех связей;
- Развитие мелкой моторики, способностей, памяти и внимания; - Развитие речи, навыков письма и чтения;
- Развитие памяти, внимания, мышления;
- Формирование навыков для обучения;
- Повышение продуктивности деятельности;
- Устранение дислексии, стресса, апатии;
- Раскрытие внутреннего потенциала, творческого подхода и личного роста; - Формирование пространственных представлений;
- Формирование произвольности;
- Снятие эмоционального напряжения; - Создание положительного эмоционального фона.

Использование образовательной кинезиологии в физическом воспитании студентов может принести значительные выгоды. Она может помочь студентам лучше сосредотачиваться на учебных заданиях и улучшить их способность запоминать информацию. Кроме того, этот подход может помочь студентам справиться со стрессом, связанным с учебой и экзаменами, и улучшить их общее физическое и психическое благополучие.

Со слов Хайруллина И.Т. считает, что «Использование кинезиологических упражнений является важным элементом для поддержания активности, мыслительных процессов, укрепления психофизического здоровья студента. К кинезиологическим упражнениям относят:

1. Растяжка. Восстанавливает гипертонус (неконтролируемое чрезмерное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость) 2. Дыхательные упражнения. Делают лучше ритмику организма и развивают самоконтроль. 3. Глазодвигательные воздействия. Они могут помочь убрать мышечные зажимы у студента и содействуют лучшему взаимодействию двух полушарий. 4. Телесные движения. Развивают межполушарное взаимодействие, снимают мышечные зажимы» [2, с. 219].

Образовательная кинезиология включает в себя различные методы и техники, направленные на улучшение учебного процесса путем использования двигательных активностей. Некоторые из видов образовательной кинезиологии включают в себя:

1. **Брейн-джим:** В физическом воспитании студентов можно использовать физические упражнения, которые стимулируют мозговую активность, такие как координационные упражнения, балансирование и игры, которые требуют стратегического мышления.
2. **Музыкальная кинезиология:** Музыка и ритмические движения могут быть включены в уроки физического воспитания для улучшения моторики студентов. Танцы, игры с музыкальным сопровождением и другие активности, связанные с музыкой, могут помочь студентам развивать координацию и гибкость.
3. **Интегрированная кинезиология:** В физическом воспитании можно использовать комплексные программы обучения, которые объединяют различные методики образовательной кинезиологии. Например, уроки могут включать в себя сочетание физических упражнений, музыкальных элементов и стратегических игр для развития разносторонних навыков.
4. **Кинезиология движения:** В физическом воспитании можно использовать упражнения и движения, направленные на улучшение учебных навыков и концентрации студентов. Это может включать в себя упражнения для развития ловкости, силы и выносливости, а также упражнения для улучшения координации и баланса.

Это лишь несколько примеров видов образовательной кинезиологии, и существует еще множество других методик и техник, которые могут быть применены для улучшения образовательного процесса.

Так же есть полезные упражнения для развития крупной моторики

Таблица 1.

Упражнения для развития крупной моторики в образовательной кинезиологии.

«Ёжик»	<i>Встать на четвереньки и ползти, не задевая расставленные предметы на полу. Руки ставить крест-накрест.</i>
«Прыжки на месте»	<i>Выполняются с одновременными движениями руками и ногами: · Ноги вместе – руки врозь, ноги врозь – руки вместе. · Ноги вместе – руки вместе, ноги врозь – руки врозь. · Ноги врозь и ноги вместе. · Ноги врозь и ноги перекрещены – поочередно правая и левая нога впереди. · То же, но с аналогичным движением рук, вытянутых прямо перед собой. (цикл прыжков повторить несколько раз)</i>
«Парад»	<i>Марширование на счёт «раз, два, три, четыре». В первом цикле шагов хлопок руками на счёт «раз», во втором цикле – хлопок на счёт «два», в третьем цикле хлопок на счёт «три», в четвёртом цикле – хлопок на счёт «четыре». Повторить несколько раз</i>
«Змейка»	<i>Ходьба, затем бег «змейкой» (ноги перекрещиваются) с изменением направления движения по команде (поворот кругом во время бега). Усложнение – ходьба или бег на носках.</i>

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ

Целями исследования является изучения возможности применения образовательной кинезиологии в процессе физического воспитания студентов. Определить эффективность использования методов образовательной кинезиологии для улучшения физической подготовки и общего благополучия студентов. Задачами исследования является анализ основных принципов и методик образовательной кинезиологии, проведения анкетирования среди студентов и преподавателей для оценки интереса и готовности к использованию методов образовательной кинезиологии. Анализ полученных данных после анкетирования, оценка влияния образовательной кинезиологии на физические и умственные способности студентов.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось на базе института Электроэнергетики университета ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет». В исследовании принимали участие студенты университета в количестве 36 человек.

Разработка методики исследования: создание анкеты для студентов, которая будет содержать вопросы об их уровне активности, интересе к урокам физкультуры, уровне стресса и т.д. Анкетирование являлось основным методом исследования, проводилось с целью определить, как образовательная кинезиология может быть применена в процессе физического воспитания студентов, и какие изменения она может вызвать в их активности, учебных достижениях и общем благополучии. Для эффективности методики студенты заранее ознакомились со многими видами и методами кинезиологии. Тестирование проводилось в стандартных условиях.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Исследование показало, что использование образовательной кинезиологии в процессе физического воспитания студентов способствует улучшению их академической успеваемости и физической подготовки. Студенты, участвующие в занятиях по образовательной кинезиологии, проявляют больший интерес к учебному процессу, улучшают свою концентрацию и координацию движений, а также развивают свои физические способности. При анализе данных 83,4% анкетированных ответили, что почувствовали улучшение своих навыков после занятий по образовательной кинезиологии, 16,7% не заметили изменений. 86,1% анкетированных ответили, что их общее физическое состояние улучшилось после введения образовательной кинезиологии в физическое воспитание, 13,9% не заметили изменений. 77,8% анкетированных ответили, что образовательная кинезиология помогает им лучше справляться с учебными нагрузками, 22,2% не совсем согласились с этим.



Рисунок 1. Статистика по вопросу: «Замечали ли улучшения физических навыков после занятий по образовательной кинезиологии?»



Рисунок 2. Статистика по вопросу: «Чувствовали ли вы, что ваше общее физическое состояние улучшилось после введения образовательной кинезиологии в физическое воспитание?»



Рисунок 3. Статистика по вопросу: «Считаете ли вы, что образовательная кинезиология помогает вам лучше справляться с учебными нагрузками?»

Согласно полученным данным, использование образовательной кинезиологии в процессе физического воспитания студентов может быть эффективным способом для достижения целей академического и физического развития. Этот метод помогает студентам лучше справляться с учебными нагрузками и одновременно развивать свое тело. Преподаватели физической культуры могут смело внедрять упражнения образовательной кинезиологии в учебный процесс для всестороннего развития студентов.

В ходе исследования были изучены возможности применения образовательной кинезиологии в процессе физического воспитания студентов. Анализ литературных источников позволил выявить основные принципы и концепции образовательной кинезиологии. Оценка существующих программ и практик показала, что образовательная кинезиология предлагает целостный подход к физическому воспитанию, включающему разнообразные методы и техники, направленные на улучшение учебного процесса через двигательную активность.

Результаты анкетирования показали, что студенты, занимающиеся по программе образовательной кинезиологии, испытывают улучшение академической успеваемости и уровня концентрации в учебном процессе. Сравнение результатов тестирования также подтвердило положительное влияние образовательной кинезиологии на учебные достижения студентов. Кроме того, изучение физических показателей и уровня активности учащихся показало, что образовательная кинезиология способствует улучшению физической подготовки студентов.

ВЫВОДЫ

Таким образом, исходя из вышеизложенного мы сделали следующие выводы:

- Образовательная кинезиология имеет значительные возможности использования в процессе физического воспитания студентов. Этот подход

- способствует не только улучшению физической подготовки, но и повышению академической успеваемости и общего благополучия студентов;
- Рекомендуются внедрение программ образовательной кинезиологии в учебный процесс с целью оптимизации образовательной деятельности и формирования здорового образа жизни у студентов;
 - Изучили техники и виды образовательной кинезиологии, которые могут применять студенты для саморазвития;
 - Ознакомились с особенностями применения образовательной кинезиологии в учебном процессе и физическом воспитании студентов.

1. Шереметева Г.Б. Целебное прикосновение. Кинезиология: статья / Шереметева Г.Б. – Москва: 5-е изд. 2012.
2. Визитей Н.Н. О концептуальных основах спортивной кинезиологии: статья / Визитей Н.Н. – Москва: 2010 – №1 (19). С. 18-24.
3. Наталевич О.Ю. Совладение со стрессом методами кинезиологии: сборник / Наталевич О.Ю. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова – 2019. – С. 112-115.
4. Волкова Н.С., Касьяненко В.И. Кинезиология. Психосоматика: статья / Волкова Н.С., Касьяненко В.И. – Владивосток: Дальневосточный федеральный университет – 2020. – № 11. С. 404-410.
5. И. Т. Хайруллин. Прикладная кинезиология как средство оздоровительной физкультуры / И. Т. Хайруллин, К. Д. Разживина // Актуальные научные исследования: сборник статей III Международной научно-практической конференции. В 2 частях, Пенза, 05 декабря 2021 года. Том Часть 2. – Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2021. – С. 218-220. – EDN LDDYLM.

Ибрагимов И.Ф.^{1,2,3,4}, Пищулина П.С.¹

Оценка чемпионата России по женскому одиночному фигурному катанию за период с 2020 по 2023 гг.

¹ФГБОУ ВО «Казанский Государственный Энергетический Университет»

²ФГБОУ ВО «Казанский институт (филиал) «Всероссийский государственный университет юстиции» РПА Минюста России»

³ФГБОУ ВО «Казанский государственный медицинский университет»

⁴Казанский филиал «Академия труда и социальных отношений»
(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-02-2024-437

Аннотация

На данный момент фигурное катание как международный вид спорта становится актуальным во всем мире. Миллионы зрителей следят за программой выступлений, ждут результатов соревнований, анализируют уровень подготовки спортсменов. Многих болельщиков волнует ужесточение требований к фигуристам, изменение правил соревнований и оценивания выступлений. В связи с этим проведенная оценка соревнований по фигурному катанию является актуальной. [2, с. 2]

Также в статье «Оценка Чемпионата России по женскому одиночному фигурному катанию за период с 2020 по 2023 гг.» рассматриваются спортивные результаты фигуристок Чемпионата России за период с 2020/21 по 2022/23гг.

Целью данного исследования явилось определение конкурентоспособности фигуристок России, проследить, как меняется уровень сложности катания на протяжении данных 3-х лет.

Задачами исследования является выявление проблем и перспектив развития фигурного катания в России.

Методика исследования, применяемая в статье – анализ информации в сети-интернет, по соответствующей теме, наблюдение, сравнение. Также использовался метод экспертной оценки соревновательной деятельности, анализ видеоматериалов (видеозаписи Чемпионата России), сравнение результатов за данный период.

Результатом исследования является определение показателей трудности (базовые оценки), оценки за исполнение соревновательных комбинаций и прыжков и окончательные оценки за выступления. Анализ содержания соревновательных программ показал значимые различия прыжков и их оценок у российских фигуристок.

Сделаны выводы о уровне катания и определить резервы его повышения в дальнейшем.

Ключевые слова: Фигурное катание, соревнования, фигуристки, 3-ой Аксель, Лутц, Флип, 4-ой Тулуп.

Abstract

At the moment, figure skating as an international sport is becoming relevant all over the world. Millions of spectators follow the performance program, wait for the results of the competitions, and analyze the level of training of the athletes. Many fans are concerned about the tightening of requirements for figure skaters, changes in the rules of competitions and evaluation of performances. In this regard, the assessment of figure skating competitions is relevant. [2, p. 2]

Also in the article «Evaluation of the Russian Championship in women's single figure skating for the period from 2020 to 2023.» The sports results of figure skaters at the Russian Championship for the period from 2020/21 to 2022/23 are considered.

The purpose of this study was to determine the competitiveness of Russian figure skaters, to trace how the level of difficulty of skating changes over the course of these 3 years.

The objectives of the study are to identify problems and prospects for the development of figure skating in Russia.

The research methodology used in the article is analysis of information on the Internet on a relevant topic, observation, comparison. The method of expert assessment of competitive activity, analysis of video materials (video recordings of the Russian Championship), and comparison of results for a given period were also used.

The result of the study is the determination of difficulty indicators (basic scores), scores for the execution of competitive combinations and jumps, and final scores for performances. Analysis of the content of competitive programs showed significant differences in jumps and their scores among Russian figure skaters.

Conclusions were drawn about the level of skating and the reserves for increasing it in the future were determined.

Keywords: figure skating, competitions, figure skaters, 3rd Axel, Lutz, Flip, 4th Toe Loop.

Введение

Женское одиночное фигурное катание в России в 2023 году продолжает оставаться одним из самых популярных видов спорта, привлекающим большое количество зрителей и поклонников. Этот вид спорта объединяет техническую сложность и эстетическую выразительность, что делает его по-настоящему захватывающим и эмоциональным для зрителей.

С каждым годом женское одиночное фигурное катание в России становится все более конкурентоспособным и талантливым. Молодые каталки, начиная с самых ранних лет, обучаются сложным элементам и программам. Под руководством квалифицированных тренеров они трудятся над своей техникой, силой и грацией, стремясь достичь высоких результатов на международной арене.

В 2023 году российские фигуристки успешно выступают на международных соревнованиях, представляя свою страну с достоинством. Их программы поражают зрителей сложными комбинациями и высоким уровнем исполнения. Царство женского фигурного катания в России стабильно обновляется новыми талантами, которые удивляют своими возможностями и амбициями.

Однако, успех не приходит без труда и самоотдачи. Женщины-фигуристки постоянно совершенствуют свои навыки, работая над физической формой, гибкостью и психологической подготовкой. Они часами проводят на льду, неутомимо повторяют упражнения и программы,

стремясь достичь максимального результата. Такое упорное стремление и дедикация приводят их к улучшению результатов и воплощению своих мечтаний.

Соревнование по фигурному катанию среди российских фигуристов сезона 2020/2021 года, организованное Федерацией фигурного катания на коньках России, прошло с 22 по 27 декабря 2020 года в городе Челябинске. По результатам чемпионата была сформирована сборная команда России на Чемпионат мира 2021 года.

Чемпионат России по фигурному катанию на коньках сезона 2021/2022 года, организуемое Федерацией фигурного катания на коньках России проходил с 21 по 26 декабря 2021 года в городе Санкт-Петербурге. По результатам чемпионата была сформирована сборная команда России для участия в чемпионате Европы 2022 года.

На чемпионате России сезона 2022/2023 года по фигурному катанию, который проходил в Красноярске, были разыграны лишь медали в женском одиночном катании [1, 2].

Цель исследования

Определить уровень конкурентоспособности фигуристок России, выявить изменения в уровне сложности катания на протяжении трех лет.

Задачи исследования:

- 1) Выявить проблемы развития фигурного катания в России;
- 2) Определить перспективы развития фигурного катания в России;
- 3) Провести вторичный анализ видеоматериалов (видеозаписи Чемпионата России).

Методы исследования

В статье использовался анализ информации в сети-интернет, по соответствующей теме, наблюдение, сравнение. Также использовался метод экспертной оценки соревновательной деятельности, анализ видеоматериалов (видеозаписи Чемпионата России), сравнение результатов за данный период.

Результаты исследования и их обсуждение

Оценка соревновательной деятельности играет решающее значение для повышения качественного уровня подготовки спортсменов. Одним из методов оценки соревновательной деятельности является видеоанализ.

В соревнованиях по фигурному катанию среди российских фигуристов сезона 2020/2021 года, в женском одиночном катании за титул боролись действующая чемпионка России Анна Щербакова, победительница российского этапа Гран-при 2020 Елизавета Туктамышева, чемпионка мира среди юниоров Камила Валиева, обладательница нескольких рекордов Гиннеса Александра Трусова и другие фигуристки.

На национальных первенствах не фиксируются мировые рекорды, но девушки в произвольной программе обновили лучшие мировые показатели трижды. Сначала Александра Трусова, которая впервые в сезоне отказалась от тройного акселя, чисто исполнила два четверных лутца. Затем Камила Валиева, которая после неудачной попытки в короткой программе тоже не пошла на триксель, прыгнула два четверных тулупа. А завершила вечер рекордов Анна Щербакова, которая за прокат с чистыми четверным лутцем и четверным флипом получила умопомрачительные 183,79 балла. Щербакова стала чемпионкой России в третий раз подряд, но этот турнир был особенно тяжелым.

Итог сезона 2020/2021г.

1. Анна Щербакова -264,10
2. Камила Валиева -254,01
3. Александра Трусова -246,37

В восхитительной схватке среди девушек в сезоне 2021/22, несколько одиночниц поразили своими потрясающими выступлениями. Однако, безусловно, лучшей в борьбе за пекинскую победу оказалась Камила Валиева. Серебряную медаль завоевала Александра Трусова, продемонстрировавшая героическое выступление. Замкнула тройку призеров Анна Щербакова.

Но даже лучшее выступление в карьере не помогло Елизавете Туктамышевой побороться за олимпийскую победу.

Прокат Трусовой начался с чистого четверного флипа, но затем последовало падение после четверного тулупа. Затем она исполнила четверной лутц, ойлер и тройной сальхов. После этого последовал четверной лутц-тройной тулуп. Оценка за весь прокат Саши упала до 105 баллов. Всего четыре четверных прыжка! В итоге, Трусова получила 174,44 баллов, а ее общий итог составил 248,65. Она вырвалась вперед в рейтинге после своего выступления [3].

Аня Щербакова неудачно выполнила четверной флип, и судьи оценили ее выступление в 158,10 баллов. Серьезные потери на кваде сыграли свою роль. По итогам двух прокатов у Щербаковой общий результат составил 239,56 баллов. Она оказалась позади Трусовой.

Впечатляющий прокат Камилы Валиевой начался с чистого четверного сальхова, затем последовал тройной аксель, и потом она справилась с четверным тулупом-тройным тулупом. После этого исполнения последовала еще одна попытка четверного тулупа, ойлера и тройного сальхова. Все три заявленных квада были успешно выполнены. Она получила 113 баллов за технику. Вердикт судей — 193,10 баллов.

Итог — 283,48 балла.

Итог сезона 2021/2022:

Камила Валиева — 283,48

Александра Трусова — 248,65

Анна Щербакова — 239,56

В сезоне 2022/23гг. уровень конкуренции значительно снизился и принципиальных противостояний стало меньше. Впервые на нём не разыгрывались путёвки на главные международные старты.

На первом месте в соревнованиях показала лучший результат молодая спортсменка Софья Акатьева. Второе место заняла Камила Валиева. Бронзовую медаль завоевала опытная Елизавета Туктамышева, для которой это уже 15-й чемпионат России в её карьере.

Софья уверенно откатала короткую программу, исполнив тройной аксель и допустив только одно падение в произвольной программе со тройными ультра-си (два четверных тулупа и тройной аксель, на котором и произошла ошибка). В то же время, Валиева исполнила «бабочку» на акселе в короткой программе и не сделала один из прыжковых элементов в произвольной программе. Таким образом, Акатьева одержала небольшую победу со счетом 249,74 балла против 247,32 и подтвердила своё лидерство в сборной.

К сожалению, свидетелями выступления серебряного призера Олимпиады-2022 Александры Трусовой не стали. Утром пятницы, за несколько часов до старта короткой программы, Александра вынуждена была сняться с соревнований по медицинским показаниям [5].

Итак, после короткой программы лидировала Софья Акатьева, которая намеревалась выполнить самый сложный комплекс прыжков - тройной аксель и два четверных тулупа (один в каскаде). Несмотря на падение с акселя, она смогла удержать свою позицию и стать новой чемпионкой России. У Валиевой в короткой программе не всё получилось - она исполнила лишь одиночный аксель вместо тройного, но почти безошибочное выступление в произвольной программе принесло ей серебро. Это уже 15(!) чемпионат России для Елизаветы Туктамышевой. Она блестяще исполнила три тройных акселя и завоевала бронзу. Итоги сезона 2022/23гг.

Софья Акатьева - 249,74

Камила Валиева - 247,32

Елизавета Туктамышева — 241,72

Подводя итоги, Лутцев и Флипов в этом сезоне мы не увидели.

Да, в короткой программе мы увидели целых четыре успешных тройных Акселя – от Софьи Акатьевой, Елизаветы Туктамышевой, Софьи Муравьевой и Аделии Петросян, и ещё один с ошибкой, но призёмлённый от Софьи Самоделькиной. А вот в произвольной с

успешными элементами ультра-си наблюдались проблемы. Только два успешных тройных Акселя и оба от Туктамышевой, и ещё три падения – от Актёвой, Муравьёвой (у обеих с недокрутом в пол-оборота и понижением на 20%) и Самоделкиной. А из четверных – сплошь Тулупы: по два успешных у Валиевой, Акатъевой и Петросян; у Анастасии Зининой – один успешный и один с падением. Лишь Аделия Петросян попыталась исполнить четверной Риттбергер, но не только упала, но и не докрутила на две «галки», то есть с понижением до тройного. А где, спрашивается, Лутцы и Флипы? А нет их!

Напоминаем, что Олимпийская чемпионка Анна Щербакова в своей победной произвольной в Пекине не только идеально исполнила два Флипа, но и присоединила к одному из них тройной прыжок, чего из женщин раньше никто никогда не делал. Правда, кто-то возразит: то ж Олимпиада! Но мы ж на каждом углу кричим, что уровень внутрироссийских соревнований выше международных, поэтому «не нужны нам эти буржуи». На деле всё не так. Нравится это кому-то или нет, но без международных соревнований, уровень и российских, мягко говоря, не растёт.

В ходе исследования было выявлено, что если провести анализ возрастной категории россиянок, участвующих в одиночной женской программе, то можно заметить весьма интересный факт. В последние годы фигурное катание становится спортом для молодых девочек. Средний возраст российских чемпионки по фигурному катанию составляет 15–20 лет [2, с.37]

Из вчерашних юниорок никто и сегодняшних тоже пока и близко не способен добраться до уровня лучшей фигуристки мира Анны Щербаковой, показанного почти в 18, а ведь нам предсказывали обратное.

Чтобы не быть голословным, предлагаю вспомнить, что два года назад задыхающаяся от нехватки кислорода в лёгких вследствие недолеченной опасной болезни Анна Щербакова выиграла Чемпионат России с результатом 264,10. Аня тогда практически идеально выполнила два четверных: Лутц и Флип! (Два каких-никаких Лутца были и у Трусовой.) Выигравшая в этом году Софья Акатьева набрала 249,74 – почти 15 баллов меньше! И никаких старших четверных ни у кого вообще! И так, опытным путём мы установили, что, как бы кто не клеймил «загнивающий Запад», но без него, пусть и в качестве массовки, без участия в международных соревнованиях даже наше выдающееся женское одиночное катание не будет развиваться должным образом [4].

Развитие женского одиночного фигурного катания в России обещает быть ярким и перспективным. В последние годы данная дисциплина оказывается в центре внимания, привлекая как зрителей, так и талантливых спортсменок. Множество факторов способствует успеху и росту популярности женского фигурного катания в стране.

Прежде всего, Россия славится своими выдающимися фигуристками, которые достигают величайших успехов на международных соревнованиях. Мария Бутырская, Ирина Слуцкая, Евгения Медведева и Алина Загитова являются великими образцами грации, силы и техничности на льду. Их талант и достижения вдохновляют молодых девушек стремиться к совершенству в фигурном катании.

Большое внимание к фигурному катанию со стороны государства также способствует его развитию. В России создана эффективная система поддержки молодых и перспективных фигуристок. Федерация фигурного катания России активно проводит тренировки, соревнования и массовые мероприятия, обеспечивая условия для развития талантливых спортсменок. Благодаря этому, тысячи девочек получают возможность заниматься фигурным катанием и раскрыть свой потенциал.

Технический прогресс также играет значительную роль в развитии женского одиночного фигурного катания в России. Внедрение новых технологий и разработка инновационных тренировочных программ позволяют спортсменкам улучшить свои навыки и достичь новых высот в выступлениях. Благодаря этому, женское одиночное фигурное катание в России становится весьма конкурентоспособным на мировой арене.

Также следует отметить значимость роли тренеров и сопровождения спортсменок на протяжении всей их спортивной карьеры. Профессиональные наставники постоянно работают над улучшением навыков и физической подготовки фигуристок. Благодаря квалифицированным тренерам, которые выявляют потенциал каждой спортсменки и помогают реализовать его, российские фигуристки становятся неуязвимыми преодолевать сложности и побеждать на соревнованиях.

Кроме того, необходимо упомянуть о росте популярности фигурного катания воспитанницам. Зрители и болельщики активно поддерживают российских фигуристок на соревнованиях и в социальных сетях, что дает им дополнительную мотивацию для преодоления препятствий и достижения новых высот.

Развитие женского одиночного фигурного катания в России перспективно и обещает увлекательное будущее. Талантливые спортсменки, поддержка государства, новейшие технологии и преданность зрителей и болельщиков создают благоприятную среду для процветания данной дисциплины. Будущие успехи российских фигуристок в мировом спорте остаются яркими и блистательными.

Грандиозные соревнования и чемпионаты по женскому одиночному фигурному катанию привлекают в Россию лучшие спортсменки со всего мира. Болельщики идут на арены, чтобы увидеть великолепные выступления, оценить идеальные прыжки, красивые вращения и потрясающие выражения лица. Этот вид спорта наполняет сердца зрителей эмоциями, заставляет держать дыхание и поддерживать своих любимых спортсменок.

Выводы

Исходя из вышеизложенного можно сделать следующие выводы:

- Женское одиночное фигурное катание в России в 2023 году продолжает радовать зрителей своей красотой, элегантностью и техническим мастерством.
- Этот вид спорта позволяет молодым и талантливым девушкам реализовать себя, достичь высоких результатов и завоевать сердца тысяч поклонников по всему миру.
- В России фигурное катание становится настоящим явлением, объединяющим людей своей красотой и эмоциональностью.

1. Ибрагимов И.Ф., Анализ развития фигурного катаний в Российской Федерации, Соединенных Штатах Америки и Китайской Народной Республики / Ибрагимов И.Ф., Колясова В.Н., Залялова Э.Р., Нармина Р.У., Баченина Е.А. //Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2022. - №12. – С.1.
2. Белогуб А.А. История и правила системы оценивания в фигурном катании // Вестник спортивной истории. - 2021. - №1 — С. 37.
3. Чемпионат России по фигурному катанию. 2023. – [Электронный ресурс], URL: ru.wikipedia.org/ (дата обращения 10.10.2023).
4. Яна Левхина. Чемпионат России по фигурному катанию - 2021-2023. – [Электронный ресурс], URL:www.championat.com/ (дата обращения 10.10.2023).
5. Ратибор Волхов. Подводим итоги Чемпионата России по фигурному катанию. 2023. – [Электронный ресурс], URL:Яндекс.dsen.ru (дата обращения 10.10.2023).

Ибрагимов И.Ф.^{1,2,3,4}, Славкина К.А.¹

Использование информационных технологий в образовательном процессе физической культуры

¹ФГБОУ ВО «Казанский Государственный Энергетический Университет»
²ФГБОУ ВО «Казанский институт (филиал) «Всероссийский государственный университет юстиции» РПА Минюста России»

³ФГБОУ ВО «Казанский государственный медицинский университет»
⁴Казанский филиал «Академия труда и социальных отношений»
(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-02-2024-438

Аннотация

Физическая культура играет важную роль в развитии индивидуальности, формировании физической подготовленности и сохранении здоровья человека. Современные информационные технологии прочно вошли в нашу жизнь, и их применение в образовательном процессе стало неотъемлемой частью эффективного обучения. В этой статье мы рассмотрим возможности использования информационных технологий в образовательном процессе физической культуры.

Цель исследования заключалась в определении основных современных технологий, являющихся незаменимым элементом при подготовке студентов.

Задачей исследования является выявление новейших информационных технологий в образовательном процессе физической культуры.

Результатом исследования является обзор методов и технологий, применяемых в процессе обучения физической культуре.

В итоге мы можем сделать вывод, что более половины опрошенных студентов посещали занятия чаще, если бы на них применялись информационные технологии, так ответили 59% опрошенных студентов.

Ключевые слова: цифровые технологии, физическая культура, образовательный процесс, виртуальная реальность, мобильные приложения.

Abstract

Physical culture plays an important role in the development of individuality, the formation of physical fitness and the preservation of human health. Modern information technologies have become firmly embedded in our lives, and their application in the educational process has become an integral part of effective learning. In this article, we will consider the possibilities of using information technology in the educational process of physical education. The purpose of the study was to identify the main modern technologies that are an indispensable element in the preparation of students. The aim of the research is to identify the latest information technologies in the educational process of physical culture. The result of the study is an overview of the methods and technologies used in the process of physical education. As a result, we can conclude that more than half of the surveyed students would have attended classes more often if information technology had been used, 59% of the surveyed students answered this way.

Keywords: digital technologies, physical education, educational process, virtual reality, mobile applications

Введение

Цифровые технологии играют все более важную роль в учебном процессе. Они позволяют учителям и ученикам использовать различные интерактивные инструменты и ресурсы для более эффективного обучения.

Использование информационных технологий в образовательном процессе физической культуры может иметь множество преимуществ. Они могут помочь студентам и

преподавателям в улучшении обучения и достижении лучших результатов в области физической активности.

Одним из способов использования информационных технологий в обучении физической культуре является использование специализированных приложений и программных обеспечений для отслеживания физической активности, контроля состояния здоровья и подсчета калорийного потребления. Эти инструменты могут помочь студентам улучшить свое физическое состояние, следить за своими результатами и установить цели для достижения наилучших результатов.

В эпоху интеллектуального развития в онлайн-курсы следует включать ряд мероприятий по профилактике нарушений опорно-двигательного и зрительного аппаратов. Также, следует укреплять здоровье из-за активизации COVID-19. Так, например, основными ежедневными рекомендациями являются гимнастика, упражнения для глаз, тщательная гигиена, закаливание и самомассаж. Данные оздоровительные мероприятия, при включении их в программу курса, позволят снизить заболеваемость среди студентов и повысить уровень обучаемости.[8]

Кроме того, информационные технологии могут быть использованы для создания виртуальных тренировочных сред, в которых студентам предоставляется возможность проводить тренировки и учиться новым упражнениям в виртуальном окружении. Это может быть особенно полезно для обучения новым упражнениям или комплексам упражнений, которые могут быть сложными для выполнения в реальном времени.

Цель исследования

Целью исследования является выделить современные информационные технологии улучшающие обучающий процесс по физической культуре.

Задачи исследования

Исходя из цели исследования были поставлены следующие задачи:

- 1) Выделить области применения информационных технологий в образовательном процессе по физической культуре;
- 2) Рассмотреть, ключевые направления использования компьютерных программ в образовательном процессе по физической культуре;
- 3) Узнать, помогают ли информационные технологии в более продуктивном проведении тренировок.

Методы исследования

Методика исследования, применяемая в статье – анкетный-опрос, который проходили студенты 2-3 курсов Казанского государственного энергетического университета, в количества 70 человек, анализ информации в сети-интернет, наблюдение, сравнение.

Результаты исследования и их обсуждение

Преимущества регулярной физической активности многочисленны: улучшение общей физической формы, когнитивного здоровья, лучший контроль веса, более здоровая плотность костной ткани, улучшение эмоционального и психологического здоровья, улучшение социальных навыков, улучшение двигательных навыков и т.д [6].

А использование информационных технологий может помочь преподавателям в организации и проведении онлайн-уроков, вебинаров, а также в управлении учебным процессом. Это может включать в себя использование электронных учебников, интерактивных уроков, онлайн-тестирования и других технологий для обеспечения эффективного обучения и взаимодействия с учащимися.

Также информационные технологии могут быть использованы для отслеживания прогресса студентов и оценки их достижений. Это может включать в себя использование электронных портфолио, онлайн-журналов и других инструментов для оценки и оценки достижений студентов в области физической активности. В целом, можно выделить четыре основных направления развития информационных технологий в физической культуре, сюда относится:

а) Виртуальная реальность и дополненная реальность в физической культуре: возможности и перспективы применения виртуальных тренировок и симуляторов.

Виртуальная реальность (VR) и дополненная реальность (AR) представляют собой инновационные технологии, которые находят все большее применение в различных сферах человеческой жизни. Они меняют нашу реальность, позволяя нам испытывать уникальные впечатления и вовлекаться в различные сценарии, которые ранее были недоступны [1].

Одной из областей, где VR и AR имеют огромный потенциал, является физическая культура. В эпоху технологий и сидячего образа жизни, особенно в городских условиях, поддержание активного образа жизни становится всё более сложной задачей. Виртуальные тренировки и симуляторы могут стать важным инструментом для привлечения людей к занятию физической активностью и повышению их мотивации.

Виртуальная реальность позволяет создать полностью иммерсивную среду, в которой пользователь может взаимодействовать с тренером, другими участниками и окружающей средой. Это может способствовать более эффективному и интересному занятию различными видами спорта и физическими упражнениями. Виртуальные тренеры и симуляторы могут создавать условия, которые невозможно повторить в реальности, и помогать пользователям развивать навыки, координацию и силу [7].

Дополненная реальность, напротив, добавляет виртуальные элементы к физической среде. Это может быть полезно для тренеров и спортсменов, позволяя им анализировать и совершенствовать технику выполнения упражнений, обретать полное представление о правильном положении тела и стимулировать физический прогресс. Умные очки и другие устройства AR могут сопровождать спортсменов на тренировках, предоставляя им реал-тайм аналитику и помогая им достигать наивысших результатов.

Кроме того, развитие VR и AR в физической культуре открывает новые возможности для зрелищных мероприятий. Виртуальные соревнования и тренажеры могут привлекать зрителей, давая им возможность наслаждаться спортивными мероприятиями в инновационной форме.

В целом, применение виртуальных тренировок и симуляторов в физической культуре предлагает широкий спектр возможностей для повышения эффективности тренировок, повышения мотивации и интереса к занятию физическими упражнениями. Они могут способствовать профессиональному развитию спортсменов, обеспечивая им доступ к индивидуальной аналитике и тренировкам, а также помогать обычным людям оставаться в форме и здоровыми. Виртуальная реальность и дополненная реальность не только меняют наше представление о физической культуре, но и открывают новые возможности для ее развития и прогресса [2].

б) Мобильные приложения для физической активности: обзор самых популярных приложений, их функциональность и преимущества

В последние годы все больше людей стремятся вести здоровый образ жизни и уделять больше внимания своей физической активности. Мобильные приложения для физической активности становятся все более популярными, так как они помогают легко отслеживать тренировки и достигать своих целей. В этом обзоре представлены самые популярные приложения для физической активности, их функциональность и преимущества.

1. Nike Training Club:

- Функциональность: Приложение предлагает различные тренировки для разных уровней физической подготовки, а также персонализированные программы тренировок.
- Преимущества: Большой выбор тренировок от профессиональных тренеров, возможность отслеживать прогресс и полезные советы для здорового образа жизни.

2. MyFitnessPal:

- Функциональность: Позволяет отслеживать питание и физическую активность, подсчитывать потребление калорий и контролировать вес.

- Преимущества: База данных с большим количеством продуктов питания, возможность просматривать общий план питания, а также получать рекомендации по здоровому питанию.
- 3. Strava:
 - Функциональность: Предоставляет возможность отслеживать физическую активность, записывать тренировки, а также сравнивать свои результаты с другими пользователями.
 - Преимущества: Возможность присоединиться к сообществу других спортсменов, мотивация к достижению своих целей, поддержка множества видов спорта.
- 4. Runtastic:
 - Функциональность: Позволяет отслеживать пробежки, ходьбу, велосипедные прогулки и другие виды физической активности.
 - Преимущества: GPS-отслеживание дистанции и скорости, возможность установки целей и получения персонализированной тренировочной программы.
- 5. Google Fit:
 - Функциональность: Интегрируется с другими приложениями и устройствами для отслеживания физической активности, такими как фитнес-трекеры и смарт-часы.
 - Преимущества: Автоматическое отслеживание физической активности, подсчет шагов, мониторинг сердечного ритма и сна. Выбор мобильного приложения для физической активности зависит от ваших потребностей и предпочтений. Чтобы выбрать подходящее приложение, рекомендуется прочитать отзывы других пользователей и попробовать несколько приложений, чтобы определить, какое лучше всего работает для вас [6].

мониторинг сердечного ритма и сна. Выбор мобильного приложения для физической активности зависит от ваших потребностей и предпочтений. Чтобы выбрать подходящее приложение, рекомендуется прочитать отзывы других пользователей и попробовать несколько приложений, чтобы определить, какое лучше всего работает для вас [6].

В) Интерактивные онлайн-платформы: общие характеристики платформ для обмена опытом и организации соревнований.

Интерактивные онлайн-платформы для обмена опытом и организации соревнований предоставляют возможность пользователям взаимодействовать, делиться знаниями и опытом, а также участвовать в соревнованиях и испытаниях. Вот некоторые общие характеристики таких платформ:

1. Социальное взаимодействие: Платформы предоставляют пользователю возможность подключаться к сообществу единомышленников, обмениваться и делиться опытом, задавать вопросы, комментировать и оценивать материалы других пользователей.
2. Создание и публикация контента: Пользователи могут создавать и делиться своими материалами, такими как статьи, видео, фотографии, презентации и т.д. Этот контент может быть доступен для просмотра и комментирования другими пользователями [5].
3. Организация соревнований: Платформы могут предоставлять возможность организации и участия в соревнованиях, конкурсах и испытаниях. Это может быть связано с выполнением заданий, решением проблем, тестированием знаний и т.д.
4. Оценка и обратная связь: Пользователи могут оценивать и комментировать материалы и результаты других пользователей. Это может помочь улучшить

качество контента и предоставить обратную связь для дальнейшего развития и обучения.

5. Персонализация: Платформы могут предлагать индивидуальные рекомендации и настройки, основанные на интересах и предпочтениях пользователя. Это может помочь пользователю находить контент и соревнования, которые наиболее соответствуют его интересам и целям.
6. Инструменты для обучения и развития: Платформы могут предлагать дополнительные инструменты и ресурсы для обучения и развития пользователей. Это могут быть онлайн-курсы, тренировочные материалы, обратная связь от экспертов и т.д [3].
7. Мониторинг и аналитика: Платформы могут предоставлять пользователю возможность отслеживать свои достижения, прогресс и статистику участия в соревнованиях. Это может помочь пользователям установить и достигать личных целей и мотивировать их на дальнейшее обучение и развитие.

Интерактивные онлайн-платформы для обмена опытом и организации соревнований имеют широкий спектр функциональных возможностей, которые помогают пользователям в обучении, развитии и обмене опытом с другими участниками.

Г) Wearable устройства: роль и применение фитнес-трекеров, умных часов и других носимых устройств в физической культуре

В последние годы носимые устройства стали все более популярными среди людей, занимающихся физической культурой. Они предлагают ряд возможностей для отслеживания и контроля физической активности, позволяя пользователям получать полезную информацию о своем здоровье и достигать своих фитнес-целей [1].

Одним из наиболее распространенных типов носимых устройств являются фитнес-трекеры. Они обычно носят на запястье и могут отслеживать различные параметры, такие как число пройденных шагов, пройденное расстояние, количество сожженных калорий и даже качество сна. Фитнес-трекеры помогают пользователям контролировать свою физическую активность и добиваться установленных целей.

Умные часы также играют важную роль в физической культуре. Они предлагают все функции фитнес-трекеров, а также имеют дополнительные возможности, такие как отображение уведомлений о звонках и сообщениях, контроль музыки и подключение к интернету.

Другие носимые устройства, такие как пульсометры, GPS-трекеры и даже устройства виртуальной реальности, также могут быть полезными в физической культуре. Пульсометры отслеживают сердечный ритм и помогают пользователям контролировать интенсивность тренировок. GPS-трекеры помогают отслеживать маршруты и пройденное расстояние при беге, езде на велосипеде и других видах активности на открытом воздухе. Устройства виртуальной реальности могут быть использованы для создания увлекательных тренировок и мотивации к физической активности [2].

Носимые устройства в физической культуре играют важную роль в мотивации и контроле своей физической активности. Они помогают улучшить качество тренировок, достичь фитнес-целей и поддерживать здоровый образ жизни. Однако, как и любая другая технология, они не заменяют здравого смысла и необходимости обратиться к профессиональному тренеру или врачу для получения индивидуальной консультации и рекомендаций.

В 2023 году нами было проведено исследование на базе Казанского государственного энергетического университета, целью которого было выяснить, будут ли занятия по физической культуре более интересны и полезны студентам, если на обычные занятия будут совмещены с использованием цифровых технологий. В качестве респондентов выступили студенты 2-3 курса в количестве 70 человек, у которых несколько раз в неделю проводятся занятия по физической

культуре. Респондентам был задан вопрос: Стали бы вы чаще посещать занятия по физической культуре, если бы на них преподаватель стал использовать новые технологии?

Из Рисунка -1 следует, что более половины опрошенных (59%) стали бы посещать занятия чаще с использованием цифровых технологий, для 20% опрошенных это не играет никакого значения, а 29% затруднились с ответом, это может быть из-за того, что студенты должны на деле попробовать такие занятия.

Исходя из вышесказанного, делаем следующие выводы:

- использование информационных технологий в образовательном процессе повысит % посещаемости студентов, поскольку 59% респондентов стали бы чаще посещать занятия;
- использование информационных технологий в образовательном процессе физической культуры может быть эффективным и продуктивным для улучшения обучения и достижения лучших результатов студентами. Однако важно помнить, что информационные технологии должны быть использованы в сочетании с традиционными методами обучения и должны быть адаптированы к индивидуальным потребностям и способностям каждого учащегося [4].
- использование информационных технологий в образовательном процессе физической культуры является неотъемлемой частью современного образования. Их применение может повысить мотивацию студентов, улучшить качество обучения и расширить границы образования. Но, необходимо учитывать вызовы и проблемы, такие как доступность, безопасность и освещение проблематики в обучении педагогов.
- Развитие информационных технологий в физической культуре будет продолжаться, и это откроет новые возможности для образования и саморазвития в данной области.

1. Габиров А.Б. Физическая культура и спорт в эпоху информационных технологий // Вестник Донского государственного аграрного университета. Ростов-на-Дону. 2020. С. 83-87.
2. Демченская Л.Г., Родионова О.В., Ситникова Л.Д. Основные направления использования информационных технологий в физической культуре и спорте // Современные технологии в физическом воспитании и спорте. Тула. 2018. С. 362-364.
3. Пашнин М.О. Применение информационных технологий в спорте // Теория и практика современной науки. Минск. 2019. С.411-414.
4. Хахалева Е.Н., Болотников А.О. Информационные технологии в спорте // Научно-технологические инновации. Белгород. 2019. С. 66-69.
5. Спорт высоких инноваций. ТОП-10 лучших примеров слияния спорта и технологий // Novate. – 2017. – URL: <http://www.novate.ru/blogs/140813/23740/>. (Дата обращения 13.10.2023).
6. Верхоглядова Ю.Д., Севедин С.В. Адаптивное физическое воспитание. 2020.– [Электронный ресурс], URL: <https://kgeu.ru/Employee/ViewPublicationById/13007> (дата обращения 02.12.2023).
7. Rosandich, T. J. Information technology and sports: looking toward Web 3.0. / T. J. Rosandich // The Sport Journal. Vol. 14. - January 2021. – URL: <http://www.thesportjournal.org/>
8. Ахмедьянова К.Т., Данилова Н.В., Чикляев Е.Г. Дополнения к дистанционному освоению элективной дисциплины «Физическая культура и спорт» в условиях пандемии. Казань 2022. // URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47902937>. С 3.

Ибрагимов И.Ф.^{1,2,3,4,5}, Шаймарданов И.И.¹

Развитие спорта в России в ином направлении и новое сотрудничество в области спорта с другими странами

¹ФГБОУ ВО «Казанский Государственный Энергетический Университет»

²ФГБОУ ВО «Казанский институт (филиал) «Всероссийский государственный университет юстиции» РПА Минюста России»

³ФГБОУ ВО «Казанский государственный медицинский университет»

⁴Казанский филиал «Академия труда и социальных отношений»

⁵Казанский (Приволжский) федеральный университет
(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-02-2024-439

Аннотация

В статье «Развитие спорта в России в ином направлении и новое сотрудничество в области спорта с другими странами» рассматриваются развитие спорта в России, а также развитие спорта в России в новом направлении. Вместе с этим рассматривается вопрос сотрудничества России в области спорта с другими странами.

Целью исследования является рассмотреть, какие существуют стратегии развития спорта на сегодняшний день.

Задачами исследования является рассмотрение способов развития спорта в России новом направлении, а также изучение вопроса сотрудничества России в области спорта с другими странами.

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

Результатом исследования является то, что большинство студентов КГЭУ (89%) считают необходимым развивать отношения между странами мира, с помощью спорта.

Выводы исследования заключаются в том, что ежедневно происходит развитие все сфер общества и спорт не является исключением. Появляются новые спортивные технологии, а также рост интереса к альтернативным видам спорта и фитнесу.

Ключевые слова: развитие спорта, сотрудничество, новые технологии, спортивный туризм, спортивная инфраструктура.

Abstract

The article "The development of sports in Russia in a different direction and new cooperation in the field of sports with other countries" examines the development of sports in Russia, as well as the development of sports in Russia in a new direction. At the same time, the issue of Russia's cooperation in the field of sports with other countries is being considered.

The purpose of the study is to consider what strategies exist for the development of sports today.

The objectives of the study are to consider ways to develop sports in Russia in a new direction, as well as to study the issue of cooperation between Russia in the field of sports with other countries.

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

The result of the study is that the majority of KSEU students (89%) consider it necessary to develop relations between the countries of the world through sports.

The conclusions of the study are that every day there is a development of all spheres of society and sports is no exception. New sports technologies are emerging, as well as an increasing interest in alternative sports and fitness.

Keywords: sports development, cooperation, new technologies, sports tourism, sports infrastructure.

Введение

Развитие спорта в России является одним из самых важных аспектов национальной политики. Страна имеет богатую спортивную историю, начиная с древних времен, когда охота и военные тренировки были неотъемлемой частью жизни русского народа. Вплоть до сегодняшнего дня спортивные достижения российских атлетов вызывают гордость и восхищение.

В XXI веке многим учеными было доказано, что физическая культура является частью успешного физического воспитания молодого поколения в частности студентов [1].

Цель исследования

Основная цель данной работы заключается в том, чтобы выявить новые направления развития спорта в России.

Задачи исследования

- 1) Рассмотреть, как Россия сотрудничает в области спорта с другими странами;
- 2) Выделить новаторские течения спорта в России;
- 3) Провести социологическое исследование среди студентов КГЭУ.

Методы исследования

В статье использовался анализ информации в сети-интернет, наблюдение, сравнение, собственное социологическое исследование в формате онлайн-опроса на базе Казанского государственного энергетического университета, респондентами которого выступили 50 студентов 4 курса.

Результаты исследования и их обсуждение

В последние десятилетия развитие спорта в России получило новый импульс, благодаря широкой государственной поддержке и созданию инфраструктуры высокого уровня. Большие инвестиции в строительство спортивных объектов, развитие тренерского корпуса и наращивание спортивной подготовки на всех уровнях позволяют российским спортсменам смело конкурировать с лучшими в мире.

Одним из ключевых аспектов развития спорта в России является массовизация физической культуры и спорта. Государственные программы по стимулированию населения к занятиям спортом проводятся на всех уровнях – от дошкольных учреждений до университетов. Развитие массового спорта стимулирует здоровый образ жизни, формирует дисциплину и укрепляет духовные и моральные ценности [3].

Кроме того, особое внимание в развитии спорта в России уделяется поддержке талантливых юных спортсменов. Огромное количество специализированных детско-юношеских спортивных школ и академий обеспечивают всестороннее развитие молодых талантов и создают базу для достижений в зрелом спортивном возрасте.

Несомненно, российские спортсмены сделали громкие выступления на международных соревнованиях, привлекая внимание мировой общественности. Их достижения в различных видах спорта, начиная от фигурного катания и хоккея, заканчивая легкой атлетикой и плаванием, подтверждают высокий уровень подготовки и профессионализм.

Однако, развитие спорта в России также сталкивается с рядом проблем и вызовов. Недостаток финансирования, проблемы в системе отбора и подготовки спортсменов, а также некоторые негативные явления, связанные с допингом и коррупцией требуют внимательного и комплексного подхода. Государство и спортивные организации активно работают над устранением этих проблем и созданием благоприятной среды для спортивного развития.

Развитие спорта в России – это не только способ повышения физической активности и достижения спортивных лавр, но и создание благоприятных условий для здоровья и процветания нации. Страна продолжает стремиться к новым высотам в спорте и делает все возможное, чтобы быть неотъемлемой частью мирового спортивного сообщества.

Развитие спорта в России непрерывно меняется и эволюционирует в различных направлениях. Вместе с тем, уникальные идеи и концепции начинают зарождаться и приобретать популярность. Это оборачивается не только новыми видами спорта, но и изменением подхода к уже существующим дисциплинам.

Одним из ярких новаторских течений в развитии спорта в России стала активная интеграция технологий и спорта. В последние годы внедрение различных IT-систем и новых инновационных решений десятками раз ускорило развитие мирового спорта. В результате, Россия стала пионером в использовании технологий не только для улучшения эффективности и результативности тренировок, но и для улучшения привлекательности спортивных мероприятий для зрителей.

Одной из самых популярных современных технологий в спорте являются носимые устройства и датчики. Эти умные гаджеты позволяют мониторить и анализировать физиологические показатели спортсменов, такие как пульс, сила удара, скорость движения и многое другое. Полученные данные помогают тренерам и спортсменам диагностировать и оптимизировать свои тренировки, что в конечном итоге приводит к повышению их спортивного потенциала. Кроме того, носимые устройства также позволяют спортсменам отслеживать свои достижения, устанавливать новые цели и мотивировать себя для дальнейших успехов.

Другой важной областью современных технологий в спорте является виртуальная реальность (VR) и дополненная реальность (AR). Эти технологии позволяют создавать иммерсивные тренировочные среды и симуляции, которые помогают спортсменам развивать навыки и тренироваться в реалистичных условиях. Например, футболисты могут использовать VR для тренировки различных игровых ситуаций, а бегуны – для имитации различных маршрутов и условий бега. Это обеспечивает более эффективную тренировку и подготовку к соревнованиям.

Технологии также активно внедряются в спортивные мероприятия и трансляции. С прогрессом видео- и аудиотехнологий болельщики могут наслаждаться более качественными онлайн-трансляциями матчей и соревнований. Большие экраны, интерактивные табло, медиафасады и другие инновационные решения придают спортивным аренам и стадионам новый уровень визуального и зрительного опыта для всех присутствующих.

Для спортивных организаций также становятся все доступнее и актуальнее аналитические технологии и системы Big Data. Эти инструменты позволяют собирать и анализировать большое количество данных о тренировках, состоянии спортсменов и их игровых характеристиках, что способствует более глубокому пониманию игровых тактик и стратегий, а также помогает в принятии важных решений на тренировках и во время соревнований.

Современные технологии активно развиваются и проникают во все сферы спорта, что содействует развитию индустрии и повышению эффективности спортивной деятельности. Спортсмены и тренеры получают возможность мониторить свое состояние, тренироваться в реалистичных условиях и анализировать большие объемы данных. Такие инновации способствуют появлению новых талантов, развитию новых стратегий игры и, в конечном итоге, означают новые рекорды и достижения в мире спорта.

Но это не единственная новация в развитии спорта в России. В последнее время наблюдается рост интереса к альтернативным видам спорта и фитнесу. Занятия йогой, пилатесом, батутным фитнесом и даже экстремальными видами спорта, такими как скейтбординг, снежные горки, марафоны препятствий и другими, становятся все популярнее и привлекательнее для молодежи.

Кроме того, более традиционные виды спорта также испытывают эволюцию. Саморегистрация любительских команд для участия в различных соревнованиях и турнирах приобрела особую популярность. Это дает любителям спорта возможность выразить свои навыки, энтузиазм и страсть к игре. Подобные инициативы способствуют росту состязательного духа в обществе и активизации спортивной активности [5].

Необходимо также отметить, что российские спортивные организации и федерации успешно развивают спортивный туризм, привлекая в страну зарубежных спортсменов и организуя международные соревнования. Огромное количество зарубежных атлетов приезжает

в Россию для участия в турнирах и спортивных соревнованиях, что способствует укреплению статуса России в мировом спорте.

В конечном счете, развитие спорта в России в ином направлении является следствием сочетания интересов спортсменов, тренеров, организаторов и зрителей. Через постоянные инновации, новые виды спорта и улучшение условий участия, Россия показывает свою стремительность в спортивном мире. Уверен, что в ближайшем будущем эти новаторские тенденции станут одной из главных особенностей российского спорта [4].

Недавно установилось новое сотрудничество между нашей страной и другими государствами в области спорта, что открывает уникальные возможности для развития сферы физической культуры и спорта. Эта новая ступень взаимодействия позволяет нашим спортсменам участвовать в международных соревнованиях, а также получить доступ к передовым тренировочным методикам и инновационным технологиям.

Сотрудничество с другими странами в сфере спорта имеет ряд положительных аспектов. Прежде всего, это предоставляет возможность обмена опытом и знаниями между тренерами и спортсменами разных национальностей. Такой обмен позволяет исследовать новые подходы к тренировкам, открыть новые методики, адаптировать лучшие практики и непосредственно обогащает нашу страну новыми знаниями в области спортивной подготовки.

В 2023 году мы провели социологическое исследование на базе Казанского государственного энергетического университета, респондентами которого выступили 50 студентов 4 курса.

Мы спросили, как студенты относятся к международному сотрудничеству в спорте. Ответы расположились следующим образом (рис.1).



Рисунок 1. Как вы относитесь к международному сотрудничеству в области спорта?

Из диаграммы следует, что почти половина студентов, а именно 45% положительно относятся к международному сотрудничеству с другими странами, 35% относятся нейтрально, 3% отрицательно, и, 7% затруднились с ответом.

После этого мы узнали, считают ли студенты необходимым и дальше развивать дружбу народов, благодаря спорту (рис.2).

Из диаграммы 2 следует, что почти все студенты, единогласно согласны с тем, что необходимо поддерживать и дальше развиваться отношения между странами, с помощью спорта – 89%, 3% так не считают, 8% затруднились с ответом.

Более того, новое сотрудничество в области спорта способствует развитию дружественных отношений между государствами. Спортсмены, объединившись в международных командах или выступая друг против друга на турнирах, не только состязаются,

но и укрепляют доверие и взаимопонимание. Это создает основу для широкого культурного обмена и развития туристического потока между странами, что обогащает не только спортивную, но и общую практику и опыт.



Рисунок 2. Считаете ли вы необходимым и дальше развивать международное спортивное сотрудничество?

Новое сотрудничество также способствует расширению спортивной инфраструктуры, так как в рамках договоренностей и соглашений с другими странами возможно привлечение инвестиций в строительство спортивных объектов и модернизацию уже существующих. Это позволяет улучшить условия для тренировок, проведения соревнований и, в конечном итоге, повышает уровень спорта в нашей стране.

Новое сотрудничество в области спорта с другими странами является важным шагом на пути к прогрессу и развитию национальной спортивной сферы. Оно открывает двери для наших спортсменов, позволяет развивать спортивные таланты и достигать новых высот. Это также способствует укреплению дружеских отношений между государствами и создает возможности для улучшения спортивной инфраструктуры [2].

Развитие спортивных отношений между странами имеет решающее значение в современном мире. Оно способствует укреплению международных связей, повышению дипломатических отношений и созданию условий для мирного сотрудничества. Посредством спорта страны находят новые пути взаимодействия, что способствует развитию экономических, культурных и политических сфер.

Развитие спортивных отношений между странами помогает укрепить взаимопонимание и доверие между ними. Спорт является универсальным языком, понятным каждому человеку, и предоставляет возможность стран обмениваться опытом, идеями и культурными ценностями. Во время спортивных соревнований спортсмены и болельщики имеют возможность взаимодействовать и узнавать друг о друге, что способствует снижению стереотипов и предрассудков.

Спорт является одним из главных инструментов дипломатии и мягкой силы. Взаимодействие стран в сфере спорта позволяет достичь политических целей без использования насилия или конфликтов. Спортивные турниры и соревнования создают положительное образование о стране в глазах международного сообщества и укрепляют ее статус.

Развитие спортивных отношений между странами способствует снятию напряженности и конфликтов в мире. Во времена спортивных соревнований стороны временно откладывают

свои разногласия и сосредотачиваются на спортивных достижениях. Кроме того, спорт может стать площадкой для переговоров и урегулирования международных споров.

Развитие спортивных отношений между странами имеет большое значение для экономики. Организация и проведение международных соревнований привлекают инвестиции, туристический поток и создают новые рабочие места. Помимо этого, спорт способствует развитию инфраструктуры и улучшению условий жизни людей.

Исходя из вышесказанного можно сделать следующие выводы:

- 45% студентов КГЭУ положительно относятся к международному сотрудничеству с другими странами;
- 3% студентов отрицательно относятся к международному сотрудничеству с другими странами;
- 89% респондентов согласны с тем, что необходимо поддерживать и дальше развиваться отношения между странами, с помощью спорта;
- и, также, 3 % студентов не считают необходимостью поддерживать и дальше развиваться отношения между странами, с помощью спорта.

Таким образом, развитие спортивных отношений между странами необходимо для достижения гармонии, мира и сотрудничества в мире. Спорт является мощным инструментом, способствующим формированию позитивного образа страны, укреплению дружественных связей и повышению ее международного статуса. Спортивные соревнования и мероприятия должны быть поддержаны и поощрены на государственном и международном уровнях для продвижения мирового развития и стабильности.

С учетом всех вышеперечисленных преимуществ, можно с уверенностью сказать, что новое сотрудничество в области спорта с другими странами является важным и перспективным шагом в развитии спорта в нашей стране. Оно создает благоприятную платформу для роста и развития наших спортсменов, а также способствует укреплению международных отношений и улучшению инфраструктуры. Продвижение спорта через границы - это ключ к новым возможностям и успеху.

1. Абзалова С.В., Физическая культура и спорт в студенческой среде // Макаров А.Р. Вопросы педагогики. 2019. №12-1. С.141-145.
2. Алексеев, С.В. Международное спортивное право: учебник для вузов // С.В. Алексеев; под ред. докт. юрид. наук, проф. П.В. Крашенинникова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2018. С.25.
3. Бродская Н. П. Спорт больших достижений как пространство для формирования национального имиджа страны // Национальные интересы и имидж России. М., 2021. С.3-4.
4. Прозументиков М.Ю. Большой спорт и большая политика // М., 2023. С.2-5.
5. Сборник аналитических, информационных и научных материалов о деятельности Содружества Независимых Государств // под общ. ред. В. Н. Гаркуна. Минск, 2023. С.15-17.

Казначеев В.А.¹, Скобелева Н.В.², Николаева И.В.³

Основные аспекты и проблемы развития спортивного туризма в России

¹Самарский юридический институт ФСИН России,

²Самарский национальный исследовательский университет
имени академика С.П. Королева,

³Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)

doi: 10.18411/trnio-02-2024-440

Аннотация

Статья посвящена некоторым вопросам спортивного туризма, в частности, определению категориального аппарата. Предлагается понимать спортивный туризм как временный выезд путешественника из места проживания с целью активного или пассивного участия в деятельности, так или иначе связанной со спортом. Также сформулированы проблемы развития

спортивного туризма в Российской Федерации, к которым авторы относят слабую инфраструктуру, отсутствие государственной поддержки, недоступность некоторых направлений и нехватку профильных специалистов.

Ключевые слова: туризм, спорт, спортивный туризм, зимний туризм, туристические маршруты, развитие спортивно-туристических кластеров.

Abstract

The article is devoted to some issues of sports tourism, in particular, the definition of the categorical apparatus. It is proposed to understand sports tourism as a temporary departure of a traveler from his place of residence for the purpose of active or passive participation in activities one way or another related to sports. The problems of the development of sports tourism in the Russian Federation are also formulated, to which the authors include weak infrastructure, lack of government support, inaccessibility of some destinations and lack of specialized specialists.

Keywords: tourism, sports, sports tourism, winter tourism, tourist routes, development of sports and tourism clusters.

Россия обладает множеством уникальных природных ландшафтов. Горнолыжный туризм является одним из приоритетных направлений спортивного туризма в ряде регионов, к которым относятся Кемеровская область («Шерегеш»), Краснодарский край («Роза Хутор» и «Красная Поляна»), Иркутская область («Соболиная», «Мамай»), Бурятия («Бычья»), Сахалинская область («Горный воздух»), Кабардино-Балкарская Республика («Эльбрус» и «Чегет»). Лыжные трассы Прибайкалья являются наиболее привлекательными туристическими направлениями в зимний сезон, привлекая отечественных и иностранных туристов (например, из Китая и Южной Кореи) [9].

Также собой популярностью пользуются пешие походы в составе организованных групп. В числе наиболее необычных, можно отметить следующие: «Тактильная тропа» в Кисловодском национальном парке (Ставропольский край), состоящая из 30 натуральных покрытий, тропа «Королевский бор» в национальном парке «Куршская коса» (Калининградская область), где с XVII века организовывались королевские охоты и сохранились уникальные хвойные леса, а также «Тропа возможностей» в заповеднике «Столбы» (Красноярский край), адаптированная для маломобильных групп населения. Следует отметить, что некоторые маршруты доступны только летом. Например, с июня по сентябрь в национальном парке «Русская Арктика» на Земле Франца-Иосифа работает экологическая тропа, которую ежегодно посещает более тысячи человек (в основном туристы с круизных лайнеров).

Спортивный туризм – уникальное явление в жизни современного общества. В России при определении этого понятия делается акцент на спорт [4], тогда как в других странах (кроме бывших советских республик) данное явление рассматривают, скорее, как один из видов туризма. Впервые понятие «спортивный туризм» было введено еще в Советском Союзе [3].

Суть этого явления заключалась в организации походов разного уровня сложности, с использованием различного транспорта и без него, в одиночку и с группами единомышленников. В период развития спортивного туризма в СССР туристы-спортсмены осваивали новые маршруты, составляли правила безопасности, определяли уровни сложности и требования к участникам.

Этот опыт позволил создать несколько классификаций маршрутов по уровню сложности с учетом возрастных категорий и наличия специальной подготовки. Сегодня развитием спортивного туризма как вида спорта занимается Федерация спортивного туризма России – ФСТР (ранее – Туристско-спортивный союз России ТССР) [8].

Следует отметить, что активные и пассивные формы спортивного туризма различаются по целям. Пассивный спортивный турист отправляется в путешествие в качестве наблюдателя (зрителя, болельщика, экскурсанта), однако для активных спортивных туристов цель состоит в другом – заниматься каким-либо видом спортивной (или околоспортивной) деятельности – в этом случае турист выступает участником, а не наблюдателем.

Думается, спортивный туризм можно рассматривать одновременно как вид спорта и как вид отдыха. При этом, спортивный туризм как отдых следует разделить на активный и пассивный, с той разницей, что при пассивной форме турист путешествует в качестве зрителя или болельщика, а активная форма предполагает, что турист путешествует в качестве участника тех или иных спортивных мероприятий (иногда с несоревновательной, а развлекательной (или бизнес целью). Тем не менее, спортивный туризм всегда имеет соревновательную цель и предполагает активное участие в этом процессе.

Под термином «туризм» понимаются временные выезды (путешествия) граждан из места постоянного проживания с лечебными и оздоровительными, познавательными, спортивными и иными целями без занятия деятельностью, связанной с получением доходов. Однако в связи с развитием инструментов маркетинга и социальных сетей данное определение туризма, в том числе спортивного, думается, нуждается в некоторой корректировке.

Как правило, люди отправляются в отпуск, чтобы отдохнуть от работы. Однако в современных условиях, когда темп жизни, особенно среди жителей крупных городов, крайне напряжен и насыщен различными событиями, работа в отпуске для многих становится сопутствующим явлением (туристы на отдыхе, в том числе занимающиеся спортивным туризмом, не исключение).

Простой пример совмещения отдыха и работы – реклама спортивного инвентаря в социальных сетях. Причем рекламировать его могут как потребители, так и продавцы, для которых тестируются услуги спортивно-туристического кластера. Следовательно, спортивный туризм можно понимать также как временный выезд туриста из места проживания с целью активного или пассивного участия в любой деятельности, связанной со спортом.

Можно выделить следующие проблемы спортивного туризма в России:

- доступность. В России много природных ландшафтов и красивых достопримечательностей. Однако с ростом жилищного строительства в крупных городах такие места становятся менее доступными, поскольку раньше жители пригородных городов могли пешком отправиться в лес для прогулок или катания на лыжах, теперь им приходится пользоваться пригородными поездами или личным транспортом, чтобы добраться до необходимого места [1]. Кроме того, туристические маршруты не соответствуют масштабам страны по количеству, качеству и безопасности. Поэтому одним из направлений деятельности региональных властей должно стать содействие в создании условий для развития цивилизованного туризма [5];
- государственная поддержка. Ощущается явный недостаток пропаганды, которая могла бы объединить население и побудить жителей развивать данный вид туризма. Также современное законодательство в сфере физической культуры и спорта практически лишает туристов возможности получить государственную финансовую поддержку [2, 6]. В основном законодательство регулирует создание общественных спортивных организаций, при этом создаваемые организации должны самостоятельно находить спонсоров или вынуждены работать исключительно как коммерческие структуры;
- недостаток специалистов. Для снижения потенциальной опасности спортивного туризма (если говорить о его активной форме) необходима система подготовки туристических кадров, и в первую очередь инструкторов по потенциально опасным видам туризма (водный, горный, лыжный) и гидов. На сегодняшний день вузы практически не готовят специалистов данного профиля. Высшие учебные заведения занимаются направлениями «Социально-культурный сервис и туризм», «Менеджмент в туризме», «Туризм», «Гостиничный бизнес», однако нет, например, специальности «Инструктор по видам туризма» с квалификацией «Инструктор по пешему,

водному туризму». Причем такое обучение должно проводиться только опытными специалистами в сфере спортивного туризма;

- инфраструктура. Важнейшей проблемой российского туризма является высокая стоимость ключевых составляющих: проезда и проживания [7]. Для развития спортивного туризма крайне важно решать эту проблему на законодательном уровне.
- Несмотря на вышеназванные проблемы, спортивный туризм с каждым годом набирает популярность, собирая сотни тысяч участников физкультурно-спортивных массовых мероприятий по всей стране, а также организовывая пешие походы в условиях высокогорья, сплавы по рекам с преодолением водных препятствий, путешествия по подземным полостям. В этой связи необходимо обратить пристальное внимание на вопросы развития спортивно-туристических кластеров и поддержки спортивного туризма.

1. Алексина, А.О. Факторы развития управления в сфере услуг физической культуры и спорта в России / А.О. Алексина // РИСК: Ресурсы, Информация, Снабжение, Конкуренция. 2018. № 1. С. 189-195.
2. Государственная поддержка физической культуры и спорта / П.П. Николаев, Я.А. Градылева, Ю.В. Кудинова, В.П. Фандо // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2020. № 2(11). С. 39-41.
3. История формирования спортивного менеджмента в России / А.В. Левченко, П.П. Николаев, Н.В. Гурова [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 4(218). С. 221-224.
4. КонсультантПлюс Приказ Министерства спорта РФ от 21 ноября 2022 г. N 1038 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм». URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_435956/2ff7a8c72de3994f30496a0ccbb1ddafdaddd518/ (дата обращения: 04.01.2024)
5. Левченко, А.В. Анализ экономических факторов, оказывающих влияние на развитие физической культуры и спорта в Самарской области / А.В. Левченко, П.П. Николаев, А.С. Коршунова // Экономика и предпринимательство. 2023. № 8(157). С. 442-446.
6. Парамонова, О.Б. Роль государственных инвестиций в физическую культуру и спорт / О.Б. Парамонова, М.Н. Налимова // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2019. № 1(8). С. 73-75.
7. Попова, А.О. Тенденции развития услуг физической культуры и спорта / А.О. Попова // Вестник Самарского государственного экономического университета. 2015. № 9(131). С. 84-89.
8. Симчина, Т. В. Возникновение и развитие спортивного туризма в России / Т. В. Симчина // Молодой ученый. 2023. № 9 (456). С. 365-369.
9. Yangutova A.; Dong, S.; Cheng, H.; Xu, S.; Li, F.; Ili, Z.; Zhang, M.; Li, J.; Bazarzhapov T.; Boldanov T. Assessment of the competitiveness of Baikal ski resources (Russia) and measures for their further development. Sustainable development 2023, 15, 10752. URL: <https://doi.org/10.3390/su151410752> (дата обращения: 04.01.2024).

Кириллова К.А.

Игра как метод формирования ценностного отношения к человеку у будущих учителей физической культуры

*Нижевартовский государственный университет
(Россия, Нижевартовск)*

doi: 10.18411/trnio-02-2024-441

Аннотация

На основании важности аспекта формирования ценностного отношения к человеку у будущих учителей физической культуры изучена эффективность игры как метода воспитания. Рассмотрены преимущества и недостатки этого метода в рамках данного аспекта. Выделены группы игр, способствующие формированию ценностного отношения к человеку у будущих учителей физической культуры.

Ключевые слова: игра, ценностное отношение к человеку, общечеловеческие ценности, студенты, будущие учителя физической культуры.

Abstract

Based on the importance of the aspect of forming a value attitude towards a person among future physical education teachers, the effectiveness of the game as an educational method was studied. The advantages and disadvantages of this method are considered within this aspect. Groups of games have been identified that contribute to the formation of a value-based attitude towards people among future physical education teachers.

Keywords: game, value attitude towards a person, universal human values, students, future physical education teachers.

Сегодня важно уделять внимание воспитанию общечеловеческих ценностей у будущих учителей физической культуры, потому что эти ценности являются фундаментом гармоничного развития личности, формирования её мировоззрения и отношения к другим людям. Это важно для создания здорового и справедливого общества, где люди способны успешно существовать и развиваться.

Изменения, происходящие в сфере современного образования, основываются на императивах всестороннего, универсально-целостного, гармоничного развития личности; переходе от одномерного к многомерному человеку. При этом, гуманистический потенциал образования становится важным фактором развития человека в условиях доминирования рациональности (технологизма, практицизма и пр.) и вытеснения его чувственно-эмоционального и нравственного потенциала [4, с. 495].

Ценностное отношение к человеку, к себе, к другим людям – это признание и уважение человека как уникальной личности с правом на свободу и достоинство. Оно, по мнению Р.А. Рогожниковой и Н.И. Шлыкковой, является фундаментальной общечеловеческой ценностью и имеет огромное значение в современном обществе, поскольку является основой для его устойчивого развития, основой, где каждый человек способен реализовать свой потенциал, жить достойной жизнью и вносить свой вклад в развитие мира [7, с. 113].

Такой метод воспитания как игра рекомендуется при формировании общечеловеческих ценностей людей любого возраста, ведь игра способствует развитию различных навыков и качеств, которые необходимы, в том числе и педагогу по физической культуре [1, с. 112]. Но недостаточно изученным остается вопрос влияния игрового метода на сформированность ценностного отношения к человеку у будущих учителей физической культуры.

Исходя из этого, было определено содержание исследования в цели – изучить игру как метод формирования ценностного отношения к человеку у будущих учителей физической культуры.

Игра как метод воспитания очень эффективна и популярна при развитии и формировании различных навыков и качеств молодежи. Т.Н. Патрахина в своей работе отмечает, что игра способствует развитию социальных навыков и умений. Студенты в процессе игры учатся работать в команде, сотрудничать, решать проблемы и конфликты, развивать коммуникативные способности и навыки эффективного взаимодействия с другими людьми. Это позволяет им адаптироваться к обществу, находить общий язык с разными людьми, быть толерантными и уважительными [5, с. 191].

Человек, обладающий высоким уровнем эмоциональной воспитанности, умеет контролировать свои эмоции, проявлять выдержку, самообладание, сдержанность и корректность, демонстрирует высокую внутреннюю культуру, и навыки в соблюдении правил поведения и общения, принятых в данном обществе [3, с. 487].

По утверждению И.М. Шадринной, игра помогает развить творческое мышление и воображение у студентов педагогического вуза. Часто игры включают в себя элементы творчества, позволяющие проявить свою фантазию и креативность, а это развивает гибкость мышления, способность искать нетрадиционные решения задач, учиться видеть вещи с разных сторон. Также И.М. Шадринной указывается, что игра способствует развитию когнитивных навыков. Многие игры требуют от участников концентрации внимания, логического мышления и аналитических способностей, а это поможет будущим учителям развить свою

интеллектуальную и познавательную активность, косвенно, но необходимую при формировании ценностей [8, с. 304].

Несколькими авторами подтверждается (Т.Н. Патрахиной, Н.В. Поповой, И.М. Шадринной и другими), что игра помогает формировать моральные ценности и нравственные качества, следовательно, в процессе игры студенты педагогического вуза сформируют представление о важности справедливости, толерантности, научатся принимать проигрыш, быть честными и ответственными, уважать правила и других людей.

На основании анализа научно-методической литературы были выделены некоторые преимущества игры как метода формирования ценностного отношения к человеку у будущих учителей физической культуры:

1. Игра будет способствовать вовлечению будущих учителей физической культуры в учебный процесс, будет активизировать их интерес и желание учиться. Ведь, как уточняют Н.В. Попова и О.В. Баянкин, многие студенты более охотно участвуют в играх, чем в традиционных формах обучения [6, с. 268].
2. Игра будет стимулировать коммуникацию и взаимодействие между будущими учителями физической культуры, развивать навыки сотрудничества и командной работы. Исходя из мнения Т.Н. Патрахиной, в ходе игры студенты учатся слушать друг друга, обсуждать идеи и решать проблемы вместе. При этом, уточняется исследователем, игра должна способствовать развитию социальных навыков студентов, таких как взаимоуважение, терпимость, умение работать в коллективе и принимать решения с учетом интересов других людей [5, с. 193].
3. Игра поможет развить критическое мышление, логическое и аналитическое мышление, а также способность различать и оценивать альтернативные точки зрения у будущих учителей физической культуры. Так И.М. Шадринна констатирует, что игры требуют от студентов анализа ситуаций, принятия решений и оценки результатов [7, с. 306].
4. Будущие учителя физической культуры откроют для себя, как знания могут быть применены на практике и какие у них конкретные преимущества. Ведь, как утверждают Н.В. Попова и О.В. Баянкин, в играх студенты имеют возможность применить полученные знания, там они, например, экспериментируют, тестируют свои идеи и ищут новые подходы к решению задач [6, с. 271].
5. Студенты, участвующие в играх, начинают активнее искать информацию, изучать дополнительные материалы и самостоятельно развивать свои знания и навыки, так как, по мнению Р.А. Рогожниковой и Н.И. Шлыкковой, в игре они видят практическую ценность этого [7, с. 115].

Но на основании ряда исследований можно выделить и недостатки игры как метода формирования ценностного отношения к человеку у будущих учителей физической культуры:

1. Игра ограничена определенными темами или предметами, что способно привести к тому, что она не будет использоваться для всех аспектов воспитания ценностного отношения к человеку [2].
2. Игра провоцирует и неконструктивное поведение студентов, так, например, возникает соблазн играть ради собственного удовольствия, не обращая внимания на воспитательные побуждения [2].
3. Специфика игры не дает достаточные возможности для обучения определенным навыкам или знаниям, особенно если требуется более глубокое понимание.
4. Игра, как групповая активность, не всегда позволяет индивидуализировать воспитательную поддержку каждого студента, что затрудняет обращение с индивидуальными проблемами и различными потребностями студентов.

5. Реализация игрового метода воспитания требует дополнительного времени на занятия, что затрудняет ее внедрение в образовательный процесс [6, с. 269].

С помощью анализа научно-методической литературы были выделены группы игр, представленные в таблице 1, которые будут способствовать формированию ценностного отношения к человеку у будущих учителей физической культуры.

Таблица 1.

Игры для формирования ценностного отношения к человеку у будущих учителей физической культуры.

<i>Группа</i>	<i>Обоснование</i>	<i>Примеры игр</i>
<i>Командные игры</i>	<i>Способствуют развитию коммуникативных навыков, сотрудничества и взаимопонимания внутри группы. Помогут будущим учителям физической культуры понять важность и ценность каждого отдельного человека в коллективе [7]</i>	<i>«Охота за сокровищами», «Клубок», «Идеальный квадрат», «Минное поле», «Рисование в слепую», «Узел» [7]</i>
<i>Ролевые игры</i>	<i>Позволяют участникам вживаться в роль других людей, что развивает эмпатию и понимание различных социальных и культурных позиций. Помогут будущим учителям физической культуры понять других людей, их потребности и проблемы [8]</i>	<i>«Глаза в глаза», «Доброе животное», «Кукла», «Опиши друга», «Что случилось?» [6; 8]</i>
<i>Игры с моральными дилеммами</i>	<i>Ставят перед участниками сложные этические вопросы и заставляют их принимать решения на основе своих ценностей. Помогут будущим учителям развить и четко определить свои ценности и убеждения [5]</i>	<i>Сюжетные игры с постановкой цели и сценария и с обязательным проговариванием вывода [5]</i>
<i>Игры на развитие самооценки</i>	<i>Направлены на развитие уверенности в себе и уважения к себе. Помогут будущим учителям физической культуры осознать свою важность и роль как профессионалов, а также научиться поддерживать и мотивировать своих учеников [5]</i>	<i>«Что мне нравится в тебе?», «Я – король», «Главная роль», «Мой подарок для тебя» [5; 7]</i>

Вывод. Игра будет являться эффективным методом воспитания будущих учителей физической культуры, помогая им развить широкий спектр навыков, качеств и ценностей, необходимых для создания более гармоничного, гуманного общества и для достижения своих профессиональных целей. Игра, как метод формирования ценностного отношения к человеку у будущих учителей физической культуры, имеет множество преимуществ, но имеет и свои недостатки, при учете которых этот метод будет способствовать успешной профессиональной деятельности.

1. Кириллова К.А. Актуальность внедрения фитнес-аэробики в тренировочный процесс юных футболистов / К.А. Кириллова, А.Ю. Пашенко, М.Г. Жалбэ, Л.А. Волков // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Нижневартовск: НВГУ, 2021. С. 112-117.
2. Кириллова К.А. Применение средств фитнес-аэробики в процессе физического воспитания студентов / К.А. Кириллова // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы VIII всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Нижневартовск: НВГУ, 2018. С. 232-234.
3. Маджуга А.Г., Эмоциональная воспитанность как базовый индикатор личностной компетентности специалиста в социомных профессиях / Юмагулова Н.И., Самоловов Н.А., Беляева Л.В., Гайсин Э.Д./ Евразийский юридический журнал. 2022. № 9 (172). С. 483-488.
4. Маджуга А.Г., Фрактально-голографическое мышление обучающихся: сущность. Структура. Принципы и механизмы формирования/ Агзамов Р.Р., Самоловов Н.А., Юмагулова Н.И., Елагина М.Ю./ Евразийский юридический журнал. 2022. № 10 (173). С. 493-495.
5. Патрахина Т.Н. Теория и практика деловой игры как метода формирования организационно-управленческих компетенций бакалавров физической культуры / Т.Н. Патрахина // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы VII Всероссийской научно-практической конференции. Нижневартовск: НВГУ, 2017. С. 191-194.

6. Попова Н.В. Использование психотехнических игр в процессе формирования мотивационно-ценностного отношения студентов к учебной дисциплине «Физическая культура» / Н.В. Попова, О.В. Баянкин // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 60-3. С. 268-271.
7. Рогожникова Р.А. Воспитание у будущих педагогов ценностного отношения к человеку как актуальная проблема педагогики / Р.А. Рогожникова, Н.И. Шлыкова // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. 2018. № 2. С. 113-118.
8. Шадрин И.М. Ценностная ролевая игра как метод формирования нравственной культуры будущего учителя / И.М. Шадрин // Самарский научный вестник. 2020. Т. 9, № 3. С. 304-308.

Кириллова К.А.

Обзор методов исследования ценностного отношения к человеку у будущих учителей физической культуры

*Нижевартовский государственный университет
(Россия, Нижевартовск)*

doi: 10.18411/trnio-02-2024-442

Аннотация

В статье на основании выделенных критериев сформированности ценностного отношения к человеку у будущего учителя физической культуры приведены, наиболее полно раскрывающие эти критерии, методы исследования. Даны как рекомендации по применению конкретных методик, так и рекомендации по содержанию методов исследования.

Ключевые слова: методы исследования, анкетирование, опрос, тестирование, беседа, ценностное отношение к человеку, общечеловеческие ценности, учитель физической культуры.

Abstract

In the article, based on the highlighted given formations of the value attitude towards a person in a physical education teacher, research methods are presented that will most fully reveal these criteria in the future. Both recommendations on the use of this method and recommendations on the content of research methods are given.

Keywords: research methods, questioning, survey, testing, conversation, value attitude towards a person, universal values, physical culture teacher.

Современное общество постоянно меняется и развивается, включая изменение ценностных ориентаций. Такие изменения оказывают влияние на молодых людей, в том числе будущих учителей физической культуры. Изучение их ценностных установок поможет лучше понять, как эти изменения влияют на их профессиональную деятельность [1, с. 8].

Изменения, происходящие в сфере современного образования, основываются на императивах всестороннего, универсально-целостного, гармоничного развития личности; переходе от одномерного к многомерному человеку. При этом, гуманистический потенциал образования становится важным фактором развития человека в условиях доминирования рациональности (технологизма, практицизма и пр.) и вытеснения его чувственно-эмоционального и нравственного потенциала [7, с. 495].

Во все времена развития человеческого общества признавалась безусловная значимость и социально-нравственная ценность таких профессий. Примером такого типа профессий является педагог (учитель). И осуществление высокой миссии учителя, будет возможно лишь при условии актуализации важнейших профессиональных ценностей – истинной гуманности, милосердия, доброты, толерантности, эмоциональной отзывчивости, эмпатии. [6, с. 485].

Формирование новых познавательных стратегий, способствующих устранению культурных разрывов, являющихся следствием культурной дифференциации, составляет основу фрактально-голографического мышления человека в аспекте его взаимодействия с миром.

Тем временем роль учителей физической культуры становится все более важной в современном обществе, поскольку они не только помогают детям развивать физические навыки, но и играют роль в формировании их ценностей [2, с.412]. Поэтому важно изучить и понять ценностные ориентации учителей физической культуры, чтобы лучше понимать, как они могут влиять на обучение и воспитание учащихся.

Изучение проблемы формирования ценностного отношения к человеку у педагогов, на сегодняшний день является актуальным направлением педагогических исследований, например, А.А. Кокшарова, Г.А. Кручининой, М.М. Сироткиной, З.А. Хакимовой и др. Но исследователями часто подчеркивается сложность в подборе методов исследования данного аспекта.

На основании вышеизложенного было определено содержание работы в цели – изучить методы исследования ценностного отношения к человеку у будущих учителей физической культуры.

С помощью анализа научно-методической литературы были установлены следующие критерии сформированности ценностного отношения к человеку у будущего учителя физической культуры: мотивационный, деятельностный, индивидуально-личностный и рефлексивный. Для характеристики каждого из них были подобраны и изучены свои методы исследования.

Мотивационный критерий, раскрывающий желание будущего учителя сосредоточиться на формировании ценностей, связанных с отношением к человеку, рекомендуется изучать с помощью таких методов исследования как анкетирование и тестирование [5, с. 118].

Оба эти метода позволяют получить широкий объем данных от большого числа студентов и выполнить количественный и качественный анализ их ответов. Для изучения готовности будущего учителя формировать эти ценности можно использовать методики направленные на изучение побуждения к достижению успеха в учебной деятельности. Например, это:

- «Методика изучения мотивов учебной деятельности студентов педагогических специальностей», авторства М. М. Калашниковой;
- «Мотивация учения студентов педагогического вуза», авторства С.А. Пакулиной;
- «Методика изучения мотивов учебной деятельности студентов», авторства А.А. Реаном и другие [5, с. 64].

Если рассмотреть все методы исследования мотивационного компонента в комплексе, то можно констатировать, что они должны содержать вопросы к испытуемому, например, следующего характера:

- Какую цель вы ставите перед собой при изучении общечеловеческих ценностей?
- Какую пользу вы видите в освоении новых знаний и навыков, связанных с ценностным отношением к человеку?
- Как вы готовы поддерживать свое желание сосредоточиться на формировании ценностей? [5].

Следующий критерий сформированности ценностного отношения к человеку у будущего учителя физической культуры – деятельностный, он раскрывает готовность студента применять полученные знания на практике [4, с. 228]. Рекомендуется для изучения данного критерия использовать анкетирование, опрос и беседу. Предлагается в содержание данных методов исследования включать вопросы следующего характера:

- Какие конкретные ситуации могут возникнуть в вашей повседневной жизни, где понадобится проявить ценностное отношение к человеку?
- Какие навыки и умения будут способствовать проявлению ценностного отношения к человеку в вашей профессиональной деятельности?

- Какие типичные ошибки могут возникнуть при проявлении ценностного отношения к человеку у учителя физической культуры? [5].

Индивидуально-личностный критерий сформированности ценностного отношения к человеку у будущего учителя физической культуры включает личные убеждения студента, основанные на отношении его к себе и к другому человеку [9, с. 34]. Для характеристики данного критерия можно использовать тестирования направленные на изучение справедливости и честности студента, его умения сопереживать и понимать, уважать каждого человека и заботиться о благополучии ученика. Например, это:

- «Методика диагностики межличностных отношений», авторства Т. Лири;
- «Q-сортировка», авторства В. Стефансона;
- «Методика диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению», авторства К. Томаса;
- «Методика многофакторного исследования личности», авторства Р. Кеттелла;
- «Опросник эмоциональной эмпатии», авторства А. Мехрабиан, Н. Эпстайн и другие [5, с. 37].

Рефлексивный критерий сформированности ценностного отношения к человеку у будущего учителя физической культуры раскрывает особенности осознания студентом собственных ценностей, связанных с человеческим достоинством, равенством и уважением к каждому индивиду [3, с. 149]. Рекомендуется для изучения данного критерия использовать анкетирование, опрос и беседу. Предлагается в содержание данных методов исследования включать вопросы следующего характера:

- Какие ценности, связанные с отношением к человеку, важны для вас?
- На основании каких общечеловеческих ценностей вы выстраиваете свое поведение при конфликтной ситуации?
- Осознаете ли вы важность формирования у себя ценностного отношения к человеку? [5].

Вывод. Исследование ценностного отношения к человеку у будущих учителей физической культуры является важным шагом в совершенствовании профессионального образования и повышении качества воспитания студентов педагогического вуза. Для изучения сформированности ценностного отношения к человеку у будущего учителя физической культуры рекомендуется применять такие методы исследования как анкетирование, опрос, тестирование и беседа. Комбинация этих методов исследования будет наиболее эффективной для получения всеобъемлющего понимания всех критериев сформированности ценностного отношения к человеку у студентов. Но при этом важно принимать во внимание контекст, в котором должно осуществляться исследование, так как различные факторы, такие как культура, общество и образовательная система, могут влиять на интерпретацию результатов.

1. Ирхин В.Н. Гуманистические ценности педагогических династий как фактор воспитания будущих учителей физической культуры / В.Н. Ирхин, В.Б. Тарабаева, И.А. Шумакова // Теория и практика физической культуры. 2019. № 7. С. 8-9.
2. Кириллова К.А. Физическая культура и спорт, как неотъемлемая часть в жизни учащейся молодежи в вузе / К.А. Кириллова // Оптимизация учебно-тренировочного процесса : материалы XVI Международной научно-практической конференции. Нижний Новгород: ННГУ, 2017. С. 412-418.
3. Кокшаров А.А. Формирование профессионально-ценностных ориентаций будущих учителей физической культуры / А.А. Кокшаров, Е.В. Грабиненко, А.Э. Меннер // Проблемы современного педагогического образования. 2023. № 79-2. С. 149-152.
4. Кручинина Г.А. Мотивационно-ценностный компонент сформированности универсальных компетенций будущих бакалавров физической культуры: результаты экспериментального исследования / Г.А. Кручинина, Л.В. Филонов // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. Серия: Социальные науки. 2023. № 1(69). С. 228-236.
5. Лымаренко В.М. Сборник психологических тестов и методик: учебное пособие / В.М. Лымаренко, О.В. Леонтьев. СПб.: Университет при МПА ЕвразЭС, 2021. 111 с.

6. Маджуга А.Г., Эмоциональная воспитанность как базовый индикатор личностной компетентности специалиста в социомных профессиях /Юмагулова Н.И., Самоловов Н.А., Беляева Л.В., Гайсин Э.Д./ Евразийский юридический журнал. 2022. № 9 (172). С. 483-488.
7. Маджуга А.Г., Фрактально-голографическое мышление обучающихся: сущность. Структура. Принципы и механизмы формирования/ Агзамов Р.Р., Самоловов Н.А., Юмагулова Н.И., Елагина М.Ю./ Евразийский юридический журнал. 2022. № 10 (173). С. 493-495.
8. Сироткина М.М. Педагогическая диагностика сформированности ценностного отношения к инклюзии у будущих учителей / М.М. Сироткина // Аксиологические проблемы педагогики. 2021. № 12. С. 118-127.
9. Хакимова З.А. Исходный уровень сформированности профессиональной готовности будущих учителей физической культуры / З.А. Хакимова, И.Ф. Андрущишин, Т.А. Ботагариев, С.С. Кубиева // Теория и методика физической культуры. 2019. № 4(58). С. 34-42.

Козлова А.В., Чингина Е.Н.

Влияние йоги на эмоциональное состояние студентов

*Петрозаводский государственный университет
(Россия, Петрозаводск)*

doi: 10.18411/trnio-02-2024-443

Аннотация

В статье анализируются уже представленные работы по этой теме, с целью выяснить эффективность внедрения йоги в образовательные программы курса физической культуры как способа минимизации эмоционального напряжения студентов 1-3 курса.

Ключевые слова: йога, физическая культура, эмоциональное состояние, стресс, тревога.

Abstract

The article analyzes the works already presented on this topic in order to find out the effectiveness of introducing yoga into educational programs of physical education courses as a way to minimize the emotional stress of 1st-3rd year students.

Keywords: yoga, physical education, emotional state, stress, anxiety.

Влияние йоги на эмоциональное благополучие студентов – актуальная тема для исследования. Обзор существующих работ указывает на положительную связь между практиками различных асан и эмоциональной стабильностью студентов. Йога может быть эффективным дополнительным способом снижения тревожности и депрессии у обучающихся и улучшения их общего самочувствия. Для подтверждения эффективности занятий йогой и разработки наиболее подходящих способов ее внедрения в образование необходимы более масштабные и долгосрочные исследования. Именно поэтому целью нашей работы стала оценка влияния йоги на эмоциональный фон студенческой среды. Мы рассмотрели такие аспекты её воздействия как:

- сон, его стабильность и качество;
- агрессия и её проявления до занятий йогой и после;
- апатия и стрессоустойчивость во время зачетной недели после занятий йогой.

Для исследования каждого из аспектов был применен метод социального опроса: в отношении оценки качества сна опросник состоял из вопросов, направленных на самостоятельную оценку его качества; в отношении агрессии и апатии в опросник были включены вопросы из методики самооценки психических состояний (по Г.Айзенку).

Йога - это древняя индийская система философии, которая включает в себя физические и медитативные практики. Основной целью йоги является достижение гармонии между телом и разумом, а также развитие духовности.

Медитация и визуализация являются двумя из самых популярных практических методов и упражнений, которые были представлены миру йогой и аюрведой. Медитация включает в себя глубокое сосредоточение ума на определенном объекте или явлении.

Регулярная практика медитации постепенно снижает бесцельные мысли и беспокойство, которые могут возникать в нашем уме, и уменьшает наше раздражительное состояние. Во время сеансов медитации возникают мощные успокаивающие волны, которые оказывают положительное влияние на наш разум, нервную систему, а также на все органы и клетки тела. Но медитация и визуализация могут предложить нам гораздо больше, чем просто успокоение и сосредоточенность. Они могут стать мощными инструментами для внутреннего роста и самопознания. Во время медитации мы можем обратиться к глубинным слоям нашего сознания и исследовать наши эмоции, мысли и убеждения. Это помогает нам лучше понять себя и наши отношения с окружающим миром. Кроме того, медитация и визуализация могут быть использованы для достижения определенных целей или изменения определенных аспектов нашей жизни. Мы можем визуализировать себя успешными, здоровыми и счастливыми, и таким образом, привлечь эти положительные изменения в реальность. Медитация также помогает нам развить чувство благодарности и осознанности, что способствует нашему общему благополучию. Кроме йоги и аюрведы, медитация и визуализация также встречаются в других традициях и практиках, таких как буддизм и многие другие духовные практики. Это свидетельствует о широте и значимости этих методов для развития нашего внутреннего мира и достижения гармонии с окружающей средой. Таким образом, медитация и визуализация являются не только средствами для достижения сосредоточенности и успокоения, но и мощными инструментами для самопознания, роста и изменения нашей жизни в лучшую сторону. Они предлагают нам возможность подключиться к нашей внутренней сущности и привести позитивные изменения в нашу жизнь.

Психическое здоровье студентов крайне важно для их общего самочувствия и успеваемости. Стресс (состояние человека, характеризующееся неспецифическими защитными реакциями на физическом, психологическом и поведенческом уровне в ответ на экстремальные патогенные раздражители), тревога (болезненное по своей природе дополнение к субъективно неприятному эмоциональному состоянию страха или других предчувствий, направленных в будущее, при отсутствии какой-либо ощутимой угрозы или опасности или полном отсутствии связи этих факторов с данной реакцией), депрессия (состояние, согласно профессиональной терминологии, характеризующееся мрачным настроением, подавленностью или печалью, что может быть выражением плохого здоровья) – распространенные проблемы, с которыми сталкиваются обучающиеся во время учебы.[2,3,4]

В последние годы все больше внимания уделяется применению йоги (реализация элективного курса «Йога» в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт») как способу улучшения эмоционального состояния студентов, которые сталкиваются с различного рода давлением каждый день. В данной статье представлен обзор исследований, изучающих влияние йоги на стабилизацию психики.

Для написания этого обзора были проанализированы научные работы, написанные за последнее десятилетие. Исследования были отобраны с помощью таких онлайн баз данных, как PubMed и Google Scholar по ключевым словам как: «йога», «студенты» и «эмоциональное благополучие». Статьи с недостаточной методологической обоснованностью, не имеющие отношения к теме нашей работы были исключены из выборки.

В исследовании приняли участие 18 студенток 2 курсов Петрозаводского государственного университета разных направлений подготовки, осваивающих элективный курс «Йога».

До занятий йогой респонденты отмечают психическую нестабильность в разных ее спектрах: начиная с повышенной тревожности и заканчивая выгоранием и апатией.[1] После двух месяцев посещения электива многие студентки отметили, что перечисленные выше проблемы стали беспокоить гораздо реже, если совсем перестали себя проявлять (см.таблицу 1).

Таблица 1.

Динамика психологического здоровья студенток, занимающихся йогой.

Шкалы сравнения	До начала занятий	После двух месяцев занятий	Оценка результата
Тревожность	Высокий уровень(5 из 18) Средний уровень(10 из 18) Низкий уровень(3 из 18)	Высокий уровень(2 из 18) Средний уровень(5 из 18) Низкий уровень(11 из 18)	Положительная динамика
Апатия	Высокий уровень(11 из 18) Средний уровень(4 из 18) Низкий уровень(3 из 18)	Высокий уровень(4 из 18) Средний уровень(6 из 18) Низкий уровень(8 из 18)	Положительная динамика
Стресс	Высокий уровень(8 из 18) Средний уровень(7 из 18) Низкий уровень(3 из 18)	Высокий уровень(2 из 18) Средний уровень(5 из 18) Низкий уровень(11 из 18)	Положительная динамика

Результаты исследований показывают, что занятия йогой оказывают положительное влияние на эмоциональное благополучие студентов, а так же подтверждают, что регулярные занятия снижают уровень тревожности и депрессии. Некоторые исследовательские работы показали положительные результаты в снижении стресса и улучшении психологической стабильности. Так же благодаря йоге можно качественно изменить режим сна и уровень самосознания студентов (рис.1).[5]

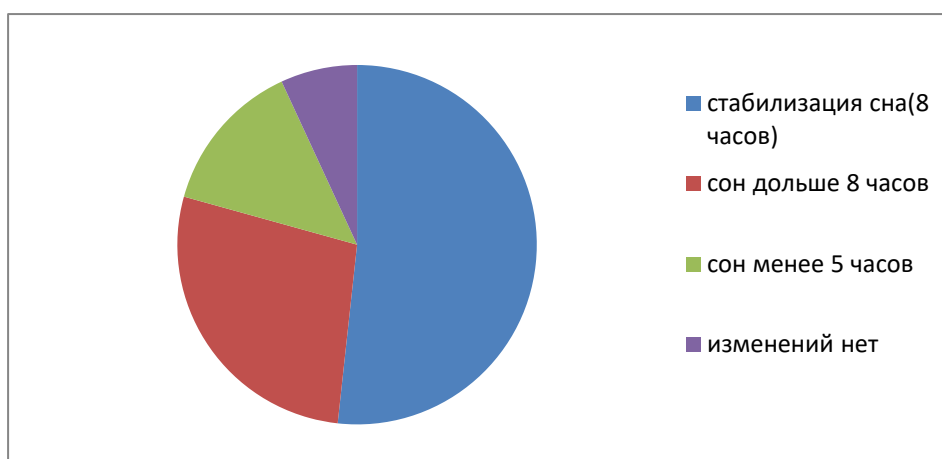


Рисунок 1. Влияние занятий йогой на режим сна студенток.

Преобладающее большинство студенток, в процессе занятий йогой смогли улучшить качество и продолжительность сна, что, в свою очередь, благоприятно сказывается на работоспособность молодого организма.

1. Гуничева Ж.А. Сравнительный анализ показателей физической подготовленности студентов ПетрГУ, осваивающих элективный курс «Фитнес» [Электронный ресурс] / Ж.А. Гуничева, Е.Н. Чингина // Перспективы науки. - Тамбов, 2023. - С.149-152. - Режим доступа: [https://moofrnk.com/assets/files/journals/science-prospects/169/science-prospect-10\(169\)-contents.pdf](https://moofrnk.com/assets/files/journals/science-prospects/169/science-prospect-10(169)-contents.pdf).
2. Иванова Е.С. Психологические аспекты практики йоги для студентов. Вестник Московского государственного педагогического университета, 2016. Том 3, с. 25-34.
3. Ковалева А.И. Влияние йоги на психологическое состояние студентов в условиях университетского обучения. Психология и гуманитарные науки, 2018. № 2, с. 45-54.
4. Панюшкина Е.Ю. Влияние йоги на эмоциональное состояние студентов. Психология и социальная педагогика, 2017. № 1, с. 56-65.
5. Чингина, Е.Н. Анализ качества сна с помощью мобильного приложения «sleep cycle» [Текст] / Е.Н. Чингина // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. - Новосибирск, 2022. - №10-1. - С.29-33.

Левченко А.В.¹, Николаева И.В.², Грязнов С.А.³

Предпринимательство в сфере физической культуры и спорта

¹Самарский государственный социально-педагогический университет

²Самарский государственный экономический университет

³Самарский юридический институт ФСИИ России,

(Россия, Самара)

doi: 10.18411/trnio-02-2024-444

Аннотация

В статье рассматривается вопрос о предпринимательстве в сфере физической культуры и спорта. Анализируются общие и специфические условия и основания для бизнеса в России. Делается вывод, что предпринимательская деятельность в сфере физической культуры и спорта является важным компонентом развития спорта и здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровье, предпринимательство, физическая культура, спорт, качество жизни.

Abstract

The article discusses the issue of entrepreneurship in the field of physical culture and sports. General and specific conditions and reasons for business in Russia are analyzed. It is concluded that entrepreneurial activity in the field of physical culture and sports is an important component of the development of sports and a healthy lifestyle.

Keywords: health, entrepreneurship, physical education, sports, quality of life.

Росту и развитию предпринимательства в сфере физической культуры и спорта, расширению спектра и улучшению качества предоставляемых населению физкультурно-спортивных услуг, а также увеличению числа собственников физкультурных и спортивных организаций способствует современная рыночная экономика [4, 9].

Данная тема актуальна на сегодняшний день, так как спорт и здоровый образ жизни становятся все более популярными среди населения [1, 3], а также обусловлена новыми социально-экономическими, демографическими и политическими условиями, которые сложились в период проводимых социально-экономических реформ [7, 8]. При переходе к рыночным отношениям значительно снизились возможности государства и других субъектов экономической деятельности в формировании и финансировании отрасли физической культуры и спорта [2, 6]. В связи с этим предприниматели, работающие в данной сфере, играют важную роль в развитии спорта и популяризации здорового образа жизни [5, 10].

Цель исследования состоит в рассмотрении аспектов функционирования и взаимодействия спорта и бизнеса в России.

Задачи: проанализировать общие и специфические условия спортивного бизнеса в России; обосновать спортивный бизнес как вид предпринимательской деятельности; рассмотреть связь предпринимательства и спорта.

Россия является социальным государством, политика которого направлена «на создание условий, обеспечивающих достойную жизнь и свободное развитие человека» и в котором «поощряется деятельность, способствующая укреплению здоровья человека, развитию физической культуры и спорта». Разработка и формирование организационной основы управления развитием спорта, улучшение взаимодействия субъектов спорта, разработка комплекса мер по развитию малого предпринимательства в сфере физической культуры и спорта являются одним из основных направлений реализации государственной политики в области спорта.

Общие условия и основания спортивного бизнеса в России:

1. Популярность спорта: спорт является популярным и важным аспектом российской культуры. Многие люди увлекаются спортом и проявляют интерес к спортивным соревнованиям.
2. Государственная поддержка: государство активно поддерживает развитие спорта в России – существует специальная программа развития физической культуры и спорта, которая предоставляет финансовую поддержку спортивным организациям и инфраструктуре.
3. Участие в международных соревнованиях: Российские спортсмены активно участвуют в международных соревнованиях, что способствует популяризации спорта и создает условия для развития спортивного бизнеса.
4. Развитая спортивная инфраструктура: В России существует развитая спортивная инфраструктура, включающая стадионы, спортивные комплексы, тренажерные залы и т.д. Это облегчает организацию спортивных соревнований и тренировок.

Специфические условия и основания спортивного бизнеса в России:

1. Футбольная культура: Одним из самых популярных видов спорта в России является футбол. Инвестирование в футбольные клубы и организацию футбольных соревнований является перспективным направлением спортивного бизнеса.
2. Зимние виды спорта: Благодаря климатическим условиям, зимние виды спорта: хоккей, биатлон, фигурное катание и прочие, пользуются большой популярностью в нашей стране. Организация соревнований и развитие инфраструктуры в этой области могут быть прибыльными.
3. Спортивное питание и экипировка: Спрос на спортивное питание, а также на спортивную экипировку, такую как спортивная одежда, обувь, инвентарь и т.д., постоянно растет. Разработка и продвижение таких товаров является перспективным направлением бизнеса.
4. Спортивный туризм: Россия имеет большое количество красивых природных ресурсов и мест для занятий спортом. Развитие спортивного туризма может быть успешным бизнесом.

Основой предпринимательской деятельности в сфере физической культуры и спорта как вида социального предпринимательства, является идея достижения общественного благосостояния и общественных преобразований, не только в социальной, но и спортивной сфере. Данный подход отображает комплекс заинтересованностей всех участников данных экономических взаимодействий. К ним относятся предприниматели, осуществляющие коммерческую деятельность в области предоставления товаров и услуг, потребителей данного сектора экономики, а также государственных структур и всех работников, причастных к осуществлению деятельности в этой области.

При планировании продаж фитнес-услуг, первоначально определяется заинтересованность в них потенциальных потребителей. Стимулом для приобретения фитнес-услуг являются мотивации (экономические, психологические и социальные), связанные с укреплением здоровья, поддержанием высокого уровня работоспособности, обеспечением активного долголетия и желанием иметь здоровое потомство.

В данной системе экономических взаимоотношений производители фитнес-услуг определяют предложение, а потенциальные потребители обеспечивают спрос. При этом предложение базируется на количестве и качестве предоставляемых услуг, а спрос определяется готовностью потребителя заплатить ту или иную цену за фитнес-услуги, что является основой для конкуренции в данной отрасли.

Предпринимательство и физическая культура могут быть связаны несколькими способами:

1. Бизнес в области спорта и фитнеса: существует множество предпринимательских возможностей в сфере спорта и фитнеса, таких как

открытие фитнес-студий, спортивных клубов, продажа спортивного оборудования и одежды, организация спортивных соревнований и т.д. Предприниматели могут создавать и развивать свой бизнес, используя знания и опыт в области физкультуры и спорта.

2. Физическая активность и эффективность работы: физическая активность является важным фактором для поддержания здоровья и повышения работоспособности. Предприниматели, заботящиеся о своем здоровье и физической форме, могут иметь больше энергии и способности работать более продуктивно. Физкультура может помочь предпринимателям улучшить свою концентрацию, снизить уровень стресса и улучшить общее самочувствие, что в свою очередь может положительно повлиять на их бизнес.
3. Ответственность и руководство: физическая культура и спорт могут развивать у предпринимателей ценные навыки, такие как ответственность, настойчивость, руководство и командная работа. Участие в спортивных мероприятиях требует дисциплины, целеустремленности и способности работать в команде, что может быть полезно в предпринимательстве.

Это лишь некоторые примеры связи между предпринимательством и физической культурой. В целом, здоровый образ жизни и физическая активность могут быть полезными для предпринимателей, помогая им достичь успеха в своем бизнесе. Спортивный бизнес в России имеет хорошие перспективы и возможности для развития, благодаря популярности спорта среди населения и государственной поддержке этой отрасли.

Подводя итог, можно сказать, что предпринимательская деятельность в сфере физической культуры и спорта является важным компонентом развития спорта и здорового образа жизни. Предприниматели вносят значительный вклад в создание инфраструктуры, организацию мероприятий и развитие спортивных технологий. Они не только получают прибыль, но и дарят людям возможность вести активный образ жизни, достигать спортивных результатов и поддерживать свое здоровье. Сегодня рынок фитнеса инвесторы рассматривают как бизнес, приносящий при хорошей организации высокую прибыль.

1. Галкин, А.А. Роль спорта и физической культуры в современном социуме / А.А. Галкин, М.Н. Пискайкина, А.Г. Королев // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы XII Международной научно-практической конференции, Уфа, 22–24 марта 2018 года. – Уфа: ГОУ ВПО "Уфимский государственный авиационный технический университет", 2018. С. 566-570.
2. Государственная поддержка физической культуры и спорта / П.П. Николаев, Я.А. Градылева, Ю.В. Кудинова, В.П. Фандо // *OlymPlus*. Гуманитарная версия. 2020. № 2(11). С. 39-41.
3. Жукова, Е.И. Роль спорта в развитии общества / Е.И. Жукова, П.П. Николаев, А.А. Козловская // *OlymPlus*. Гуманитарная версия. 2023. № 1(16). С. 52-54.
4. История формирования спортивного менеджмента в России / А.В. Левченко, П.П. Николаев, Н.В. Гурова [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 4(218). С. 221-224.
5. Левченко, А.В. Анализ экономических факторов, оказывающих влияние на развитие физической культуры и спорта в Самарской области / А.В. Левченко, П.П. Николаев, А.С. Коршунова // Экономика и предпринимательство. 2023. № 8(157). С. 442-446.
6. Парамонова, О.Б. Роль государственных инвестиций в физическую культуру и спорт / О.Б. Парамонова, М.Н. Налимова // *OlymPlus*. Гуманитарная версия. 2019. № 1(8). С. 73-75.
7. Пискайкина, М.Н. Роль спорта в развитии общества и социализации личности / М.Н. Пискайкина, У.В. Смирнова // Известия Института систем управления СГЭУ. 2015. № 2(12). С. 36-40.
8. Соболева, К. Фитнес-индустрия в России / К. Соболева, М.Н. Налимова // Тенденции развития науки и образования. 2019. № 57-8. С. 82-84.
9. Шустикова, В.С. Экономика и спортивный бизнес / В.С. Шустикова, П.П. Николаев // Российская наука: актуальные исследования и разработки: Сборник научных статей XII Всероссийской научно-практической конференции, Самара, 23 сентября 2021 года. Том Часть 2. – Самара: Самарский государственный экономический университет, 2021. С. 33-35.
10. Юркова, А.С. PR-технологии в индустрии фитнеса и спорта / А.С. Юркова, П.П. Николаев // Наука XXI века: актуальные направления развития. – 2021. № 2-2. С. 111-113.

Лесникова Г.Н, Евлоева К.Х.

К вопросу о психологических и естественно-научных основаниях, обеспечивающих здоровьесбережение студентов

ЮРИУ РАНХиГС
(Россия, Ростов-на-Дону)

doi: 10.18411/trnio-02-2024-445

Аннотация

Представленная работа посвящена анализу элементов сущностной динамичной характеристике – здоровьесбережение. Основным объектом исследования выступают обучающиеся высших учебных заведений и вопросы обеспечения здоровьесбережения. На основании теоретических и практических исследований, определены психологические и естественно-научные основания формирования и обеспечения здоровьесбережения в целом. Итогом исследования выступают некоторые практические рекомендации по организации процесса здоровьесбережения у студентов.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, психологическое сопровождение, студент, учащиеся, здоровый образ жизни, обучение, здоровосозидание, физическое и психологическое здоровье.

Abstract

The presented work is devoted to the analysis of the elements of an essential dynamic characteristic – health care. The main object of the study are students of higher educational institutions and issues of health care. Based on theoretical and practical research, the psychological and natural science foundations for the formation and provision of health care in general have been determined. The result of the study is some practical recommendations on the organization of the health-saving process for students.

Keywords: health-saving technologies, psychological support, student, students, healthy lifestyle, education, health creation, physical and psychological health.

Актуальность исследований в области обеспечения здоровьесбережения студентов, психологических и естественно-научных оснований к формированию здорового образа жизни, обоснована на многочисленных статистических и аналитических данных. Так, В.В.Путин, на выступлении международного форума «Россия – спортивная держава», отметил, что систематические занятия спортом, сбережение здоровья и здоровый образ жизни, должны стать ежедневной нормой для 70% граждан Российской Федерации. Стоит отметить, что Президент подчеркнул важность формирования здорового образа жизни у подрастающего поколения за счет образовательного процесса, воспитания здорового поколения и подготовки опытных специалистов, от которых зависит политическое, экономическое и культурное развитие государства [1]. С целью организовать процесс популяризации здорового образа жизни и сбережения здоровья, было принято уделить внимание практической и правовой составляющей данных элементов в системе среднего и высшего образования.

Здоровьесберегающие технологии, выступают основным катализатором к формированию здорового образа жизни среди обучающихся высших учебных заведений. По мнению Шлюбуль Е.Ю. – кандидата педагогических наук, эксперта в области социальной работы, психологии и педагогики, процесс здоровьесбережения у молодых граждан на практике формируется на счет психологических, физиологических, педагогических и медико-экологических условий, которые могут обеспечить качество образованности в данной сфере и практику здоровосозидания. Автор также определяет в своем исследовании сущность здоровьесбережения в системе среднего и высшего образования, и рассматривает этот феномен как набор систематических мероприятий, которые обеспечивают гармоничное духовное и физическое развитие личности, в основании данного феномена находится понимание ценности своего здоровья, силы и разума [4].

На основании анализа теоретических исследований, удалось определить, что феномен здоровьесбережения в понимании современных студентов формируется за счет следующих элементов:

1. Осознание ценности своего собственного здоровья (личностный аспект);
2. Понимание сущности здорового образа жизни и его необходимости (образовательный аспект)
3. Осознание особенностей своего организма, тела и психологической готовности к систематической и не систематической спортивной деятельности (естественно-научный аспект);
4. Стремление к сохранению собственного здоровья и его улучшения (мотивационно-психологический аспект).

Роль естественно-научных оснований и психологического сопровождения в формировании компетентности здоровьесбережения обучающихся студентов, наиболее четко определена в социологическом исследовании Мучкиной Ю.В. – эксперта в области воспитательной работы и социолога. Автор организовала пилотажное исследование в Уральском государственном университете путей и сообщения среди студентов 1-5 курса, провела оценку психологического статуса студентов и выделила некоторые рекомендации по поддержке психосоматического состояния в системе здоровьесбережения [2].

Экспертам удалось выявить, что в ходе обучения студенты сталкиваются с многочисленными проблемами, которые могут стать препятствием к процессу сохранения собственного здоровья. Особую значимость эксперты отметили в проблеме социальной адаптации в новом коллективе, проблемы в учебном процессе (сложная сессия, сложные дисциплины), проблемы в семье (в ходе исследования 27% студентов отметили, что испытывают проблемы в коммуникации с родителями и родственниками), незнание собственного тела и его потребностей (проблема отражается через негативные привычки, неправильный подход к спорту, травмы и т.д.), проблема нехватки времени и мотивации к физической активности (около 30% студентов не заинтересованы в спортивной деятельности) и множество других проблем [2]. Так, вопрос психологической и естественно-научной поддержки для студентов старших и младших курсов – критически важен. Несмотря на то, что исследование было проведено локально, экспертам удалось выяснить, что с такими проблемами и вопросами сталкиваются большинство обучающихся в современном обществе [3].

Так, можно выделить основные рекомендации, которые могут в полной мере стать основой для обеспечения здоровьесбережения среди обучающихся большинства высших учебных заведений: активная психологическая и образовательная работа, направленная на сохранение психологического комфорта и как следствие – здоровьесбережение. На практике данная рекомендация может быть реализована в формате службы психологического сопровождения обучающихся, в проведении неформальных вне учебных образовательных лекций, квизов (игровой формат для обучающихся младших курсов и колледжа), семинаров с целью формирования устойчивого понимания значимости собственного психологического и физического здоровья и особенностей своего тела. Некоторые проблемы, которые могут связаны с непониманием необходимости сбережения собственного здоровья среди обучающихся, требуют комплексного подхода для их решения.

Таким образом, можно подвести итог представленному исследованию и отметить, что процесс здоровьесбережения является необходимым феноменом в формировании здоровой сформированной личности, данный процесс имеет особое значение в малом возрасте, в процессе активной социализации личности, именно поэтому уделяется такое внимание к нему в системе образования (как среднего, так и высшего) [3]. На основании проанализированных данных, удалось выяснить, что существует множество факторов, которые могут повлиять на процесс приверженности обучающихся к здоровому образу жизни, улучшения и сохранения своего здоровья в целом. Важнейшим элементом в данной системе выступает психологическое сопровождение и формирование естественно-научного аспекта, который отразит систему

здоровосозидания и сформирует в целом систему понимания значимости тела, физического и морального здоровья.

1. Доклады выступающих Международного форума «Россия – спортивная держава» 2023. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.kremlin.ru/events/president/news/72543> (дата обращения 21.12.2023)
2. Мучкина Ю.В. Психологическое сопровождение студентов как важное условие их здоровьесбережения / Ю.В. Мучкина // Вестник ЮУрГУ. Серия: Образование. Педагогические науки. 2020. №2. С. 1-13.
3. Писарев, Д.В. Проблема сохранения здоровья студенческой молодёжи / Д. В. Писарев, А. А. Фильштинская // Молодой ученый. 2021. № 49 (391). С. 335-337.
4. Шлюбуль Е.Ю. Проблемы в определении понятия "здоровьесбережение" в контексте педагогической деятельности / Е.Ю. Шлюбуль // Образовательные технологии (г. Москва). 2020. №1. С. 10-19.
5. Лесникова Г.Н. Психологические и психосоматические компоненты здоровьесберегающие образовательных технологий в начальной школе (автореферат диссертации). - 2004. – 22 с.
6. Психолого-педагогические принципы здоровьесформирующих технологий в образовательном пространстве // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорт и туризма». – СКАГС. 2011. №1. – С. 12.

Литвина Г.А., Кульчицкий В.Е., Дуличенко А.А.

Роль подвижных игр в развитии быстроты у детей старшего дошкольного возраста

*Государственное бюджетное образовательное учреждение Высшего образования
«Ставропольский педагогических институт»
(Россия, Ставрополь)*

doi: 10.18411/trnio-02-2024-446

Аннотация

В настоящей статье дается современная трактовка понятия «быстрота» как физическое качество, представлены характерные особенности подвижных игр в развитии быстроты у детей старшего дошкольного возраста. Проанализированы перспективы использования подвижных игр в развитии быстроты у детей старшего дошкольного возраста.

Ключевые слова: быстрота, подвижная игра, старший дошкольный возраст, физическое качество.

Abstract

This article gives a modern interpretation of the concept of «speed» as a physical quality, presents the characteristic features of outdoor games in the development of speed in older preschool children. The prospects of using outdoor games in the development of speed in older preschool children are analyzed.

Keywords: speed, active play, senior preschool age, physical quality.

Актуальность темы заключается в необходимости более детального изучения роли подвижных игр в развитии быстроты у детей старшего дошкольного возраста. Быстрота – это одно из основных физических качеств, степень развития которого говорит о физической подготовке ребенка. Однако, в психолого-педагогической литературе уделяется недостаточное внимание описанию средств, с помощью которых возможно развитие быстроты как физического качества у дошкольников.

Практическая значимость исследования выражена в возможности использования материалов работы на занятиях физической культурой в рамках организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольной образовательной организации по развитию у обучающихся быстроты как физического качества.

Цель исследования: проанализировать перспективы использования подвижных игр в развитии быстроты у детей старшего дошкольного возраста.

Методика и организация исследования. В методологический аппарат исследования вошли следующие методы. Общенаучные: метод системного анализа, сравнение, дедуктивный

метод, индуктивный метод. Психологические: наблюдение, беседа, психологическое моделирование дифференциальный метод, циклический метод. **Целевая аудитория** – старшие дошкольники.

Старший дошкольный возраст является сензитивным для развития физических качеств, что позволяет при рациональной методике обучения детям легко овладевать разнообразными двигательными навыками. В связи с этим, развитие физических качеств, в том числе, быстроты у детей старшего дошкольного возраста является одной из важнейших задач физического воспитания детей. Быстроту как физическое качество характеризует скоростные способности.

В развитии быстроты у детей старшего дошкольного возраста большую роль имеет игровая деятельность. По мнению А.А. Соляник, игра является естественным состоянием, потребностью детского организма, средством общения и совместной деятельности детей, создает тот положительный эмоциональный фон, на котором более активно и успешно протекает развитие всех психических и физиологических процессов [3, с.164].

Одним из видов игр являются подвижные игры. Играя в подвижные игры, старший дошкольник развивает все компоненты быстроты – общую скорость однократных движений, максимальный темп движений, специальную быстроту, быстроту двигательных реакций, максимальную частоту движений (темп).

В данном виде игр ребенок старшего дошкольного возраста учится направлять свое внимание на достижение цели, а не на способ выполнения того или иного движения. Старший дошкольник, проявляя целеустремленность в подвижной игре и приспособляясь к условиям игры, совершенствует скорость движений и воспитывает в себе ловкость.

Развитию быстроты в старшем дошкольном возрасте, подчеркивает В.И. Лях, способствует использование педагогами на физкультурных занятиях, прогулках, самостоятельной двигательной деятельности подвижных игр [2, с.6].

К особенностям проведения подвижных игр в старшем дошкольном возрасте по развитию у детей быстроты относятся: руководство педагогом игровой деятельностью, учет возрастных и индивидуальных особенностей детей, учет физических качеств старших дошкольников.

По мнению Э.Я. Степаненковой, к характерным особенностям подвижных игр в развитии быстроты у детей старшего дошкольного возраста:

1. Комплексность воздействия на организацию физического воспитания ребенка.
2. Подвижная игра носит коллективный характер.
3. Движения в содержании подвижной игры (бег, прыжки, метание, бросание, передача и ловля мяча, сопротивление и т.д.) мотивированы сюжетом игры. Особой физической подготовки игрокам не требуется, но хорошо физически развитые игроки получают определенное преимущество во время игры (например, в лапте хорошо ловящий мяч ставится на поле на линии кона, а хорошо бьющий выбирается капитаном и получает дополнительный удар по мячу).
4. Содержание подвижной игры состоит из ее сюжета (темы, идеи), правил и двигательных действий. Содержание исходит из опыта ребенка [4, с.112].

Правила являются обязательными требованиями к участникам подвижной игры. Они определяют местоположение и передвижение игроков, разъясняют характер поведения, права и обязанности игроков, определяют способы ведения игры, приемы и условия учета ее результатов. В то же время не исключено проявление творческой активности, а также инициативы игроков в рамках правил игры.

Игры большой подвижности, которые направлены на развитие быстроты (например, «Быстро возьми», «Передал - садись», «Ловишки», «Хитрая лиса»), создают положительную предпосылку для воспитания силы и выносливости, а также других физических качеств, оказывая разносторонний эффект, поэтому необходимо работать над всеми ее составляющими [1, с.45].

Скоростно-силовые игровые упражнения (прыжки, метание и т.п.), используемые в играх большой подвижности, также способствуют развитию внимания и быстроты реакции у старших дошкольников. В таких подвижных играх с использованием данных упражнений, необходимо варьировать игровые правила в зависимости от кратковременных перемещений и локальных движений.

Игровые упражнения на развитие быстроты проводятся с учетом физической подготовки старших дошкольников и состояния их здоровья. Такие подвижные игры как соревновательные, содействуют развитию быстроты у детей старшего дошкольного возраста, они побуждают ребенка к подаче определенного сигнала или к изменению скорости в игровой ситуации.

В соревновательных подвижных играх совершенствуется двигательная реакция на направление и скорость движущегося игрока с учетом расстояния и времени его приближения [5, с.23].

В целом, развитие быстроты в соревновательных подвижных играх воздействует на подвижность и статичность нервных процессов, а также выработке пространственных, временных и глазомерных оценок, позволяет ребенку определиться в изменяющихся жизненных обстоятельствах окружающей среды.

Таким образом, подвижные игры являются основой для развития быстроты как физического качества в старшем дошкольном возрасте. В ходе подвижных игр совершенствуются все компоненты быстроты – общая скорость однократных движений, максимальный темп движений, специальная быстрота, быстрота двигательных реакций, максимальная частота движений (темп).

Быстрота развивается в ходе обучения старшего дошкольного возраста различным движениям, которые входят в содержание многих подвижных игр. Выполнение игровых упражнений в многообразном темпе способствует развитию у старших дошкольников умения прикладывать мышечное старание и напряжение в согласовании с установленным темпом.

1. Дудьев, В.П. Особенности произвольной двигательной деятельности детей в детском саду / В.П. Дудьев // Психология. 2015. №4. С. 43-50.
2. Лях, В.И. Развитие координационных способностей у дошкольников: учеб. пособие / В.И. Лях. М.: Спорт, 2016. 128 с.
3. Соляник, А.А. Развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста в процессе освоения образовательной области «Физическая культура» / А.А. Соляник // Воспитание и обучение детей дошкольного возраста. 2017. №34. С. 163-167.
4. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. 368 с.
5. Щеголева, С.В. Метод сопряженного психофизического развития детей старшего дошкольного возраста в процессе физического воспитания на современном этапе / С.В. Щеголева. Ставрополь, 2019. 211 с.

Литвина Г.А., Кульчицкий В.Е., Лисоченко Е.В.

Необходимость формирования патриотической позиции у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры

*Государственное бюджетное образовательное учреждение Высшего образования
«Ставропольский педагогических институт»
(Россия, Ставрополь)*

doi: 10.18411/trnio-02-2024-447

Аннотация

Статья посвящена анализу формирования гражданско-патриотического мировоззрения учащихся младшего школьного возраста, формированию у молодежи осознанной гражданской позиции. Возрождение патриотических чувств решением разных задач, в том числе и через

физическое развитие молодежи и формирование потребности в здоровом образе жизни на уроках физической культуры в школе.

Ключевые слова: формирование патриотического мировоззрения, младшего школьника, гражданская позиция, здоровый образ жизни, физическое развитие, урок, физическая культура.

Abstract

The article is devoted to the analysis of the formation of the civil-patriotic worldview of primary school age students, the formation of a conscious civic position among young people. The revival of patriotic feelings by solving various tasks, including through the physical development of young people and the formation of the need for a healthy lifestyle in physical education classes at school.

Keywords: Formation of a patriotic worldview, a junior student, a civic position, a healthy lifestyle, physical development, lesson, physical culture.

Приоритетным направлением при проведении уроков физической культуры является воспитание физически здоровой личности школьника. Именно на занятиях физической культурой ребенок многократно ставится в условия для проявления таких качеств, как решительность, настойчивость, самодисциплина. Постоянное осознанное преодоление физических трудностей, борьба с нарастающим утомлением воспитывают волю, уверенность в себе. Многие спортивные и особенно игровые моменты моделируют возможные жизненные ситуации, ситуации в учебном и производственном коллективе. Правила и нормы поведения в спортивной деятельности (коллективизм, трудолюбие, уважение к сопернику и др.) переносятся в повседневную жизнь.

Практическая значимость исследования выражена в возможности использования материалов работы на занятиях по физической культуре в рамках формирования патриотической позиции у детей младшего школьного возраста.

Цель исследования: Создание педагогических условий, способствующих гражданско-патриотическому воспитанию детей младшего школьного возраста средствами уроков физической культуры с использованием игровых форм.

Методика и организация исследования. В методологический аппарат исследования вошли следующие методы. Общенаучные: метод системного анализа, сравнение, дедуктивный метод, индуктивный метод. Психологические: наблюдение, беседа, психологическое моделирование дифференциальный метод.

Целевая аудитория – младшие школьники, начинающие свой путь к формированию патриотизма.

Патриотизм является неотъемлемым атрибутом существования нации, народа, общества, государства, важнейшим условием их единства, целостности, динамичного и успешного развития; - взаимосвязь физического и патриотического воспитания младших школьников - многолетний педагогический процесс. Содержание и формы этого процесса определяются закономерностями возрастного развития воспитываемых. Особенности патриотического воспитания средствами физической культуры, отличающие его от других видов воспитания, заключаются, главным образом, в том, что это есть процесс, протекающий по закономерностям деятельности, обеспечивающей упорядоченное формирование патриотического сознания младших школьников, их физическое развитие, процесс, составной частью которого является организация целесообразной двигательной и нравственной деятельности и др. Базовой основой для взаимосвязи физического и патриотического воспитания является духовная культура, сложившийся социальный опыт, индивидуально-творческие, психофизиологические характеристики детей. Опыт работы реализуется через систему уроков с использованием игровых форм со специфическими способами работы с ними.

Игра - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Игра может быть средством самопознания, развлечения,

отдыха, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта. Игры являются сокровищницей человеческой культуры. Огромно их разнообразие. Они отражают все области материального и духовного творчества людей. Естественно, что изучением игр занимались и занимаются многие отрасли знаний: история, этнография, антропология, педагогика, теория и методика физического воспитания.

Формирование через игры военного направления:

В военные игры играют и взрослые и дети. Отличие заключается в том, что взрослые создают реальные военные ситуации – игровые или настоящие, а дети предпочитают играть в игры имитирующие военные действия или выполнять задания, которые выполняют солдаты на тренировках. Игры с армейской или военной тематикой помогают получить детям знания об армии, сформировать первые представления об особенностях военной службы: солдаты тренируются, чтобы быть сильными, умелыми, учатся метко стрелять, преодолевать препятствия. При проведении подобных игр можно уточнить и пополнить представления учащихся о родах войск, о защитниках Отечества. На уроках с использованием военных игр воспитывается чувство гордости за свою страну, армию, чувство коллективизма, настойчивости в достижении поставленной цели, формируется желание быть похожими на сильных, смелых российских воинов [2, с.192-194].

Игры с армейской или военной тематикой можно разделить на две группы: подвижные, сюжетно-ролевые.

Подвижные игры, как правило, не требуют от участников специальной подготовленности. Одни и те же подвижные игры могут проводиться в разнообразных условиях, с большим или маленьким числом участников, по различным правилам. Подвижные игры армейской тематики можно использовать как средство физического воспитания. Исторически сложившиеся компоненты подвижной игры (содержание, форма и методические особенности) позволяют использовать ее в качестве одного из эффективных средств физического воспитания. Достаточно редки становятся игры с военно-патриотической тематикой, отражающие героические подвиги нашего народа. Дети в основном отражают сюжеты иностранных мультипликационных сюжетов и кинофильмов, разворачивают агрессивные сюжеты (человек-паук, черепашки-ниндзя, бригада, роботы и т. д.). Как правило, сюжетно-ролевые игры связаны с конкретными историческими событиями нашей страны, поэтому при проведении подобных игр важен подготовительный этап, который включает в себя расширение представления учащихся о реальном мире, об истории нашей Родины, о героических подвигах русских людей.

Использование сюжетно-ролевых игр как средства патриотического воспитания детей младшего школьного возраста требует длительного подготовительного этапа, с привлечением родителей и педагогов, поэтому данные игры можно использовать во внеурочной работе.

Создание условий для формирования патриотической позиции через олимпийские игры:

Олимпийское движение - важная часть культуры человечества, и изучение его истории, несомненно, должно стать частью образования любого культурного человека. Олимпийское образование школьников дает возможность объединить воспитательные, развивающие и обучающие цели и задачи процесса образования детей школьного возраста не только в системе физкультурно-оздоровительной работы школы, но и во всем учебно-воспитательном процессе любого образовательного учреждения. Я убеждена, что формирование представлений об олимпийских играх может стать частью не только физического, но и эстетического, нравственного и гражданско-патриотического воспитания ребенка. Сложные проблемы патриотического воспитания также могут успешно решаться через формирование у детей чувства сопричастности к борьбе спортсменов своей Родины на мировых аренах. Именно поэтому появилась необходимость постановки вопроса по олимпийскому образованию школьников, который должен опираться на традиционные ритуалы и символы Олимпийских игр, характеризующие лучшие нравственные качества спортсменов: честность, волю к победе, взаимовыручку. [3, с.43].

Таким образом, Олимпийское движение – это важная часть культуры человечества, и изучение его истории, несомненно, должно стать частью образования любого культурного человека.

В спортивной игре выделяется такое понятие как соревнование. Соревнование – это одна из форм повышения тренированности, выработки волевых качеств. Спортивные соревнования являются стимулом к систематическим занятиям спортивными играми, активизируют спортивно – массовую работу, пропагандируют развитие массовости, позволяют воздействовать на зрителей, решая задачи эстетического, патриотического и интернационального воспитания [3, с.45].

Задачи, которые должны реализовываться при ознакомлении детей с Олимпийскими играми: дать представления детям об истории зарождения Олимпийских игр, создать у детей представление об Олимпийских играх как мирного соревнования в целях физического совершенствования людей, в котором участвуют народы всего мира; закреплять знания детей о символах и ритуалах Олимпийских игр; знакомить с россиянами – олимпийскими чемпионами; способствовать формированию у детей интереса к занятиям физическими упражнениями через нравственный и эстетический опыт [3, с.51].

1. Адаменко С. Воспитываем патриотов России // Народное образование – 2005. – № 4. –С. 23.
2. Горностаев П.В. Отечественный опыт военно-патриотического воспитания. // Воспитание патриотизма, дружбы народов, веротерпимости: Материалы Всероссийской научно-практической конференции.- М., 2001. С.192-194.
3. Олимпийские игры: пособие для учащихся / К. М. Колобова, Е. Л. Озерцкая. - Москва : Учпедгиз, 1958. - 64 с.

Литвина Г.А., Кульчицкий В.Е., Медведева М.С., Пономаренко С.В.
Квест-игра как средство развития двигательной активности детей младшего школьного возраста

*Государственное Бюджетное образовательное учреждение Высшего образования
«Ставропольский педагогических институт»
(Россия, Ставрополь)*

doi: 10.18411/trnio-02-2024-448

Аннотация

В настоящей статье обосновывается целесообразность системы организации физкультурно-оздоровительной работы в начальной школе, раскрываются понятия «физическое воспитание», «двигательная активность», «квест-технология», выявляются особенности использования квест-игры как средства развития двигательной активности детей младшего школьного возраста.

Ключевые слова: двигательная активность, квест, младший школьный возраст, физическое воспитание, физкультурно-оздоровительная работа.

Abstract

This article substantiates the expediency of the system of organization of physical culture and recreation work in primary school, reveals the concepts of «physical education», «motor activity», «quest technology», reveals the features of the use of quest games as a means of developing the motor activity of primary school children.

Keywords: motor activity, quest, primary school age, physical education, physical culture and health work.

В настоящее время существует отрицательная тенденция снижения уровня здоровья младших школьников и уровня их физической подготовки. Родители и педагоги

общеобразовательных учреждений все меньше уделяют времени занятиям ребенка физкультурой и спортом. В связи с этим, отсутствие мотивации у самого младшего школьника влечет за собой все более снижающиеся показатели выносливости, силы, скорости и так далее [4, с.23].

И наоборот, все больше детьми времени уделяется гаджетам, компьютеру и телевизору, что влечет за собой менее подвижный образ жизни, и, следовательно, снижение физической активности [4, с.24].

Данная ситуация требует создания новой системы организации физкультурно-оздоровительной работы в начальной школе, которая подразумевает проведение педагогами регулярных уроков физической культурой в системе физического воспитания младших школьников.

Можно охарактеризовать понятие «физическое воспитание» как педагогический процесс, направленный на формирование личности физически активной, здоровой и социальной [2, с.113].

Между тем, физическое воспитание является важной частью общей культуры и характеризуется совокупностью ценностей, норм и знаний, которые создаются и используются обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей личности младшего школьника, совершенствования его двигательной активности и формирования основ здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития [3, с.76].

Двигательная активность – это сумма всех движений, производимых индивидуумом в процессе своей жизнедеятельности. Это эффективное средство сохранения и укрепления здоровья, гармонического развития личности, профилактики заболеваний [5, с.234].

Стоит также подчеркнуть тот факт, что на уроках физической культуры важно сформировать у младших школьников потребность в физическом развитии, активизировать интерес к укреплению своего здоровья, повысить их двигательную активность. С этой целью целесообразно использовать квест-технологии.

Квест-технология – это образовательно-развивающая технология, направленная на совершенствование психомоторных и творческих способностей детей младшего школьного возраста, формирование двигательной-эмоциональной сферы обучающихся, создание необходимого двигательного режима, положительного психологического настроя. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию [4, с.25].

Квест-игра активизирует интеллект участников, их физические возможности, творческое мышление и воображение. Здесь требуется смекалка, наблюдательность, находчивость и сообразительность. Это упражнение для памяти и внимания, обучение аналитическим навыкам и развитие коммуникативной способности. Участники учатся договариваться, распределять задачи, работать в команде, переживать за других и помогать им. Квест-игру объединяют задачи, охватывающие различные области знаний и навыков, включая спортивные состязания, эстафеты, а также элементы игровых сюжетов. В ходе квест-игры дети активно участвуют, становясь «искателями» и персонажами различных сюжетов [1, с.51].

В связи с этим, «квест» на уроках физической культуры в начальной школе представляет собой игру, обычно в командной форме, включающую разнообразные соревновательные задания и обладающую своим уникальным сюжетом. Уникальность квест-игры средства развития двигательной активности детей младшего школьного возраста заключается в том, что, выполнив одно задание, они получают подсказку для следующего, что стимулирует двигательную активность и мотивирует к выполнению игровых задач.

Формы проведения квест-игры средства развития двигательной активности детей младшего школьного возраста на уроках по физической культуре, следующие: урок-соревнования, урок-эстафеты, урок-путешествие и т.д. Задания для квестов по развитию двигательной активности детей младшего школьного возраста: «Поиск сокровищ»; «Расследование происшествий»; «Помощь героям»; «Путешествия».

Э.Я. Нечаев отмечает, что «квест-игра» - одна из наиболее современных и эффективных форм работы с детьми младшего школьного возраста [4, с.25]. В «квест-играх» основные виды движений у детей, такие как ползание, лазание, прыжки, метание и бег, активно применяются для преодоления препятствий, что способствует закреплению и улучшению этих навыков.

Структура сюжета в игровом квесте может быть разнообразной: линейной, штурмовой или кольцевой. Линейная структура сюжета построена по цепочке, где выполнение одной задачи приводит к получению следующей, пока участники не достигают финиша. Штурмовая структура сюжета предполагает решение каждым игроком цепочки задач, чтобы в конечном итоге объединить их. В кольцевой структуре траектория участников образует кольцо: выполняя задания, они циклично возвращаются к начальной точке.

«Квест-игра» всегда завершается обобщением результатов и обязательным вручением подарков. В ходе этой игры дети переживают сильные эмоции, что способствует развитию интереса, создавая основу для дальнейших занятий. Эти игры рассматриваются как средство разностороннего развития личности ребенка и развития двигательной активности детей младшего школьного возраста.

Длительность квест-игры для младших школьников составляет 45-60 минут. Игровые квесты в начальной школе имеют разные типы: по количеству участников: командные и общегрупповые; по продолжительности: кратковременные и долговременные; по содержанию: сюжетные и несюжетные, включая соревнования и проекты [3, с.56].

В квест-игре также предусмотрена система стимулов, включая штрафы за ошибки и бонусы за успешное выполнение заданий и правильные ответы. Завершающий этап включает обсуждение, обмен впечатлениями, а также награждение участников команды, которая одержала победу. После завершения игры предлагается провести аналитическое обсуждение и обобщение впечатлений. Вопросы для подведения итогов могут включать: «Что вам понравилось больше всего?», «Что нового вы узнали?», «Что показалось наиболее сложным?», «Довольны ли вы своими достижениями?», «Что удалось, а над чем следует поработать?».

Для эффективной организации квест-игры с целью развития двигательной активности детей младшего школьного возраста следует придерживаться определенных принципов и условий: гарантировать безопасность всех игр и заданий; задачи должны соответствовать возрасту участников и учитывать их индивидуальные особенности, не затрагивая их достоинство; сценарий должен включать разнообразные виды деятельности, чтобы избежать монотонности заданий и соответствовать психологическим особенностям детей указанного возраста; задания должны быть логически связанными и последовательными; младшие школьники должны понимать цель игры и её контекст, например, поиск сокровищ или спасение персонажа; временные интервалы заданий должны быть продуманы так, чтобы поддерживать интерес детей, сохраняя динамичность, но не утомляя; роль педагога заключается в направлении детей и оказании поддержки при принятии решений, оставляя финальное решение за самими детьми [1, с.54].

Таким образом, для детей младшего школьного возраста «квест-игра» является увлекательным опытом активной деятельности, средством развития двигательной активности. Квест-игра на уроках физической культуры в начальной школе представляет собой игру в командной форме, включающую разнообразные соревновательные задания и обладающую своим уникальным сюжетом. Двигательная активность играет важную роль во многих квест-играх. Эти игры не только укрепляют понимание детьми здорового образа жизни, но и способствуют их физическому развитию через выполнение разнообразных заданий на протяжении игры. В этой связи, целесообразно рассматривать квест-игры как средство стимулирования физической активности и развития двигательной активности детей младшего школьного возраста.

1. Абасова С.С. Роль технологии квест на уроках физической культуры в укреплении здоровья и активизации двигательной активности обучающихся начальных классов // Молодой ученый. 2021. № 1 (343). С. 50-56.
2. Корнеева В.Н. Роль физической культуры в укреплении здоровья школьника // Мультиурок. 2019. №9. С.112-119.
3. Лукреева А.С. Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. Волгоград, 2016. – 211 с.

4. Нечаев Э.Я. Практическое использование квест-игры в сфере физической культуры и спорта в системе образования // Физкультура и спорт. 2018. №4. С.23-34.
5. Симоненко, С.В. Физическое воспитание и здоровье младшего школьника // Научная электронная библиотека «Киберленинка». 2020. №10. С.233-239.

Литвина Г.А., Кульчицкий В.Е., Пономаренко С.В., Медведева М.С.
Формирование ранней профессионализации младших школьников посредством
физического воспитания

Государственное Бюджетное образовательное учреждение Высшего образования
«Ставропольский педагогических институт»
(Россия, Ставрополь)

doi: 10.18411/trnio-02-2024-449

Аннотация

В данной статье дается определение понятия «ранняя профессионализация», рассмотрены особенности формирования ранней профессионализации в младшем школьном возрасте, выявляется роль физического воспитания в формировании ранней профессионализации младших школьников, представлены традиционные и современные формы организации учебного процесса в области физического воспитания по формированию ранней профессионализации учащихся начальной школы.

Ключевые слова: младший школьный возраст, профессии, ранняя профессионализация, труд, физическое воспитание.

Abstract

This article defines the concept of «early professionalization», examines the features of the formation of early professionalization in primary school age, identifies the role of physical education in the formation of early professionalization of younger schoolchildren, presents traditional and modern forms of organization of the educational process in the field of physical education for the formation of early professionalization of elementary school students.

Keywords: primary school age, professions, early professionalization, labor, physical education.

Младший школьный возраст в психолого-педагогической литературе считается важным периодом жизни с точки зрения ранней профессионализации. Дело в том, что есть ряд характеристик, нравственно-волевых и мотивационных данных, для формирования которых данный возрастной период является сенситивным [1, с.56].

В случае, если этот факт не предусматривается педагогами общеобразовательной организации, нарушается преемственность между этапами профессионализации, и у достаточно значимой части учащихся не удается в учебно-воспитательном процессе добиться важных результатов.

В этой связи, согласно требованиям ФГОС НОО, педагог начального общего образования должен применять те формы и способы профессионализации, которые в большей степени отвечают психологическим и эмоциональным особенностям развития личности учащихся младшего школьного возраста, вносить в них элементы игры и творчества [5, с.18].

Вполне закономерно, считает И.И. Григорьева, что чем обширнее и глубже выполняется на данном возрастном этапе подготовка ребенка к труду и выбору профессии, тем эффективнее процесс трудового воспитания младших школьников и дальнейшего профессионального самоопределения в подростковом и старшем школьном возрасте [3, с.13].

Учитывая возрастные и психологические особенности младших школьников, педагогам начальной школы необходимо применять различные способы работы по профессионализации учащихся.

Физическое воспитание младших школьников – это педагогический процесс организации активной физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся, направленный на формирование потребности в занятиях физической культурой и спортом, осмысление их психофизиологических основ, развитие физических сил и укрепление здоровья, выработку санитарно-гигиенических навыков и привычек, осознанной потребности в здоровом образе жизни.

Физическое воспитание младших школьников включает в себя занятия физической культурой, которая является важной частью общей культуры и характеризуется совокупностью ценностей, норм и знаний, которые создаются и используются обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей личности учащегося, совершенствования его двигательной активности и формирования основ здорового образа жизни, социальной адаптации путем физической подготовки и физического развития.

Формирование ранней профессионализации осуществляется на занятиях физической культурой как на уроке, так и во внеурочной деятельности. Формирование ранней профессионализации на занятиях физической культурой включает работу с учащимися 1-4 классов.

Задачи данных занятий заключаются в следующем: активизировать интерес к физической культуре и спорту; определить психофизические возможности, предрасположенность младших школьников к конкретному виду физкультурной и спортивной деятельности; воспитывать основы нравственности и трудовых навыков.

Для решения вышеуказанных задач учителю по физической культуре целесообразно использовать различные формы и приемы работы.

К наиболее традиционному приему формирования ранней профессионализации младших школьников посредством физического воспитания относится проведение на уроках физкультуры строевых упражнений.

Строевые упражнения – двигательные действия младших школьников, производимые в одно и то же время всем классом, группами учащихся или же отдельными учащимися. С выполнением строевых упражнений решаются задачи формирования способностей коллективных действий (в строю), воспитания дисциплины и организованности, выработки ощущения темпа и ритма, формирования верной осанки, уравнивается эмоциональное состояние занимающихся. Строевые упражнения являются средством понижения физической нагрузки. А в сочетании с другими физическими упражнениями они содействуют развитию двигательных и психологических возможностей организма [3, с.102].

Итогом занятий по строевой подготовке является участие младших школьников в различных конкурсах в школе, а также в военизированных играх «Зарница», где имеются составляющие строевой подготовки. В играх «Зарницы» могут принимать участие дети, начиная с 10-летнего возраста (с 4 класса), имеющих медицинский допуск.

В военизированных играх «Зарница» входят множество игр и комплексов упражнений: «Нормы ГТО», «Строевая подготовка», «ОБЖ», «Оказание первой медицинской помощи», «Армейские звания», «Снаряжение магазина», «Тематическая викторина об истории Отечества и истории военных парадов» – все эти элементы военного дела также способствуют формированию ранней профессионализации младших школьников.

Многим учащимся начальных классов нравятся составляющие самоорганизации и дисциплины: их привлекает выполнение единых правил (по Уставу, по Положению), ношение формы по конкретному дресс-коду.

Занятия в спортивных секциях и участие в спортивных соревнованиях являются эффективной формой работы по формированию ранней профессионализации младших школьников посредством физического воспитания. Данные формы работы предоставляют дополнительные возможности для реализации младшими школьниками собственных физических возможностей и спортивных склонностей, что, в дальнейшем, положительно сказывается на выборе профессии.

Также данные занятия способствуют: развитию представлений о профессии тренера и других профессиях в области физической культуры и спорта; воспитанию культуры межгруппового взаимодействия и интеграции в спортивное сообщество; активизации соревновательного интереса; принятию решения о готовности сделать данный вид деятельности своей профессией.

Современными формами формирования ранней профессионализации младших школьников посредством физического воспитания является ведение блога и занятия физической культурой с использованием информационно-коммуникационных технологий [3, с.123].

Использование на занятиях физической культурой информационно-коммуникационных технологий позволяет при помощи мультимедийной презентации наглядно продемонстрировать учащимся начальной школы различные техники выполнения физических упражнений, посмотреть правильность выполнения того или иного элемента упражнения, технико-тактические действия в избранном виде спорта, активизирует знания и умения младших школьников в данной области, а также формирует у них представления о спорте и профессиях.

Таким образом, роль физического воспитания в формировании ранней профессионализации младших школьников заключается в активизации интереса учащихся к труду, профессиям взрослых, развитию представлений о всевозможных сторонах спортивных профессий, осознания роли труда в жизни человека и общества, становлении способности к само ориентации, адекватности выбора профессии в соответствии со своими интересами, склонностями, физиологическими возможностями. К традиционным формам организации учебного процесса в области физического воспитания по формированию ранней профессионализации учащихся начальной школы относятся беседы на тему физкультуры и спорта, занятия строевой подготовкой, участие в военизированных играх, занятия в спортивных секциях и участие в спортивных соревнованиях.

1. Адеев В.Д. Психолого-педагогические аспекты физического воспитания обучающихся // Физическая культура и спорт. 2018. №11. С.55-63.
2. Григорьева И.И. Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе // Общество и спорт. 2017. №3. С.11-22.
3. Лукреева А.С. Перспективные направления профориентации в области физической культуры и спорта // Волгоград, 2016. 211 с.
4. Попова В.Р. Система школьной профориентации в условиях физкультурно-оздоровительной деятельности // Физическая культура и спорт. 2017. №7. С.99-105.
5. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования / Министерство образования и науки Российской Федерации. М.: Просвещение, 2021. 31 с.

Литвина Г.А., Кульчицкий В.Е., Стрельцова Д.О.

**Проектная деятельность в физическом воспитании детей младшего школьного
возраста**

*Государственное Бюджетное образовательное учреждение Высшего образования
«Ставропольский педагогических институт»
(Россия, Ставрополь)*

doi: 10.18411/trnio-02-2024-450

Аннотация

Проектная деятельность в процессе физического воспитания младших школьников позволяет решать задачи формирования физической культуры. В статье показаны этапы, формы и методы работы при выполнении учащимися проекта «Физическая культура и закаливание» Применение проекта в образовательном процессе определено его педагогическим

потенциалом и возможностью учитывать возрастные психолого-физиологические и педагогические особенности младших школьников.

Ключевые слова: проектная деятельность, физическая культура, сохранение и укрепление здоровья, физическое воспитание, содержание, формы и методы физического воспитания.

Abstract

Project activities in the process of physical education of junior schoolchildren allow solving the problems of developing physical culture. The article shows the stages, forms and methods of work when students carry out the «Physical Culture and Hardening» project. The use of the project in the educational process is determined by its pedagogical potential and the ability to take into account the age-related psychological, physiological and pedagogical characteristics of younger schoolchildren.

Keywords: project activities, physical education, preservation and promotion of health, physical education, content, forms and methods of physical education.

С учетом необходимости реализовать заявленные ФГОС НОО цели физического воспитания младших школьников на учителя возлагается обязанность отобрать такое учебное содержание, такие формы и методы образовательного процесса, которые способствуют формированию и развитию личности младшего школьника, в том числе, овладения физической культурой.

Данная статья нацелена на определение содержания, форм и методов работы учащихся начальной школы в проектной деятельности по физическому воспитанию. В Законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [4, с. 1] указано, что физическая культура рассматривается в качестве составляющей общей культуры. Физическая культура является, прежде всего, сферой социальной деятельности, в которой создаются духовные и материальные ценности, необходимые человеку для сохранения и укрепления физического здоровья.

При выборе технологии проектной деятельности нами учитывалось, что младший школьный возраст характеризует ряд психолого-физиологических и педагогических особенностей [1, с. 46], [3, с. 15]: происходит становление *иерархии* мотивов личности; интенсифицируется развитие *произвольности* внимания и памяти ребенка; формируется *сознательное и волевое* регулирование поведения; присутствует высокая эмоциональная впечатлительность и эмоциональная отзывчивость на яркое, необычное, выразительное, красивое; развивается потребность учащегося в двигательной активности; развивается опорно-двигательный аппарат ребенка; наблюдается гетерохронность развития различных групп мышц организма; проявляется высокий темп развития относительной силы; наиболее интенсивно растет пространственная дифференцировка движений и ее стабилизация; присутствует быстрое утомление и быстрое восстановление работоспособности ребенка; возрастает интерес учащихся к совместной деятельности со сверстниками; развиваются познавательные интересы во всех областях и др.

Все эти отличительные черты младшего школьника создают, с одной стороны, принципиальную возможность осваивать физическую культуру в ее теоретических, аксиологических, практических аспектах. С другой стороны, необходимо разнообразить учебную деятельность, обогатить ее яркими образами и впечатлениями, осуществлять образовательную работу на достаточном уровне трудности и др.

В качестве проектной деятельности в рамках физического воспитания могут быть использованы темы по формированию здорового образа жизни, развитию внимания и пространственной ориентации, точности движений, проведению динамической паузы в школе и дома. Для детей младшего школьного возраста важна практическая направленность проекта, коллективная деятельность, получение положительной оценки своих усилий. В процессе работы с учащимися 2 класса было предложено выбрать интересную для них тему назвать самостоятельно такую тему. Учащимися был выбран проект «Физическая культура и

закаливание», выполнение которого требует от школьников самостоятельного изучения вопросов закаливания, получение консультаций от педагогов, родителей, медиков, разработку программы физического развития и самосовершенствования. Были использованы следующие формы и методы работы с учащимися (таблица 1).

Таблица 1

Формы и методы работы младших школьников в проектной деятельности по теме «Физическая культура и закаливание».

Этапы работы над проектом	Содержание деятельности	Формы и методы работы
Организационный Вступительная беседа	Обсуждение темы проекта. Формулировка интересных для детей тем проектной деятельности	<u>Коллективная работа.</u> Слушание, понимание, формулировка уточняющих вопросов.
Выбор темы		<u>Фронтальная работа.</u> Формулировка тем проекта.
Создание групп для работы	Распределение детей по группам. Определение заданий для работы групп	<u>Групповая работа.</u> Получение задания, распределение заданий внутри группы, планирование действий по изучению задания.
Познавательная деятельность	Поиск информации в соответствии с заданием «физическая культура», «закаливание», «основные приемы закаливания», «для чего закаливание?», «основные правила закаливания?», «как сделать процесс закаливая интересным?»	<u>Индивидуальная работа.</u> Изучение литературы, просмотр научно-популярных видео-материалов, подготовка к рассказу, представлению полученной информации в своей рабочей группе
		<u>Групповая работа.</u> Обсуждение в группе полученных сведений, дополнение, уточнение.
Проектировочный	Подготовка представлений результатов групповой работы. Оформление рисунков, таблиц, презентаций. Репетиция выступления	<u>Групповая работа.</u> Планирование представления своего материала. <u>Индивидуальная работа.</u> Выполнение презентации, рисунков, таблиц. <u>Групповая работа.</u> Сбор различных приемов, действий. <u>Индивидуальная работа.</u> Подготовка динамических пауз, их музыкального оформления.
Реализация проекта	Представление разработанных в группе компонентов проекта. Ответы на вопросы участников других групп	<u>Коллективная работа.</u> Составление целостной картины знаний и умений в изучаемой области физической культуры. Обобщение, систематизация сведений, планирование программы закаливания. <u>Групповая работа.</u> Представление результатов познавательной деятельности и проектирования. Ответы на вопросы других групп.
Подведение итогов и обобщение полученных знаний	Уточнение понятий «физическая культура», «здоровье», «закаливание», «профилактика болезней», «полезные привычки»	<u>Фронтальная работа.</u> Систематизация информации, выполнение отдельных действий по отработке практических навыков. Составление графика закаливания с другими видами нагрузок младшего школьника

В целом, вовлечение учащихся в проектную деятельность на уроках физической культуры, направлено на формирование у обучающихся универсальных учебных умений: регулятивных (выбор корректных форм поведения, умение управлять эмоциями), познавательных (изучать способы развития физических качеств), коммуникативных (умение взаимодействовать, проявлять положительные качества личности).

В проектной деятельности созданы условия для личностных достижений учащихся (готовность к сотрудничеству, стремление к самосовершенствованию, дисциплинированность, потребность к ЗОЖ, стремление к преодолению трудностей.) По результатам реализации

проекта были опрошены учащиеся о их впечатлениях в проектной деятельности. Учащиеся отметили, что им понравилось быть самостоятельными, понравилось рассказывать одноклассникам новое. Больше всего детям понравилось то обстоятельство, что группы готовили свои фрагменты проекта «в секрете» для других и представляли, как сюрприз. Проектная деятельность выступила средством развития интереса к физической культуре, активности в физическом самосовершенствовании, командной работе.

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 1: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. 256 с.
2. Выдрин, В.М. Современные проблемы теории физической культуры как вида культуры: учебное пособие / В.М.Выдрин. – СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2001. 78 с.
3. Давыдов, В.В. Младший школьник как субъект учебной деятельности / В.В. Давыдов, В.И. Слободчиков, Г.А. Цукерман // Вопросы психологии. – 2002. – № 3-4. С. 14 – 19.
4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ – Текст: электронный – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/?ysclid=loa732fkg284644656 (дата обращения: 25.10.2023).

Литвина Г.А., Кульчицкий В.Е., Толмачева Е.С.

Формирование креативности на уроках физической культуры у детей младшего школьного возраста

Государственное Бюджетное образовательное учреждение Высшего образования
«Ставропольский педагогических институт»
(Россия, Ставрополь)

doi: 10.18411/trnio-02-2024-451

Аннотация

В статье рассмотрены такие понятия, как креативность, творческое мышление и творческие способности. Поскольку младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития креативности, в статье проанализированы основные условия и методы развития креативности детей на уроках физической культуры.

Ключевые слова: младший школьный возраст, физическая культура, креативность, творческие способности, творческое мышление, условия развития.

Abstract

The article discusses such concepts as creativity, creative thinking and creativity. Since the primary school age is the most favorable for the development of creativity, the article analyzes the main conditions and methods of developing children's creativity in physical education lessons.

Keywords: primary school age, physical culture, creativity, creativity, creative thinking, development conditions.

В течение всей жизни человек проходит различные этапы развития и воспитания, формируя личностные навыки, способности, качества. За большее количество таких данных отвечает креативность, которая проявляется в нестандартных ситуациях.

Креативность развивается в процессе выполнения человеком различных видов деятельности. При этом, среди ученых, занимающихся проблемой креативности, нет единого мнения, касающегося определения данному понятию. Рассмотрим несколько терминов отечественных и зарубежных ученых. Креативность – проявление гибкости в мышлении, чувствах, общении [5, с. 87].

Психолог Э. Фромм понимает креативность, как способность познавать, находить новые решения в нестандартных ситуациях. Также, под креативностью понимается и уровень

творческой одаренности, способности к творчеству, определяющие относительно устойчивую характеристику личности [3, с. 173].

В психологии существует несколько подходов к определению креативности, как явлению психического процесса.

Дж. Гилфорд, К. Тейлор в своих исследованиях придерживаются мнения, что в основе креативности лежит дивергентный тип мышления.

Д. Векслер, Г. Айзенк, Л. Термен, Р. Стернберг и другие утверждают, что уровень развития интеллекта напрямую пропорционален уровню креативности.

Исследованию развития и формирования творческих способностей в психологии посвящены труды отечественных и зарубежных ученых, среди которых Б.Г. Ананьев, Д.Б. Богоявленская, Л.С. Выготской, В.Н. Дружинин, А.Н. Леонтьев, Дж. Гилфорд, Э.П. Торранс и др.

В педагогике под термином «способности» понимаются психологические и индивидуальные особенности личности, которые являются необходимыми для успешной реализации какого-либо вида деятельности, обеспечивающие готовность обучающихся к овладению новыми техниками и приемами деятельности в процессе обучения и включающие отдельные знания, умения и навыки индивида [3].

В.А. Крутецкий выделяет два основных показателя, которые определяют способности:

1. быстрота овладения какой-либо деятельностью,
2. качество достижений.

Исходя из представленных показателей, по В.А. Крутецкому, человека следует считать способным в том случае, когда он за короткий промежуток времени приобретает необходимые навыки и умения определенного вида деятельности по сравнению с другими людьми, при этом добивается высокой результативности, превышающей средние показатели. Также, В.А. Крутецкий отмечает, что у человека способности не носят природный характер и не являются врожденными.

Творческие способности – это проявление креативности человека, которое обусловлено созданием принципиально новых идей, отличающихся от стандартных, стереотипных типов решения ситуаций.

Л. Терстоун считает, что на творческую активность влияет темперамент.

Психолог Б.М. Теплов выдвинул основные признаки творческих способностей:

1. Индивидуальные и психологические особенности являются отличительными характеристиками каждого человека.
2. Особенности, которые отвечают за успешность реализации какой-либо деятельности.
3. Особенности, которые не относятся к начальным знаниям, навыкам и умениям индивида, но определяют легкость и скорость овладения знаниями, умениями и навыками [2, с.58].

Творческий процесс или креативность Е.П. Торрансом определяется как естественная потребность человека, заключающаяся в отвлечении и выходе из ситуации, негативной атмосферы или дискомфорта, подавляющих личность в процессе неопределенной или неоконченной деятельности.

Согласно В.И. Андрееву, мотивационно-творческая активность индивида имеет следующую специфику [1, с. 38]:

- любознательность (стимулирует проявление творческой активности, которая заключается в овладении новыми способами деятельности посредством пытливости ума, стремлении к познанию через наблюдение и анализ);
- увлеченность и эмоциональный подъем (характеризуется чувством радости открытия, стремлением к творческим достижениям, улучшением продукта деятельности с целью достижения лучших результатов);
- тяга к лидерству;

- стремление к получению высокой оценки, при этом учитываются такие показатели, как реакция учащегося на поощрение и получение различного уровня результата (высокий и низкий);
- проявление таких личностных качеств, как долг и ответственность при реализации творческих заданий и упражнений чувство долга, ответственности при выполнении творческих заданий;
- стремление к самообразованию, саморазвитию и самовыражению личности.

Развитие креативности у детей младшего школьного возраста реализуется на различных уроках школьного цикла, основным уроком, в рамках которого проявляется все характеристики творческой активности, является физическая культура.

Основными условиями, обеспечивающими развитие креативности у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры, выступают:

- а. ориентация на индивидуальные особенности личности;
- б. дифференциация физических упражнений и заданий;
- в. применение метода взаимообучения сверстников на уроке;
- г. создания благоприятной атмосферы;
- д. использование совокупности упражнений и заданий, способствующих развитию творческих способностей и творческого мышления учащихся;
- е. использование игровых методов и технологий, как основополагающего элемента урока.

Игра – является мостиком, при помощи которого дети постепенно меняют вид ведущей деятельности с игровой на учебную. Игра выступает как специально разработанное упражнение, позволяющее активизировать креативность детей младшего школьного возраста.

Основные методы и приемы, которые применяются на уроках физической культуры, направленные на развитие креативности у детей младшего школьного возраста – это взаимообучение, целеполагание, игры, метод посильности, рефлексия. Рассмотрим каждый из них.

Использование взаимообучения – углубление знаний в области техники выполнения задания или упражнения, способствующее эффективному усвоению двигательного действия; формированию коммуникативных и речевых навыков, развитию личностных качеств: сопереживание, ответственность, лидерство, ораторские навыки.

Применение на занятиях целеполагания. Используется в индивидуальной работе в рамках составления самостоятельного плана развития. Использование данного приема позволяет развить у младших дошкольников самостоятельность, способности достигать поставленных целей, воспитать критическое отношение к самому себе.

Использование метода посильности. Креативность младших школьников значительно повышается, если занятия оптимизированы по уровню эмоциональной и физической нагрузки.

Использование метода рефлексии позволяет проанализировать собственные достижения, мысли, чувства, знания.

Таким образом, креативность у детей младшего школьного эффективно развивается на уроках физической культуры, поскольку данный вид дисциплины школьного цикла нацелен на формирование самостоятельности, отвечает эмоциональным и физическим потребностям детей младшего школьного возраста, способствует развитию и проявлению творческого потенциала и реализации индивидуальных, творческих способностей. Следует отметить, что для развития креативности необходимо использовать различные методы и приемы, а также учитывать и создавать специальные условия.

1. Андреев, В.И. Педагогика: Учебный курс для творческого саморазвития / - 2-е изд. Казань: Центр инновационных технологий, 2000. 608 с.
2. Голубева, Э. А. Способности. Личность. Индивидуальность / Э.А. Голубева. - М.: Феникс +, 2005. 512 с.

3. Краткий психологический словарь / Сост. Л.А.Карпенко; Под общ. ред. А.В.Петровского, М.Г.Ярошевского. – Москва: Речь, 1995. 496 с.
4. Пономарев, Я. А. Психология творчества. М.: Наука, 1976. 304 с.
5. Шурухт, С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб.: Речь, 2006. 112 с.

Мацко И.Д., Мельников А.И.
Влияние физической культуры на жизнь студентов

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

doi: 10.18411/trnio-02-2024-452

Аннотация

В данной статье рассмотрены основные функции физической культуры. Приведены примеры влияния активного образа жизни на организм человека. Доказана важность занятий физической культурой для студентов, формирующих основу будущего развития страны.

Ключевые слова: физическая культура, функции, здоровье, студенты, жизнедеятельность, организм, активный образ жизни.

Abstract

This article discusses the main functions of physical education. Examples of the influence of an active lifestyle on the human body are given. The importance of physical education classes for students, forming the basis for the future development of the country, is proved.

Keywords: physical education, functions, health, students, vital activity, body, active lifestyle.

Физическая активность играет роль ключевого компонента в жизни каждого человека, ведь именно она помогает сохранить здоровье, поддерживает сердечно-сосудистую систему в норме, улучшает выносливость, влияет на костную, мышечную систему. Нормальный уровень физической активности особенно важен для студентов, чей ритм жизнедеятельности связан с усидчивостью, долгим нахождением в сидячем положении.

Умеренная, не разрушающая нагрузка содействует стимуляции различных органов и тканей организма, стимуляции работы нервных клеток мозга, а также акселерации развития и разветвления нейронных отростков. Физическая культура участвует в воспитании здорового поколения, что важно для процветания страны. Она выполняет множество функций, в число которых входит:

- 1) Оздоровительная. Данная функция предполагает продление активной жизнедеятельности. С помощью упражнений студент повышает академическую производительность, снижает уровень стресса, улучшает работу всех систем своего организма. Занятия физической культурой снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и других серьезных проблем со здоровьем;
- 2) Образовательная. Такая функция находит отражение в совершенствовании двигательных навыков студента. Именно они помогают ему улучшить координацию, общую физическую форму. Занятие спортом влияет также на формирование терпения, концентрации и многих когнитивных функций, которые позитивно сказываются на учебной деятельности. Помимо этого, в студенте появляются лидерские качества. Стратегическое мышление, которое развивается в ходе занятий разными видами спорта, оказывает влияние на интеллектуальный потенциал студентов;
- 3) Воспитательная. Данная функция выражается в проявлении целеустремленности, самодисциплины, взаимопомощи. Регулярные

тренировки и участие в спортивных соревнованиях помогают развить силу воли. Участие в командных видах спорта, таких как футбол, баскетбол или волейбол, приобщают студентов к работе в команде, дают понимание того, насколько важно уважать других игроков и помогать им.

- 4) Релаксационная. Физическая активность помогает учащимся снять стресс, избавиться от негативных эмоций, повысить свое настроение, улучшить общее самочувствие;
- 5) Коммуникативная. Участие студентов в различного рода физических активностях (соревнования, групповые тренировки и прочее) помогает установить социальные связи, улучшить навыки общения, обрести новых друзей;
- 6) Эстетическая. Данная функция связана с формированием красивого тела, чувства ритма.

Как уже было сказано выше, физическая активность формирует психологически и физически здоровую личность, что так важно для развития общества, для всей страны. Валентина Петренко, член Комитета по социальной политике, кандидат психологических наук, однажды отметила: «Студенты — это основа для развития государства». Действительно, студенты представляют собой потенциальный интеллектуальный, экономический, политический, духовный и культурный ресурс российского общества.

Жизнедеятельность студента должна быть крайне активной. Соответственно, учащийся должен иметь хорошую физическую форму и здоровье. С целью полноценной организации физической подготовки в рамках учебной дисциплины преподаватели, в свою очередь, должны владеть материалом дисциплины в том объеме, который изложен программными требованиями. Владение методикой подготовки и проведения практических занятий позволяет педагогам доносить информацию до восприятия учащихся в полном объеме. В случае возникновения вопросов важно проводить консультации в пределах курса практических занятий.

В рамках дисциплины ставится ряд задач, которые помогают студентам формировать здоровый образ жизни. К числу данных задач относится совершенствование физических способностей, укрепление здоровья, которое в будущем обеспечит высокую работоспособность. Важной задачей является овладение порядком двигательных действий, техникой в каких-либо видах спорта. Овладение профессиональными знаниями становится базисом формирования желания осуществлять физическими нагрузками и делать это без вреда для здоровья. К задачам также относят освоение организаторских способностей и качеств, позволяющих проводить самостоятельные формы занятий.

Формы физического воспитания молодежи довольно разнообразны. Все они дополняют друг друга и становятся элементами единой системы физической подготовки студентов. К числу данных форм относятся учебные занятия, выступающие как основная форма проведения занятий в учебных заведениях. Самостоятельные занятия, в свою очередь, дают возможность сформировать активный образ жизни. К самостоятельным занятиям относятся утренняя гимнастика, бег трусцой, езда на велосипеде, йога, скандинавская ходьба и множество других.

Еще одной формой физической активности являются упражнения в режиме дня. Они проявляются в прогулках, растяжке, которая сможет снять напряжение в мышцах. Массовые оздоровительные, спортивные мероприятия помогают развить командный дух, привлечь большее количество молодых людей к спорту.

С уверенностью можно отметить, насколько стремительно в России развивается спортивная индустрия. Строятся спортивные площадки, стадионы, арены, появляются новые спортивные школы. Рекламируются тренажерные залы. Кроме того, многие учебные заведения имеют спортивные клубы и секции, где студенты могут заниматься различными видами спорта на регулярной основе. Большое количество матчей, соревнований и состязаний транслируют в разных СМИ. Именно это помогает внедрять в сознание молодежи понимание важности здорового образа жизни.

Физическая активность в жизни студентов очень значима, так как она укрепляет базис моральных ценностей молодежи. Ведь в спортивных играх студенты соблюдают правила, подстраиваются под имеющиеся рамки, не используют недозволенные приемы, учатся уважать других. Личные результаты в спорте формируют уверенную в себе личность. Так, физическая культура прокладывает студентам путь к здоровому образу жизни.

1. Бирмаганбетова К.Т. Педагогические условия развития социальной зрелости студентов педагогического колледжа // Скиф. Вопросы студенческой науки. 2016. №4. С. 20-26.
2. Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2017. -No 1 (4). -С. 65-72.
3. Сысоева, Ю. В. Физическая культура в жизни студентов / Ю. В. Сысоева, А. В. Седнев. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2018. — № 46 (232). — С. 419-420. — URL: <https://moluch.ru/archive/232/53816/> (дата обращения: 22.01.2024).
4. Чекунова А. А., Калошин Р. Н. Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни студентов "Научный Аспект" №1. - 2017 том 2, С. 138-147.
5. Кравцов А.В. Перспективы развития физкультуры в высших учебных заведениях / А.В. Кравцов, Л.П. Федосова, Г.В. Федотова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 93-2. – С. 15-16.
6. Кузнецова З.В. Дыхательные упражнения в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов / З.В. Кузнецова, Л.П. Федосова // Итоги научно-исследовательской работы за 2021 год : Материалы Юбилейной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Кубанского ГАУ. – Краснодар: КубГАУ, 2022. – С. 482-484.
7. Кузнецова З.В. Исследование применения элементов йоги на занятиях по физической культуре для улучшения здоровья / З.В. Кузнецова, Л.П. Федосова, Г.В. Федотова, В.А. Белова // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2023. – Т. 28, № 3(204). – С. 647-656.
8. Федосова Л.П. Взаимосвязь физического воспитания и личностного развития / Л.П. Федосова, Г.В. Федотова, Р.Н. Исметлов // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы : Материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх. – Благовещенск: ДальГАУ, 2023. – С. 254-260.
9. Федотова Г.В. Физическая культура в жизни студентов / Г.В. Федотова, Л.П. Федосова, С.С. Апенина // Эпомен: медицинские науки. – 2022. – № 6. – С. 115-120.

Мирза М.Ю., Тутаришев А.К., Шишхова А.П., Ельникова О.О.
Анализ уровня двигательной активности молодежи

*Адыгейский государственный университет
 (Россия, Майкоп)*

doi: 10.18411/trnio-02-2024-453

Аннотация

Целью нашего исследования было определение уровня понимания роли физического воспитания молодежью, знаний и мотиваций, отношения к ценностям физической культуры, понимания значения развития физических способностей, физических качеств и определения долгосрочных ориентиров для дальнейшего самосовершенствования.

Ключевые слова: оздоровительно-профилактические упражнения, общая физическая подготовка, физическое воспитание, физические способности, физические качества.

Abstract

The purpose of our study was to determine the level of understanding of the role of physical education by young people, knowledge and motivation, attitude to the values of physical culture, understanding the importance of developing physical abilities, physical qualities and determining long-term guidelines for further self-improvement.

Keywords: health-improving and preventive exercises, general physical training, physical education, physical abilities, physical qualities.

Помимо физического воспитания в семье, ребенок с раннего возраста, а именно с начала посещения дошкольного заведения, и в дальнейшем, обучаясь в общеобразовательных, средних специальных и высших учебных заведениях, попадает в условия, в которых особо интенсивно происходит его вовлечение в педагогический процесс по вооружению знаниями и мотивациями, формированию его отношения к ценностям физической культуры и видения себя, как физически здоровой, активной личности, созданию уровня его самооценки и понимания роли физического воспитания в его развитии (онтогенезе), понимания значения развития физических способностей, физических качеств и определения долгосрочных ориентиров для дальнейшего самосовершенствования.

Но получают ли дети в должной мере необходимый объем знаний для понимания роли физического воспитания в их дальнейшей жизни? И в какой степени доступен и понятен для них посыл педагогов, направленный на формирование в них осознания важности и желания прилагать усилия к работе над своим здоровьем и развитием?

Чтобы понять уровень заинтересованности в этом самих подростков, мы провели ряд исследований и проанализировали некоторые изменения в их сознании, произошедшие на протяжении нескольких лет.

Было проведено исследование, в котором приняли участие школьники 5, 7, 9 и 11 классов СОШ № 17 г. Майкопа (данные предоставил Бешкок Т.А.) и Адыгейской Республиканской гимназии №1 (данные предоставил Перевертов И.А.). кроме этого, подобное исследование было проведено со студентами 1 и 3 курсов бакалавриата Адыгейского Госуниверситета.

В исследованиях приняли участие свыше 260 учащихся и студентов.

Были предложены ряд вопросов, ответы на которые были занесены в таблицу 1.

Таблица 1

Формы занятий	% занимающихся с нагрузкой раз в неделю		
	2-3 раза	4-5 раз	6-7 раз
<i>Утренняя гигиеническая гимнастика, оздоровительно-профилактические упражнения в режиме дня. (возраст респондентов)</i>			
<i>11-14 лет</i>	19%	8%	2,2%
<i>15-17 лет</i>	21%	12%	4,1%
<i>18-20 лет</i>	26%	13,5%	3,4%
<i>Самостоятельные занятия общей физической подготовкой. (возраст респондентов)</i>			
<i>11-14 лет</i>	22%	11%	3,5%
<i>15-17 лет</i>	20%	13%	6%
<i>18-20 лет</i>	25%	14%	8%
<i>Занятия в спортивных секциях, кружках. (возраст респондентов)</i>			
<i>11-14 лет</i>	25%	4 и больше раз	
<i>15-17 лет</i>	28%	15%	
<i>18-20 лет</i>	27%	13%	
		10%	

Из таблицы 1 видно, что среднее количество использующих гигиеническую гимнастику и оздоровительно-профилактические упражнения в режиме дня во всех возрастных параметрах не превышает 30-42%. Остальные опрошенные никак не аргументируют свое нежелание заниматься, из чего можно сделать вывод, что у них отсутствует понимание роли и пользы данных форм занятий.

Занятиям общей физической подготовкой уделяют внимание и время 35-45%. Основным аргументом у остальных респондентов, как правило возраста 15-18 лет, выступает нехватка времени, связанная с подготовкой к сдаче экзаменов, дополнительные занятия, посещение репетиторов. И опять налицо низкий уровень знаний о огромной роли занятий физическими упражнениями, отсутствие направленности молодежи на формирование физически развитой

личности, обладающей не только широким набором физических качеств, но и устойчивости к неблагоприятным факторам, все более влияющим на их здоровье.

Контингент регулярно занимающихся в спортивных секциях с недельной нагрузкой 2-3 занятия в неделю составляет около 27%, что практически в 2 раза превышает количество ребят, занимающихся на более профессиональном уровне (около 13%). суммарно, количество занимающихся спортом составило около 40% от опрошенных. И тут снова возникают аргументы о нехватке времени.

Одним из пунктов нашего исследования был сравнительный анализ полученных показателей с подобными исследованиями, проводимыми в разные года.

Процент использующих утреннюю гигиеническую гимнастику и оздоровительно-профилактические упражнения в режиме дня фактически не изменился и по разным возрастным группам менялся от – 2% до +2,4%.

Незначительные положительные изменения произошли в количестве занимающихся общей физической подготовкой: 14-17 лет: +3%; 18-20 лет: +5,8%, и занимающихся в спортивных секциях: 14-17 лет: +5,2%; 18-20 лет: +5%). Процент увеличения составил соответственно около +5%.

Процент использующих гигиеническую гимнастику и оздоровительно-профилактические упражнения в режиме дня по-прежнему не высок по всем возрастным позициям, как и уделяющих свободное время занятиям спортом. Особенно это заметно среди школьников 11-14 лет. Если судить по полученным результатам, занятия физической культурой и спортом не являются первостепенными у молодежи. Однако ряд ответов на вопросы, о занятиях другими видами деятельности в свободное от учебы время, показали, что только не более 30-38% уделяют время занятиям не спортивной направленности; искусство (музыка, вокал, хореография...), иностранные языки, обучение работе с компьютером (моделирование, робототехника...) и т.д.

Были заданы ряд вопросов, раскрывающие отношение как к занятиям спортом вообще, так и к тем, кто занимается спортом, ответы на которые были занесены в таблицу 2.

Таблица 2

<i>Не занимающиеся спортом лучше успевают в учебе. (возраст респондентов)</i>	<i>согласен</i>	<i>нет</i>	<i>затрудняюсь ответить</i>
<i>11-14 лет</i>	<i>38%</i>	<i>35%</i>	<i>27%</i>
<i>15-17 лет</i>	<i>42%</i>	<i>33%</i>	<i>25%</i>
<i>18-20 лет</i>	<i>49%</i>	<i>24%</i>	<i>27%</i>
<i>Занятия спортивно- массовыми мероприятиями создают дефицит времени. (возраст респондентов)</i>	<i>согласен</i>	<i>нет</i>	<i>затрудняюсь ответить</i>
<i>11-14 лет</i>	<i>37%</i>	<i>40%</i>	<i>23%</i>
<i>15-17 лет</i>	<i>43%</i>	<i>30%</i>	<i>27%</i>
<i>18-20 лет</i>	<i>48%</i>	<i>29%</i>	<i>23%</i>
<i>Занятия физической культурой и спортом не имеют большого практического значения в будущей трудовой деятельности. (возраст респондентов)</i>	<i>согласен</i>	<i>нет</i>	<i>затрудняюсь ответить</i>
<i>15-17 лет</i>	<i>41%</i>	<i>44%</i>	<i>15%</i>
<i>18-20 лет</i>	<i>54%</i>	<i>36%</i>	<i>10%</i>

Исходя из данных таблицы 2, можно выделить несколько позиций:

- с увеличением возраста, желание видеть себя среди активно занимающихся физической культурой и спортом у молодежи снижается. При этом нет недостатка в наличии спортивных объектов или в их низкой пропускной способности. Мы прекрасно помним уровень развития и наполняемость спортивных секций 25-30 лет назад, фактически на тех же спортивных объектах;

- у 50% подростков отсутствует понимание роли физического воспитания в их развитии (онтогенезе). Отсутствует понимание значения «здорового члена общества» и «здорового работника», что на фоне все более ужесточающейся конкуренции на рынке трудоустройства, может принести пользу.

Учитывая опыт подобных исследований, проводимых в школах и ВУЗе и возможность поставить под сомнение около 20-25% ответов, можно представить себе уровень готовности нашей молодежи к созидательному труду по своему физическому развитию и совершенствованию.

Выходит, исходя из полученных данных, что треть молодежи, которая затруднилась с определением занятости, тратит свободное время на простое времяпровождение. И опять у них один из главных аргументов - нехватка времени.

К сожалению, зачастую, здоровье воспринимается как нечто, безусловно данное, как само собой разумеющийся факт, потребность в котором хотя и осознается, но подобно кислороду, ощущается лишь в ситуации его дефицита.

Все это следствие мозаичности структуры знаний о роль и важности занятий. недостаточной упорядоченности и взаимосвязи, а также нехватки поисково-познавательной активности для их пополнения и расширения. Что является следствием низкой информационной, образовательной и разъяснительной работы о собственном здоровье, его укреплении, средствах и способах улучшения.

1. Заболотный А.Г., Мирза М.Ю., Тхакумачева Ю.Б., Золотцева Е.В., Цеева Н.А., Функциональная модель деятельности студенческих объединений в физкультурно-образовательной среде вуза. Материалы международной очно-заочной научно-практической конференции. 2017.
2. Мирза М.Ю., Ельникова О.О., Козлов И.С. Место физического воспитания в жизни молодежи // Республиканские педагогические чтения "Современные образовательные системы: опыт, проблемы и пути реализации ФГОС". АПК. Майкоп. 2018 г. С. 50-53
3. Мирза М.Ю., Луныкина Б.А. Проблемы физического развития подростков. // Физическая культура и спорт, Безопасность жизнедеятельности. Материалы заседаний Круглых столов ИФК и дзюдо АГУ. Майкоп. 2017г. С.138-140.

Мирза М.Ю., Тутаришев А.К., Шишхова А.П., Ельникова О.О.

Анализ взаимоотношений в команде и их влияние на занятия волейболом

Адыгейский государственный университет

(Россия, Майкоп)

doi: 10.18411/trnio-02-2024-454

Аннотация

В данной работе мы попробовали выяснить уровень отношения и мотиваций к занятиям волейболом в спортивных команде Адыгейского госуниверситета, проблемы существующих взаимоотношения спортсмен-спортсмен, спортсмен-тренер, и определить, какую роль они играют в воспитании и развитии личности спортсменов.

Ключевые слова: формирование мотивации, тренировочный процесс, отношения в коллективе, досуговая деятельность.

Abstract

In this paper, we tried to find out the level of attitudes and motivations to volleyball in the team of Adyghe State University, the problems of existing athlete-athlete, athlete-coach relationships, and determine what role they play in the upbringing and development of the personality of athletes

Keywords: motivation formation, training process, team relations, leisure activities.

Стремительное развитие научно-технического прогресса за последние десятилетия оказало «медвежью услугу» человечеству, все дальше отодвигая его от физического труда.

Новые, постоянно меняющиеся условия жизни, привели, сначала к ограничению, а затем и к деградации физического состояния людей. Одним из главных вопросов современности встал вопрос о восполнении дефицита двигательной активности, без которого невозможно формирование полноценной, здоровой, готовой к выполнению самых различных функций личности. Решение этой проблемы сегодня берет на себя физическая культура и спорт. Перед людьми разных возрастов, разных социальных слоев, встает выбор: чем и как необходимо заниматься для повседневного сохранения и укрепления здоровья, физического развития, поддержания и повышения уровня работоспособности. Двигательная активность – во всем своем многообразии, с учетом возрастных особенностей, с учетом опыта занятий физическими упражнениями, с учетом функциональных возможностей организма, вот то, что может кардинально изменить в лучшую сторону последствия гиподинамии и гипокинезии.

В каждой семье, перед каждым ребенком рано или поздно встает вопрос о выборе рода деятельности: искусство, науки или спорт. И чаще всего решение по этому вопросу принимают старшие. При этом выбор, зачастую спонтанный, зависит от таких факторов, как: личные предпочтения, близость объектов, и даже амбиции. Желания же самого подростка при этом часто не учитываются.

Дальнейшая судьба такого выбора не однозначна. Кто-то бросает занятия, кто-то относится к ним добросовестно и, достигнув некоего уровня, так же прекращает заниматься. Но есть и те, кто принимают такой выбор и проходят многолетний путь, добиваясь высоких результатов.

Мы провели в Адыгейском госуниверситете исследование в 3 спортивных группах по специализации «волейбол». В нем приняли участие 2 женские и 1 мужская группа.

Распределение по курсам в группах следующее:

Первая женская группа - сборная команда АГУ (в дальнейшем группа Ж1) состоит из 14 студенток: (1 курс – 7 девушек; 2 курс – 3; 3 курс – 2; 4 курс – 2). Средний возраст составляет 17,7 лет.

Вторая группа - начального обучения (в дальнейшем группа Ж2) состоит из 22 студенток: (1 курс – 6 девушек; 2 курс – 8; 3 курс – 5; 4 курс - 3). Средний возраст составляет 19,4 лет.

Мужская группа - начального обучения (в дальнейшем группа М1) состоит из 16 студентов: (1 курс – 5 юношей; 2 курс – 5; 3 курс – 4; 4 курс – 2). Средний возраст составляет 20,6 лет.

Студентам были предложены вопросы, объединенные по интересующим направлениям: вопросы раскрывающие причины выбора данного вида спорта, уровня интересов и мотивов, способствующие этому выбору, уровня перспектив и ожидаемых результатов, вопросы взаимоотношений в коллективе, видимые положительные стороны жизни в коллективе и недостатки и т.д.

Краткий анализ проведенных опросов и анкет представлен ниже.

Изначально, мы определили средний возраст наших респондентов и стаж занятий волейболом.

Таблица 1

Группа	Средний возраст в группе (лет)	Стаж занятий волейболом (лет)
Группа Ж1	18,6 лет	6,3 года
Группа Ж2	18,2года	2,6 года
Группа М1	18,9лет	2,9 года

Минимальный срок занимающихся волейболом составил 8 месяцев, максимальный 7,6 лет, средний срок респондентов составил 3,9 лет. Причиной высокого среднего показателя (6,3 года) в группе Ж 1 является то, что в данной группе фактически все девушки по несколько лет занимались в спортивных школах.

Причины, побудившие студентов отдать предпочтение занятиям волейболом, в процентном соотношении отображены в таблице 1. Мы объединили данные по группам

начального обучения Ж 2 и М 1, а по группе Ж 1, сборной команде АГУ, вынесли отдельно, для сравнения.

Таблица 1

Причины начала занятий волейболом.

	Причины выбора вида спорта	Количество в %	
		Ж 1	Ж 2, М 1
1	Интерес к волейболу, нравится	70%	30%
2	Потребность в увеличении двигательного режима	18%	12%
3	Решение родителей, совет друзей	19%	36%
4	Территориальная доступность места занятия	8%	20%
5	приглашение тренера/преподавателя	30%	12%
6	Из солидарности, за компанию	4%	12%

Из таблицы 1 видно, что для большинства занимающихся волейболом определяющим мотивом выбора вида спорта стал личный интерес (70% и 30%) и совет окружающих (19% и 36%), и лишь 30% и 12% по рекомендации тренера.

В следующем блоке вопросов, мы попросили распределить, какие причины способствуют продолжению заниматься избранным видом спорта?

Таблица 2

Причины, позволяющие продолжать занятия.

	Причины продолжать занятия	Количество в %	
		Ж 1	Ж 2, М 1
1	Возможность поддержания двигательного режима	20%	28%
2	Самоутверждение, рост авторитета и признания в своих кругах	16%	12%
3	Улучшение физической формы, функциональных возможностей	32%	20%
4	Интересное времяпровождение, активный отдых, способ эмоциональной разрядки	8%	28%
5	Достижение высоких результатов в волейболе	60%	20%

Как видно из таблицы 2, мотивы для дальнейшего продолжения занятий несколько отличаются у группы Ж1 и групп Ж2, М1. В первом случае приоритет - улучшение физической формы, функциональных возможностей и достижение высоких результатов в волейболе (32% и 60%), а во втором – это поддержание двигательного режима и возможность интересного времяпровождения, способа эмоциональной разрядки (по 28%)

В следующей таблице мы отразили негативные моменты, сопровождающие занятия волейболом. Распределения по отношению в процентах в таблице 3, получилось такое:

Таблица 3

Негативные моменты в занятиях волейболом.

	В чем негативность занятий (в % соотношении)	Количество в %	
		Ж 1	Ж 2, М 1
1	Иногда не хватает времени на учебу	10%	38%
2	Высокие эмоциональные нагрузки	40%	16%
3	Отношения в команде	12%	16%
4	Недостаточное материально-техническое оснащение	8%	12%

На девушках из гр. Ж1, в силу более высокой ответственности в роли сборной команды АГУ, больше отражаются высокие эмоциональные нагрузки (40% опрошенных), в группах Ж2 и М1 это периодический временной дефицит (38%). Остальные показатели явно незначительные.

Были также предложены варианты ответов на вопрос, о целесообразных мерах по улучшению уровня занятий и внеучебной жизни (таблица 4).

Таблица 4

Предложения по улучшению процесса тренировок и жизнедеятельности.

	<i>Предложения по улучшению тренировок и жизнедеятельности</i>	<i>Количество в %</i>	
		<i>Ж 1</i>	<i>Ж 2, М 1</i>
1	<i>Отводить больше времени в режиме тренировок на другие спортивные и подвижные игры, эмоциональные разгрузки</i>	41%	17%
2	<i>Ввести дополнительные занятия по совершенствованию умений и навыков</i>	42%	20%
3	<i>Сделать внеучебную жизнь более насыщенной (совместный досуг, праздники, походы...)</i>	78%	54%
4	<i>Отремонтировать зал</i>	44%	24%

Полученные данные лишней раз показали большую заинтересованность и мотивированность игроков сборной команды (Ж1) в повышении уровня подготовленности, в разнообразии применяемых средств, позволяющих создавать положительную атмосферу в коллективе, проводить работу по объединению команды для более лучшего понимания и взаимодействия в дальнейшем.

Таблица 5

Элементы обучения, требующие дополнительного внимания.

	<i>Элементы обучения, требующие дополнительного внимания</i>	<i>Количество в %</i>	
		<i>Ж 1</i>	<i>Ж 2, М 1</i>
1	<i>Техника защиты</i>	36%	24%
2	<i>Техника нападения</i>	30%	26%
3	<i>Элементы командного взаимодействия</i>	44%	-
4	<i>Увеличение уровня ОФП и СФП</i>	38%	28%
5	<i>Увеличения количества соревнований</i>	80%	28%

В вопросе необходимости дополнительного внимания для исправления ошибок и повышения уровня овладения техническими и тактическими элементами, а также уровня физического развития, мнения опрошиваемых продемонстрировали готовность девушек группы Ж1 к дополнительной работе, что говорит о понимании личной ответственности и уязвимости качества командной игры от умений каждого игрока. При этом, на фоне желаний увеличения количества участия в соревнованиях (80%), желаний личного и командного роста вполне понятны. В то же время понятны и более низкие результаты по опросу в группах Ж2 и М1, из которых видно, что мотивации дальнейшего роста увеличиваются по мере повышения уровня мастерства самих игроков.

Из числа опрошенных 76% настроены продолжать занятия в группах в дальнейшем, а 24% продолжат лишь до конца учебного года (1 из Ж1, 7 из Ж2 и 4 из М1). Причины: окончание университета (6), нецелесообразности (4), отсутствие времени в связи с необходимостью работать (3).

Отношение в коллективах дружеским - оценило более 70% студентов. Степень важности таких отношений назвали: высокими 52%, не очень – 24%, не обязательными 10%.

Проведение подобных опросов имеют огромную пользу не только для тренеров и преподавателей в качестве получения неких информативных данных о существующих недостатках в тренировочном процессе, не только помогают получить более полную картину о жизни коллектива и его проблемах, но и дают хорошую возможность самим участникам опросов взглянуть на себя, оценить свой уровень работоспособности, определить или пересмотреть мотивы и причины формирования физических, функциональных и эмоциональных состояний, но дают возможность, на всех уровнях, внести необходимые изменения и корректировки.

1. Заболотный, А.Г., Тхакумачева Ю.Б., Мирза М.Ю., Золотцева Е.В., Отношение к занятиям физической культурой и спортом студентов вуза / XIV Международная научно-практическая конференция «Физическая

- культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития», Тульский государственный университет 2019 г. -С. 66-68
2. Мирза М.Ю., Ушко Ю.Д., Ельникова О.О., Шишкова А.П. Проблемы состояния мотивационной среды для повышения двигателей активности молодежи. "colloquium-journal" № 26(50) 2018 г. - С. 57-59
 3. Мирза М. Ю. Формирование положительного отношения студентов к занятиям физическими упражнениями. / М. Ю. Мирза. Варшава. Польский международный журнал научных публикации. Colloquium-journal №12(23). 2018 г.

Налимова М.Н.

Коммуникативные возможности интернет - среды в управлении здоровым образом жизни молодежи

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-02-2024-456

Аннотация

На просторах интернета можно найти ответ на любой вопрос, самое главное найти правильное применение полученной информации. В статье рассмотрена пропаганда здорового образа жизни среди молодежи посредством интернета и социальных сетей. Описаны основные пункты здорового образа жизни и сделаны выводы о положительном влиянии интернет – ресурсов на пропаганду здорового образа жизни для молодого поколения.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, интернет, пропаганда, правильное питание, закаливание, спорт, гигиена, кардионагрузки, социальные сети.

Abstract

On the Internet, you can find the answer to any question, the most important thing is to find the correct application of the information received. The article discusses the promotion of a healthy lifestyle among young people through the Internet and social networks. The main points of a healthy lifestyle are described and conclusions are drawn about the positive impact of Internet resources on the promotion of a healthy lifestyle for the younger generation.

Keywords: healthy lifestyle, Internet, propaganda, proper nutrition, hardening, sports, hygiene, cardio, social networks.

На сегодняшний день трудно найти область человеческой деятельности, которая не была бы представлена в интернете. Можно заявить о себе на весь мир, разумеется с помощью того же интернета, создав любую личную страницу, конечно же в рамках законодательства. В настоящее время интернет, а именно социальные сети, пестрят различными группами и аккаунтами, помогающими переходить на здоровый образ жизни [2,9]. В целом, практически во всех развивающихся странах, культ здорового образа жизни вышел на новый уровень. Огромное количество баннеров, с кричащими слоганами, программы на телевидении, большое количество медийных личностей принимают участие в пропаганде, а также показывают пользу данного образа жизни своим примером [1,6]. В нашем городе тоже часто проводится большое количество марафонов, тренингов, бесплатных культмассовых мероприятий.

Здоровый образ жизни - это комплекс действий человека, который направлен на сохранение и укрепление здоровья, а также на профилактику заболеваний. Так же это образ жизни людей, позволяющий сохранять здоровье на долгие годы, подразумевающий организацию правильного питания, отказ от пагубных привычек (курения, алкоголя), организацию физической активности (отказ от сидячего образа жизни), поддержание психического здоровья.

Для достижения этих целей необходимо быть физически активным, питаться здоровой пищей, следовать правилам гигиены и отказаться от вредных привычек [3].

Разберем каждый пункт подробно и приведем примеры, как каждый раздел здоровой жизни освещается в интернете, и что полезного мы можем там для себя подчеркнуть.

Правильное питание.

Питаться правильно, прежде всего, подразумевает под собой употреблять только полезные продукты питания. Рацион должен быть сбалансированным и разнообразным. Калорийность блюда, приготовленного из различных продуктов животного и растительного происхождения, не должна превышать индивидуальную суточную норму [7,12].

В социальных сетях есть огромное количество блогов, которые научат правильно считать КБЖУ (соотношение калорий, белков, жиров и углеводов), с учетом физической активности и образа жизни, пояснят, как правильно рассчитывать приемы пищи (как правило, не менее 5), а главное строго настрого запретят голодать и морить себя диетами.

В сетях очень много различных блогеров как мужчин, так и женщин, ведут свои страницы о правильном питании, там можно многое взять за основу для здорового питания. Так же, на этих страницах, привьют любовь к бегу и пешим прогулкам. В основном, в блогах очень красивая и мотивирующая лента фотографий, которая как бы подталкивает на пробу чего-то столь интересного.

Спорт и физические нагрузки.

Наше тело – это наш главный инструмент. С его помощью мы можем выполнять все свои функции и задачи. Множество людей вымещают этот аспект из своего образа жизни, ссылаясь на банальную нехватку времени[15]. Но интернет нашел решение и этой проблеме. В сети размещено большое количество коротких по времени, но очень продуктивных тренировок, буквально 15-20 минут. Можно найти различные странички, как для профессиональных занятий, так и для любителей. И если следовать рекомендациям, то результат не заставит себя ждать. Так же много информации можно найти по кардионагрузкам: бег, танцы, плаванье.

Личная гигиена и здоровый сон.

Держите тело в чистоте. Это избавит вас от риска получить заболевания, связанные с размножением бактерий и паразитов. А здоровый сон поможет быть всегда активными и полными сил и энергии. Старайтесь спать не менее восьми часов. Правильный и здоровый сон способствует: нормальной работе мозга, полноценному функционированию иммунной системы, нормализации обмена веществ, поддержанию здоровья сердечно - сосудистой системы [4,11].

Закаливание.

Чтобы свести риски заболеваний к минимуму стоит заниматься закаливанием. Оно помогает организму бороться с неблагоприятными внешними факторами. Закаливание – это тренировка защитных сил организма под воздействием раздражающих факторов внешней среды [8]. Так же это комплекс мер, направленных на повышение сопротивляемости к жаре, холоду, сквознякам, солнечной радиации. Нужно соблюдать основные принципы, чтобы не навредить организму: принцип постепенности, регулярности и последовательность.

Сейчас в сети очень популярен этот пункт ЗОЖ. Интернет заполнен красивыми фотографиями девушек около проруби или бассейна. Смотря на это, самому хочется поучаствовать.

Отказ от вредных привычек.

Ни для кого не секрет, насколько пагубное воздействие оказывают на организм вредные привычки. Но и на эту тему можно найти множество статей и личных примеров, как победить вредную привычку и жить в гармонии с организмом. Важным критерием здорового образа жизни является отказ от вредных привычек, таких как табакокурение и алкоголь, которые являются причиной многих заболеваний, резко сокращают качество и продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье молодежи и детей [5, 14].

Не смотря на все плюсы пропаганды в интернете, не стоит забывать об явных минусах. Во-первых, присутствуют такие авторы, которые пишут информацию, которая не помогает, а

наоборот отрицательно влияет на наш организм. Поэтому очень важно избирательно выбирать людей, которых вы будете читать. Причинами этого является элементарная неграмотность в данных вопросах и отсутствие хоть какого-нибудь сертифицированного медицинского образования или образования в сферах физической культуры.

Во-вторых, множество молодых авторов, которые не могут верно, излагать мысли и не имеют реального опыта решения данных вопросов.

И, в-третьих, эффект «сарафанного радио» так же может сыграть злую шутку. Множество горе - авторов просто копируют заведомо неверную информацию и затем передают ее в массы, искажая верные понятия людей.

Подводя итоги, можем без сомнения отметить, что пропаганда здорового образа жизни эффективна. Она задает положительный тренд в обществе и имеет реальные успехи. Но не стоит забывать, что важно избирательно относиться к тому, что мы читаем и смотрим, и черпать оттуда только полезную для нас информацию. Интернет – ресурс является одним из основных источников распространения пропаганды о возможности ведения здорового образа жизни среди молодежи, поэтому данный ресурс должен активно осваиваться в целях управления данной возрастной группой [10,13].

1. Галкин А.А., Сафонова И.П., Карева Ю.Ю. Влияние физической культуры и спорта на стрессоустойчивость // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2022. № 2 (15). С. 30-34.
2. Дельцова Н.В., Зубкова М.Н., Иванова Л.А., Карева Ю.Ю., Кот М.К., Меденцева Е.В., Николаев П.П., Николаева И.В., Старцева С.В., Шиховцов Ю.В., Шиховцова Л.Г. Правовое регулирование отношений в сфере профессионального спорта // Самара, 2019.
3. Джулай Д.В., Паклина В.В., Бондарев С.И. Анализ влияния интернета на современную молодежь // Известия Института систем управления СГЭУ. 2015. № 2 (12). С. 51-54.
4. 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.
5. Карева Ю.Ю., Матюхин Д.А. Роль физической культуры в жизни студентов // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2022. № 2 (15). С. 56-58.
6. Карева Ю.Ю., Полякова Д.Д. Здоровый образ жизни студентов и его составляющие // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 89-92.
7. Карева Ю.Ю., Овчинникова Я.А. Нетрадиционные методы и средства на занятиях // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 99-6. С. 78-81.
8. Карева Ю.Ю., Курочкина Н.Е., Сугутов Д.В. Спорт как средство социальной адаптации выпускников школ и вузов // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2016. № 2 (3). С. 36-39.
9. Карева Ю.Ю., Шиховцов Ю.В., Николаева И.В., Николаев П.П. Стохастическое моделирование – эффективный метод исследования // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 11 (141). С. 74-81.
10. 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.
11. Николаева И.В., Джулай Д.В. Экстремальные виды спорта в жизни современной молодежи // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2016. № 1 (2). С. 35-39.
12. 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.
13. Николаева И.В., Челнокова В.В. Физическая культура и цифровые технологии // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 96-2. С. 76-78.
14. Смирнова У.В., Карева Ю.Ю., Николаева И.В., Шиховцов Ю.В., Шиховцова Л.Г. Особенности проявления базовых физических качеств спортсменов в волейболе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 4 (170). С. 309-313.
15. Яссанс А.А., Николаев П.П. К вопросу о роли физической культуры в жизни современного человека //Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-2. С. 79-81.

Налимова М.Н.

Фиджитал спорт в современном мире

Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)

doi: 10.18411/trnio-02-2024-457

Аннотация

В статье рассмотрен новый вид спорта, который был признан официальным в России только в январе 2023 года – фиджитал спорт. Описаны положительные и отрицательные его стороны, и почему он становится все более популярным с каждым днем.

Ключевые слова: спорт, фиджитал спорт, соревнования, тренировки, интернет, киберспорт, физическая активность, команда, виртуальное пространство, технологии, инновации.

Abstract

The article discusses a new sport that was recognized as official in Russia only in January 2023 – digital sport. The positive and negative sides of it are described, and why it is becoming more popular every day.

Keywords: sports, digital sports, competitions, training, Internet, esports, physical activity, team, virtual space, technology, innovation.

В современном мире технологии играют все более важную роль в нашей жизни. Они проникают во все сферы деятельности, включая спорт. Спорт и технологии становятся все более взаимосвязанными, и одним из проявлений этой связи является фиджитал спорт [1,4]. Фиджитал спорт – это новое направление, которое сочетает в себе элементы физической активности (классический спорт) и цифровых технологий (виртуальное пространство). В январе 2023 года официально в России был признан как новый вид спорта.

В мире уже появилась наука фиджитология, которая изучает деятельность человека на стыке пространств и цифровой реальности. Наиболее яркая эта тенденция объединения реального и виртуального в России происходит в спорте.

Первое, что следует отметить, это то, что фиджитал спорт предоставляет уникальные возможности для занятий спортом в любое время и в любом месте. Благодаря развитию мобильных устройств и специализированных приложений, мы можем тренироваться, даже не выходя из дома. Фитнес-трекеры, виртуальные тренажеры и другие инновационные технологии позволяют нам контролировать свои физические показатели, разрабатывать индивидуальные программы тренировок и получать обратную связь о своих достижениях [2,13]. Это особенно удобно для людей, которые не имеют возможности посещать спортивные залы или тренеров.

Фиджитал спорт также предоставляет возможность участия в соревнованиях и тренировках виртуально. С помощью специальных тренажеров и игр, спортсмены могут соревноваться с другими участниками со всего мира, не выходя из своего дома [3,8]. Это открывает новые возможности для людей, которые не имеют доступа к спортивным объектам или живут в удаленных районах, где организация соревнований затруднена.

Еще одной важной особенностью фиджитал спорта является его командный характер. В отличие от большинства традиционных видов спорта, фиджитал спорт часто требует участия команды игроков, которые взаимодействуют друг с другом для достижения общей цели. Коммуникация и координация внутри команды играют ключевую роль в успехе, поэтому часто требуется не только индивидуальное мастерство, но и способность работать в команде [5,11]. Это способствует развитию коммуникации и соревновательного духа. Он предоставляет возможность для взаимодействия между спортсменами, тренерами и болельщиками через интернет.

Также отличительной особенностью фиджитал спорта является его доступность и глобальность. В отличие от традиционного спорта, который может требовать специального

оборудования, площадок или участия в официальных лигах, фиджитал спорт доступен каждому, кто имеет компьютер или игровую консоль [6,15]. Это позволяет миллионам людей по всему миру участвовать и наслаждаться соревнованиями в режиме реального времени, а также создавать свои собственные команды и лиги.

Делая выводы из выше перечисленного, фиджитал спорт стимулирует нас к активной жизни и заботе о своем здоровье. Приложения и гаджеты, связанные с фиджитал спортом, мотивируют нас участвовать в различных физических активностях и следить за своими показателями. Они предлагают разнообразные программы тренировок, игры и задания, которые делают физическую активность интересной и увлекательной. Благодаря этому, мы можем поддерживать свою форму и здоровье в течение всего дня, не только во время тренировок.

Одним из самых популярных видов фиджитал спорта является киберспорт. Киберспорт – это соревнования по компьютерным играм, которые требуют от участников высокой реакции, стратегического мышления и командной работы. Киберспорт стал настолько популярным, что турниры по этому виду спорта привлекают миллионы зрителей и предлагают значительные призовые фонды.

Но, несмотря на все плюсы фиджитал спорта, он также имеет и свои недостатки. Во-первых, он может привести к усидчивому образу жизни и недостатку физической активности. Технологии, которые используются в фиджитал спорте, могут стать причиной сидячего образа жизни и ослабления мышц [7,9]. Кроме того, долгое время, проведенное за компьютером или другими устройствами, может негативно сказаться на зрении и здоровье в целом.

Во – вторых, фиджитал спорт не лишен критики. Его противники считают, что это не спорт в традиционном понимании, так как физическая активность здесь играет второстепенную роль [10]. Они также указывают на негативные последствия, такие как чрезмерная игровая зависимость и пагубное влияние на здоровье.

В-третьих, этот спорт не сможет заинтересовать спортсменов высочайшего уровня, даже при условии, что проект получит государственную поддержку.

Еще один из отрицательных моментов, о котором нужно помнить, игры, выступающие в качестве цифровых дисциплин, разрабатываются в основном зарубежными компаниями, многие из которых поддерживают экономические санкции против России. Даже при решении этого вопроса, остаются авторские права и лицензии: например в футбольных симуляторах используются образы реальных игроков и логотипов, которые также потребуют юридических разбирательств.

Тем не менее, фиджитал спорт продолжает развиваться и привлекать все больше интереса. Он становится не только развлечением, но и источником карьерных возможностей для многих молодых людей. Многие профессиональные команды и организации были созданы, чтобы поддерживать и развивать фиджитал спорт, а также предоставлять игрокам возможность заработка и достижения признания.

Тем не менее, фиджитал спорт имеет больше положительных сторон, чем отрицательных. Он предлагает новые возможности для занятия спортом и достижения физической активности, особенно для тех, кто ранее не имел интереса к спорту [12]. Фиджитал спорт также способствует развитию технологий и инноваций в области спорта, что может привести к новым открытиям и прорывам.

В заключение, фиджитал спорт представляет собой новое поколение спорта, которое сочетает в себе физическую активность и использование технологий. Он открывает новые возможности для занятия спортом и достижения физической активности, а также способствует развитию технологий и инноваций. Однако, необходимо помнить о возможных негативных последствиях и следить за равновесием между физической активностью и использованием технологий [14].

Фиджитал спорт становится все более популярным и востребованным в современном мире, где технологии играют все более важную роль в нашей жизни. Его особенностью является совмещение физической активности и использования электронных средств для достижения спортивных результатов.

Фиджитал спорт предлагает новые возможности для занятия спортом и достижения физической активности, особенно для тех, кто ранее не имел интереса к спорту.

1. Галкин А.А., Савельева О.В., Мокеева Л.А. Спорт как важная отрасль экономики // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2018. № 2 (7). С. 58-61.
2. Дельцова Н.В., Зубкова М.Н., Иванова Л.А., Карева Ю.Ю., Кот М.К., Меденцева Е.В., Николаев П.П., Николаева И.В., Старцева С.В., Шиховцов Ю.В., Шиховцова Л.Г. Правовое регулирование отношений в сфере профессионального спорта // Вестник Самарского государственного экономического университета. 2019. С. 96.
3. Донских М.А., Николаева И.В. Активный досуг в студенческой среде // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 97-1. С. 154-157.
4. Казначеев В.А., Кузнецов М.И., Николаев П.П. Пути популяризации студенческого спорта в России // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 103-6. С. 170-172.
5. Карева Ю.Ю., Беяева Е.Е. Роль физической культуры в формировании и развитии личности человека // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 102-4. С. 117-119.
6. Карева Ю.Ю., Сапова В.О. Влияние физических упражнений на деятельность мозга человека // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 103-6. С. 182-185.
7. Левченко А.В., Николаева И.В., Гражданкин А.А. Киберспорт как феномен XXI века // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 100-3. С. 106-109.
8. Левченко А.В., Николаева И.В., Иващенко Е.А. Эффективные средства восстановления после физических нагрузок // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2023. № 2 (17). С. 121-126.
9. Мокеева Л.А. Цифровизация в области спорта // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2022. № 2 (15). С. 67-70.
10. Мокеева Л.А., Вдовина Ю.С. Влияние личностных особенностей на выбор спортивной деятельности // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2016. № 1 (2). С. 13-15.
11. Мокеева Л.А., Чекашева Д.В. Современные технологии в спорте // Теория и практика физической культуры. 2014. № 2. С. 2.
12. Николаева И.В., Челнокова В.В. Физическая культура и цифровые технологии // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 96-2. С. 76-78.
13. Репрынцева Н.Д., Чванова Н.С., Николаева И.В. Перспективы развития киберспорта в России // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2017. № 2 (5). С. 42-45.
14. Сафонова И.П., Николаев П.П. Развитие физкультуры и спорта в Самарской области // Российская наука: актуальные исследования и разработки. Сборник научных статей XIII Всероссийской научно-практической конференции. В 2-х частях. Редколлегия: С.И. Ашмарина, В.А. Пискунов (отв. редакторы) [и др.]. Самара, 2022. С. 298-304.
15. Шиховцова Л.Г., Карева Ю.Ю., Николаев П.П. Некоторые аспекты влияния спортивных игр на психофизический статус студентов вуза // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. Материалы Международной научно-практической конференции. 2019. С. 265-269.

Налимова М.Н.¹, Суркова Д.Р.²

Двигательная активность студентов как средство сохранения и укрепления здоровья

¹Самарский государственный экономический университет

²Самарский государственный медицинский университет

(Россия, Самара)

doi: 10.18411/trnio-02-2024-458

Аннотация

В статье рассмотрена актуальная проблема на сегодняшний день о недостаточном количестве двигательной активности студентов. Описано положительное влияние физической культуры на здоровье в целом.

Ключевые слова: здоровье, активный образ жизни, физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, двигательная активность.

Abstract

The article deals with the current problem of insufficient amount of motor activity of students. The positive influence of physical culture on health in general is described.

Keywords: health, active lifestyle, physical culture, sports, healthy lifestyle, motor activity.

Проблема активного образа жизни и здоровья была актуальна еще с древних времен. Так, античный мыслитель Аристотель оглашал идею о том, что ничто так не губит организм, как физическая пассивность.

Значимость проблемы, на сегодняшний день обуславливается тем, что средняя потребность организма студента в спортивной активности составляет 16-18 часов в неделю, но имеющаяся на сегодняшний день организация учебного процесса в вузах и уклад жизни во многих семьях не удовлетворяют биологическую потребность человеческого организма в спортивной деятельности [1,8]. Исследование дневной, еженедельной и сезонной активности учащихся показал, что движения, нужные для правильного роста и физического развития, студенты недополучают на 50 %. Традиционные пары физкультуры способны компенсировать 15 % суточной нормы двигательной активности учащегося. Поэтому, изучение вопросов, связанных с двигательной активностью студентов, является актуальным и на сегодняшний день.

В связи с довольно сильным снижением доли здоровых студентов проблема сохранения и укрепления здоровья в наши дни можно рассмотреть, как фактор национальной безопасности [3,11]. Проанализировав сведения, полученные экспертами в последние годы, абсолютно здоровыми можно признать не более 12% нынешних студентов. Наиболее частые заболевания подростков - нарушение качества зрения, патология опорно-двигательного аппарата, болезни сердечно-сосудистой системы, пищеварения, проявления аллергии. Один из важнейших мотивов некрепкого здоровья – недостаточное количество физической активности и спорта в жизни учащихся, приводящий к гиподинамии и другим нарушениям здоровья. Основные причины малоподвижного образа жизни: увлечение компьютерными играми, просиживание часами над книгами, недостаточное количество времени для занятий физкультурой и спортом.

В результате этого - низкий уровень физического развития и довольно высокий процент заболеваемости. Между тем под воздействием постоянных занятий физической культурой и спортом заметно улучшается физическое развитие, улучшается рабочий процесс всех органов и систем, начинает формироваться позитивный жизненный настрой [2,10]. Рациональное совмещение спорта с учебой увеличивает его эффективность, так как физические упражнения повышают продолжительность продуктивной умственной работы. Поэтому чем шире область используемых средств и упражнений, чем больше возможность заниматься спортом, тем сильнее проявляется их стимулирующее влияние на гармоническое развитие учащихся.

Физическая культура и спорт положительно влияют на здоровье по следующим причинам:

Укрепляется опорно-двигательный аппарат: увеличивается объём и силовые показатели мускулов, кости скелета становятся более устойчивыми к нагрузкам. В ходе занятий в тренажерном зале или легкой атлетикой, плаванием, велоспортом стремительно повышается кислородное питание мышц, начинают усиленно работать кровеносные капилляры, которые в состоянии покоя совсем не задействованы — более того, возникают новые кровеносные сосуды. Под воздействием постоянных занятий меняется химическая составляющая мышечных тканей: в них увеличивается содержание энергетических элементов, что приводит к довольно мощным обменным процессам, синтезу протеинов и созданию обновленных клеток [4]. Регулярные занятия физкультурой и спортом создают преграду развитию таких частых заболеваний органов опоры и движения, как остеохондроз, грыжи межпозвоночных дисков, артроз, атеросклероз, остеопороз.

1. Укрепляется и обновляется нервная система. Это происходит благодаря увеличению ловкости, активности и улучшения координации движений. Активный образ жизни способствует постоянному формированию новых условных рефлексов. Организм начинает приспосабливаться к более сложным нагрузкам и совершать упражнения более эффективным и экономным образом для достижения нужных результатов.

2. Улучшается работа сердечно-сосудистой системы. Влияние спорта на организм человека выражается в увеличении выносливости сердца и сосудов. Тренировки заставляют все органы работать в интенсивном режиме. Мышцы при физических нагрузках всегда нуждаются в повышенном кровоснабжении, что заставляет сердце перекачивать огромные объёмы насыщенной кислородом крови за минуту [5,6]. В состоянии покоя сердце выталкивает в аорту примерно 5 литров крови за одну минуту: при тренингах это количество может увеличиваться до 10 литров и даже 20 литров. Сердце и сосуды у человека, занимающимся спортом быстро привыкают к большим нагрузкам и так же быстро восстанавливаются и обновляются после них.
3. Улучшается обмен веществ. Спортивный, физически подготовленный организм гораздо лучше регулирует содержание сахара и прочих веществ в кровеносной системе.
4. Повышается иммунитет и обновляется состав крови. У тренированных людей увеличивается количество эритроцитов. Изменяется и увеличивается также уровень лимфоцитов, которые нейтрализуют вредоносные факторы, которые регулярно поступают к нам в организм. Это прямое доказательство того, что спорт и здоровый образ жизни укрепляет защитные силы — способность противостоять пагубным условиям среды [7]. Физически активные люди болеют гораздо реже, а если и подвергаются «нападению» бактерий или вирусов, то справляются с ними гораздо быстрее.

По статистическим сведениям врачей, 73% часто болеющих студентов не занимаются спортом и часто пропускают уроки физкультуры. Умственные нагрузки в университете, постоянное сидение за компьютером или перед телевизором дома ведут к тому, что организм не получает достаточной физической разрядки [8,12].

Роль влияния занятий физкультурой и спортом на организм студентов очень велика, так как именно молодому и растущему организму необходимы постоянные нагрузки и активное движение. Малоподвижный, пассивный образ жизни современных подростков вызывает крайнюю озабоченность у врачей и педагогов.

Медицина и педагогика в наши дни стремятся пропагандировать спорт, активный и здоровый образ жизни, добиться в массовом сознании положительного отношения к физкультуре [9,13]. В высших учебных заведениях иногда проводятся различные акции, например, такие как: дни здоровья и спорта, где студентам рассказывают о пользе и важности активного образа жизни. И все-таки процент игнорирующих значение физической активности для здоровья по-прежнему довольно велик.

Таким образом, необходимо выделить, что занятия физической культурой и спортом должны быть неотъемлемыми составляющими каждодневной жизни общества. Так как, двигательная активность является довольно важным фактором здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни – это характер жизнедеятельности человека, ориентированный на создание, поддержание, укрепление, потребление здоровья. Данному образу жизни, следует поддерживаться уже с раннего возраста. Ведь это влияет на формирование поведения и мировоззрения детей, школьников, студентов.

Спортивные упражнения, как главное средство физического воспитания, формирует здоровую, активную, сильную духом личность. Спорт дисциплинирует человека, делает его гораздо более ответственным и выносливым. Поэтому занятия физической культуры в школе и университете очень важны. Но их недостаточное количество не может целиком восполнить дефицит активной деятельности у студентов. В связи с этим студентам рекомендуется посещать

дополнительно спортивные секции. Пропагандируя активный образ жизни и спорт, есть возможность сократить распространение вредных, пагубных привычек у подростков, тем самым укрепить здоровье нашей нации и будущих поколений.

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. Джулай Д.В., Паклина В.В., Бондарев С.И. Анализ влияния интернета на современную молодежь // Известия Института систем управления СГЭУ. 2015. № 2 (12). С. 51-54.
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. Карева Ю.Ю., Матюхин Д.А. Роль физической культуры в жизни студентов // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2022. № 2 (15). С. 56-58.
5. Карева Ю.Ю., Полякова Д.Д. Здоровый образ жизни студентов и его составляющие // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 89-92.
6. Карева Ю.Ю., Овчинникова Я.А. Нетрадиционные методы и средства на занятиях // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 99-6. С. 78-81.
7. 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.
8. Карева Ю.Ю., Курочкина Н.Е., Сугутов Д.В. Спорт как средство социальной адаптации выпускников школ и вузов // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2016. № 2 (3). С. 36-39.
9. Межман И.Ф., Карева Ю.Ю. К вопросу о выборе физических упражнений для студентов специальной медицинской группы // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2020. № 1 (10). С. 47-50.
10. Николаева И.В., Джулай Д.В. Экстремальные виды спорта в жизни современной молодежи // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2016. № 1 (2). С. 35-39.
11. Смирнова У.В., Карева Ю.Ю., Николаева И.В., Шиховцов Ю.В., Шиховцова Л.Г. Особенности проявления базовых физических качеств спортсменов в волейболе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 4 (170). С. 309-313.
12. Яссанс А.А., Николаев П.П. К вопросу о роли физической культуры в жизни современного человека // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-2. С. 79-81.

Неповинных Л.А.

Роль физической активности в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата

*Петрозаводский Государственный университет
(Россия, Петрозаводск)*

doi: 10.18411/trnio-02-2024-459

Аннотация

Исследование о роли физической активности в профилактике заболеваний опорно-двигательной системы является крайне актуальным в современном обществе. Сидячий образ жизни, малоподвижный образ жизни, а также неправильное использование технологий приводит к увеличению числа людей, страдающих от болей в спине, остеопороза, артрита и других проблем опорно-двигательной системы. Кроме того, данное исследование также актуально в контексте оценки экономической нагрузки, связанной с лечением заболеваний опорно-двигательной системы. Профилактика с помощью физической активности может значительно снизить затраты на лечение и реабилитацию данных заболеваний. Целью нашего исследования стал анализ роли физической активности в профилактике заболеваний опорно-двигательной системы, выявление отношения к физической культуре как к профилактике заболеваний опорно-двигательной системы среди студентов. Задачи исследования: исследовать отношение к физической активности как к профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата среди студентов учебной группы; разработать памятку с наиболее важной информацией по данной теме; раздать памятку студентам опрашиваемой учебной группы; сделать выводы по проделанной работе.

Ключевые слова: опорно-двигательный аппарат, физическая активность, физическая культура, физические упражнения.

Abstract

Research on the role of physical activity in the prevention of diseases of the musculoskeletal system is extremely relevant in modern society. Sedentary lifestyles, sedentary lifestyles, and misuse of technology are leading to an increase in the number of people suffering from back pain, osteoporosis, arthritis and other musculoskeletal problems. In addition, this study is also relevant in the context of assessing the economic burden associated with the treatment of diseases of the musculoskeletal system. Prevention through physical activity can significantly reduce the costs of treatment and rehabilitation of these diseases. The purpose of our study was to analyze the role of physical activity in the prevention of diseases of the musculoskeletal system, to identify attitudes towards physical culture as a means of preventing diseases of the musculoskeletal system among students. Objectives of the study: to explore the attitude towards physical activity as a means of preventing diseases of the musculoskeletal system among students in the study group; develop a memo with the most important information on this topic; distribute the memo to students of the study group being surveyed; draw conclusions from the work done.

Keywords: musculoskeletal system, physical activity, physical education, physical exercise.

В современном мире роль физической активности в поддержании здоровья и профилактике заболеваний опорно-двигательной системы становится все более актуальной. Сидячий образ жизни, несбалансированное питание, а также рост степени стресса и отсутствие регулярных физических нагрузок приводят к ухудшению состояния опорно-двигательной системы и возникновению различных заболеваний, таких как остеопороз, артрит, сколиоз и др.

Статистика ВОЗ свидетельствует о том, что различными заболеваниями опорно-двигательного аппарата страдает большая часть населения. С каждым годом число болеющих увеличивается. Такая динамика связана прежде всего с особенностями профессиональной деятельности, образом жизни, преобладанием умственного труда и, в целом, с отсутствием у современного человека должной физической активности в течение дня.

Физическая культура играет важную роль в профилактике заболеваний опорно-двигательной системы. Регулярные физические упражнения способствуют укреплению мышц, суставов и костей, что помогает предотвратить различные заболевания, такие как остеопороз, артрит, бурсит и др.

Для того, чтобы узнать об отношении к физической культуре как способе профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, мы решили провести социальный опрос в учебной группе. Опрос включал в себя вопросы о том, как часто студенты занимаются физическими упражнениями в течении недели; об отношении к физической культуре как профилактике заболеваний опорно-двигательной системы и т.д.

Таблица 1.

Вопросы, содержащиеся в социальном опросе.

<i>№</i>	<i>Вопрос</i>
<i>1</i>	<i>Занимаетесь ли Вы физической культурой вне учебных занятий?</i>
<i>2</i>	<i>Считаете ли Вы, что физическая культура играет важную роль в профилактике заболеваний опорно-двигательной системы?</i>
<i>4</i>	<i>Посещаете ли вы спортивные занятия или занятия по физической культуре и спорту?</i>
<i>5</i>	<i>Какие трудности или препятствия могут мешать вам заниматься регулярной физической активностью?</i>

Проведя анализ собранного материала, нам удалось сделать выводы о том, преобладающая часть нашей учебной группы (9 из 15 человек) не занимается физической культурой вне учебных занятий.

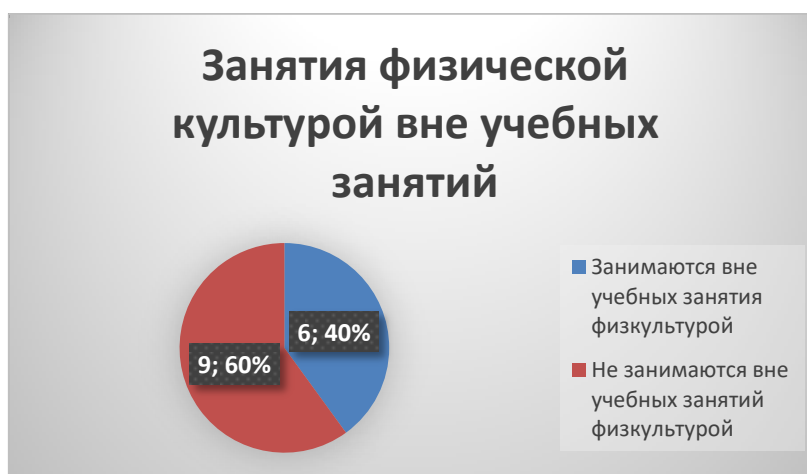


Рисунок 1.

Треть опрошиваемых (5 из 15 человек) не осознает важность роли физической культуры для поддержания здоровья опорно-двигательной системы.

Практически все опрошиваемые студенты сообщили о том, что основным препятствием, мешающим им регулярно заниматься физической культурой, является отсутствие свободного времени и мотивации.

Мы разработали памятку с краткой информацией о важности роли физической культуры в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, которую раздали участникам опроса (Приложение 1). Надеюсь, у нас получилось внести вклад в формирование осознанного отношения к физическим активностям среди своих одногруппников.

Таким образом, в ходе выполнения практической части своей исследовательской работы нам удалось выяснить, что большая часть учебной группы не занимается физической культурой вне учебных занятий, а треть опрошиваемых не осознает важности роли физической культуры для поддержания здоровья опорно-двигательной системы. Нам показалось, что это может свидетельствовать о неосознанном отношении опрошиваемых к физической культуре (в частности, как к способу профилактики заболеваний опорно-двигательной системы). Мы разработали памятку, содержащую в себе краткую информацию о важности данного аспекта.

Заключение

В заключении данной работы можно отметить, что физическая культура и спорт играют важную роль в поддержании здоровья опорно-двигательного аппарата. Регулярные физические упражнения и занятия спортом способствуют укреплению мышц, суставов и связок, повышению гибкости и выносливости. Это помогает предотвратить возникновение многих заболеваний, таких как остеохондроз, артрит, бурсит, и травм.

Регулярная физическая активность уменьшает вероятность возникновения заболеваний опорно-двигательного аппарата, а также способствует быстрому восстановлению после травм. Кроме того, занятия физической культурой и спортом оказывают благоприятное воздействие на общее психофизическое состояние человека, повышают его настроение и уровень самооценки.

Важность физической активности для сохранения здорового организма подчеркивают все исследователи, авторы рассмотренных нами научных статей на тему физической культуры и физического здоровья.

Наряду с профилактической функцией физическая функция выполняет коррекционную (коррекция заболевания позвоночника: нарушение осанки, сколиоз и т.д.).

К сожалению, у студентов отсутствует полноценное осознание важности физической активности как профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата. Посредством опроса удалось выяснить, что основная причина такого отношения к физической культуре – это отсутствие свободного времени и мотивации. Мы разработали памятку, содержащую в себе краткий материал из первой (теоретической) части данной исследовательской работы, распространили ее в учебной группе. Это может замотивировать студентов найти время для

регулярного занятия физическими активностями и создаст полноценное понимание важности данного вида деятельности, особенно в условиях сидячего образа жизни.

Таким образом, можно сделать вывод, что включение физической активности в повседневную жизнь является ключевым фактором в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата. Поэтому необходимо поощрять людей к занятиям спортом и физической культурой, особенно в молодом возрасте, чтобы снизить риск развития заболеваний опорно-двигательного аппарата и повысить общее качество жизни.

1. Гусейнов, Х. А. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья путем занятия физической культурой / Х. А. Гусейнов // Бюллетень медицинских интернет-конференций. – 2021. – Т. 11, № 10. – С. 225. – EDN BLWHSP.
2. Илюшин, О. В. Использование лечебной физкультуры и плавания для коррекции сколиоза позвоночника / О. В. Илюшин, Д. В. Пантявин // Наука и образование: новое время. – 2019. – № 1(30). – С. 624-626. – EDN VWKKGGA.
3. Мифтахов, Р. А. Оздоровительная физическая культура в профилактике различных заболеваний студентов / Р. А. Мифтахов, Н. Н. Шамсияров, О. В. Илюшин // Глобальный научный потенциал. – 2019. – № 6(99). – С. 45-47. – EDN TDLXWU.
4. Новожилова, Т. Г. Использование лечебной физической культуры взрослым населением для профилактики болевого синдрома при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника / Т. Г. Новожилова // Молодежь XXI века: шаг в будущее : Материалы XXIV региональной научно-практической конференции. В 4-х томах, Благовещенск, 18 мая 2023 года. Том 3. – Благовещенск: Амурский государственный университет, 2023. – С. 48-49. – EDN NIDASS.

Николаева И.В.¹, Левченко С.В.², Грязнов С.А.³

Влияние регулярных физических тренировок на физическое и психическое здоровье человека

¹Самарский государственный экономический университет

²Самарский государственный социально-педагогический университет

³Самарский юридический институт ФЦИН России,

(Россия, Самара)

doi: 10.18411/trnio-02-2024-460

Аннотация

В данной научной статье рассматривается вопрос о влиянии регулярных физических упражнений на физическое и психическое здоровье человека. Приводятся рекомендации по использованию средств физической культуры для достижения оптимальных результатов.

Ключевые слова: физическая активность, здоровье, спортивная деятельность, психическое здоровье.

Abstract

This scientific article examines the effect of regular physical exercise on a person's physical and mental health. Recommendations are given for the use of physical education means to achieve optimal results.

Keywords: physical activity, health, sports activity, mental health.

Физическая культура играет важную роль в нашей жизни [4]. Однако сколько бы не говорили о пользе физической деятельности, к сожалению, большинство людей с возрастом меньше времени и внимания уделяют собственному физическому состоянию. Физическая активность влияет не только на внешнее состояние человека, но и на психическое состояние человека.

Взаимосвязь физической деятельности на здоровье является актуальной темой исследования. С ростом технологий и современного образа жизни, уровень физической

активности среди людей снижается, что приводит к возникновению ряда проблем со здоровьем [5].

Целью исследования является выявление взаимосвязи между регулярными физическими тренировками и состоянием здоровья человека.

Задачи:

- изучить литературные источники по рассматриваемой тематике;
- выявить оптимальные виды физической активности для состояния здоровья;
- привести пример оптимальных видов физической активности для улучшения состояния здоровья;
- дать рекомендации по использованию средств физической культуры для улучшения физического и психического здоровья человека.

Для начала разберем, как физическая культура воздействует на организм человека. Сначала рассмотрим, как физическая культура воздействует на человеческий организм. Степень физиологического самочувствия непосредственно воздействует на работу сердечно-сосудистой системы. Упражнения, выполняемые регулярно, способствуют укреплению сердца, нормализации кровообращения, снижению уровня холестерина, а также содействует улучшению кровоснабжения и повышению выносливости сердечно-сосудистой системы.

Активный образ жизни – залог защиты от сердечно-сосудистых заболеваний, таких как артериальная гипертония, инсульт, инфаркт миокарда и др. Помимо этого, изучением данной сферы доказано, что физическая активность положительно влияет на работу дыхательной системы. Это позволяет улучшить поступление кислорода в организм и его обмен веществ. Регулярные физические упражнения также способствуют увеличению емкости легких и улучшают общее состояние дыхательной системы. Кроме того, физкультура помогает уменьшить риск заболеваний дыхательной системы, таких как астма и хроническая обструктивная болезнь легких.

И важнейшее влияние физическая культура оказывает на опорно-двигательную систему. Разнообразные виды физической активности, такие как занятия йогой, плаванием, ходьбой или бегом, способствуют поддержанию здоровья опорно-двигательной системы. Профилактика опорно-двигательного аппарата при помощи физической деятельности включает в себя регулярные упражнения, укрепляющие мышцы и поддерживающие гибкость суставов. Важно также следить за правильной осанкой, избегать длительного сидения или стояния в неправильной позе, а также обеспечивать своему телу достаточное количество движения каждый день.

Следующее что необходимо разобрать – как физическая активность влияет на психическое здоровье человека. Проведенное исследование в 2010 году на тему «Физическая активность и тревога» (Herring, O'Connor & Dishman,) выявило, что постоянная физическая деятельность может помочь снизить уровень тревоги у людей с разными формами тревожных расстройств. Подобным способом физкультура представляет немаловажную значимость в совершенствовании эмоционального состояния, а также уменьшении степени стресса [1]. Регулярное занятие умеренной физической активностью может помочь снять напряжение, улучшить настроение, снизить уровень тревоги и депрессии. Занятия физкультурой способствуют выделению эндорфинов – естественных антидепрессантов, которые могут улучшить общее эмоциональное состояние. Кроме того, спортивные упражнения помогают улучшить сон, повысить самооценку и уверенность, а также укрепить организм, что в свою очередь способствует уменьшению уровня стресса, а также несет положительное воздействие на когнитивные функции и память [2].

Разобравшись с влиянием спортивной деятельности на организм человека, можно привести пример оптимальных видов физической активности для улучшения здоровья.

Первые самые, основные нагрузки, это кардионагрузки – физические упражнения, направленные на укрепление сердечно-сосудистой системы и повышение выносливости

организма. Такие упражнения могут включать бег, плавание, велосипед, скакалку и другие аэробные виды тренировок.

Далее рассмотрим силовые тренировки – вид физических упражнений, направленных на увеличение объема, силы, и выносливости мышц. В зависимости от целей и предпочтений, силовые тренировки могут включать в себя подъемы тяжестей, упражнения с собственным весом тела, а также использование специальных тренажеров и грузов. Подобные занятия могут помочь закрепить мускулы, увеличить единую физическую конфигурацию, а также усовершенствовать состояние здоровья [6, 7. 8].

Не менее важным видом физической активности является растяжка, т.е. упражнения, которые направлены на улучшение гибкости мышц и суставов.

Гибкость – это способность тела совершать движения в полном объеме без ограничений и дискомфорта. Растяжка способствует исправлению осанки, уменьшению напряжения в мышцах и улучшению кровообращения, снижению мышечной и нервной напряженности, а также уровня стресса, что может помочь в борьбе с мышечной и нервной напряженностью. И функциональные тренировки, которые имитируют ежедневные движения и помогают улучшить координацию, баланс и стабильность [9].

Наконец, важно подчеркнуть, что оптимальные виды физической активности для улучшения здоровья должны быть персонализированы и соответствовать возможностям и интересам каждого человека. Регулярные и умеренные спортивные нагрузки, а также постепенное увеличение интенсивности и длительности тренировок, помогут достичь максимальных результатов и поддерживать здоровье на длительный срок [3].

Таким образом, физические занятия представляют немаловажную значимость в поддержании физического, а также психического самочувствия [10]. Воздействие тренировок на здоровье включает: укрепление мышц, улучшение гибкости и выносливости, снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний, а также поддержание нормального веса и улучшение общей физической формы. Одновременно физические тренировки оказывают позитивное влияние на психическое здоровье человека. Они способствуют снижению стресса, улучшению настроения, снятию депрессии и тревоги, а также улучшению качества сна. Спортивная занятость также способствует выделению эндорфинов, гормонов, ответственных за чувство счастья и общее благополучие.

1. Галкин, А.А. Влияние физической культуры и спорта на стрессоустойчивость / А.А. Галкин, И.П. Сафонова, Ю.Ю. Карева // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2022. № 2(15). С. 30-34.
2. Демина, А.А. Физкультура как средство профилактики и лечения различных заболеваний / А.А. Демина, М.Н. Налимова // Тенденции развития науки и образования. 2019. № 57-9. С. 50-52.
3. Карева, Ю.Ю. Влияние физической культуры и спорта на организм человека / Ю.Ю. Карева, К.М. Блажнова // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 100-4. С. 80-83.
4. Карева, Ю.Ю. Роль физической культуры в жизни студентов / Ю.Ю. Карева, Д.А. Матюхин // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2022. № 2(15). С. 56-58.
5. Кузина, В.М. Значение и задачи физического воспитания студентов / В.М. Кузина, Ю.Ю. Карева // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 99-1. С. 116-119.
6. Николаев, П.П. Методические основы индивидуализации тренировочного процесса в женском силовом троеборье / П.П. Николаев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 6. С. 48.
7. Николаев, П.П. Повышение уровня физической подготовленности студенток высших учебных заведений на основе использования средств силового троеборья: специальность 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры": диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Николаев Петр Петрович, 2020. 128 с.
8. Николаев, П.П. Факторы индивидуализации тренировочной деятельности в женском силовом троеборье / П.П. Николаев // Интегративные процессы и межпредметные связи в системе образования физической культуры и спорта: материалы международной научно-практической конференции, Москва, 20–21 декабря 2016 года. – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", 2016. С. 197-199.

9. Пискайкина, М.Н. Система специальных физических упражнений как средства оздоровления в физической культуре / М.Н. Пискайкина, У.В. Смирнова // Известия Института систем управления СГЭУ. 2017. № 2(16). С. 20-22.
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.

Оболенская В.А., Николаев П.П.

Влияние музыки на физическое состояние человека

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-02-2024-461

Аннотация

В статье рассматривается вопрос о влиянии музыки на человека. Приводятся факторы воздействия музыки на психологическое и физическое состояние, а также главные преимущества влияния музыки на современного человека.

Ключевые слова: музыка, влияние, психологическое состояние, физическое состояние, здоровье.

Abstract

The article discusses the issue of the influence of music on humans. The factors influencing the psychological and physical state of music are given, as well as the main advantages of the influence of music on modern man.

Keywords: music, influence, psychological state, physical state, health.

Музыка как объект искусства человеческого сознания имеет огромное значение в общественной жизни каждого индивида. Как только начали появляться первые произведения, подобные современным простейшим музыкальным битам, эволюционное развитие человечество стало активно развиваться.

На сегодняшний день учёные открывают все более интересные аспекты влияния различной музыки на жизнь и здоровье человека и общества в целом.

Музыка – это один из видов искусства. Его суть заключается в создании некоторой мелодии, ритма за счёт определённого образа организации звуков. Мотивы и характеры звуков отличаются в зависимости от культуры того или иного общества, что часто помогает людям понять, где примерно было написана музыкальная пьеса.

В важности музыки в жизни человека никто не сомневается. Она может быть источником радости, вдохновение, может успокаивать и смягчать негативные эмоции и оказывать моральную поддержку при плохом настроении. Также музыкальные жанры, которые выбирают и слушают люди, могут напрямую влиять на настроение не только отдельного индивида, но и целых групп лиц. Один из самых ярких примеров показан в сатирическом романе Михаила Булгакова «Мастер и Маргарита», где через музыку главные персонажи, такие как Воланд и Коровьев, воздействовали на людей при помощи гипноза и особого звучания нот. Не забудут также и героя многих произведений Крысолова, который использовал свою флейту для подчинения эмоций и сознания крыс, а в некоторых пьесах также различных сказочных животных.

Но если отойти от объекта или потребителя этого вида искусства и разобрать сам момент его создания, на первый план выходит такой момент человеческой деятельности как самовыражение. Практически в каждой мелодии заложена какая-то конкретная информация о композиторе, его чувства в тот момент времени, когда он писал её.

Разбирая биографии мировых классиков, чьи произведения имели место в сердце каждого человека своей эпохи, можно выделить, насколько эмоциональной является основная тема произведения, как она меняется с течением времени и как она по-разному может заканчиваться.

Разбирая музыку как вид искусства, а композиторство как вид деятельности для самовыражения, не стоит забывать и об огромном значении разностороннего музицирования не только на эмоциональное и моральное состояние человека, но и на физическую составляющую.

В настоящее время растет популяризация здорового питания, саморазвития и здорового образа жизни [2, 3]. Также быстро растет популярность стройности, ментального здоровья и многозадачности [6]. Сами по себе эти слова означают совершенно противоположное друг другу, но все они могут быть взаимосвязаны с помощью одного общего компонента, который используется индивидом в той или иной ситуации. Один из таких компонентов – это, конечно же, музыка во всех своих разновидностях.

Если изучать тенденцию получения базового музыкального образования, средний возраст и семейное положение, можно увидеть, что 60% родителей отдают своих детей в музыкальные учреждения. Это обуславливается следующими факторами:

1. Развитие мелкой моторики. Этот фактор раскрывается постепенно, при росте сложности заучивания произведений: сначала одной рукой, а затем и двумя руками. Мозг в этот момент работает быстрее и запоминает подсознательно темп работы, что в дальнейшем сказывается на скорости восприятия информации ребёнком и уровнем его развитости.
2. Тренировка памяти. Каждый раз, когда происходит процесс запоминания информации с помощью различных методов: через ноты, подбор на инструменте, изучение теории и так далее, тренируется не только мозг, но и тело. Часто знаменитые музыканты, если их спросить сыграть их любимое произведение, сыграют то, которое хорошо запомнили не по нотам, а по пальцам и звучанию. Сначала, когда только начинается процесс обучения, человек запоминает мозгом, а после этого постепенно руки запоминают своё положение на инструменте, после чего ноты в голове просто забываются, а произведение играется все так же без запинок.
3. Многозадачность. Когда занятия проходят регулярно, при загруженности в школе и дополнительных, с учётом выполнения домашнего задания после занятий, сначала кажется, будто успеть выполнить все обязательные упражнения невозможно, но когда этот вопрос касается этого же ребёнка после года занятий в музыкальном учреждении, для него это уже не является таким сложным, как было в начале пути. На это влияет как раз развитая со временем многозадачность: ребёнок в свои небольшие годы уже научился неосознанно распределять своё время пропорционально на все необходимые задачи, сохраняя определенное время на себя и на отдых, потому что в любом занятии ребенок ищет для себя плюсы.
4. Стрессоустойчивость. Отдельное место в этой классификации по факторам занимает фактор стрессоустойчивости [1]. Согласно данным научной статьи Фёдоровой и Фирсовой о сравнительной характеристике стрессоустойчивости подростков, при занятиях музыкой подросток встречается с множеством препятствий в процессе и каждый раз, решая постепенно по проблеме и переходя через все препятствия, в подростке вырабатывается иммунитет к стрессовым ситуациям, а решение каждой последующей из проблем одинаковой сложности становится всё проще и проще [7].

Разобрав основные факторы влияния музыки на моральное и физическое составляющие человека, можно затронуть главные преимущества влияния музыки на современного человека.

Если никогда не задумываться о том, что слушается на повторе, что больше нравится и что больше интересует в разных ситуациях, можно и не заметить, насколько музыка отражает, и иногда и напрямую влияет на физическое состояние человека.

Опираясь на научные статьи психологов и преподавателей, следует отметить возможности человека во время музыкального сопровождения. Для наглядности каждая возможность разбирается с примером. Быстрая и энергичная музыка поднимает адреналин в крови, увеличивает скорость работы и поднимает уровень энергии у человека.

Не случайно в фильмах с быстрыми действиями используют яркую и подвижную музыкальную дорожку. Также это можно увидеть и в специально собранных музыкальных плейлистах для спорта, в которых собраны подвижные и активные мелодии для поднятия тонуса упражнений и желания двигаться даже при первоначальном отсутствии сил [4].

Медленная и спокойная музыка, без резких скачков и кульминаций, снижает уровень стресса в организме и помогает снять тревожность и расслабить мышцы в дискомфортной среде.

В ресторанах для создания приятной атмосферы и умиротворения вокруг используют спокойные мелодичные произведения. Так клиенты остаются дольше, оставляют чаевых больше, и сохраняют тепло и положительные эмоции после посещения заведения. При медитациях рекомендуется, согласно психологическому пособию, использовать мелодию, которую еле слышно, сравнимую с перебором нот на арфе. Так тело максимально расслабляется, а мозг очищает свой разум от ненужных мыслей и чувств.

При регулярном проигрывании спокойной музыки на фоне, укрепляется иммунная система индивида, а также происходит укрепление защиты от болезней.

Эту закономерность заметили учёные, которые проверяли теорию на группе детей в частном детском саду в Калифорнии. В этом эксперименте выяснилось, что дети, которые слушали на фоне во время своей деятельности спокойные мелодии для медитации, постепенно перестали сильно болеть, в то время как в другой группе дети с тяжелой и эмоциональной музыкой на слуху ходили в половину реже от цифры в начале посещения.

Анализируя вышеуказанные аспекты влияния музыки на физическое состояние человека, в настоящее время при популяризации физических нагрузок и стройности растет необходимость в поддержании тонуса и энергии в каждом спортивном организме. Этому в значительной степени способствует музыкальное сопровождение, которое помогает как детям, так и взрослым сконцентрироваться и получить максимальную отдачу [5].

Влияние музыкальное невозможно измерить, но можно доказать через аналитические статьи и примеры из книг, показывая, что эта взаимосвязь зародилась ещё в самом начале зарождения музыкальности.

1. Галкин, А.А. Влияние физической культуры и спорта на стрессоустойчивость / А.А. Галкин, И.П. Сафонова, Ю.Ю.Карева // *OlymPlus*. Гуманитарная версия. 2022. № 2 (15). С. 30-34
2. Гибадуллина, А.Р. Влияние фитнеса на здоровье человека / А.Р. Гибадуллина, М.Н. Налимова // *Скиф. Вопросы студенческой науки*. 2019. № 11(39). С. 65-68.
3. Карева, Ю.Ю. Влияние физической культуры и спорта на организм человека / Ю.Ю. Карева, К.М. Блажнова // *Тенденции развития науки и образования*. 2023. № 100-4. С. 80-83.
4. Межман, И.Ф. К вопросу о выборе физических упражнений для студентов специальной медицинской группы / И.Ф. Межман, Ю.Ю. Карева // *OlymPlus*. Гуманитарная версия. 2020. № 1(10). С. 47-50.
5. Николаева, И.В. Влияние музыки на спортивный результат / И.В. Николаева, М.Н. Налимова // *Известия Института систем управления СГЭУ*. 2019. № 2(20). С. 38-40.
6. Пискайкина, М.Н. Система специальных физических упражнений как средства оздоровления в физической культуре / М.Н. Пискайкина, У.В. Смирнова // *Известия Института систем управления СГЭУ*. 2017. № 2(16). С. 20-22.
7. Федорова, А.М. Сравнительная характеристика стрессоустойчивости подростков, занимающихся музыкально-исполнительской деятельностью и боевыми единоборствами / А.М. Федорова, Д.В. Фирсова // *Музыкальное искусство и образование*. 2015. № 1. С. 66-75.

Погорелый А.Е., Федосова Л.П.
Развитие физической культуры и спорта города Краснодар

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

doi: 10.18411/trnio-02-2024-462

Аннотация

В данной статье рассмотрена одна из актуальных тем современности. Изучены теоретические основы физической культуры и спорта, рассмотрены основные виды управления в сфере спорта. Проведен анализ сферы физической культуры и спорта в муниципальном образовании город Краснодар. Определены основные проблемы в сфере физической культуры и спорта, а также предложены направления по совершенствованию данной сферы.

Ключевые слова: физическая культура, государственное управление, механизмы управления, муниципальное образование, спортивные сооружения.

Abstract

This article examines one of the most relevant topics of our time. The theoretical foundations of physical culture and sports are studied, the main types of management in the field of sports are considered. The analysis of the sphere of physical culture and sports in the municipality of Krasnodar is carried out. The main problems in the field of physical culture and sports are identified, as well as directions for improving this area are proposed.

Keywords: physical culture, public administration, management mechanisms, municipal education, sports facilities.

В СССР физическая культура была признана одной из важнейших отраслей государственной политики. В 1934 году был создан Комитет по делам физической культуры и спорта, который занимался развитием спорта и физической культуры в стране. Были проведены масштабные мероприятия по строительству спортивных сооружений и развитию спортивных школ. В этот период в России было создано множество олимпийских чемпионов и рекорсменов мирового уровня.

После распада СССР физическая культура в России стала развиваться в более сложных условиях. Однако, несмотря на сложности, спортсмены из России продолжают достигать высоких результатов на международных соревнованиях. На протяжении последних лет российские спортсмены становились победителями на Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы в различных видах спорта, таких как фигурное катание, хоккей, лыжные гонки, биатлон, легкая атлетика и другие.

Для поддержки развития физической культуры в России существует множество организаций и структур, таких как Министерство спорта Российской Федерации, Российский олимпийский комитет, Федерации и союзы по отдельным видам спорта, спортивные клубы и школы. Они занимаются проведением соревнований, подготовкой спортсменов, развитием инфраструктуры, а также продвижением здорового образа жизни и физической активности среди населения.

Несмотря на значительные достижения в развитии физической культуры в России, остаются проблемы, которые необходимо решить. Одна из них - это низкий уровень физической активности среди населения. Многие люди ведут сидячий образ жизни, что может приводить к различным заболеваниям. Для решения этой проблемы необходимо проводить мероприятия, направленные на повышение осведомленности населения о важности здорового образа жизни, физической активности и спорта.

Выделяют 3 вида управления в сфере спорта (управления спортом), рисунок 1.



Рисунок 1. Виды управления в сфере спорта.

Учитывая особое геополитическое положение Краснодарского края в Южном федеральном округе, город Краснодар стал одним из наиболее значимых городов южного региона. Имея многофункциональную градообразующую систему для Юга России, он является торговым, промышленным и транспортным, а также транзитно–перевалочным центром.

Таблица 1.

Подведомственные принадлежности площадок.

Показатель	2020 г	2021 г	2022 г	2022 к 2020
Площадки, закрепленные на условиях безвозмездного пользования за ГУ «Центр физической культуры, спорта и здоровья Центрального района»	21	23	23	121,1
Площадки, расположенные на территории садов, парков и скверов, находящихся в ведении садово-паркового хозяйства	4	4	4	100
Площадки, на земельных участках, арендуемых частными организациями	1	2	2	200
Площадок, расположенных в местах общественного пользования, не прошедшие процедуру межевания и кадастрового учета и находящихся на обслуживании у муниципальных образований	6	6	6	100
Площадок, расположенных, на земельных участках, закрепленных за учреждениями и организациями федерального подчинения	6	6	6	100

Таким образом, из данной таблицы можно сделать вывод, что за период с 2020 по 2022 годы нет положительной динамики у показателей: «площадки, расположенные на территории садов, парков и скверов, находящихся в ведении садово-паркового хозяйства», «площадок, расположенных в местах общественного пользования, не прошедшие процедуру межевания и кадастрового учета и находящихся на обслуживании у муниципальных образований», «площадок, расположенных, на земельных участках, закрепленных за учреждениями и организациями федерального подчинения».

Однако, несмотря на то, что сфера физической культуры развивается положительно, у данной области есть ряд проблем: нехватка спортивных площадок и залов, не укомплектованность квалифицированными специалистами физического воспитания из-за низкой заработной платы, недостаточная оснащенность качественным спортивным инвентарем и оборудованием, недостаточное финансирование физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий учащихся.

Таблица 2.

Динамика спортивных сооружений.

Показатель	2020 г	2021 г	2022 г	2022 к 2020
------------	--------	--------	--------	-------------

<i>Всего, единиц</i>	<i>9732</i>	<i>9961</i>	<i>10247</i>	<i>112,5</i>
<i>из них:</i>				
<i>стадионы с трибунами на 1500 мест и более</i>	<i>82</i>	<i>84</i>	<i>85</i>	<i>106,25</i>
<i>плоскостные спортивные сооружения – всего</i>	<i>5453</i>	<i>5697</i>	<i>5791</i>	<i>108,3</i>
<i>из них футбольные поля</i>	<i>807</i>	<i>816</i>	<i>839</i>	<i>104,6</i>
<i>спортивные залы</i>	<i>2159</i>	<i>2597</i>	<i>2681</i>	<i>125,9</i>
<i>Крытые спортивные объекты с искусственным льдом</i>	<i>20</i>	<i>20</i>	<i>21</i>	<i>100</i>
<i>легкоатлетические манежи</i>	<i>9</i>	<i>9</i>	<i>9</i>	<i>112,5</i>
<i>плавательные бассейны</i>	<i>167</i>	<i>172</i>	<i>179</i>	<i>115,5</i>
<i>из них крытые</i>	<i>128</i>	<i>131</i>	<i>135</i>	<i>115,4</i>

Из данной таблицы можно сделать вывод, что за период с 2020 по 2021 увеличилось количество стадионов с трибунами на 6,25%, также положительную динамику имеют плоскостные спортивные сооружения их количество составило 5791 шт, что на 8,3% больше 2019. Значительно увеличилось количество спортивных залов, их количество составило в 2022 году 2681 шт, что на 25,9% больше 2020 года.

Важным направлением развития физической культуры в России является поддержка молодежи в занятии спортом. В настоящее время многие молодые люди не имеют возможности заниматься спортом в школах и вузах, поэтому они обращаются в спортивные клубы, которые часто являются платными. Для того чтобы сделать спорт доступным для всех молодых людей, необходимо проводить работу по созданию бесплатных спортивных клубов и залов в школах и вузах, а также проводить специальные мероприятия, которые помогут привлечь молодежь к занятию спортом.

Таким образом, развитие физической культуры в России является важным направлением, которое требует усилий и внимания со стороны государства и общества. Современный уровень развития технологий позволяет создавать новые и совершенные спортивные объекты и оборудование, а также использовать различные методы, направленные на повышение интереса к занятиям спортом. Таким образом, будущее развития физической культуры в России зависит от комплекса мер, направленных на обеспечение условий для занятий спортом и повышения активности населения.

1. Белова А.Ю. Эмпирическое исследование в физической культуре и спорте: учебное пособие / Белова А.Ю. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2011. — 288 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65009.html>
2. Гончарова И.А., Желтов А.А. Физическая культура в жизни студентов. Физическая культура студентов. 2021. № 70. С 109-111.
3. Желтов А.А., Федосова Л.П., Коломойцева В.А. Тенденции развития науки и образования. 2023. №94-6. С 116-118.
4. Карачина А. А. Желтов А. А. Роль физической культуры в профилактике заболеваний студентов. Физическая культура студентов. 2021. № 70. С 83-74.
5. Клименко А.А., Желтов А.А., Абуладзе П.В., Мануйлов С.И. О некоторых возможностях рейтинговой системы оценивания физической культуры личности студентов вуза. Современные проблемы науки и образования. 2021. № 2. С 90.
6. Рысева В.Г., Желтов А.А., Усенко А. И. Студенческий спорт – залог активной жизненной позиции. Физическая культура студентов. 2021 № 70. С 49-52.
7. Шишкин М.Ю. Управление персоналом современной организации: учебно-практическое пособие/ С.В. Шекшня. – изд. 4-е, перераб. и доп. –М.: ЗАО "Бизнес-школа "Интел-Синтез", 2016. - 328с.

Садыков Н. Н.⁵, Ибрагимов И.Ф.^{1,2,3,4}, Мухамердиева А.Р.¹
Влияние комплекса ВФСК «ГТО» на общую физическую подготовку, здоровье студентов в ВУЗе

¹ФГБОУ ВО «Казанский Государственный Энергетический Университет»

²ФГБОУ ВО Казанский институт (филиал) «Всероссийский государственный университет юстиции» РПА Минюста России

³ФГБОУ ВО Казанский государственный медицинский университет

⁴Казанский филиал «Академия труда и социальных отношений»

⁵Поволжский государственный Университет
Физической культуры Спорта и туризма
(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-02-2024-463

Аннотация

В статье исследуется влияние Всероссийской физкультурно-спортивной комплексной программы "ГТО" на общую физическую подготовку, здоровье, психосоциальные аспекты студентов в вузе. Анализ программы выявляет улучшение физических показателей студентов, включая физическую выносливость, гибкость, координацию и др. Программа также оказывает положительное воздействие на здоровье сердечно-сосудистой, опорно-двигательной систем, способствует повышению уровня физической активности, общего психоэмоционального благополучия студентов.

Ключевые слова: физическая подготовка, ВФСК "ГТО", студенты, здоровье, выносливость.

Abstract

The article examines the influence of the All-Russian physical culture and sports complex program "GTO" on the general physical training, health, and psychosocial aspects of university students. Analysis of the program reveals an improvement in the physical performance of students, including physical endurance, flexibility, coordination, etc. The program also has a positive effect on the health of the cardiovascular and musculoskeletal systems, helps to increase the level of physical activity, and the general psycho-emotional well-being of students.

Keywords: physical training, VFSK "GTO", students, health, endurance.

ВВЕДЕНИЕ

Комплекс ГТО определяется во всем мире как комплексная программа и нормативная база физического воспитания населения, направленная на развитие массового спорта и оздоровления населения. [5]

Цель исследования: выявить влияние комплекса ВФСК «ГТО» на общую физическую подготовку, здоровье студентов в вузе, а так же провести исследование среди студентов сдающих нормативы ВФСК «ГТО».

Главная цель во внедрении комплекса мероприятий ГТО - это создание программной и нормативной основы системы физического воспитания обучающихся, педагогов, родителей, которая направлена на формирование гражданской ответственности за уровень своего физического развития и состояния здоровья [4].

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В данном исследовании приняли участие 228 студентов «Казанского Государственного Энергетического Университета» сдающих нормативы ВФСК "ГТО". Главным методом исследования является анкетирование учащихся.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Проведенное исследование направлено на анализ результатов сдачи квалификационных государственных экзаменов по государственным образовательным стандартам (КГЭУ) в течение учебных лет 2021-2022 и 2022-2023. Объектом исследования является количество студентов, успешно сдавших экзамены и достигших золотой, серебряной и бронзовой медалей.

Рассмотрим результаты за 2021-2022 гг. учебный год.

В первую очередь, получившие золото, представлены на рисунке 1.

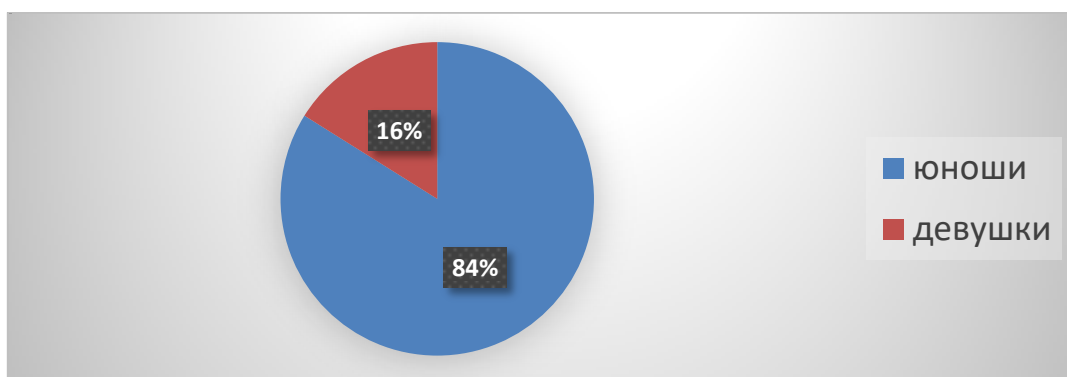


Рисунок 1. Процент девушек и юношей, получивших золото за 2021-2022 г.

Следовательно, 2021-2022 году выявлен дисбаланс в получении золотых значков между юношами и девушками. Юноши составляют основную долю 84% (73 человека), а девушки 16% (14 человек).

Далее рассмотрим получившие серебро и бронзу, представлены на рисунке 2.

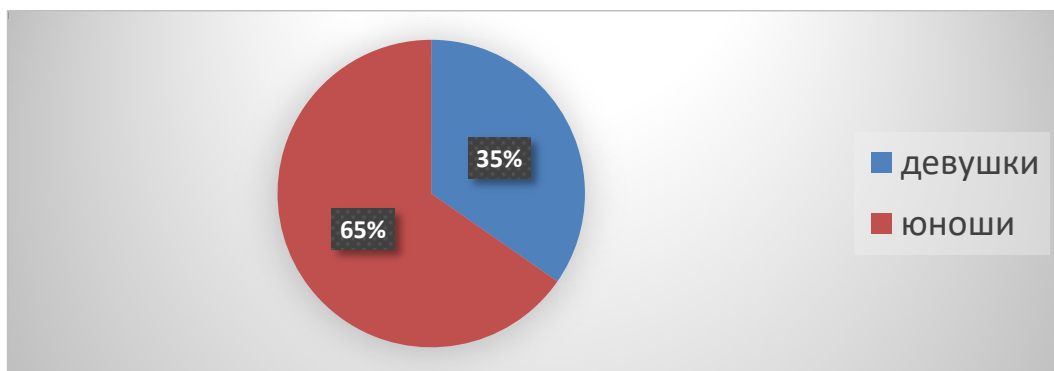


Рисунок 2. Процент девушек и юношей, получивших серебро и бронзу за 2021-2022 г.

Таким образом, также отмечается разница в распределении серебряных и бронзовых значков между юношами и девушками. Юноши, забравшие 81 медаль (65%), превышают количество девушек, получивших 43 (35%).

Следовательно, структурируем полученные результаты на рисунке 3.

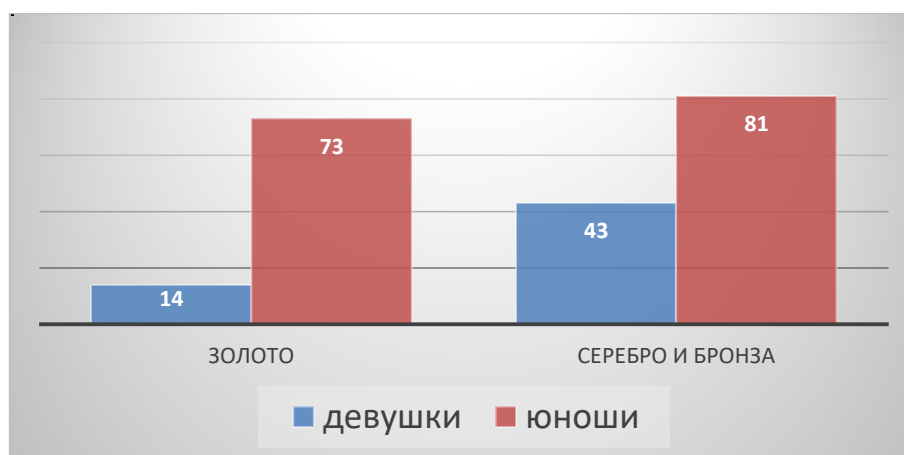


Рисунок 3. Общие результаты за 2021-2022 г.

Рассмотрим также результаты за 2022-2023 учебный год.



Рисунок 4. Общие результаты за 2022-2023 г.

В учебном году 2022-2023 наблюдается изменение в количестве золотых, серебряных и бронзовых медалей, врученных студентам. В категории золотых медалей юноши продолжают преобладать, завоевав 30 медалей, а девушки существенно улучшили свой результат, достигнув отметки в 16 медалей.

Серебряные медали также отражают тенденции. В этом году девушки получили 16 серебряных медалей, что является увеличением по сравнению с предыдущим периодом. Юноши, хотя и остаются лидерами с 27 медалями, все равно показывают снижение разрыва.

В категории девушки превзошли юношей, получив 15 медалей по сравнению с 12.

Следовательно, данные о количестве медалей за учебный год 2022-2023 свидетельствуют о положительных изменениях в успехах студентов, особенно в увеличении числа медалей среди девушек.

ГТО включает компоненты, связанные с водными видами спорта, например, плавание на разные дистанции, а также лыжные виды спорта или кросс по пересеченной местности. Также необходимо отметить то, что программа ГТО включает элементы обучения самообороне без использования оружия, а также навыки стрельбы из пневматической винтовки или электронного оружия, как сидя, так и стоя [3].

ВФСК "ГТО" является основой для физического воспитания населения, которая охватывает развитие спорта, стремясь к улучшению общего здоровья населения. Целью программы является стимулирование развития различных физических качеств, включая гибкость, выносливость, ловкость, быстроту реакции и др.

Проходя ВФСК "ГТО", студенты улучшают физические характеристики, которые, согласно И.В. Рождественскому, представляют ключевые составляющие, отражающие уровень физической культуры. Физические характеристики являются понятиями, характеризующими подготовку личности, ее способность к выполнению разнообразных физических задач [2].

Рассмотрим более подробно влияние комплекса ВФСК «ГТО» на общую физическую подготовку, здоровье студентов в вузе.

В первую очередь, ВФСК "ГТО" воздействует на силовые характеристики студентов, включая уровень силы, выносливость мышц различных групп [1].

Силовая выносливость касается способности удерживать сопротивление в течение времени. В рамках ВФСК "ГТО," студенты тренируются также на развитие данного аспекта. Например, выполнение повторений с определенной силовой нагрузкой, удержание сопротивления в течение продолжительного времени и т. д. Тренировка силовой выносливости мышц в свою очередь способствует улучшению способности студентов выполнять задачи, требующие устойчивости.

Помимо этого, программа оказывает влияние на гибкость и координацию движений у студентов, что также имеет значение уровня здоровья. Гибкость определяет диапазон движения в суставах, способность мышц и сухожилий растягиваться. В рамках ВФСК "ГТО," студенты выполняют упражнения, а также растяжки, которые способствуют увеличению гибкости. Выполнение данным упражнений, в свою очередь, уменьшает риск получения травм, поскольку гибкость лучше амортизирует нагрузку, подвергаться меньшим напряжениям при выполнении различных движений.

Координация же связана со способностью согласовывать движения различных частей тела для достижения точности. ВФСК "ГТО" включает упражнения, направленные на улучшение координации движений. Улучшение координации позволяет студентам выполнять сложные движения точно и с меньшим риском потери равновесия.

Следующие аспекты, которые необходимо рассмотреть - состояние сердечно-сосудистой системы у студентов. Кардиорезервы представляют способность сердечно-сосудистой системы обеспечивать организм кислородом, а также питательными веществами при физической активности. ВФСК "ГТО" включает аэробные упражнения, которые усиливают работу сердца и легких. Постоянная тренировка аэробных систем способствует увеличению кардиорезервов, улучшая способность организма к кислородопотреблению и, следовательно, увеличивая его способность выполнять физическую нагрузку на длительные интервалы времени.

ВФСК "ГТО" также оказывает благоприятное воздействие на здоровье опорно-двигательной системы у студентов, способствуя укреплению суставов, костей и мышц, предотвращая травмы и боли в опорно-двигательной системе.

Упражнения также способствуют развитию мышц, что повышает устойчивость опорно-двигательной системы. Крепкие мышцы поддерживают суставы, уменьшая нагрузку на них. Укрепление опорно-двигательной системы не только повышает ее способность к физической нагрузке, но и снижает риск травм. Крепкие мышцы, улучшенная стабильность суставов способствуют предотвращению растяжений, и других травматических повреждений, что также способствует снижению болей, например, в спине или суставах [5].

Необходимо также рассмотреть положительное воздействие программы, связанное с психосоциальными аспектами студентов.

В первую очередь, физические занятия способствуют увеличению стрессоустойчивости студентов. Физическая активность влияет на выработку эндорфинов, естественных антистрессовых веществ, которые улучшают настроение, способствуя снижению тревожности. Также участие в соревнованиях способствует развитию стрессоустойчивости, способности справляться с психологическими вызовами.

Физическая активность, особенно в сочетании со здоровым образом жизни, способствует улучшению психоэмоционального благополучия студентов. Данный аспект связан с тем, что физическая нагрузка стимулирует выработку нейротрансмиттеров, например, серотонина, которые влияют на настроение. Достижение результатов в также укрепляет самооценку, способствует психологической уверенности [6].

Последний аспект, связанный с психосоциальными аспектами студентов - развитие социальных навыков, укрепление социальных связей. Совместное участие в физкультурной подготовке может способствовать формированию дружественных отношений, что имеет прямое значение для психосоциального благополучия студентов.

Возрождение комплекса ГТО, несомненно, окажет положительное влияние на физическую и функциональную подготовленность студентов, а также создаст дополнительную мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом и, в конечном счёте, будет

способствовать укреплению здоровья, повышению производительности труда и активному долголетию [7], С.53.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Выходя из выше изложенного, делаем следующие выводы:

- в 2021-2022 юноши составляют основную долю 84% в получении золотых значков, также сильная разница, полученных серебряных и бронзовых значков между юношами и девушками. Юноши, забравшие 81 медаль (65%), девушки - 43;
- учебном году 2022-2023 наблюдается изменение в распределение золотых значков, но все же юноши ещё держат разрыв. А девушки существенно улучшили свой результат, достигнув отметки в 16 медалей.
- тенденция участия и завоевания медалей стала увеличиваться, как среди юношей, так и среди девушек. Юноши в большей степени заинтересованы в сдаче норматив ВФСК «ГТО» и получают больше золотых, серебряных и бронзовых медалей. Это связано с тем, что юноши более спортивные, им с ранних лет прививают любовь к спорту, а так же они более выносливые и ответственно подходят к подготовке и выполнению норм ВФСК «ГТО».
- участие в ВФСК "ГТО" стимулирует студентов к поиску различных форм физической активности в повседневной жизни. Поскольку программа подразумевает разнообразные виды упражнений, студенты чаще проявляют интерес к физической нагрузке, становясь более активными в повседневной жизни.
- комплекс также способствует формированию здорового образа жизни среди студентов, что в настоящее время является особенно важным фактором. Студенту начинают придерживаться принципов здорового питания, регулярных занятий физическими упражнениями, отказу от вредных привычек.

Следовательно, комплекс ВФСК "ГТО" стимулирует студентов к активному образу жизни, повышая физическую подготовку, а также способствуя профилактике различных заболеваний.

1. Захаров А.А., Сафонов А.В. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / А.А. Захаров, А.В. Сафонов. - М.: Лептос, 2014. - 268 с.
2. Развитие физических качеств в игровых видах спорта: учебное пособие / Д.Г. Сидоров, А.С. Большев, В.М. Щукин [и др.]; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет». - Нижний Новгород: ННГАСУ, 2019. - 125 с. ISBN 978-5528-00330-6
3. Столярова, Н.В. Нормы ГТО для студентов / Н.В. Столярова, И.Р. Стомба, О.Л. Петрожак // Наука ЮУрГУ. Секции социально-гуманитарных наук: материалы 67-й науч. конф. / отв. за вып. С.Д. Ваулин; Юж.-Урал. гос. ун-т.- Челябинск : Издательский центр ЮУрГУ, 2015. - С. 1503-1509.
4. Указ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] // <http://www.kremlin.ru/news/20636>.
5. Фазлеева С.А. Оценка уровня физической подготовленности на основе норм ГТО // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. - 2022. - №3-1. - С. 70-72.
6. Холодов А.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для вузов / А.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2015. - 480 с.
7. Васенков Н.В., Миннибаев Э.Ш. Комплекс «Готов к труду и обороне!» в жизни студента // Вестник НЦБЖД. 2015. № 1 (23). С. 51-53.

Скобелев А.А.¹, Николаева И.В.², Казначеев В.А.³

Взаимосвязь между качеством сна и физической активностью

¹Самарский национальный исследовательский университет
имени академика С.П. Королева,

²Самарский государственный экономический университет

³Самарский юридический институт ФСИН России,
(Россия, Самара)

doi: 10.18411/trnio-02-2024-464

Аннотация

В данной статье исследуется и анализируется связь между уровнем физической активности и качеством сна. Установлено, что существует значительная взаимосвязь между уровнями физической активности и качеством сна. Был сделан вывод о том, что при повышении уровня физической активности у человека повышается качество сна.

Ключевые слова: здоровье, качество сна, физическая активность.

Abstract

This article explores and analyzes the relationship between physical activity levels and sleep quality. It has been found that there is a significant relationship between physical activity levels and sleep quality. It was concluded that when a person's level of physical activity increases, their sleep quality improves.

Keywords: health, sleep quality, physical activity.

Период сна представляет собой оптимальное время восстановления для организма. Многочисленные исследования ученых подтверждают, что качественный отдых способствует ощущению полного восстановления сил и энергии. Часто после насыщенного дня мы просыпаемся с ощущением изнеможения, слабости и плохого настроения, что может негативно отразиться на всей проделанной работе в течение продолжительного времени.

Также сон необходим для здоровья и важен для физического, когнитивного и психологического здоровья. Хороший сон выражается в продолжительности и качестве сна, при которых человек остается удовлетворенным своим сном и бодростью в течение дня. При оценке качества сна учитываются такие составляющие, как задержка перед засыпанием, продолжительность сна, наличие бессонницы, использование снотворных препаратов и продуктивность в дневное время. Проблемы со сном могут способствовать возникновению психосоциальных и медицинских проблем. Короткая продолжительность сна ассоциируется с негативными последствиями для здоровья такими как: сахарный диабет, гипертония, сердечно-сосудистые заболевания, ишемическая болезнь сердца и ожирение [3]. Эта тема также рассматривалась в исследовании Стричко А.В. [4]. Для предотвращения проблем со здоровьем автор предлагает наладить распорядок дня, добавить в свою жизнь физическую активность и нормализовать питание. Помимо этого, многими учеными утверждается, что качество сна может быть связано с такими переменными, как социально-демографические характеристики.

При дальнейшем изучении литературы по данному вопросу выявлено, что существует положительная связь между физической активностью и качеством сна. Однако существует недостаточно информации, как эти виды поведения сочетаются друг с другом. Например, активные люди могут сообщать о малой продолжительности сна, но при этом показывать лучшие результаты, чем менее активные, которые спят дольше, но имеют плохое качество сна. Учитывая влияние физической активности и сна на здоровье и их потенциальный синергетический эффект, изучение того, как сочетаются различные модели физической активности и сна, может помочь нам определить целевые группы населения для проведения мульти поведенческих вмешательств. С другой стороны, можно утверждать, что между физической активностью и сном существует двунаправленная связь – физическая активность

улучшает показатели здоровья сна (качество сна), а хорошее здоровье сна также связано с более высоким уровнем физической активности [7].

Важным аспектом исследования взаимосвязи физической активности и сна является также рассмотрение переменных, влияющих на эту динамику. Например, факторы, такие как возраст, пол и общее физическое состояние, могут вносить существенные изменения в характер взаимодействия между уровнем физической активности и качеством сна.

Существует предположение, что не только количество, но и характер физической активности может оказывать влияние на сон. Интенсивные виды активности, проведенные ближе к вечеру, могут стимулировать организм и затруднять засыпание. В исследовании Гусева И.А. отмечается тот факт, что вечерняя занятость также может сказаться на качестве сна [2]. Наш организм не способен мгновенно переключиться на режим отдыха перед сном, ему необходима постепенная подготовка. Работа в ночную смену всегда нарушает естественный биологический ритм. В обычных условиях мы засыпаем, когда становится темно, и пробуждаемся, когда светло. Тем не менее, для людей, которые работают по ночам, все наоборот. Однако этот аспект требует дополнительного исследования.

Стоит обратить внимание на вопрос о возможных биологических механизмах, через которые физическая активность может воздействовать на качество сна. Возможно, в процессах, связанных с выделением гормонов и регуляцией циркадных ритмов, кроется ключ к пониманию этих взаимосвязей.

Таким образом, более глубокие исследования взаимодействия между физической активностью и сном не только дополняют наши знания о здоровье в целом, но также может предоставить основу для разработки персонализированных рекомендаций по физической активности, учитывающих индивидуальные особенности и потребности.

Целью взятого мной на рассмотрение исследования было изучение взаимосвязи между качеством сна и физической активностью. Исследование проводилось в центре семейного здоровья в провинции Конья. Объем выборки, рассчитанный программой G*Power 3.1.9.2, составил 317 человек с учетом средней оценки по индексу общего сна (7.44 ± 3.65) [5].

Инструмент исследования – Индекс Качества Сна Питтсбурга (PSQI), разработанный Байссом и соавторами в 1989 году. Индекс включает 24 вопроса и оценивает семь аспектов сна. Значение индекса больше 5 единиц говорит о плохом качестве сна у респондентов. Средний балл индекса качества сна в 7.44 единиц указывает на общую оценку качества сна, при этом стандартное отклонение ± 3.65 позволяет оценить вариацию оценок в выборке.

Вопросы самого исследования охватывают качество сна, факторы социально-демографического характера и взаимосвязь между уровнем физической активности и качеством сна. Результаты должны были предоставить ученым понимание важных аспектов сна и его связи с физической активностью у взрослых. При первичном анализе участников выяснилось, что средний возраст составил $33,89 \pm 6,71$ года. Половина участников – женщины (47%), другая половина – мужчины (53%). 44,8% участников состояли в браке, 55,2% были одиноки. Среди участников 48,6% окончили среднюю школу, в то время как 51,4% имели высшее образование. 57,4% работали, 41,6% характеризовали свой доход как средний, 46,1% оценивали свое здоровье как плохое, и 64,7% имели хронические заболевания. Средний балл качества сна составил – $8,00 \pm 4,35$ (плохое качество сна).

При сопоставлении характеристик и средних баллов по шкале качества сна выявлено, что у женщин, одиноких людей, выпускников вузов и лиц без хронических заболеваний качество сна статистически значимо выше ($p < 0,05$). Не обнаружено статистически значимых различий между работой, здоровьем и экономическим статусом участников, и их баллами по шкале качества сна ($p > 0,05$) [5].

Основываясь на исследованиях, не выявлено статистически значимой связи между возрастом, физической активностью и качеством сна ($p > 0,05$). Однако была установлена сильная отрицательная связь между уровнем физической активности и качеством сна ($r = -0,892$, $p < 0,05$). С увеличением физической активности наблюдалось снижение качества сна, что подтверждает положительное воздействие физической активности на качество сна.

Это подтверждается ранее проведенными исследованиями на эту тему, которые подтверждают, что повышение физической активности и повышение жизненного тонуса могут служить эффективным методом профилактики для лечения бессонницы и общего физического и психологического состояния человека в процессе старения [6]. Аналогичное исследование Masahiro Vanno и соавторов, проведенное в 2018 году, также подчеркивает, что физические упражнения способствуют улучшению качества сна [8].

Исследование, проведенное в 2022 году Гафаровым В.В. и Громовой Е.А., показало, что около 74,2% взрослого населения испытывают проблемы со сном [1]. Также в нем говорилось, что мужчины, считающие свой сон «плохим», чаще связывают это с недостаточной физической активностью. По результатам исследований, люди, оценивающие себя «несколько пассивнее», чаще сталкивались с проблемами сна: 7,1% мужчин и 11,3% женщин. Это подтверждает общий вывод о том, что физическая активность положительно влияет на сон человека. При этом отсутствие физической активности ведет как к ухудшению качества сна, так и здоровья в целом.

Таким образом, совокупность результатов этих исследований поддерживает утверждение о том, что физическая активность может положительно влиять на качество сна, подчеркивая важность поддержания активного образа жизни для общего благополучия.

При этом важно отметить, что контекстуальные факторы, такие как социально-демографические характеристики, могут оказывать влияние на взаимосвязь между физической активностью и качеством сна. Таким образом, индивидуализированный подход, который учитывает различные аспекты жизни человека, может быть ключевым в формировании эффективных стратегий поддержания здоровья и улучшения сна.

1. Гафаров В.В., Громова Е.А., Панов Д.О., Гагулин И.В., Трипельгорн А.Н., Гафарова А.В. Нарушение сна и физическая активность как факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний в открытой популяции в возрасте 45-64 лет г. Новосибирска [Электронный ресурс] - http://heartvdj.com/files/2022,36/cardiology36_ru_p5-12.pdf
2. Гусев И.А., Панькина Т.Л. Влияние физической активности на качество сна. [Электронный ресурс] - <https://na-journal.ru/9-2023-fiz-kultura-sport/6357-vliyanie-fizicheskoi-aktivnosti-na-kachestvo-sna>
3. Каменский Д.А., Гаджимурадова Г.З., Сергеева А.Г., Сердюковский В.В. Влияние физических упражнений на качество сна, успеваемость и социальную активность студента. [Электронный ресурс] - <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44240249>
4. Стричко А.В., Подлипинская Е.В. Влияние сна на физическую активность человека в течении дня. [Электронный ресурс] - <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49506067>
5. Alime S., Lök N., Lök S. Determining the Relationship Between Sleep Quality and Physical Activity in Adults [Электронный ресурс] - <https://www.researchgate.net/publication/374072484>
6. Daniel J Buysse. Sleep health: can we define it? Does it matter? [Электронный ресурс] - <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24470692/>
7. Lindsay M., Soomi L., Nicole G., Sara M., Orfeu B. Bidirectional, Daily Temporal Associations between Sleep and Physical Activity in Adolescents [Электронный ресурс] - <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31118441/>
8. Masahiro B., Yudai H., Masashi T., Ryo T., Hiraku T., Yasushi T., Yuki K., Akiko N. Exercise can improve sleep quality: a systematic review and meta-analysis [Электронный ресурс] - <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30018855/>

Скородумов А.В., Марченко И.А., Кононенко А.В.

Пропаганда физической культуры и спорта

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

doi: 10.18411/trnio-02-2024-465

Аннотация

В статье рассматривается пропаганда физической культуры и спорта. Физическая культура является важной частью жизни каждого из людей, таким образом стоит определить настолько сильна пропаганда физической жизни и спорта в настоящее время.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, личности, пропаганда спорта.

Abstract

The article discusses the promotion of physical culture and sports. Physical culture is an important part of the life of each of the people, so it is worth determining how strong the promotion of physical life and sports is at the moment.

Keywords: physical culture, sports, personalities, sports propaganda.

Система физического воспитания — это часть здорового образа жизни. Невозможно получить умственную и физическую силу без умеренных усилий.

Спорт - одна из самых продуктивных и увлекательных форм физиологического тренинга, которая, без исключения, является самой важной в повседневной жизни людей. Эмоциональная область проблемы физкультурно-спортивной работы считается важным условием воздействия на студентов, которое проявляется в чувстве удовлетворенности положительным результатом занятий физической культурой и спортом, в данном случае если нужен успех в соревнованиях. Согласно социологическим исследованиям, большинство студентов предпочитают заниматься выбранным видом спорта с учетом своих интересов и навыков. [3, с. 221]

В настоящее время формируется наиболее полное философское и культурное мнение о физической культуре и спорта, который потребует устранения ограничений методологических структур в сочетании с неполной системой и введение концепции физиологического воспитания ребенка и учащихся, индивидуального и социального осмысления абсолютно всех ресурсов той или иной социальной активности с огромным общекультурным потенциалом.

Спортивная культура формируется при переходе человека от спорта к цивилизованным и образовательным возможностям и ценностям, и дополнительно определяется навыками, приобретенными в физкультурно-спортивной работе.

Социальная потребность в спортивной подготовке студентов определяется социальными и общественными потребностями в методике тренировки психофизических навыков человека. Физическое воспитание рассматривается как естественное дополнение к понятию «физическая культура», поскольку неспецифический физиологический уровень культуры только устанавливает исходные базовые принципы для формирования двигательных навыков и физиологических свойств. Это только одно требование для его обучения, но физическое воспитание привносит эти навыки в старшие классы. [4, с. 176]

Следует подчеркнуть, что ценности, производимые в спорте и физиологическом совершенствовании, скорее всего, будут правильно поняты людьми, а также признаны на индивидуальной ступени мировоззрения только в том случае, если индивид их чувствовал эмоционально, а не только осознавал их сознательно.

Развитие «культурного человека» — это формирование собственных цивилизованных способностей, их эффективное использование.

Выделяют в структуре ценностей 3 значимых элемента:

Общекультурные элементы в ценностях спорта являются политическая власть, экономика, политика, данные и творчество. [2, с. 176]

Социально-психологический элемент ценностей спортивной работы проистекает из степени осведомленности, социальных установок, интересов, мотивации, ориентации ценностей людей и степени отношений, которые устанавливаются в области спорта.

Особый элемент социальных возможностей и ценности спортивной работы увеличивает способность спорта удовлетворять потребности человека в проекте физиологического улучшения, социализации, обучения гигиене и образования. Повышение социального статуса человека в мире как финишная черта для значимых результатов. [1, с. 350]

Здоровый образ жизни - это сложная процедура, которая содержит трехуровневый аспект, который включает многие элементы работы человека в мире, в том числе в самом мире,

чтобы сформировать принятие здорового типа существования, а также как главное требование существования. [5, с. 3-5]

Физическое воспитание и спорт способствуют развитию общества в целом, а также улучшают общий демографический контекст и состояние здоровья населения.

Спортивные объекты строятся также на коммерческой основе; экономически эта сфера очень выгодна. Спорт стал отдельной индустрией много лет назад; туда были вложены огромные суммы денег; инвесторы регулярно интересуются спортивным сектором и развитием спортивных команд и клубов.

Спорт как социокультурное проявление в современном мире также является результатом состояния цивилизованного образования. Сущность социокультурных возможностей иллюстрируется ценностями новаторства, рекордов и художественных ценностей. В данном случае, ведь период физического воспитания - это заданная сфера индивидуального развития.

Социальная потребность в спортивной подготовке студентов определяется социальными и общественными потребностями в методике тренировки психофизических навыков человека. Физическое воспитание рассматривается как естественное дополнение к понятию «физическая культура», поскольку неспецифический физиологический уровень культуры только устанавливает исходные базовые принципы для формирования двигательных навыков и физиологических свойств. Это только одно требование для его обучения, но физическое воспитание привносит эти навыки в старшие классы.

Следует подчеркнуть, что ценности, производимые в спорте и физиологическом совершенствовании, скорее всего, будут правильно поняты людьми, а также признаны на индивидуальной ступени мировоззрения только в том случае, если индивид их чувствовал эмоционально, а не только осознавал их сознательно.

Развитие «культурного человека» - это формирование собственных цивилизованных способностей, их эффективное использование.

Выделяют в структуре ценностей 3 значимых элемента:

Общекультурные элементы в ценностях спорта являются политическая власть, экономика, политика, данные и творчество.

Социально-психологический элемент ценностей спортивной работы проистекает из степени осведомленности, социальных установок, интересов, мотивации, ориентации ценностей людей и степени отношений, которые устанавливаются в области спорта.

1. Бальсевич В.К. Кузьменко Г.А. Методика развития социального, эмоционального и практического интеллекта юного спортсмена в системе значимых качеств личности. М.: «Советский спорт», 2010. – 560 с.
2. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. пособие. — М.: Издательский центр «Академия», 2001. — 240 с.
3. Османов, И. К. Гунажоков, Р. М. Магомедов и др. // Физическая культура и спорт в современном мире: социальная роль и пропаганда здорового образа жизни: Матер. Межд. научн-практ. конф. - Махачкала: АЛЕФ (ИП Овчинников М.А.), 2015. - С. 39-42.

Солодовник Е.М., Тарасова Д.С.

Анализ отношения иностранных студентов петругу к дисциплине: «физическая культура и спорт»

*Петрозаводский Государственный Университет
(Россия, Петрозаводск)*

doi: 10.18411/trnio-02-2024-466

Аннотация

В данной статье проведен анализ отношения иностранных студентов Петрозаводского государственного университета к занятиям по элективным дисциплинам и в зале с преподавателем. Проведено анкетирование, целью которого было выяснить особенности

физической культуры в вузах на родине иностранных студентов и нравится ли студентам организация физической культуры в Петрозаводском государственном университете. Как ни странно, но именно дисциплина «Физическая культура и спорт» оказалась тем элементом учебного процесса, средствами которого оказалось возможным актуализировать коммуникационный процесс. В данной работе прослеживается положительное влияние занятий физкультурой, которое поможет расширить возможности студентов из-за границы, снизить языковой барьер, создать благоприятные условия для их психологической адаптации к обучению и проживанию в иной культурной среде.

Ключевые слова: физическая подготовленность, физическая культура, анкетирование, иностранные студенты.

Abstract

This article analyzes the attitude of foreign students of Petrozavodsk State University to classes in elective disciplines and in the hall with a teacher. A questionnaire survey was conducted to find out the peculiarities of physical culture in universities in the home country of foreign students and whether students like the organization of physical culture at Petrozavodsk State University. Strange as it may seem, but it was the discipline "Physical Culture and Sports" that turned out to be the element of the educational process, by means of which it was possible to actualize the communication process. This paper traces the positive influence of physical training, which will help to expand the opportunities of students from abroad, reduce the language barrier, create favorable conditions for their psychological adaptation to learning and living in a different cultural environment.

Keywords: physical fitness, physical culture, questioning, foreign students. В Петрозаводском государственном университете уже долгое время реализуется программа международного сотрудничества.

Университет каждый учебный год открывает свои двери для студентов из Индии, Пакистана, Кубы, Китая, многих арабских стран и тд. На данный момент количество иностранных студентов, обучающихся в Петрозаводском государственном университете составляет более 10 процентов и их количество с каждым годом становится все больше и больше, география поступающих также расширяется. Большинство из них выбирают для обучения медицинский институт, где они обучаются более 5 лет. Университет старается создать комфортные условия для их обучения, в связи с тем, что студентам из других стран сложно адаптироваться в России. Ускорить адаптацию можно в том числе и на занятиях по физической культуре. Именно с этой целью с этого года стартовал проект «Народные игры и национальные виды спорта», реализуемый кафедрой физкультуры и спорта. Он направлен на знакомство и обмен особенностями национальных игр, а также на повышение коммуникативного навыка студентов. Физическая культура и спорт справедливо считается обширной дисциплиной, которую изучают в университете. Она служит важнейшим условием становления активной жизненной позиции, в том числе студента. Физическая культура — органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Она воздействует на жизненно важные стороны индивида, которые развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды. Петрозаводский государственный университет ставит приоритетной целью пропаганда здорового образа жизни. [1]

В Петрозаводском государственном университете дисциплина физическая культура и спорт реализуется в формате элективных дисциплин, направленность которых учащийся выбирает самостоятельно, а также при помощи привычных нам занятий с преподавателем. Данная дисциплина обязательна для посещения всем, поэтому ее сделали максимально удобной и гибкой. Студент в праве самостоятельно решить, как он реализует себя. В исследовании приняли участие китайские студенты института педагогики и психологии, а также их друзья, проживающие в Китае сейчас. [2]

Для того, чтобы узнать отношение иностранных студентов к реализации дисциплины физическая культура и спорт в Петрозаводском государственном университете, им были заданы вопросы при помощи анкетирования. В опросе приняли участие 20 студентов с разных направлений университета.

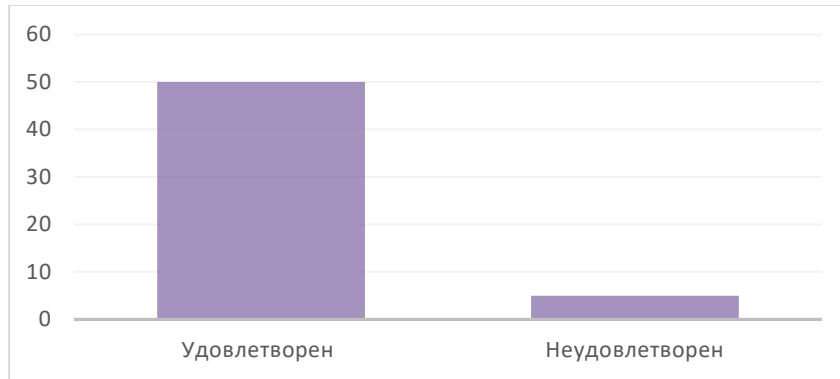


Рисунок 1. Оценка удовлетворенности тем, как проходят занятия в нашем вузе

По данной диаграмме можно сделать вывод, что большинству иностранных студентов нравится то, как в нашем вузе реализуется дисциплина физическая культура.

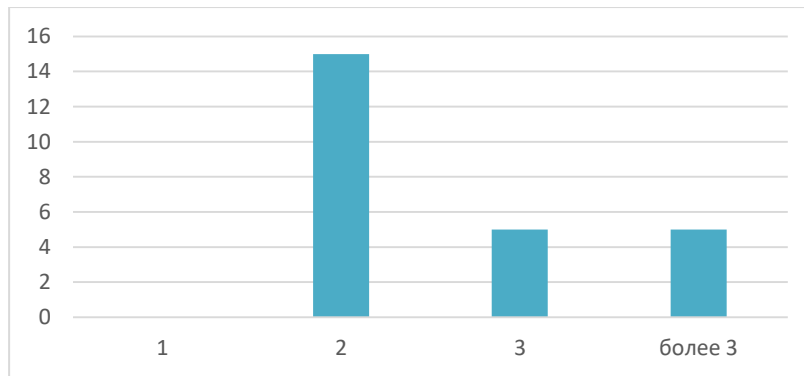


Рисунок 2. Оценка количества пропусков занятий среди иностранных студентов.

Как показывает диаграмма 2, большинство студентов не пропустили более двух занятий физической культурой. Это может говорить о том, что иностранные студенты заинтересованы в занятиях по данной дисциплине.



Рисунок 3. Оценка работы преподавателя в рамках дисциплины.

На диаграмме можно увидеть, что иностранные студенты полностью удовлетворены работой преподавателя в рамках занятий.

Анализируя полученные результаты, мы можем сказать, что иностранные студенты удовлетворены обучением по дисциплине физическая культура в Петрозаводском государственном университете. Это может быть связано с тем, что в их родных городах организация дисциплины не сильно отличается от нашей, а также с большой отдачей нашей преподавателей во время занятий и не только. Адаптируясь под потребности обучающихся, их

индивидуальному опыту преподаватели формируют не только потребность к занятиям физической культурой, но и обеспечиваем развитие их потенциала.



Рисунок 4. Оценка нагрузки на занятиях физической культуры

Во время опроса, многие студенты отметили, что им достаточно легко и комфортно на занятиях по данной дисциплине. Они получают в большинстве достаточное количество физической нагрузки, что помогает им равномерно справляться со всеми занятиями, представленными в Петрозаводском государственном университете.

Иностранные студенты в большинстве предпочитают баскетбол, лёгкую атлетику, футбол и плавание, но им нравится заниматься этим в зале, а не предоставлять свои возможности на соревнованиях. Лишь изредка можно встретить двух-трех представителей от зарубежных студентов на соревнованиях, что можно увидеть на представленной выше диаграмме. Нам бы хотелось, чтобы в будущем данная тенденция поменялась, и студенты перестали стесняться представлять свои умения на соревнованиях института и не только.

Подводя итог, хочется отметить положительный оттенок нашего исследования. Многим иностранным студентам сложно в другой стране, но даже на примере дисциплины физической культуры мы можем увидеть, что наш университет старается создать все условия для их комфортного обучения. Большинство ответов в нашем опросе были благоприятными, исходя из них понятно, что студентам в нашем университете нравится, а дисциплина физическая культура и спорт не вызывает у них негативных мыслей. Они все готовы и дальше продолжать развиваться в спорте, возможно, кто-то реализует себя не только в рамках нашего университета, а выйдет за пределы, активно участвуя в соревнованиях. Петрозаводский государственный университет не стоит на месте и развивается с каждым годом, поэтому в будущем, возможно, в дисциплине физическая культура и спорт появится больше различных национальных видов спорта, что поможет увеличить количество иностранных учащихся и их заинтересованность в обучении дисциплине.

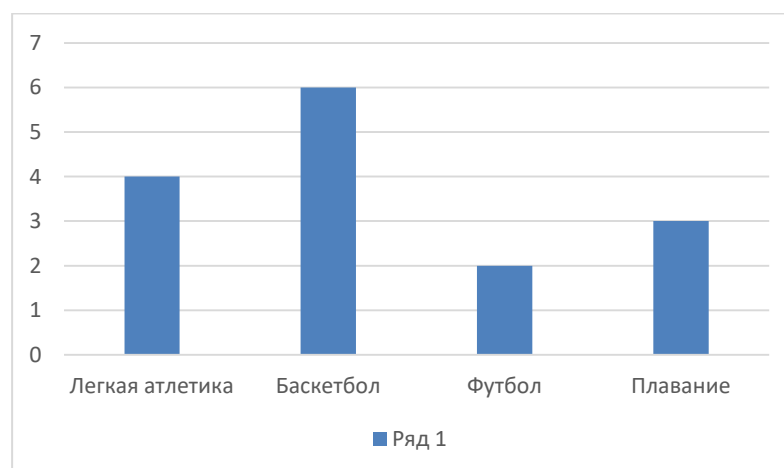


Рисунок 5. Оценка количества участников соревнований за год

1. Егорова Л.В. Сравнительный анализ уровня физической подготовленности иностранных и Российских студентов (среди юношей и девушек) первого курса [Текст] / Л.В. Егорова, С.В. Корнев // Электронный научный журнал E-SCIO . - Саранск, 2023. - №2. - С.45-49. - Режим доступа: <http://e-scio.ru/wp-content/uploads/2023/02/>.
2. Корнев С.В. Особенности организации спортивных студенческих и школьных соревнований в Китае [Текст] / С.В. Корнев, С. Чжан // Электронное периодическое издание "Инновации. Наука. Образование". - Тольятти, 2021. - №31. - С.55-60.

Ткаченко Е.Д., Чингина Е.Н.

Психологические аспекты занятий физической культурой и спортом

*Петрозаводский государственный университет
(Россия, Петрозаводск)*

doi: 10.18411/trnio-02-2024-467

Аннотация

В данной работе освещаются вопросы влияния психологических факторов на эффективность тренировок и выступлений, а также рассматриваются методы психологической подготовки спортсменов. Подробно обсуждаются психологические состояния и настроение, их влияние на физическую активность и результаты тренировок. Рассмотрены также вопросы мотивации и саморегуляции в спорте.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, эффективность тренировок, психологическая подготовка спортсменов, психологические состояния и настроение, мотивация.

Abstract

This work highlights the influence of psychological factors on the effectiveness of training and performances, and also discusses methods of psychological preparation of athletes. Psychological states and mood, their influence on physical activity and training results are discussed in detail. Issues of motivation and self-regulation in sports are also considered.

Keywords: physical culture, sports, training effectiveness, psychological preparation of athletes, psychological states and mood, motivation.

Занятия физической культурой и спортом являются важной составляющей здорового образа жизни. Они не только укрепляют физическое здоровье, но и способствуют развитию психологических качеств, таких как целеустремленность, настойчивость, самоконтроль и уверенность в себе. В связи с этим, психологические аспекты занятий физкультурой и спортом играют важную роль в достижении спортивных результатов и успешной адаптации к тренировочной нагрузке.

Целью данной работы является рассмотрение психологических аспектов занятий физкультурой и спортом, включая мотивацию, эмоциональное состояние, психологические методы подготовки спортсменов и психологические проблемы в спорте. Задачи: определение значимости психологических аспектов в тренировочном процессе, анализ психологических особенностей занятий физкультурой и спортом, описание психологических методов подготовки спортсменов и рассмотрение психологических проблем, возникающих в спорте.

Значение психологических аспектов в тренировочном процессе обусловлено тем, что они помогают спортсменам достигать лучших результатов, преодолевать трудности и стресс, а также сохранять мотивацию и уверенность в своих силах. Правильное использование психологических методов может значительно повысить эффективность тренировок и соревнований, а также способствовать успешной адаптации к тренировочной нагрузке.

Роль мотивации в достижении спортивных результатов

Мотивация играет важную роль в достижении спортивных результатов. Она является силой, которая побуждает спортсмена к выполнению тренировок, подготовке и достижению поставленных целей. [4]

Мотивация может быть внутренней, то есть исходить из самого спортсмена, или внешней, когда влияние и насущные потребности других людей стимулируют его действия.

Внутренняя мотивация основана на собственных желаниях и установках спортсмена. Он испытывает удовольствие и удовлетворение от самого процесса занятий спортом, стремится к самосовершенствованию и достижению высоких результатов. Эта мотивация может быть поддержана глубоким интересом и любовью к спорту, а также уверенностью в своих способностях.

Внешняя мотивация может происходить от окружающих людей, тренеров, родителей, спонсоров или публики. Она может быть связана с ожиданием похвалы, награды или признания за достижения. Хотя внешние стимулы могут помочь спортсмену повышать свои усилия, они могут быть недостаточными для надежной и долгосрочной мотивации.

Осознание цели и пользы достижения спортивных результатов играет ключевую роль в формировании мотивации. Спортсмен должен понимать, почему ему это важно, какие преимущества он получит от достижения своей цели. Четкое видение желаемых результатов помогает спортсмену преодолеть трудности и сохранить мотивацию на протяжении всего тренировочного процесса.

Кроме того, мотивация может быть усилена и поддержана путем установления достижимых целей. Постепенное движение от небольших достижений к более сложным и значимым позволяет спортсмену постоянно ощущать прогресс и сохранять мотивацию. Регулярная оценка своих результатов и награждение могут также стимулировать усилия и мотивацию. Однако мотивацию необходимо поддерживать и развивать на протяжении всего тренировочного процесса. Для этого тренеры и психологи часто используют различные психологические техники, такие как визуализация, аффирмации и положительное мышление. Они помогают спортсмену справляться с трудностями, развивать уверенность в своих силах, а также отчетливо видеть будущие результаты и цели.

Мотивация играет важную роль в достижении спортивных результатов. Она побуждает спортсмена к усилиям и дает ему энергию для преодоления трудностей. Внутренняя мотивация, основанная на собственных желаниях и интересах, является наиболее продуктивной и долгосрочной. Стимулирование мотивации через установление целей, ясное видение этих целей и использование психологических техник также помогают спортсмену поддерживать высокую мотивацию и достигать более высоких результатов в своей спортивной деятельности. [3]

Психологические проблемы в спорте

Спорт является деятельностью, направленной на интенсивные тренировки. В этом процессе спортсмены часто сталкиваются с различными психологическими проблемами, которые могут оказывать существенное влияние на их спортивную деятельность.

Одной из главных психологических проблем, с которой могут столкнуться спортсмены, это стресс. Интенсивные тренировки, высокие ожидания окружающих, конкуренция на соревнованиях - все это может приводить к перегрузке и вызывать стрессовые реакции.

Стресс может негативно сказываться на физическом и психическом состоянии спортсмена, а также на его спортивных результатах. Поэтому спортсмены должны научиться эффективно справляться со стрессом, используя различные психологические методы, такие как релаксация, медитация, визуализация и другие.

Травмы - неотъемлемая часть спортивной деятельности, и часто они могут быть вызваны психологическими причинами. Например, недостаток концентрации во время тренировок или соревнований, перенапряжение, тревожность и страх провалиться могут влиять на координацию движений и повышать риск получения травмы.

Поэтому важно, чтобы спортсмены научились контролировать свое психическое состояние, применяя методы психологической подготовки, такие как концентрация внимания, позитивное мышление и управление собственными эмоциями. [2]

Спортсмены также могут сталкиваться с психологическими проблемами, связанными с допингом и недобросовестной конкуренцией. Давление на достижение успеха, стремление к победе и желание превзойти соперников могут привести к искушению использования допинга или нечестных способов достижения результата. Это может вызывать чувство вины, страх быть пойманным и негативное воздействие на психическое состояние спортсмена. Поэтому важно развить в спортсменах этические принципы и понимание важности честной игры.

В целом, психологические проблемы в спорте могут иметь серьезное влияние на спортивные результаты и самочувствие спортсменов. Поэтому психологическая подготовка становится неотъемлемой частью тренировочного процесса. Спортсмены должны научиться эффективно управлять своими эмоциями, контролировать стрессовые реакции и развить этические принципы для успешной и здоровой спортивной деятельности. [1]

Заключение

Из вышесказанного становится очевидно, что психология играет большую роль в занятиях спортом. В докладе представлены распространенные проблемы, с которыми требуется бороться для достижения лучших результатов. Хороший спортсмен должен быть силен не только физически, но и ментально. Стоит тренировать помимо мышц силу воли и устойчивость психики. Психологически сильный человек сможет пройти через многое. Для укрепления ментального здоровья требуются специальные тренировки.

1. Габбасов Н.З., Лямзин Е.Н. Физическая культура и спорт [Текст] / Н.З. Габбасов, Е.Н. Лямзин // «Актуальные исследования». — 2021. — № 47.
2. Касаткин П. Психологические проблемы в спорте. / Павел Касаткин // Дзен: [сайт]. — URL: [https://dzen.ru/a/ZB9cj3mL5BUVqknY] (дата обращения: 29.01.2024).
3. Таран В.А., Щербина В.А. Роль мотивации в спортивных достижениях [Текст] / В.А. Таран, В.А. Щербина // Мир науки, культуры, образования. — 2014. — № 4.
4. Татидзе А.Т. К вопросу низкой мотивации студентов к занятиям физической культурой [Электронный ресурс] / А.Т. Татидзе, Е.Н. Чингина // Научный журнал "Вопросы педагогики". - Москва, 2021. - С.143-145. - Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46498842>

Токарев В.С., Тарасов П.А., Новиков О.А.

Формирование эмоционально-волевых качеств курсантов в процессе физической подготовки

*Новосибирский военный ордена Жукова институт имени генерала армии И.К. Яковлева войск национальной гвардии Российской Федерации
(Россия, Новосибирск)*

doi: 10.18411/trnio-02-2024-468

Аннотация

В данной статье раскрывается порядок формирования эмоционально-волевых качеств курсантов в процессе физической подготовки. Со слов авторов, воля как интегральное психическое проявление представляется в виде волевых действий сопутствующих выполнению любого физического упражнения. Признаками волевых действий являются: наличие побуждения к совершению действия; осознание возникшей и требующей своего удовлетворения потребности; представление цели действия, его конечного результата; представление о средствах, необходимых для достижения намеченной цели; намерение и решение осуществить данное действие.

Ключевые слова: воля, курсант, профессиональная деятельность, сотрудник, физическая подготовка, эмоционально-волевые качества.

Abstract

This article reveals the order of formation of emotional and volitional qualities of cadets in the process of physical training. According to the authors, the will as an integral mental manifestation is represented in the form of volitional actions accompanying the performance of any physical exercise. Signs of volitional actions are: the presence of an incentive to commit an action; awareness of the need that has arisen and requires satisfaction; representation of the purpose of the action, its final result; an idea of the means necessary to achieve the intended goal; the intention and decision to carry out this action.

Keywords: volition, the cadet, professional activity, employee, physical training, emotional and volitional qualities.

Начало любого решения заниматься тем или иным видом деятельности во многом определяется настроением, течением или потоком идей, мыслей и образов. Их объединяет общий фон (положительный или отрицательный). Настроение выполняет оценочную функцию, как некий мониторинг окружающих жизненных обстоятельств, затем стимулирует курсанта или слушателя к поведению, то есть определяет его способность к саморегуляции. При переходе в настроение некоторого порога, оно привлекает внимание, которое может стать осознаваемым и может быть объяснено, включая его причины. Трансформация настроения в эмоцию влияет на аффективные и когнитивные процессы, а также на поведение человека.

Эмоции являются теми психическими процессами, которые наиболее сильно влияют на физическое состояние человека. Эмоции вызывают изменение электрической активности мозга, расширение или сужение сосудов, выделение в кровь адреналина или других гормонов. В кризисных ситуациях, имеющих место в учебной деятельности курсантов вузов и профессиональной деятельности военнослужащих ВНГ РФ и сотрудников Росгвардии, эмоциональные проблемы могут выражаться в скованности движений, напряжении мимических мышц, суетливости, неповоротливости, прерывистом дыхании, усилении или ослаблении сердцебиения и т.д., вплоть до обморока, инфаркта или полного поседения (что наиболее характерно для неопытных военнослужащих и сотрудников). Особенно это видно при подготовке к ответственному делу или мероприятию. Хронические эмоциональные состояния могут вызывать те или иные психосоматические заболевания или, если эти эмоции позитивны, способствовать укреплению здоровья человека.

Установлению позитивных эмоциональных переживаний способствует оптимальное сочетание организационных, психологических и педагогических условий по созданию ситуаций успеха, организуемых преподавателем для курсанта. При этом следует разделить понятия «успех» и «ситуация успеха». Ситуация - это сочетание условий, которые обеспечивают успех, а сам успех - результат подобной ситуации. Однако, ситуация успеха как универсальное средство обучения и воспитания может привести к обратному результату: постоянное обеспечение успешности учения может сформировать не активное, а привычное, и, возможно, индифферентное отношение к учебно-тренировочной деятельности. Более того, постоянное ожидание положительного результата чревато развитием неспособности к преодолению трудностей, отказом от действий в сложных учебных и жизненных ситуациях. По этой причине чувство страха, сильного эмоционального переживания, усталости, навязанные извне, в частности, в процессе физической подготовки, могут стать для курсанта привлекательными, поскольку в целом связаны с преодолением трудностей, характерных для профессиональной деятельности.

Пытаясь решить трудную задачу, курсант, военнослужащий или сотрудник сознательно идет на «страдание» - переживание отрицательных эмоций, предвкушая последующее «наслаждение», которое это «страдание» снимает. Награжденный живой радостью реализации своих возможностей курсант вновь делает шаг навстречу «страданию», чтобы повторить успех

и снова «насладиться» результатами своих усилий и т.д. По существу, желанием здесь становится само «страдание», которое приобретает стенический оттенок и проявляется в виде личностного качества – воли, которая характеризует способность человека сознательно управлять своим поведением и деятельностью, целенаправленно следуя к намеченной цели, преодолевая при этом трудности. С ростом мастерства отрицательные эмоции начинают переживаться амбивалентно, двойственно: страх становится «восторженным» (А. Берман), усталость – «приятной нелегкостью» (Г. Зыбина), злость – «спортивной злостью». Преодоление барьера отделяющего обычные условия жизни от экстремальных, курсант оказывается избыточно информированным, это и вызывает положительное эмоциональное состояние.

Как отмечают Л.В. Марищук и С.А. Гайдук, от уровня развития волевых качеств курсанта зависит успешность его будущей профессиональной деятельности, более того его жизнь и здоровье. Воля, как специфическое качество, рассматривается с различных концептуальных представлений, а именно: как проблемы самосубъектных отношений (В.К. Калинин), усиления побуждения к действию на основе произвольной мотивации (В.А. Иванников), проявления сознательно-принудительных самовоздействий в разрешении трудностей деятельности (Б.Н. Смирнов), отождествления воли с сознательным и преднамеренным поведением и деятельностью (Е.П. Ильин).

В процессе физической подготовки воля как интегральное психическое проявление представляется в виде волевых действий сопутствующих выполнению любого физического упражнения (задержания вооруженного преступника, преодолении материальных препятствий, связанных с риском для здоровья). Признаками волевых действий являются: наличие побуждения к совершению действия; осознание возникшей и требующей своего удовлетворения потребности; представление цели действия, его конечного результата; представление о средствах, необходимых для достижения намеченной цели; намерение и решение осуществить данное действие. Побуждающие и принуждающие самовоздействия личности в процессе физической подготовки тесно связаны между собой как звенья в цепи самоуправления деятельностью. Накладываясь друг на друга, они обеспечивают сложный процесс «совладания» (Л.И. Анцыферова) с трудностями, опираясь на силы стенических эмоциональных переживаний. В то же время личность адресует себе приказы исполнять двигательные действия. В сравнительно легких условиях, когда трудности сводятся к минимуму, курсант переходит от побуждения к принуждению себя без особого напряжения, применяя приказ самому себе как сигнал к выполнению умственных и двигательных действий. Упражнения, требующие проявления максимальных усилий (с различными отягощениями и др.), упражнения длительного воздействия (бег, марш-броски и др.) являются не только средствами достижения необходимой физической нагрузки, но и одним из наиболее эффективных средств воспитания воли. Эффективным средством воспитания волевых качеств является соревновательный метод. Однако при его использовании следует быть особенно внимательным, чтобы вовремя предотвращать неблагоприятные психические состояния занимающихся.

В целом, можно выделить трудности, связанные с выполнением физической нагрузки и физическими состояниями, возникающими в процессе их выполнения; сложностями выполнения технических действий на фоне усталости или в сочетании с другими действиями или задачами; выполнением тактических задач на фоне дополнительных трудностей (усталость, моральное давление, постановка множества задач и др.); преодолением отрицательных психических состояний и эмоциональных переживаний, возникающих в ходе выполнения профессиональных задач. С позиций проблемы готовности можно выделить трудности, препятствующие формированию служебно-боевой готовности, эффективному началу применения правовых действий, успешному выполнению профессиональной деятельности в целом.

Воспитание воли направлено на преодоление трудностей не только «физического» характера при выполнении приемов задержания и противодействия преступникам, приемов самообороны, но и связанных с целесообразностью их применения в реальных условиях с

юридической точки зрения на основе юридических знаний, мышления и концентрации внимания. Так настойчивость в достижении своих целей заметно выражена в структуре характера людей с высоким уровнем интеллекта и образования, что подчеркивает справедливость определения воли И.М. Сеченовым: «все бесчисленное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится к одному лишь явлению - мышечному движению». Воля, как важнейший системообразующий компонент характера, проявляется в развитии ряда способностей:

- целеустремленности, как неуклонного стремления к достижению поставленной цели; способности отказаться, при необходимости, от решения относительно второстепенных задач;
- настойчивости и упорства, как активного стремления к достижению поставленной цели, несмотря на препятствия и трудности;
- терпеливости в виде способности противостоять утомлению, дискомфорту;
- решительности и смелости, как склонности и способности своевременно принимать без колебаний достаточно обоснованные решения, брать на себя ответственность, идти на неизбежный риск. Смелость, в свою очередь, предполагает способность подавлять защитные реакции самосохранения, возникающие при страхе, опасении за свое благополучие, безопасность;
- самообладания и выдержке, как способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, сдерживать эмоциональные проявления, способность контролировать свое поведение.

Данные В.Л. Марищука и С.А. Гайдука подтверждают, что волевые качества влияют на протекание психических процессов (памяти, внимания, мышления), что в свою очередь сказывается на успешности обучения (успеваемости по ряду дисциплин), успешности будущей профессиональной деятельности (перспективность будущего военнослужащего или сотрудника), следовательно, формировать и корректировать их возможно средствами физической подготовки. Авторами выявлены корреляционные взаимосвязи «волевого индекса» с оценками по дисциплине «Приемы самообороны и специальной физической подготовки» ($r=0,33$), характеризующими двигательное выражение волевых действий. Также выявлена связь «волевого индекса» с показателями физической подготовленности: в беге на 1500 м ($r=0,36$); челночном беге 10x10 м ($r=0,40$) и др. Выявлен очень высокий коэффициент корреляции волевых качеств с оценками двигательной координации ($r=0,66$; $P<0,01$). Все это вписывается в известные представления И.М. Сеченова о связях воли с движением: «воля это деятельная сторона разума и морального чувства».

Важным и необходимым условием воспитания воли является самовоспитание. Основные принципы самовоспитания:

- научиться владеть собой, делать не то, что хочется, а то, что нужно;
- совершенствоваться всегда и во всем, делать все наилучшим образом, точно, аккуратно, предвидя результаты и последствия своих действий;
- искать причины несовершенства своей деятельности, неудач, прежде всего, в самом себе, а не в объективных причинах или других людях, быть всегда строгим судьей для самого себя.

В процессе выполнения трудных заданий могут приниматься три вида решений: привычное (принимается без размышлений и колебаний); без достаточного основания (принимается, как попытка выйти из создавшегося положения); осознанное решение, осуществляемое на основе тщательного анализа всех обстоятельств.

На начальных этапах обучения преподавателю необходимо требовать от занимающихся выполнять задание с сосредоточенным вниманием на упражнении; добиваться результативности при выполнении заданий, помня, что усилия, затраченные впустую, разрушают способность к волевому усилию. В случае неуверенности в успешном выполнении сложного упражнения преподавателю рекомендуется использовать: показ упражнений более подготовленными курсантами; надежную страховку самим преподавателем; подводящие

упражнения; постепенное повышение трудностей. Легкие задания на начальной стадии способствуют формированию уверенности; вызывают у занимающихся стремление выполнить поставленную задачу; создают уверенность в том, что трудное задание выполнимо; вызывают у занимающихся быстрые и энергичные волевые выражения.

Но воля человека не всесильна. Нередки случаи, при которых самопринуждение не дает искомого результата, и решение двигательной задачи «повисает в воздухе». Обостренность внимания на том, что надо выполнить то или иное действие как можно лучше, нередко, приводит к обратным результатам. Выход может быть найден в психической саморегуляции - поиске новых и более убедительных аргументов, дополнительно мобилизующих и организующих курсанта на борьбу с трудностями.

1. Руководство по физической подготовке в войсках национальной гвардии Российской Федерации / Новосибирский военный институт имени генерала армии И.К. Яковлева войск национальной гвардии Российской Федерации, Кафедра физической подготовки и спорта. - Новосибирск : НВИ ВНГ РФ, 2018. - 310 с.
2. Маришук В.Л. Психологические основы формирования профессионально значимых качеств: Автореф. дисс. ... д-ра психолог. наук.- Л., 1982.- 51 с.
3. Маришук В.Л., Гайдук С.А. К вопросу о возможности корригирования волевых качеств // VIII Международный научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех», Том 1.- Алматы, 2004.-С.212-214.
4. Маришук В.Л., Романченко Н.В. Вопросы разностороннего воспитания курсантов высшего военного учебного заведения (на примере военно-физкультурного вуза).- СПб.: ВИФК, 1996.- 299 с.

Удовицкая Л. У., Щукина А.А.

Влияние занятий спортом на мозговую деятельность студентов

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

doi: 10.18411/trnio-02-2024-469

Аннотация

В статье рассматриваются основные факторы влияния спортивной деятельности на мозг студента. Анализируются проблемы отсутствия в жизни студента спорта. Описываются биологические процессы, которые происходят в организме студента, когда он занимается физической активностью. Указаны положительные факторы влияния спортивных упражнений на организм студента.

Ключевые слова: спорт, физическая активность, физическая культура, студент, спортивные упражнения, физические упражнения

Abstract

The article discusses the main factors of the influence of sports activity on the student's brain. The problems of the absence of sports in a student's life are considered. The biological processes that occur in a student's body when he is engaged in physical activity are described. The positive factors of the influence of sports exercises on the student's body are indicated.

Keywords: sports, physical activity, physical education, student, sports exercises, physical exercise

Физическая культура с древности признана как самый эффективный способ поддержания физической формы. Однако, помимо физических преимуществ, занятия спортом также положительно оказывают влияние на мозговую деятельность человека.

В современном мире люди выбирают такую работу, которая не требует физической активности. Это вызывает усталость и боли в спине [7]. Молодые люди, которые учатся в учебных заведениях, проводят свое время на занятиях в сидячем положении от часа до шести

часов с небольшими перерывами. Из-за этого развивается сонливость и снижение концентрации внимания, что в свою очередь понижает обучаемость студентов.

Многие высшие и средние учебные заведения включают в свой учебный план занятия по физической культуре. Между лекциями студенты должны заниматься спортивными упражнениями, что положительно скажется на их самочувствии, концентрации внимания, обучаемости [2]. Такая активная деятельность повышает бодрость и снижает сонливость [4].

Физические занятия способствуют улучшению кровообращения в организме человека. Благодаря интенсивной физической активности сердце начинает работать более эффективно, позволяя доставлять больше кислорода и питательных веществ в мозг. Улучшенное кровоснабжение мозга способствует улучшению когнитивных функций таких как память, концентрация внимания и способность к быстрому анализу информации [8]. Регулярная физическая активность помогает расширять сосуды, укреплять сердце, снижать уровень холестерина и поддерживать нормальный вес. Для достижения наилучших результатов рекомендуется заниматься физической активностью по меньшей мере 150 минут в неделю, включая разнообразные виды упражнений, такие как ходьба, бег, плавание или велосипедная езда. Кроме того, физическая активность способствует снижению уровня холестерина в крови. Высокий уровень холестерина является фактором риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, таких как артериальная гипертония или инфаркт миокарда. Регулярные физические упражнения помогают уменьшить уровень «вредного» холестерина (LDL) и повысить уровень «полезного» холестерина (HDL), что способствует улучшению состояния сосудов и кровообращения [1].

Кроме вышеперечисленных преимуществ, физическая активность также снижает риск развития ожирения и помогает поддерживать нормальный вес [3]. Избыточный вес является фактором риска для развития многих сердечно-сосудистых заболеваний и может негативно сказываться на кровообращении.

Занятия физической культурой способствуют выработке гормонов. Когда человек занимается физическими упражнениями, его тело вырабатывает гормон стресса – кортизол - в ответ на физическую нагрузку. Это нормальная реакция организма на стресс, и в небольших количествах кортизол полезен для организма. Он помогает человеку адаптироваться к физической нагрузке и улучшает его способность к восстановлению после тренировок. Вырабатывается также серотонин, который является важным регулятором настроения и уровня стресса. Регулярная физическая активность помогает справляться с эмоциональным напряжением, что в свою очередь способствует повышению эффективности мозговой деятельности студентов. Физические упражнения стимулируют выработку эндорфинов - гормонов радости. Когда мы занимаемся физическими упражнениями, наше тело вырабатывает эндорфины, которые помогают снять стресс, улучшить настроение и повысить уровень энергии, а это невероятно важно для студентов.

Спортсмены, чтобы побеждать в соревнованиях и показывать высокие результаты, должны не только обладать отличной физической формой, но и иметь стратегическое мышление. Занятия спортивными упражнениями требуют также наличия аналитических навыков [5]. Данные качества позволяют спортсменам оценивать четко ситуацию, быстро адаптироваться к ней и предпринимать какие-либо действия для своей победы. Студенты, занимающиеся спортом, часто развивают эти важные когнитивные навыки благодаря регулярным тренировкам и состязаниям. Спортивные игры требуют быстрого принятия решений, анализа ситуации и построения стратегии, что непосредственно влияет на способность студентов мыслить логически и креативно.

В мире спорта большое внимание уделяется не только одиночным играм, но и командным. Когда спортсмен находится в команде, он анализирует не только свои действия, но еще и действия других игроков, играющих вместе с ним. Данное обстоятельство очень сильно повышает социальность и альтруизм игроков. Даже действует такой девиз: «Один за всех и все

за одного!». В командной игре спортсмены становятся единым целым, где каждый выполняет свою определенную роль в игре. Без поддержки друг друга в командной игре невозможно выиграть. Это очень важный процесс в головном мозге, повышающий уровень социализации и доверия.

И, наконец, занятия спортом способствуют улучшению сна. Физическая активность помогает регулировать сон и поддерживать его качество. Хороший сон, в свою очередь, имеет непосредственное отражение на мозговой деятельности студентов, способствуя повышению концентрации, запоминанию информации и улучшению общего самочувствия.

Таким образом, занятия спортом оказывают положительное влияние на мозговую деятельность студентов [6]. Они способствуют улучшению кровоснабжения мозга, выработке гормонов, развитию когнитивных навыков и улучшению сна. Поэтому студентам рекомендуется включить физическую активность в свой распорядок дня и уделить время занятиям спортом для повышения эффективности учебного процесса и общей мозговой деятельности.

1. Багорова Н.В. Холестерин и его влияние на организм // Инновационная наука. 2017. №2-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/holesterin-i-ego-vliyanie-na-organizm-1> (дата обращения: 23.01.2024).
2. Желтов А.А. О некоторых возможностях рейтинговой системы оценивания физической культуры личности студента ВУЗа / А.А. Желтов, А.А. Клименко, П.В. Абуладзе, С.И. Майнулов // Современные проблемы науки и образования. – С. 90.
3. Желтов А.А. Роль физической культуры в профилактике заболеваний студентов / А.А. Карачина, А.А. Желтов // Физическая культура студентов. – С. 83 - 84.
4. Желтов А.А. Студенческий спорт – залог активной жизненной позиции / В.Г. Рысева, А.А. Желтов, А.И. Усенко // Физическая культура студентов. – С. 116 – 118.
5. Желтов А.А. Физическая культура в жизни студентов / И. А. Гончарова, А.А. Желтов // Физическая культура студентов. – С. 109 – 111.
6. Желтов А.А. Физическое воспитание студентов / А.А. Желтов, Л.П. Федосова, В.А. Коломойцева // Тенденции развития науки и образования. – С. 116 –118.
7. Лукьянов В.С. О сохранении здоровья и работоспособности. — М.: Медгиз, 1952
8. Солодков А.С., Сологуб Е.Г. Физиология человека общая, спортивная, возрастная. — М.: Тера-спорт, 2001.

Фадеев О.В., Михалевич А.И.

Влияние бега на здоровье военнослужащего

*Новосибирский военный институт имени генерала армии И. К. Яковлева
войск национальной гвардии Российской Федерации
(Россия, Новосибирск)*

doi: 10.18411/trnio-02-2024-470

Аннотация

В современном обществе здоровье военнослужащих стоит не на последнем месте. Силловые структуры стремятся обеспечить своих работников лучшими условиями для поддержания физической формы. Одним из наиболее доступных и эффективных способов улучшения физического состояния является бег. Несмотря на его внешнюю простоту, длительный бег требует определенной подготовки и вовлечения ряда биохимических процессов в организме. В данной статье рассмотрим влияние бега на здоровье военнослужащего, исходя из последних исследований в данной области.

Ключевые слова: легкая атлетика, бег, здоровье военнослужащего, тренировки, мышцы, восстановление, нагрузка.

Abstract

In modern society, the health of military personnel is not the last priority. Security forces strive to provide their employees with the best conditions for maintaining physical fitness. One of the most

accessible and effective ways to improve physical condition is running. Despite its apparent simplicity, long running requires certain preparation and the involvement of a number of biochemical processes in the body. In this article we will consider the effect of running on the health of a military personnel, based on the latest research in this area.

Keywords: athletics, running, military health, training, muscles, recovery, load.

1. Физиологическое влияние бега

Бег, как активная аэробная нагрузка, оказывает существенное влияние на организм, стимулируя различные физиологические процессы.

Кардиоваскулярная система

Бег активно влияет на сердечно-сосудистую систему, наиболее заметно увеличивая эффективность работы сердца. Во-первых, регулярные тренировки ведут к укреплению сердечной мышцы и увеличению объема сердечной полости. Это позволяет сердцу сокращаться меньшими усилиями, сохраняя при этом нужный темп работы. Во-вторых, бег улучшает кровообращение, особенно в периферийных тканях.

Дыхательная система

Регулярное занятие бегом также оказывает заметное влияние на дыхательную систему. Бег тренирует дыхательные мышцы, увеличивает легочную вентиляцию, что способствует улучшению кислородного обмена в организме.

Метаболические процессы

Увеличивается уровень обмена веществ в организме, что помогает контролировать вес, повышает общий тонус организма и укрепляет иммунную систему.

Опорно-двигательная система

Бег укрепляет кости, мышцы и связки, что снижает риск травм. Также бег улучшает координацию и баланс, что является важным аспектом для успешного выполнения служебных обязанностей военнослужащими.

Влияние на нервную систему

Бег стимулирует синтез нейротрансмиттеров, которые улучшают настроение и стимулируют релаксацию. Также он способствует регуляции нервной системы, благодаря чему происходит улучшение качества сна.

2. Психологическое влияние бега.

Бег, как любое умеренное и интенсивное физическое упражнение, оказывает значительное психологическое влияние на человека. У военнослужащих такое влияние особенно актуально, учитывая стрессовые и эмоционально напряженные условия их работы.

Регуляция стресса.

Бег, как и любая другая форма медитативного движения, помогает уменьшить уровни стресса и тревожности. Это объясняется увеличением выработки эндорфинов - "гормонов счастья". Кроме того, более длительный и непрерывный характер бега позволяет устранить ментальные отвлекающие факторы и сконцентрироваться на своем теле и дыхании, в результате чего достигается состояние медитативного расслабления.

Улучшение настроения и самочувствия.

Бег имеет прямое положительное воздействие на настроение. Это связано с увеличением уровня серотонина и других нейротрансмиттеров, которые способствуют улучшению эмоционального состояния.

Самодисциплина и самоорганизация.

Бег требует регулярности и дисциплины и может быть отличным инструментом для повышения самодисциплины. Кроме того, процесс планирования и контроля тренировок усиливает навыки самоорганизации, что легко переносится на другие аспекты жизни.

Улучшение качества сна

Бег может способствовать улучшению сна, приводя к его нормализации и глубине. Это особенно важно для военнослужащих, поскольку качество отдыха напрямую влияет на производительность и внимательность.

3. Влияние бега на производительность военнослужащего.

Бег как регулярная форма физической активности может оказать значительное влияние на производительность военнослужащего. Это выражается не только в улучшении физической формы, но и в усилении психологической устойчивости и способности к справлению со стрессом.

Улучшение физической формы

Бег является одним из наиболее эффективных способов улучшить общую физическую форму, укрепить сердечно-сосудистую систему, увеличить выносливость и укрепить мышцы ног. Регулярное занятие бегом может помочь военнослужащему стать более выносливым и способным справиться с физическими нагрузками.

Улучшение психологической устойчивости.

Бег также оказывает существенное влияние на психологическое состояние. Благодаря выработке эндорфинов, бег помогает снизить уровень стресса и улучшить настроение, что важно в условиях повышенного эмоционального напряжения.

Улучшение способности справляться со стрессом

Бег как способ физического разрядки может помочь военнослужащим более эффективно справляться со стрессом, обостряемым сложностями военной службы. Физическая активность способствует выведению стабильных продуктов распада кортизола - гормона стресса, помогая тем самым восстановиться после пережитого стресса и улучшить уровень психического благополучия.

Оптимальное использование бега во время службы

Для достижения максимальной пользы от бега, военнослужащим необходимо придерживаться нескольких принципов. Во-первых, необходимо обеспечить регулярность тренировок. Нерегулярные занятия не дают достаточного эффекта и не обеспечивают стабильное улучшение физической подготовки. Рекомендуется заниматься бегом хотя бы три раза в неделю.

Во-вторых, при выборе места и времени для тренировок необходимо учитывать специфику военной службы. Военнослужащие могут сталкиваться с различными ограничениями, такими как доступность тренировочных площадок или свободное время. Но даже в таких условиях можно найти возможность для бега, например, провести тренировку во время прогулки по территории военной части или использовать тренажерный зал, если такой имеется.

В-третьих, необходимо подобрать правильную методику бега. Это включает в себя правильную технику бега, такую как правильное приземление стопы и равномерное движение тела. Также важно учесть индивидуальные особенности каждого военнослужащего, такие как возраст и физическая подготовка.

Итак, бег является важным фактором влияния на здоровье военнослужащего. Регулярный бег выводит физическое состояние военнослужащего на новый уровень, улучшая работу всех основных систем его организма. Это создает здоровую базу для выполнения физически тяжелых и нервно напряженных служебных обязанностей каждый день.

1. Фадеев О.В. Обучение курсантов ускоренному передвижению с применением силовых упражнений // О.В. Фадеев, С.И. Ильиных // Тенденции развития науки и образования - Самара, 2019. - С. 31-33.
2. Нурматов, Ф. А. Легкая атлетика в системе физического воспитания / Ф. А. Нурматов, Е. В. Козлова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2017. — № 2 (136). — С. 659-661.
3. Виноградов А.Н., Борисов А.В., Морозов С.А. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. Ярославль. 2014. 123 с.
4. Холодов И.П. Ускоренное передвижение и легкая атлетика. СПб.: МО РФ, 2005. 376 с.

Фарвазова К.В., Севедин С.В.

Воздействие адаптивного спорта на качество жизни людей с ограниченными возможностями в России

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

doi: 10.18411/trnio-02-2024-471

Аннотация

В статье рассмотрены существующие индивидуальные и социальные барьеры, препятствующие поддержанию физической активности лицами с ограниченными возможностями. Исследования зарубежных авторов показали наличие за рубежом проблем по обеспечению доступности спортивных объектов, наличие компетентных тренеров в области адаптивной физической культуры, а также позитивное влияние регулярных занятий адаптивным спортом на психофизическое состояние и качество жизни граждан с нарушением здоровья.

Ключевые слова: инвалидность, адаптивный спорт, социальное благополучие, доступность.

Abstract

The article considers the existing individual and social barriers that prevent people with disabilities from maintaining physical activity. The studies of foreign authors have shown the presence of problems abroad in ensuring the availability of sports facilities, the availability of competent trainers in the field of adaptive physical culture, as well as the positive impact of regular adaptive sports on the psychophysical state and quality of life of citizens with health problems.

Keywords: disability, adaptive sport, social well-being, accessibility.

Развитие адаптивной физической культуры и спорта в России для людей с ограниченными возможностями здоровья способствует повышению физической активности, социализации и адаптации в обществе. Формирование у человека с ограниченными возможностями здоровья важных жизненных ценностей, компетенций также реализуется в процессе занятий физической культурой и спортом. Результатами данных занятия также выступает формирование у человека социальных связей и большинства коммуникаций, которые впоследствии становятся основными и необходимыми потребностями человека с ОВЗ. Данные способности существенно влияют на формирование у студентов с ограниченными возможностями здоровья стремления к обучению, что способствует получению необходимых навыков в будущей профессии, повышению результативности обучения, развитию коммуникативных навыков. таких как: общение, отсутствие боязни выступать перед большой аудиторией. на больших и малых соревнованиях. Адаптивная физическая культура и спорт способствуют росту уровня адаптации студентов с ОВЗ в обществе, развитию навыков, увлечений и большого стремления в том, чтобы добиваться успехов как в учебе, так и в жизни.

Известно, что основным принципом инклюзии является признание равных способностей и ценностей для всех обучающихся. Следует признать,

что инклюзивное образование не должно представляться в обществе как что-то исключительное из правил, напротив, инклюзивное образование должно представляться, как определенная норма, т.е. данное образование, каким оно и должно быть в современном обществе, признающим себя гуманным и цивилизованным.

Если исходить из понимания данной проблемы, можно увидеть, что во

Всемирной программе действий в отношении людей с ограниченными возможностями здоровья сказано: «Все большее признание получает важность адаптивного спорта для инвалидов. Поэтому государство - члены ВОЗ должны поощрять все виды спортивной

деятельности инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья, в частности, путем предоставления надлежащих средств и правильной организации этой деятельности».

В свое время в России, понятие человек с ограниченными возможностями здоровья (инвалид) и адаптивная физическая культура и спорт являлись понятиями несовместимыми. А занятия физической культурой и спортом носили форму физиотерапевтического характера- это занятия лечебной физической культурой (ЛФК), психологические тренинги, направленные в сторону увеличения уверенности в своих физических силах, в связи с этим занятия спортом не рассматривалось в серьез, выступали только средством психологической и социальной реабилитации для людей с ОВЗ.

Одной из самых основных проблем людей с ограниченным возможностями является длительная реабилитация и восстановление. Далеко

не каждое отклонение можно преодолеть, однако в процессе снижения тяжести последствий физического отклонения помогает адаптивная физкультура. Благодаря адаптивной физкультуре человек с ограниченными возможностями может значительно ускорить процесс реабилитации, улучшая тем самым свое общее здоровье. К тому же, благодаря адаптивной физкультуре социальная отреченность человека, замкнутость неуверенность в себе, характерные для людей, переживших травмирующий опыт, также будут беспокоить человека значительно меньше, чем если бы он не занимался адаптивной физической культурой. Однако в современных реалиях у данного направления есть ряд проблем, часть из которых существовала давно и продолжает быть актуальной, а часть выразилась сравнительно недавно, на фоне кризисных событий 2020-го и 2022-го года.

Несмотря на это, данное направление остается актуальным и по сей день, поскольку адаптивная физкультура является важной частью реабилитации людей с ограниченными возможностями и обладает огромным потенциалом и перспективами для дальнейшего развития

В первую очередь, стоит определить, что из себя представляет адаптивная физкультура и подробнее рассмотреть ее составляющие.

Адаптивная физическая культура - это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на скорую реабилитацию инвалидов и адаптацию в обществе. Данный комплекс также предполагает психологическую помощь связанную с неприятием людей с отклонениями в обществе и разрушение психологических барьеров, формирующих ложное представление о собственной неполноценности. Данные меры не только физически развивают человека, но и значительно поднимают ментальное здоровье и дает осознание необходимости личного вклада в социальное развитие общества.

Среди задач адаптивной физкультуры можно выделить:

1. Формирование правильной оценки своих физических возможностей относительно среднестатистического здорового человека;
2. Поддержание здоровья настолько, насколько это возможно;
3. Пропаганда здорового образа жизни;
4. Воспитание характера и улучшение своих личиночных качеств;
5. Комплекс тренировок, нацеленный на использование имеющихся систем и органов взамен отсутствующих или нарушенных, а также преодоление необходимых для повседневной жизни занятий и физических нагрузок.

Как уже было сказано ранее, ключевой задачей адаптивной физкультуры является не только физическая подготовка человека к типичным для повседневной жизни трудностям, но и формирование у него полезных личностных качеств, сильного характера и силы воли. Данное направление актуально для всех возрастов, особенно для детей, процесс социализации для которых проходит наиболее активно. Согласно информации Всемирной Организации Здравоохранения, 1,3 млрд человек в той или иной степени имеют физические ограничения, что является 16 % от мирового населения Также ВОЗ в своем докладе выделил следующие тревожные тенденции.

1. Люди с инвалидностью вдвое больше подвержены депрессии, инсульту, ожирению и иным паталогическим заболеваниям;

2. Люди с инвалидностью в 15 раз чаще сталкиваются с транспортными проблемами, связанные с дороговизной и недоступностью;
3. Также люди с инвалидностью по-прежнему сталкиваются как с дискриминацией на почве здоровья, так и социальным расслоению.

Организация Объединенных Наций в Конвенции о правах людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов провозгласила и закрепила, что каждый человек обладает всеми предусмотренными в них правами и свободами без какого-либо различия. Согласно Конвенции о правах людей с ограниченными возможностями здоровья, «к данной категории людей относятся лица с устойчивыми физическими, психическими, интеллектуальными и сенсорными нарушениями, которые при взаимодействии с различными барьерами могут мешать их полному и эффективному участию в жизни общества наравне с другими».

Следует понимать, что необходимо создавать условия для людей с ограниченными возможностями здоровья не только для обучения, но и для занятия адаптивной физической культурой и спортом. Для этого необходимо уделять большое внимание строительству специализированных спортивных сооружений, приобретению специализированного спортивного инвентаря, работе с психологами и профессиональными кадрами в лице тренеров, имеющих категорию работы с людьми с ограниченными возможностями здоровья.

Известно, что от постоянной физической активности (ФА) обусловлен низкий риск развития вторичных последствий для здоровья граждан, имеющих проблемы со здоровьем. Интеграция здорового образа жизни в повседневных жизненных ситуациях плодотворно влияет на профилактику гиподинамии, стабилизацию сердечно-сосудистых, обменно-алиментарных нарушений и других негативных последствий [1]. Для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) адаптивные виды спорта вполне могут быть использованы, не только, как реабилитационный потенциал и рекреационные

возможности, но и для улучшения уровня качества жизни. Тем самым, позитивно влияя на личные ощущения, мотивацию и самооценку необходимости занятий адаптивными видами спорта (АВС). К АВС относится любой вид спорта, адаптированный для удовлетворения навыков и потребностей людей, имеющих различные нозологические группы ОВЗ [4].

Ниже приведены результаты исследований влияния ФА для людей с ОВЗ.

1. R. N. Barker с соавторами [5] исследовали группу людей с травмами спинного мозга и установили, что их более низкое удовлетворение качеством жизни зависит от ограничений и существующих барьеров для ФА, в сравнении с другими людьми.
2. Логистический регрессионный анализ, проведенный T. Tasiemski et al. [6] продемонстрировал, что лучшими параметрами удовлетворенности жизнью лиц с ОВ были занятия спортом, психоэмоциональное состояние и поддержка семьи. Крайне важным для лиц с ОВ, особенно, для молодых инвалидов, является поддержка семьи и близкого окружения. Несмотря на существующие проблемы с логистическими решениями по доставке на занятия, временными затратами сопровождающих, возможность и мотивация занятиям АС позитивно сказывается на качестве жизни лиц с ОВ.
3. K. Yazicioglu с коллегами [8] исследовали сравнительные показатели качества жизни и удовлетворенности жизнью среди лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата (НОДА) занимающихся АС и граждан, не занимающихся спортом. Полученные результаты психологического, физического и социального благополучия были выше у лиц с НОДА.

Регулярная дозированная физическая нагрузка во многом зависит от мотивационной составляющей при занятиях АС. Личная заинтересованность, вера в свои возможности и будущий успех, является сильным мотиватором на равных тренироваться в группе с такими же людьми, имеющими инвалидность. Надо признать, что, к великому сожалению, во многих регионах нашей страны, а не только за рубежом отсутствие государственных специализированных адаптивных спортивных центров без барьерной среды и транспортной

доступности этих объектов, является сдерживающим фактором сохранения ФА и двигательной мобильности. Даже наличие частных спортивных клубов предоставляющих платные услуги для занятий АС, не позволяет населению с ОВ регулярно там заниматься, вследствие: финансовых ограничений по оплате занятий, отсутствия квалифицированных тренеров по АС, сопровождающих для маломобильных групп населения, проблем с транспортной доступностью и др.

В настоящее время, исследования в области АС можно условно разделить на 3 блока. Первый закономерно, изучает психофизические и морфофункциональные показатели спортсменов с ОВ, профессионально занимающихся АС. Второй блок затрагивает вопросы поддержки зрительской аудитории спортивных площадках лиц с ОВ, включая также и организационные моменты проведения масштабных спортивных мероприятий. И третий блок рассматривает комплекс вопросов, касающихся всех участников, занимающихся АС.

Безусловно, все три направления напрямую влияют на: рост самооценки, стабилизацию силы и выносливости, физическую самостоятельность, социализацию и интеграцию, и удовлетворенность качеством жизни.

Существующие барьеры доступности объектов, крайне важны для понимания их индивидуальной или социальной направленности. Понятно, что такая классификация, чисто условная и во многом зависит от активных и неактивных граждан с ОВ, относящихся к маломобильным группам населения.

Как пример положительного опыта технического оснащения для реализации программы развития адаптивной физической культуры и спорта для студентов с ограниченными возможностями здоровья можно отметить Новосибирский государственный университет экономики и управления (НГУЭУ). Бассейн оборудован специализированным покрытием, чтобы не скользить, имеется наличие поручней, чтобы можно было легко спуститься в воду, оборудованы туалетные комнаты. Для слепых студентов полностью все

оборудовано на тактильном уровне (таблички с надписями, дорожное покрытие с направлением, ящички для переодевания с надписями по брайлю). На базе университета оборудован специализированный зал для занятий адаптивной физической культурой и спортом для маломобильных студентов.

Таким образом, совокупность индивидуальных и социальных барьеров отрицательно сказываются на ФА лиц с нарушением здоровья и возможность заниматься адаптивной физической культурой (АФК) с учетом имеющихся психофизических и возрастных ограничений. Развитие адаптивного спорта в России имеет огромное значение, так как это позволяет людям с ограниченными возможностями принимать участие в спортивных мероприятиях, развивать свои спортивные навыки и улучшать свое физическое состояние. Это также способствует интеграции людей с ограниченными возможностями в общество, повышению их самооценки и уверенности.

Развитие адаптивного спорта также способствует созданию более инклюзивной среды, где все люди могут участвовать в спортивных мероприятиях независимо от своих физических возможностей. Это помогает бороться со стереотипами и предубеждениями в отношении людей с ограниченными возможностями и способствует их социальной адаптации.

1. Симашенков П.Д., Буков А.В. Актуальные проблемы организации адаптивного спорта в Российской Федерации // Вестник Международного института рынка. 2018. Ле 2. С. 100-105.
2. Barker R.N., Kendall M.D., Amsters D.I, et al. The relationship between quality of life and disability across the lifespan for people with spinal cord injury. *Spinal Cord*. 2009. No 47, pp. 149-155.
3. Tasiemski T., Kennedy P., Gardnere B. P., Taylor N. The association of sports and physical recreation with life satisfaction in a community sample of people with spinal cord injuries. *NeuroRehabilitation*. 2005. Vol. 20, no. 4, pp. 253-265. DOI: 10.3233/NRE-2005-20403.
4. Shirazipour C.H., Latimer-Cheung A.E., Arbour-Nicitopoulos K.P. An exploratory qualitative investigation of psychosocial determinants of parental decisions to support sport participation for youth with a mobility impairment. *Res Dev Disabil*. 2015. No 45-46, pp. 400-410.

5. Yazicioglu K., Yavuz F., Goktepe A.S., et al. Influence of adapted sports on quality of life and life satisfaction in sport participants and non-sport participants with physical disabilities. *Disabil Health J.* 2012. No 5, pp. 249-253.
6. Shapiro D.R., Malone L.A. Quality of life and psychological affect related to sport participation in children and youth athletes with physical disabilities: a parent and athlete perspective. *Disabil Health J.* 2016. No 9, pp. 385-391.
7. Williams R., Murray A. Prevalence of depression after spinal cord injury: a meta-analysis. *Arch Phys Med Rehabil.* 2015. No 96, pp. 133-140.
8. Swanson S.R., Colwell T., Zhao Y. Motives for participation and importance of social support for athletes with physical disabilities. *J Clin Sport Psychol.* 2008. No 2, pp. 317-336.

Федосова Л.П., Малюков Р.Р.

Физическая культура в жизни студентов

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

doi: 10.18411/trnio-02-2024-472

Аннотация

Данная статья рассматривает важность физической культуры в жизни студентов. Обсуждаются преимущества физической активности для поддержания здоровья и укрепления иммунной системы студентов, а также ее положительное влияние на работу мозга и когнитивные функции. Также описывается роль физической культуры в формировании здорового образа жизни и социализации студентов.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, здоровье, физическая активность, иммунная система, мозг, когнитивные функции, здоровый образ жизни, социализация.

Abstract

This article examines the importance of physical education in the life of students. The benefits of physical activity for maintaining the health and strengthening the immune system of students, as well as its positive effect on brain function and cognitive functions, are discussed. The role of physical culture in the formation of a healthy lifestyle and socialization of students is also described.

Keywords: physical education, students, health, physical activity, immune system, brain, cognitive functions, healthy lifestyle, socialization.

Физическая культура играет важную роль в жизни студента, ведь это не только забота о своем здоровье, но и возможность развития физической активности, духовных и нравственных качеств. В данной статье мы рассмотрим, почему физическая культура необходима для студентов и как она влияет на их жизнь.

Первое, что следует отметить, это то, что регулярные физические занятия помогают студентам поддерживать физическую форму и укреплять свое здоровье. Многие студенты проводят большую часть времени за учебой и сидячим образом жизни, что может приводить к различным проблемам со здоровьем. Физическая активность позволяет предотвратить множество заболеваний, укрепить иммунную систему и повысить уровень энергии.

Второе преимущество физической культуры для студентов заключается в ее положительном влиянии на работу мозга и умственную деятельность. Исследования показывают, что физическая активность способствует улучшению когнитивных функций, улучшает память, концентрацию и способность к решению сложных задач. Регулярная физическая тренировка помогает улучшить метаболические процессы в мозге, что в свою очередь повышает его работоспособность.

Именно в годы студенчества в умы молодых людей можно заложить основы здорового образа жизни, поэтому в вузах приоритетным направлением является физическое воспитание.[5]

Кроме того, физическая культура играет важную роль в формировании у студентов здорового образа жизни. Участие в спортивных соревнованиях и тренировках учит студентов дисциплине, самодисциплине, стремлению к достижению результатов. Они учатся устанавливать цели, работать в команде и преодолевать трудности. Все это навыки, которые они могут применить не только в спорте, но и в своей профессиональной деятельности и личной жизни.

Физическая культура также способствует социализации студентов. Процесс физического воспитания основывается на развитии связи физических, интеллектуальных и социальных навыков обучающегося, цель – формирование физической культуры личности.[4] Участие в спортивных мероприятиях и тренировках не только помогает студентам находить общий язык с людьми, но и создает возможность для развития дружеских отношений и командного духа. Спортивные мероприятия также способны укрепить чувство принадлежности к университету или команде, что в свою очередь повышает мотивацию и эмоциональную связь со средой обучения.

Качество высшего образования зависит от полученных знаний и от хорошего физического и психологического состояния будущего специалиста. Студенты, поступающие в вуз, сталкиваются с огромным количеством проблем, связанных с обучением и адаптацией. Это приводит к снижению физической активности и различным проблемам со здоровьем. Решение этой проблемы можно найти только с помощью физической активности. Однако недостаток знаний у молодых студентов приводит к непониманию преимуществ физической активности. Для того чтобы лучше понять все положительные аспекты физического воспитания, стоит предоставить студентам эти знания.

Мотивация - это процесс побуждения к действию, психофизиологический процесс, который может управлять поведением человека и придавать ему цель, активное участие и волю. Мотивация появляется, когда человек нуждается в удовлетворении своих потребностей. Когда внутренняя мотивация заменяет внешнюю мотивацию, первая имеет склонность к снижению. Внешняя мотивация обычно увеличивает количество работы, в то время как внутренняя мотивация увеличивает качество работы.

Стоит запомнить, что повышение уверенности в себе и самооффективности увеличивает внутреннюю мотивацию.

Потребности в физической активности: укрепление и поддержание здоровья. Это обеспечивает оптимальный рост и функционирование организма студента. Все это психологическая основа для физической активности, как в рамках академической части программы, так и вне ее.

Стоит понимать, что у студентов всегда есть разные причины посещать уроки физкультуры, и не всегда они такие, как хотелось бы. Студенты, которым нравятся физические упражнения, посещают занятия для личного развития. С другой стороны, те, кому не нравится, могут приходить только для того, чтобы улучшить свои оценки или они не приходят вовсе. Кроме того, цели посещения уроков физкультуры можно разделить на две категории: основные и частные. К базовым относится то, что студенты хотят заниматься любым видом физических упражнений и что физкультура для них - это вид отдыха. К частным целям относится желание студента заниматься только определенным видом спорта, что в свою очередь решает психологический компонент. Приведенная выше система может быть решена при правильной организации уроков физической культуры.

Исходя из всего выше сказанного, физическая культура играет очень важную роль в жизни студентов. А также она помогает им поддерживать и улучшать свое здоровье, повышает работоспособность и когнитивные функции, формирует у них здоровый образ жизни и способствует социализации. Именно поэтому всех студентов следует убеждать о важности

физической культуры в их жизни и стимулировать их активное участие в спортивных мероприятиях и тренировках.

1. Кравцов А.В. Перспективы развития физкультуры в высших учебных заведениях / А.В. Кравцов, Л.П. Федосова, Г.В. Федотова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 93-2. – С. 15-16.
2. Кузнецова З.В. Дыхательные упражнения в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов / З.В. Кузнецова, Л.П. Федосова // Итоги научно-исследовательской работы за 2021 год : Материалы Юбилейной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Кубанского ГАУ. – Краснодар: КубГАУ, 2022. – С. 482-484.
3. Кузнецова З.В. Исследование применения элементов йоги на занятиях по физической культуре для улучшения здоровья / З.В. Кузнецова, Л.П. Федосова, Г.В. Федотова, В.А. Белова // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2023. – Т. 28, № 3(204). – С. 647-656.
4. Федосова Л.П. Взаимосвязь физического воспитания и личностного развития / Л.П. Федосова, Г.В. Федотова, Р.Н. Исмаилов // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы : Материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх. – Благовещенск: ДальГАУ, 2023. – С. 254-260.
5. Федотова Г.В. Физическая культура в жизни студентов / Г.В. Федотова, Л.П. Федосова, С.С. Апенина // Эпомен: медицинские науки. – 2022. – № 6. – С. 115-120.

Чекина Д.А., Коровенкова С. В.

Влияние физической активности на психическое здоровье студентов

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

doi: 10.18411/trnio-02-2024-473

Аннотация

В статье описано положительное влияние спорта как на физическое, так и на психическое здоровье. Устранение таких состояний, как тревога, депрессия и стресс. В статье предлагаются эффективные упражнения для снятия стресса и тревожности. Говорится о значимости физических нагрузок для поддержания и восстановления психического здоровья студентов, а также затрагивается влияние спорта на развитие личности.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, психика, студенты, стресс, тревога, депрессия, нагрузки.

Abstract

The article describes the positive impact of sport on both physical and mental health. eliminating conditions such as anxiety, depression and stress. The article offers effective exercises to relieve stress and anxiety. The importance of physical activity for maintaining and restoring the mental health of students is discussed, and the influence of sports on personal development is also touched upon.

Keywords: sport, physical culture, psyche, students, stress, anxiety, depression, stress.

Спорт имеет важное значение в жизни современного человека, поскольку способствует поддержанию физического здоровья, психического благополучия, развивает в человеке дисциплину, навыки социального взаимодействия и умение работать в команде. Занятия спортом помогают человеку не только развить силу, ловкость, гибкость, координацию движений и выносливость, но и формируют такие личностные качества как целеустремленность, терпение, сила воли, упорство, уважение к себе и людям, которые находятся рядом.

Физическая активность и регулярные физические нагрузки существенно влияют на самочувствие и эмоциональное состояние человека, его настроение. Физические нагрузки и

спорт способствуют увеличению сил и энергии, повышению работоспособности и жизненного тонуса, отвлечению от негативных мыслей, появлению у человека целей и мотивации. [9]

Как отмечает Ишмухаметова «после занятий спортом человек не только расстаётся с отрицательными эмоциями, но и начинает думать о хорошем. Гормон, «ответственный» за хорошее настроение и самочувствие, – бета-эндорфин. Было выявлено, что после бега уровень этого гормона в крови значительно увеличивается: через 10 минут – на 42%, а через 20 минут – уже на 110%. Бета-эндорфин обладает сильным эйфорическим действием – способствует выходу из депрессии и обретению душевного равновесия». [4]

Психическое благополучие значительной части населения, особенно студентов, является актуальной проблемой и имеет наблюдаемое ухудшение. На психическое здоровье влияют различные жизненные факторы. По состоянию на 2022 год Россия входит в первую десятку стран по уровню смертности от самоубийств. Эти статистические данные требуют рассмотрения не только причин самоубийств, но и того, как улучшить психологическое здоровье студентов.

Студенты часто не обращают внимание на свое психическое и физическое здоровье, следствием чего является повышение уровня стресса, нестабильное эмоциональное состояние, постоянная переутомляемость, сонливость, вялость, отсутствие энергии и сил, неуверенность в себе, в крайних случаях всё перерастает в депрессию. [7] Чрезмерное умственное напряжение гораздо сильнее влияет на состояние человека, нежели физические нагрузки, поскольку оказывается значительное воздействие на психику молодых людей. Как известно, стресс – «это состояние психологического и физического напряжения в ответ на внешнее воздействие». А вот во время интенсивных физических тренировок организм вырабатывает эндорфины, которые вызывают ощущение счастья и эйфории, значительно снижают напряжение, подавленное состояние и тревогу.

Неуверенность в себе формирует в человеке заниженную самооценку. Люди с низкой самооценкой склонны думать о себе плохо, проявлять нерешительность и трусость. Человек замыкается в себе, не может в полной мере наслаждаться жизнью, делать то, что приносит ему удовольствие. В 1769 году врач Уильям Бухан отметил, что отсутствие упражнений – один из самых влиятельных факторов, делающих жизнь человека несчастной и короткой. Современные врачи поддерживают его точку зрения. Поэтому спорт остается быстрым и доступным способом вернуть человеку чувство уверенности в себе. Также уверенность в себе во многом зависит от того, как мы выглядим. Тут как раз помогут тренировки, которые не только укрепляют здоровье и повышают выносливость, но и помогают меняться в лучшую сторону визуально, что напрямую влияет на восприятие себя и самооценку. [1]

Конечно, сделать первый шаг в любом деле тяжело, особенно если присутствует эмоционально сниженный фон, стресс и тревога. Опыт многочисленных исследований на тему влияния спорта на психическое состояние человека доказывает, что физические упражнения укрепляют и поддерживают ментальное здоровье. Систематизация и планирование помогают нашему телу и голове меньше напрягаться и беспокоиться. Поэтому важно найти место для регулярных физических нагрузок.

Набиулина в своей работе рассказывает об убедительном исследовании с участием малоподвижных и активных людей в течение шести недель, в ходе которого вторая группа продемонстрировала снижение уровня депрессии. Этот эксперимент был повторен с различными группами для подтверждения результатов. На основе этих исследований можно сделать вывод о том, что физическая активность положительно влияет на психическое состояние человека. Активные люди меньше подвержены тревоге и стрессу. [6]

Физическая активность является мощным методом борьбы с депрессией благодаря ее способности вызывать положительные изменения в мозге, такие как создание новых нейронных связей и высвобождение гормонов, улучшающих настроение. По сути, упражнения служат полезным отвлечением, предоставляя возможность вырваться из цикла негативных мыслей, которые стимулируют депрессивные эпизоды. [3]

Физическая активность — естественный и успешный способ облегчить тревогу. Повышение частоты сердечных сокращений меняет химию мозга, увеличивая присутствие важнейших против тревожных химических веществ, таких как серотонин, гамма-аминомасляная кислота (ГАМК) и нейротрофический фактор головного мозга (BDNF). Более того, упражнения стимулируют лобные доли мозга, управляя исполнительными функциями и регулируя миндалевидное тело — систему, которая реагирует на потенциальные опасности. Помимо снижения стресса, физические упражнения улучшают общее настроение, высвобождая эндорфины, способствуя позитивному эмоциональному состоянию.

Серотонин также стимулирует выброс эндорфинов, химических веществ, которые помогают облегчить боль и поднять настроение. Вот пять видов физических активностей, которые помогают чувствовать себя лучше не только физически, но и психологически.

1. Высокоинтенсивные упражнения полезны для улучшения настроения. Исследования показали, что как высокоинтенсивные, так и низкоинтенсивные тренировки помогают снизить тревожность. Однако ученые обнаружили, что результаты были выше при более интенсивном потоотделении. Возможно, более интенсивные тренировки стимулируют большее выделение эндорфинов и более кардинально меняют химический состав мозга. Согласно исследованиям, всего 10 минут интенсивных физических упражнений достаточно для улучшения психического и физического здоровья.
2. В дни, когда интенсивные тренировки кажутся невозможными, йога может помочь восстановить спокойствие. Позы йоги предназначены для растяжки и укрепления тела, но в то же время они снимают беспокойство. Йога учит вас глубоко дышать, расширяя грудную клетку, что может привести к уменьшению беспокойства и напряжения в мышцах. Исследования показывают, что йога снижает уровень гормонов, связанных со стрессом, таких как кортизол.
3. Растяжка не только повышает гибкость, но и расслабляет напряженные мышцы. Исследование показало, что 10-минутная растяжка снижает тревожность и повышает жизненный тонус.
4. Хотя высокоинтенсивные упражнения могут облегчить беспокойство, это не означает, что упражнения низкой интенсивности бесполезны. Главное - заниматься ими на природе. Спорт — это научно доказанный способ расслабиться и «очистить» голову от негативных мыслей. Свежий воздух и солнце также поднимут вам настроение. Когда вы тренируетесь на свежем воздухе, вы обращаете внимание на то, что вас окружает. Кроме того, естественное освещение положительно влияет на циркадные ритмы, которые помогают регулировать сон и реакцию организма на стресс.
5. Танцы - еще одно эффективное средство от стресса. Вы можете танцевать в одиночестве перед зеркалом или с друзьями — как вам больше нравится. Танцы прекрасно подойдут в качестве отдыха после работы или учебы. Такое занятие поднимает настроение и помогает снять напряжение, которое накопилось в течение дня.

Стресс — это то, с чем сталкивался каждый студент. В работе Кутбиддиновой «Психология стресса» мы можем найти такое определение: «Стресс (общий адаптационный синдром) — это неспецифическая реакция организма в ответ на любое неблагоприятное воздействие. По-другому можно сказать, что это комплекс изменений, которые происходят в организме в случае опасности». [5] Единовременная стрессовая ситуация практически никак не отразится на психическом состоянии человека, пройдет бесследно. А высокий уровень стресса влияет на организм пагубно: ухудшаются когнитивные способности и происходит истощение организма. Так же постоянное пребывание в стрессовых ситуациях оказывает влияние и на

физическое здоровье. Департамент психической гигиены штата Нью-Йорк на основе анализа 25-летних исследований выяснили, что регулярные тренировки действительно являются эффективными упражнениями при лечении стресса и что физическая нагрузка должна быть именно средней интенсивности. Так как слишком интенсивные упражнения не дадут нужного результата, организм и так слишком истощен стрессом, а большие нагрузки могут повергнуть человека в еще больший стресс или депрессию. А бег или ходьба, или прогулка быстрым шагом, хотя бы в течение 20–30 минут действительно помогут расслабиться.

Есть вполне эффективные упражнения «первой помощи» для преодоления стрессовых состояний. Помогут следующие упражнения.

1. Встаньте прямо, расправьте плечи и положите на них ладони, глубоко вдохните, одновременно очень медленно поднимая плечи вверх, а голову запрокидывая назад. На выдохе же голову нужно вернуть в исходное положение, а руки опустить. Повторив 5–10 раз, или столько, сколько потребуется для снятия напряжения.
2. Встаньте максимально устойчиво, поставив ноги на ширине плеч, медленно вдыхая воздух полной грудью, поднимая руки через стороны вверх, стараясь тянуться за ними. На выдохе медленно вернитесь в исходное положение. Выдох должен быть более длительным, чем вдох.
3. Делайте вдох на счет от 1 до 5, задержите дыхание на 3–4 секунды, а затем медленно выдохните на счет от 1–7. При вдохе наполняйте воздухом сначала живот, а потом уже легкие. На выдохе делайте наоборот. Глубокое дыхание позволяет справиться с паническими атаками, когда кажется, что не хватает воздуха. Это очень действенное упражнение, позволяющее даже предотвратить паническую атаку.

Исходя из всех описанных исследований и рекомендаций можно сделать вывод о том, что занятия спортом помогают поддерживать психическое здоровье. Регулярные физические нагрузки и упражнения, описанные в этой статье, помогут справиться с состоянием тревоги и стрессовыми ситуациями. Важно быть внимательным к своему физическому и ментальному здоровью, ведь именно от этого зависит насколько жизнь человека будет активной и счастливой.

1. Беленко А. С. Влияние спорта на психику и сознание человека //Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: от теории к практике. – 2023. – С. 223-225.
2. Гаврилов Н. В. Влияние физической культуры и спорта на психологическое состояние человека //Вестник науки и образования. – 2021. – №. 17-2 (120). – С. 139-142.
3. Гришина Г.В., Беренёва Я.А. Физические упражнения как метод предупреждения и борьбы с депрессией //Вестник Калужского университета. 2023. № 1 (58). С. 31-34.
4. Ишмухаметова Н. Ф., Ильин С. Н. Влияние спорта на психологическое состояние человека //arpi. ru Редакционная коллегия. – 2021. – С. 124.
5. Кутбиддинова Р. А. Психология стресса (виды стрессовых состояний, диагностика, методы саморегуляции). – 2019.
6. Набиуллина Р. Р., Тухтарова И. В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция) //Казань: изд-во КГМА. – 2003.
7. Суровцева А. О., Коровёнок С. В. Физическая культура в жизни современных студентов// Вестник Калужского университета. - 2019. - Т. 45. - № 4. - С. 156-157.
8. Татарина М. В., Анпилогова Л. В. Влияние физических упражнений на психику человека //Молодежный научный форум: Гуманитарные науки: электр. сб. ст. по мат. XI междунар. студ. науч.-практ. конф. – 2014. – №. 4. – С. 11.
9. Трайненкова П.С., Гришина Г.В. Физическая активность как средство борьбы с депрессией //Тенденции развития науки и образования. 2023. № 101-3. С. 107-109.

Чуринов А.А.**Рациональный выбор элективной дисциплины по физической культуре***Петрозаводский государственный университет
(Россия, Петрозаводск)*

doi: 10.18411/trnio-02-2024-474

Аннотация

В статье рассмотрена проблема выбора элективной дисциплины по физической культуре у студентов. Факторы, по которым студенты выбирают элективную дисциплину. Насколько данная проблема распространена среди студентов. Проведен анализ факторов, по которым студенты выбирают элективное направление по физической культуре.

Ключевые слова: выбор, элективная дисциплина, студент, анализ, фактор, метод, исследование, проблема, физическая культура.

Abstract

The article discusses the problem of choosing an elective discipline in physical education for students. Factors by which students choose an elective discipline. How widespread is this problem among students? An analysis of the factors by which students choose an elective direction in physical education is carried out.

Keywords: choice, elective discipline, student, analysis, factor, method, research, problem, physical education.

Элективная дисциплина по физической культуре – это вид спорта, который студент выбирает на семестр самостоятельно с учетом своих интересов и возможностей. Выбор элективной дисциплины является обязательным компонентом образования для всех студентов. Элективные виды физической подготовки направлены на поддержание и укрепление здоровья студента, об этом будет сказано ниже. Виды спорта и физической подготовки, представленные в элективных видах: занятия по общей физической подготовке, легкой атлетике, гимнастике, атлетической гимнастике, спортивным играм. Таким образом, эти направления физической активности развивают не только физические навыки учащегося, но и его интеллектуальные и тактические способности.

Зачастую учащиеся достаточно пассивны и не проявляют интереса к занятиям по физкультуре. Спорт также не является частью их образа жизни. Все это заставляет педагогов и специалистов искать новые способы и пути приобщения представителей молодежи к двигательной активности, которая будет вписываться в нормативы образовательной программы. Элективные курсы представляют спортивно-ориентированное физическое воспитание молодежи. В основе элективных курсов лежат интересы занимающихся, а при организации необходимо использовать такие методы и методики, которые бы подстегнули интерес к занятиям физкультурой.

Таким образом, элективные дисциплины становятся основой спортивного и ориентированного физического воспитания молодежи. Элективные курсы могут приобщать учащихся к ценностям спорта, а также формируют внутреннюю потребность в том, чтобы систематически заниматься физкультурой и увлекаться событиями из мира спорта. Главная цель элективных дисциплин по физкультуре и спорту – это формирование физической культуры личности, способности направленно использовать средства физкультуры в соответствии со своими интересами и потребностями своего организма. Также могут быть использованы не только физкультурные и спортивные средства, но и средства туризма для сохранения здоровья и его укрепления. Курсы могут касаться спортивного ориентирования, походов, в которых туристические навыки, в том числе навыки работы с картой просто необходимы. [1]

Спорт в элективном курсе физического воспитания студентов - эта та часть преимущественно практических занятий учебной дисциплины «Физическая культура», в которой вид спорта студенты выбирают самостоятельно (из числа предложенных кафедрой физического воспитания). Однако здесь уместно сделать небольшую оговорку: в учебную программу могут быть включены только те виды спорта, которые связаны с повышенной двигательной активностью. Поэтому в рабочую программу не включаются шахматы, шашки и т.п. Мотивация выбора того или другого вида спорта у каждого студента, конечно, своя, но принципиально в этом процессе то, что «не меня выбирают, а Я выбираю». Поэтому, например, студенту с «не баскетбольным» ростом, желающему заниматься баскетболом (где всегда имели преимущество высокорослые), никто не вправе отказать в его желании. [2]

Студенты 1-3 курсов, получая выбор записаться на ту или иную элективную дисциплину, зачастую затрудняются выбрать какую-то конкретную. Одни студенты выбирают направление, которое ближе всего будет находиться с тем местом, где проходят занятия, другие же выбирают направление, которым они занимаются в свободное время. Некоторые могут спрашивать совета у своих однокурсников или студентов старших курсов, куда им пойти или идут за компанию. Важность их выбора влияет на то, будет ли студент успевать на занятия по выбранному виду, сложность освоения программы, понравится ли ему и т.д. В этом исследовании мы проанализируем результаты онлайн-опроса факторов и принципов, влияющих на выбор элективной дисциплины у студентов 1-2 курсов, сделаем выводы.

Актуальность: на данный момент степень важности выбора элективной дисциплины с учетом факторов подходящих для студентов все так же важна.

Цели исследования: определить факторы влияющие на выбор элективной дисциплины у студентов.

Задачи исследования:

1. Изучить информацию по данной теме.
2. Провести опрос.
3. Проанализировать опрос.

Гипотеза: на выбор элективной дисциплины влияет геолокационное месторасположение проведения занятий.

Объект исследования: студенты.

Предмет исследования: факторы, влияющие на выбор элективной дисциплины.

В большинстве своем, студенты ведут малоподвижный образ жизни, это связано с длительным нахождением на занятиях в аудиториях и продолжительной подготовкой к предстоящим занятиям. Это приводит к возникновению гиподинамии (нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц), для ее профилактики существуют элективные дисциплины на выбор, по желанию студента. [3]

Мы провели анализ ответов студентов первого и второго курса физико-технического института и получили следующие данные: из всех 144 опрошенных, 73 студента ответили, что выбирают элективную дисциплину из-за удобного месторасположения проведения занятий (зал, стадион, бассейн), этот фактор наиболее важен для большинства студентов, так как имеет 88% среди других вариантов ответов. Следующим фактором по «популярности» становится «Нравится вид спорта элективной дисциплины». Студентам нравится тот или иной вид спорта, так что они готовы записаться на элективную дисциплину не смотря на месторасположение проведения занятий.

Наибольшее количество студентов выбрало вариант «Удобное расположение после начала занятий» - 73 ответа (88%). Следующий фактор по «популярности» стал вариант ответа «нравится вид спорта элективной дисциплины» - 49 ответов(59%). И на третьем месте располагается вариант ответа «Занимался в прошлом семестре» - набравший 39 ответов(47%). Оставшиеся респонденты выбрали другие варианты ответов.

Наибольшее количество студентов выбрали элективную дисциплину – атлетическая гимнастика(60%). На втором месте идет элективная дисциплина бассейн (плавание различными

способами), набравшая (18%). После электива «плавание» идет электив волейбол с количеством процентов (15%). Остальные элективные направления набирают меньше 15% и не являются популярными у студентов физико-технического института. В данном случае выбор студентов связан с тем, что бассейн и тренажерный зал атлетической гимнастики расположены в непосредственной близости от основного корпуса ФТИ.

Большинство студентов выбирающих элективную дисциплину, задумываются над вопросом, куда им пойти. Они прибегают к помощи своих друзей/однокурсников, ориентируются на свои возможности добираться до того или иного места занятия, а также на свои личные интересы. Одним из важнейших факторов, влияющим на выбор элективной дисциплины, является удобное месторасположение, это подтверждает нашу гипотезу. Однако не только место проведения занятия является самым главным критерием, они (студенты) также смотрят на свои личные предпочтения. В критерии выбора входят такие факторы как: заинтересованность в том или ином виде спорта, хорошая оснащенность спортзала инвентарем, манера преподавания и др. И в последнем случае студенты просто не хотят менять свою элективную дисциплину. Проведенный опрос и анализ результатов работы позволили сделать выводы о факторах влияющих на выбор электива у студентов: в основном выбор сводится к удобному расположению после занятий и то, что этот электив им нравится. Таким образом, студенты имеют возможность влиять на содержание своего обучения, выбирать ту элективную дисциплину, которая будет наиболее удобна для них исходя из вышеперечисленных факторов.

1. Кунилова Ксения. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: описание, цели и задачи // Образовательный портал «Справочник». — Дата последнего обновления статьи: 28.01.2023. — URL https://spravochnik.ru/fizicheskaya_kultura/elektivnye_discipliny_po_fizicheskoy_kulture_i_sportu_opisanie_celi_i_zadachi/ (дата обращения: 03.05.2023).
2. Физическая культура студента : Учебник / М. Я. Виленский, А. И. Зайцев, В. И. Ильинич и др. ; Под ред. В. И. Ильинича. — М. : Гардарики, 2000— 385. — Рек. М-вом образования РФ для студентов вузов. — ISBN 5-8297-0010-7. (262 ст.)
3. Wikipedia.ГиподинамияURL <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D1%8F>(датаобращения: 6.05.2023)

Шульгин Д.С.

Технология применения упражнений по профилактике различных заболеваний на занятиях физической культурой

*Кубанский Государственный Аграрный Университет
(Россия, Краснодар)*

doi: 10.18411/trnio-02-2024-475

Научный руководитель: Желтов А.А.

Аннотация

В статье рассмотрена роль физической культуры в процессе укрепления иммунитета человека, а также в профилактике заболеваний различного типа. Дано определение понятиям «физическая культура», рассмотрен комплекс упражнений по профилактике наиболее часто встречаемых заболеваний у школьников и студентов.

Ключевые слова: физическая культура, комплекс упражнений, профилактика заболеваний, функции физической культуры, физическая активность в учебном процессе, технология применения физических упражнений.

Abstract

The article considers the role of physical culture in the process of strengthening human immunity, as well as in the prevention of various types of diseases. The definition of "physical culture"

is given, the complex of exercises for the prevention of the most common diseases in schoolchildren and students is considered.

Keywords: physical culture, complex of exercises, disease prevention, functions of physical culture, physical activity in the educational process, technology of application of physical exercises.

Актуальность исследования: в современном мире физическая культура является важнейшим элементом учебного процесса в любом образовательном учреждении: в школах, в средних и высших учебных заведениях. Физическая культура совмещает в себе функцию психологической разгрузки и функцию укрепления иммунитета человека, вследствие чего является обязательной дисциплиной.

Цель исследования – выявление эффективной технологии физических упражнений по профилактике заболеваний различного рода.

Объект исследования – физическая культура как дисциплина.

Предметом исследования выявлена технология применения упражнений на занятиях физической культурой.

В исследовании были использованы следующие **методы:** теоретический анализ, метод прогнозирования, исследование литературы.

Я.Г. Григорьян под понятием «физическая культура» подразумевает совокупность средств, способствующих физическому совершенствованию человека [1].

Стоит отметить то, что занятия физической культурой приносят огромную пользу для здоровья. В первую очередь, физкультура способствует укреплению различных групп мышц и костных тканей. Занятия физической активностью позволяют улучшить кровообращение, давление и в целом улучшить работу сердца.

Более того, регулярные физические нагрузки способствуют поддержанию нормы веса и контролю за ним. Данная функция очень важна с точки зрения предотвращения ожирения и других болезней, связанных с колебаниями веса.

Если рассматривать роль физической культуры с точки зрения психологической разгрузки, то физические упражнения стимулируют выработку эндорфинов, а счет чего у человека поднимается настроение, снижается уровень стресса, а также повышается уровень выносливости и энергии. Помимо этого физическая активность способствует расслаблению мышц, что приводит к улучшению качества сна.

Таким образом, занятия физической культурой имеют множество преимуществ для физического и психологического здоровья человека.

Однако наиболее значимой функцией физической культуры можно назвать укрепление иммунной системы, благодаря чему повышается устойчивость человеческого организма к различным инфекциям и заболеваниям. Регулярная физическая активность снижает риск развития таких хронических заболеваний как диабет, некоторые виды рака.

Физическая культура также способствует предотвращению ряда сердечно-сосудистых заболеваний:

- 1) Тромбоз – образование сгустков крови внутри сосудов, что приводит к возникновению серьезных осложнений.
- 2) Сердечная недостаточность.
- 3) Анемия – низкое содержание гемоглобина в крови, сопровождающее ухудшение кровоснабжения.
- 4) Васкулит – воспаление стенок кровеносных сосудов.
- 5) Аритмия – изменение исходного ритма сердечных сокращений, приводящее к проблеме кровообращения.
- 6) Ишемическая болезнь сердца – состояние, которое характеризуется сокращением кровотока, поступающего к сердцу [2].

Технология упражнений для профилактики перечисленных выше и многих других заболеваний включает в себя разнообразие видов активности. То есть упражнения должны

охватывать различные группы мышц и развивать такие физические качества как гибкость, ловкость, выносливость, силу.

Более того, необходимо постепенно увеличивать нагрузку – упражнения начинаются в медленном ритме, с простыми движениями, переходящими в более сложные и быстрые. Такая техника позволяет избежать переутомления учеников, травм, растяжений.

Еще одним важным элементом является регулярность проводимых занятий. Уроки физкультуры необходимо проводить регулярно. Специалист в своей работе рекомендует проводить занятия не менее двух раз в неделю [3]. То есть технология применения упражнений обязательно включает в себя интенсивность и продолжительность. При этом необходимо адаптировать длительность тренировок под уровень физической подготовки студентов.

Помимо этого технология применения упражнений по профилактике различных заболеваний предполагает разнообразие действий, с целью развития всех групп мышц, а также избегания монотонности в занятиях.

Важным является варьирование интенсивности и типов тренировок. В занятие необходимо включать кардио-тренировки, упражнения на гибкость и силовые тренировки. Это препятствует замедлению прогресса.

Стоит отметить то, что в образовательных заведениях преподаватель должен находить индивидуальный подход к ученикам, так как физические возможности обучающихся могут отличаться.

Так, для предотвращения различных заболеваний, в том числе хронических, существует большое количество физических упражнений. К ним можно отнести:

1. Беговые упражнения в течении нескольких минут;
2. Регулярные упражнения развития гибкости, улучшающие кровообращение и развивающая мышцы;
3. Кардио-упражнения, включающие ходьбу, беговые упражнения, плавание, которые укрепляют сердечно-сосудистую систему.
4. Силовые статистические упражнения, укрепляющие мышцы верхней части тела – живота, спины, плеч и рук.

Таким образом, занятия физической культурой в учреждениях образования приводят к улучшению качества жизни учеников, а особая технология физической активности служит профилактикой различных заболеваний.

1. Григорьян Я.Г. Физическая культура: история возникновения термина / Я.Г. Григорьян, К.В. Богатырева // Теория и практика физ. культуры. – 2019. – № 3. – С. 10-11.
2. Концевая А.В., Мырзаматова А.О., Каширин А.К. Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний среди жителей сельской местности по данным эпидемиологических исследований: обзор литературы. Кардиоваскулярная терапия и профилактика / 2016. – №15. – С. 3-4.
3. Кравцов А.В. Перспективы развития физкультуры в высших учебных заведениях / А.В. Кравцов, Л.П. Федосова, Г.В. Федотова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 93-2. – С. 15-16.
4. Кузнецова З.В. Исследование применения элементов йоги на занятиях по физической культуре для улучшения здоровья / З.В. Кузнецова, Л.П. Федосова, Г.В. Федотова, В.А. Белова // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2023. – Т. 28, № 3(204). – С. 647-656.
5. Матвеев А.П. профилактика травматизма в процессе обучения школьников технике двигательных действий с использованием упражнений на гибкость и силу / А.П. Матвеев, В.С. Беляев // Физическая культура в школе. – 2020. – № 4. – С. 37–42.
6. Федотова Г.В. Физическая культура в жизни студентов / Г.В. Федотова, Л.П. Федосова, С.С. Апенина // Эпомен: медицинские науки. – 2022. – № 6. – С. 115-120.



LJournal

Научно-издательский центр

Рецензируемый научный журнал

**ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ
№106, Февраль 2024**

Часть 8

Подписано в печать 25.02.2024. Тираж 400 экз.
Формат.60x841/16. Объем уч.-изд. л.9,67
Отпечатано в типографии Научный центр «LJournal»
Главный редактор: Иванов Владислав Вячеславович