

Научный центр «LJournal»

Рецензируемый научный журнал

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ

№107, Март 2024
(Часть 7)



Самара, 2024

T33

Рецензируемый научный журнал «Тенденции развития науки и образования» №107, Март 2024 (Часть 7) - Изд. Научный центр «LJournal», Самара, 2024 - 192 с.

doi: 10.18411/trnio-03-2024-p7

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

Шамутдинов Айдар Харисович

Кандидат технических наук, Профессор

Найденов Николай Дмитриевич

Доктор экономических наук, Профессор

Романова Ирина Валентиновна

Кандидат экономических наук, Доцент

Хачатурова Карине Робертовна

Кандидат педагогических наук

Кадим Мундер Мулла

Кандидат филологических наук, Доцент

Григорьев Михаил Федосеевич

Кандидат сельскохозяйственных наук

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| РАЗДЕЛ XIX. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ | 8 |
| Агамалиев Э.Б., Сорокин И.Е., Кононенко А.В. Физическое воспитание студента средствами спортивных игр..... | 8 |
| Айвазова Е.С., Дорофеева Е.Н., Дякина М.А. Средства и методы мышечной релаксации в спорте..... | 10 |
| Астахова К.А., Лысенко Т.И. Влияние дыхательных упражнений на организм человека.... | 13 |
| Борисов П.С., Николаева И.В., Левченко С.В. Система физической подготовки в гладиаторских школах..... | 16 |
| Гвилава Т.И., Щеголева М.А. Роль силовых тренировок в повышении общей физической подготовки: эффективность и преимущества для здоровья..... | 18 |
| Герасимов Н.П., Говтян В.А. Скейтбординг как вид спорта и способ самовыражения в аспекте подростковой субкультуры..... | 22 |
| Говоркова А.В., Николаева И.В. Популярность дисциплины «Физическая культура» в вузе: изучение мнения студентов..... | 25 |
| Гольдебаева А.В., Налимова М.Н. Система «биомеханики» Мейерходьда в физической культуре и спорте..... | 28 |
| Горбачёв Г.В. Влияние современных трендов в фитнесе на активность студентов университета..... | 30 |
| Горбовская Ю.А., Рахманкулова Г.А., Сергеев А.И., Солдатенкова Н.А., Куценко Т.М.², Чернышева И.В. Значимость спортивно-массовых мероприятий в контексте социализации личности в обществе..... | 33 |
| Горчанюк Ю.А., Дорофеева Е.Н., Деревянченко С.А. История развития волейбола и его влияние на здоровье человека..... | 36 |
| Горчанюк Ю.А., Дорофеева Е.Н., Стульников Я.М. Оздоровительные практики в системе физического воспитания студентов..... | 39 |
| Горчанюк Ю. А., Дорофеева Е.Н., Шубин А.В. Олимпийские ценности в спорте высших достижений..... | 42 |
| Дружков А.Л., Константинова С.Е. Современная режиссура спортивно-художественных представлений в контексте синтеза различных форм зрелищных искусств..... | 44 |
| Ибрагимов И.Ф., Гилязиев Н.А. Фиджитал-игры как интегрирование спорта и киберспорта внутри соревновательных дисциплин..... | 48 |
| Ибрагимов И.Ф., Голубев Д.А. Игры будущего Казань (2024)..... | 51 |
| Ибрагимов И.Ф., Кондратьева Д.Р. Влияние плавания на студентов в рамках элективной дисциплины в вузе..... | 56 |
| Ибрагимов И. Ф., Макаренко М. А. Значение спорта в формировании командной работы, лидерских качеств и развитии характера студентов вузов..... | 58 |
| Ибрагимов И. Ф., Скибин Д.Е. Развитие физических качеств у студентов средствами волейбола..... | 63 |
| Ибрагимов И.Ф., Трифонова Н. Сохранение и укрепление здоровья студентов средствами физической культуры в высших учебных заведениях..... | 66 |

| | |
|---|-----|
| Ибрагимов И.Ф., Усманов И.Д. Инновации методики освоения базовых элементов техники лыжных ходов обучающимися в бесснежный период | 69 |
| Кариаули А.С. Мотивация первокурсников к занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт»..... | 73 |
| Колосов Г.Н. Спорт и физическая активность, как способы борьбы со стрессом в студенческой среде | 77 |
| Крылов Д.В. Защитные тактические действия в волейболе..... | 80 |
| Кузнецова И.Б., Бударина С.А., Радченко Д.А. Воспитание выразительности при занятиях художественной гимнастикой | 82 |
| Латыпова Р.Р., Гусев П.М. Здоровый образ жизни – залог успеха студента..... | 85 |
| Литвина Г.А., Кульчицкий В.Е., Парфенова Ю.С. Игровые технологии как средство мотивации младших школьников к двигательной активности | 87 |
| Литвина Г.А., Кульчицкий В.Е., Симакова А.Е. Развитие двигательной активности средствами проектных технологий | 89 |
| Литовченко Д.С. Анализ причин нарушения требований охраны труда на примере сменной обуви..... | 92 |
| Литовченко Д.С. Анализ силы и скоростно-силовых возможностей у студентов института лесных, горных и строительных наук Петрозаводского государственного университета на основе требований ГТО | 96 |
| Миннугулов Б.Н., Абзалова С.В. Анализ развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта Российской Федерации | 99 |
| Мирза М.Ю., Сидоров В.И., Тхакумачева Ю.Б., Ельникова О.О. Средства поддержания работоспособности волейболисток | 102 |
| Мирза М.Ю., Сидоров В.И., Чувакин А.Л., Ковенко П. Определение влияния общей выносливости на результативность игры детей 10 - 12 лет в настольном теннисе | 105 |
| Мирза М.Ю., Чунтыжева З.И., Ельникова О.О., Ворокова С.Б. Определение готовности учащейся молодежи 16-18 лет к сдаче норм ВФСК «ГТО» | 108 |
| Мирза М.Ю., Чунтыжева З.И., Чувакин А.Л., Шишхова А.П. Роль кафедры физического воспитания в подготовке студентов педагогических факультетов к профессиональной деятельности..... | 111 |
| Мирза М.Ю., Шапаров М.Х., Батырбиев Д. К., Сидоров В.И. Обоснование значимости факторов, влияющих на качество подготовки начинающих боксеров..... | 114 |
| Морозова А.Ю., Карева Ю.Ю., Левченко С.В. Фитнес как основа здорового образа жизни современного человека..... | 116 |
| Мубаракшина Э.Ш., Гусев П.М. Влияние физических упражнений на здоровье человека..... | 119 |
| Налимова М.Н. Влияние воды на организм человека | 121 |
| Налимова М.Н. Физическая культура, как составляющая часть здорового образа жизни студентов..... | 124 |
| Николаев П.П., Грязнов С.А. Развитие киберспорта и его влияние на общество | 127 |
| Николаев П.П., Левченко А.В. Дистанционное образование в сфере физической культуры | 130 |
| Николаев П.П., Левченко А.В. Причины популярности киберспорта | 132 |
| Николаев П.П., Левченко С.В. Использование искусственного интеллекта в спорте | 135 |

| | |
|---|-----|
| Николаева И.В., Грязнов С.А. К вопросу о физической активности студентов в период обучения..... | 138 |
| Норин Н.Е., Глушков П.Ю. Методы и способы развития силовых качеств у курсантов военного института..... | 140 |
| Оганьян А.А. Физическая рекреация | 144 |
| Орлова Л.Т., Марков А.Ю., Пайгильдин А.Т., Ласточкин А.С. Анализ физической подготовленности школьников к выполнению нормативов комплекса ГТО на современном этапе | 146 |
| Осокин Д.А. Сдача нормативов один раз в год как ухудшение результатов..... | 149 |
| Осокин Д.А. Физическая культура и спорт в жизни курсантов высших военно-учебных заведениях..... | 151 |
| Паралиенова Д.В., Щеголева М.А. Влияние мягких направлений фитнеса на психологическое состояние занимающихся..... | 154 |
| Потапова В.С., Гусев П.М. Соотношение между физической активностью и снижением риска сердечно-сосудистых заболеваний: анализ данных и научные доказательства | 157 |
| Рындина Е.Е., Николаева И.В., Левченко С.В. Лечебная физическая культура при сколиозе | 160 |
| Самойлов П.Н. Благоприятное влияние студенческого спорта на здоровье и успех в учебе | 163 |
| Сливкин К.В., Карева Ю.Ю. Значение здорового образа жизни для студентов..... | 166 |
| Солодовник Е.М., Сусло А.И. Влияние физической культуры и спорта на укрепление семейных ценностей в современном мире | 169 |
| Тухфатуллин И.Б., Карева Ю.Ю., Левченко А.В. Интервальный тренинг: эффективность и вред современной методики тренировки..... | 173 |
| Хаятулла Х.А., Федосова Л.П. К вопросу об особенностях занятий по физической культуре при заболеваниях органов пищеварения | 176 |
| Чуринов А.А. Анализ факторов влияющих на мотивацию студентов заниматься физической культурой и спортом..... | 179 |
| Чуринов А.А. Средства восстановления организма после физической нагрузки среди студентов-спортсменов | 182 |
| Шутков Д.В., Илюшин О.В. Влияние синдрома Жильбера на физическую активность больного | 185 |
| Юденкова В.П., Шеронов В.В. Роль современных медиаресурсов в популяризации спорта | 187 |

РАЗДЕЛ XIX. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Агамалиев Э.Б., Сорокин И.Е., Кононенко А.В.

Физическое воспитание студента средствами спортивных игр

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

doi: 10.18411/trnio-03-2024-329

Аннотация

Физическое воспитание студента, которая является важной составляющей его образования. Одним из эффективных средств достижения этой цели являются спортивные игры. Они способствуют развитию физических качеств, социальных навыков и командного духа. В данной работе рассматривается роль спортивных игр в физическом воспитании студента, их влияние на развитие различных аспектов личности и методики их использования в учебном процессе.

Ключевые слова: физическое воспитание, студент, спортивные игры, развитие физических качеств, командный дух, социальные навыки, методики использования, учебный процесс.

Abstract

Physical education of a student, which is an important component of his education. One of the most effective means to achieve this goal is sports games. They contribute to the development of physical qualities, social skills and team spirit. This paper examines the role of sports games in the physical education of a student, their impact on the development of various aspects of personality and methods of their use in the educational process.

Keywords: physical education, student, sports games, development of physical qualities, team spirit, social skills, methods of use, educational process.

Формирование физической подготовки студента — это процесс, направленный на развитие и улучшение его физических характеристик и двигательных навыков, которые определяют его общую работоспособность. Особенно важно обучение спортивным упражнениям, которое позволяет повысить работоспособность организма с минимальными затратами энергии и отразиться на основных показателях, таких как скорость, гибкость, выносливость и координация. В высших учебных заведениях формирование физических способностей представляет собой сложный процесс, направленный на развитие формы тела студента, которая дает им возможность создавать и осуществлять здоровый образ жизни. С помощью этой учебной дисциплины студентов обучают сохранять и укреплять свое здоровье, улучшать физическую форму путем улучшения жизненно важных качеств организма и двигательных навыков. Основной целью высшего образования является воспитание индивидуальности, что включает в себя развитие физической и духовной силы, а также творческих способностей.

Перед студентами этих институтов стоит важнейшая задача - приобщение к систематическим занятиям физическими упражнениями, повышение их работоспособности, подготовка к профессиональной деятельности (двигательная деятельность), формирование устойчивых привычек. Развитие командного духа, стратегического мышления и овладение различными спортивными навыками – одни из преимуществ занятий спортом.

На уроках физкультуры можно преподавать такие виды спорта, как футбол, волейбол, баскетбол, хоккей, мини-гольф, теннис, бадминтон и другие. Помимо улучшения физических качеств, эти игры также способствуют координации действий и реакции, а также общему здоровью и эмоциям.

Кроме того, также спортивные игры отлично подходят для поддержки внеклассных занятий, в неспортивные мероприятия и спортивных соревнований. Своими действиями учащиеся повысят свое благосостояние, расширят свои образовательные возможности и будут развивать позитивное мышление, направленное на прогресс. Спортивные и активные игры являются универсальным способом изменения активности студентов, эмоционального расслабления и проявления физического потенциала.

Игра - это сознательная деятельность, направленная на достижение условно поставленной цели. Существует огромное разнообразие форм игры. С развитием человеческого общества они постоянно совершенствуются и усложняются. Подвижные игры ассоциируются с выражением эмоций, и здоровым телом. Основными характеристиками игровой деятельности являются доступность, активность, прогрессивность, креативность, увлекательность. Игры обладают притягательной силой и удовлетворяют естественное стремление человека к движению и творческой активности на протяжении всей жизни. Они используются как многоплановое и комплексное средство укрепления здоровья студента.

Игры могут занимать разное место в структуре занятия: начинаться с подвижных игр в качестве подготовительного этапа после разминки, например, эстафеты и игры с элементами прыжков; быть основной частью для улучшения конкретных задач и развития физических качеств; а также использоваться в финальной части для расслабления и восстановления организма, например, игры на внимательность и координацию. Благодаря своим когнитивным способностям спортивные и подвижные игры позволяют студентам качественно усваивать и освоить программные материалы других дисциплин.

Выделяются три вида игр:

- Некомандные;
- переходные к командным;
- командные;

Простейшие некомандные игры не требуют согласования усилий для достижения цели. Каждый участник действует независимо, следуя правилам игры. В переходных к коллективным играм появляются элементы сотрудничества внутри группы игроков. Сначала каждый действует самостоятельно, но по мере развития сюжета игры образуются группы, которые выстраивают согласованные действия для решения конкретных задач. В коллективных играх соперничество происходит между игровыми коллективами (командами). Действия отдельных участников подчинены интересам всей команды. Поставленная цель достигается прежде всего согласованными действиями игроков. Установление результата игры требует судейства. Увеличение степени согласованности действий требует от участников не только психологической подготовки, но и владения более сложными движениями, необходимыми для коллективной деятельности. Следовательно, чем проще взаимоотношения между игроками, тем более простой характер у игры. Наиболее сложные коллективные игры отличаются не только отличным владением двигательными навыками, но и требуют высокоорганизованной тактики действий всей команды. Спортивные и подвижные игры являются одним из важнейших средств для социализации студентов и воспитания их физических качеств. Использование игр в студенческом обучении решает оздоровительные, воспитательные, укрепляет иммунитет к отрицательным воздействиям внешней среды и негативным последствиям производства.

Во время физических упражнений повышается работоспособность организма, что подтверждается увеличенной способностью студента выполнить больше работы в течение определенного времени. Работоспособность в состоянии покоя мышц увеличивается, а частота сердечных сокращений снижается. Человек начинает работать больше, но при этом устаёт меньше. Организм использует отдых и особенно сон в полной мере. Спортивные и активные игры способствуют эффективному формированию физических качеств студентов, включая силу, скорость, ловкость и выносливость. Кроме того, соревновательный момент в играх развивает важные личностные качества, такие как умение работать в команде, собранность, предприимчивость, самостоятельность и настойчивость.

Подводя итог, можно сказать, что использование спортивных и активных игр в физическом воспитании студентов имеет основное преимущество - разнообразие упражнений, которые задействуют практически все группы мышц. Игровая активность, несомненно, способствует улучшению эмоционального состояния на занятиях, помогая сократить избыточную физическую нагрузку и, таким образом, положительно влияя на здоровье учащихся.

1. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура
2. Геллер, Е. М. Подвижные игры в спортивной подготовке студентов.
3. Жуков, М.Н. Подвижные игры М.Н. Жуков. – Москва: Высшее образование.
4. Коджаспиров, Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры Ю.Г.– Москва

Айвазова Е.С., Дорофеева Е.Н., Дякина М.А.
Средства и методы мышечной релаксации в спорте

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

doi: 10.18411/trnio-03-2024-330

Аннотация

Представленная статья посвящена анализу процесса мышечной релаксации в спорте. Автором определены подходы исследователей к сущности мышечной релаксации, выделены необходимые составляющие данного процесса. Проанализированы средства и методы, которые применяются в процессе прогрессивной релаксации, выделены методы последовательной мышечной релаксации по Э. Джекобсону.

Ключевые слова: мышцы, стресс, спорт, мышечная релаксация, группы мышц, методы мышечной релаксации, расслабление.

Abstract

The presented article is devoted to the analysis of the process of muscle relaxation in sports. The author defines the approaches of researchers to the essence of muscle relaxation, identifies the necessary components of this process. The means and methods that are used in the process of progressive relaxation are analyzed, and the methods of sequential muscle relaxation according to E.Jacobson are highlighted

Keywords: muscles, stress, sports, muscle relaxation, muscle groups, methods of muscle relaxation, relaxation.

Для планирования процесса тренировок в спорте, их оценки и контроля необходимо проводить совокупность мероприятий для получения информации о состоянии спортсменов. Эти мероприятия должны проводиться специалистами различного профиля – педагогами, психологами, социологами, биологами и т.д. Для этого существует комплексный контроль. Каждый из видов комплексного контроля решает свои специфические задачи. Мы рассмотрим один из видов – контроль за состоянием спортсмена, а именно способности его к мышечной релаксации.

По мнению многочисленных экспертов, одной из наиболее актуальных проблем в системе организации физических нагрузок, социальной физиологии и профессиональной деятельности человека является – мышечное напряжение, которое негативно влияет на психоэмоциональную и физическую составляющую человеческого развития. В исследовании эксперта социолога Ленинградского государственного университета - Ильиной Н.Н. отмечено, что в 2022 году, около 70% взрослых людей (старше 25-ти лет) и 25% молодёжи (в возрасте

младше 18-ти лет), ежедневно подвергаются стрессу, находятся в напряжении и страдают вегетативными нарушениями нервной системы. Автор подчёркивает, что данная тенденция – динамичная, ее можно изменить в положительную сторону, при активном исследовании и внедрении методик и средств мышечной релаксации, как в спорте, так и в повседневной деятельности [3].

Мышечная релаксация, по своей сущности – процесс произвольного расслабления мышц. Данный процесс основан на способностях человека мысленно и физически выполнять упражнения, которые снижают нервную активность и расслабляют мышцы. Чаще всего, мышечная релаксация используется в процессе физической нагрузки. В исследовании Бакешина К.П. – кандидата педагогических наук, релаксация, в переводе с латинского – расслабление или отдых, описана как процесс снижения тонуса скелетных мышц, автор считает, что такого эффекта можно добиться при помощи физических упражнений, специализированных лекарственных препаратов и умственных упражнений [1].

Опираясь на тематику представленного исследования, стоит отметить, что процесс мышечной релаксации в спорте занимает особое место, ведь за счет подготовленных, расслабленных и растянутых мышц, снижается вероятность получения травмы, профессиональные тренеры отмечают необходимость введения мышечной релаксации после кардио-тренировок.

Наиболее распространённые и оптимальные средства мышечной релаксации в спорте выделены в исследовании эксперта Бикбулатова Р.И. [2]:

1. Медитация – психические и физические упражнения, которые находятся в составе духовно-религиозной и оздоровительной практики. Некоторые исследователи определяют медитацию как способ гармонизации тела и разума.
2. Хатха-йога или классическая йога – сочетание физических упражнений и медитаций, которые направлены на восстановление физической и эмоциональной стабильности, энергетическое восстановление. Наиболее универсальными позами для мышечной релаксации в йоге являются – собака мордой вниз, собака мордой вверх, поза воина, шавасана.
3. Стретчинг – обширный комплекс упражнений, которые направлены на плавное растяжение мышц тела и расслабление. Наиболее оптимальные упражнения стретчинга для мышечной релаксации: выравнивание стоя у стены, растяжка мышц бедра, растяжка поясницы, коррекция внутренней ротации бедра, укрепление мышц брюшного пресса, растяжка задней части шеи.
4. Массаж – мануальная техника, которая включает в себя приемы рефлекторного и механического воздействия на органы человека и ткани. Наиболее расслабляющими для мышц методиками проведения массажа являются: растирание, разминание, поглаживание, вибрация, постукивание. В рамках представленной тематики стоит уделить внимание спортивному массажу, в ходе которого происходит подготовка тела к физическим нагрузкам или восстановление/расслабление мышц после тренировки.

Наиболее эффективным методом мышечной релаксации, как в спорте, так и в повседневной жизни, является метод, разработанный Э. Джекобсоном (в некоторых работах Э. Якобсон) – прогрессивная мышечная релаксация. В основе данного метода находится цель избавления человека от мышечного напряжения в связи с факторами внешней среды, спортивной деятельности или внутренними переживаниями [4].

Метод прогрессивной мышечной релаксации подразумевает поочередное напряжение и расслабление следующих групп мышц (в представленной последовательности):

1. Мышцы лица;
2. Мышцы рук и шеи;
3. Мышцы живота;
4. Мышцы спины;

5. Мышцы ног (сверху вниз).

Обязательный элемент выполнения данной методики – концентрация внимания на осуществлении напряжения и расслабления мышц тела. Данное упражнение (методика) довольно часто используется в процессе подготовки к спортивным тренировкам и после них, с целью расслабления напряженных мышц и возбужденного сознания человека. Также необходимо уметь выполнять упражнения в расслаблении в интервалах между тренировочными нагрузками и после них. Важно понимать, что существует обширное множество нюансов, которые используются в данной методике – необходимо избегать перенапряжения, физических и эмоциональных перегрузок. Положительного эффекта можно добиться, выполняя специально разработанные упражнения с целью улучшения эмоционального фона для последующего выполнения основной тренировочной работы на более высоком уровне.

В тренировочном процессе следует проводить восстановительные (релаксирующие) мероприятия по трём условным этапам:

- основном;
- оперативном;
- текущем.

На основном этапе восстановительных мероприятий следует стремиться к нормализации функционального состояния спортсмена, на нормализацию процессов утомления от воздействия тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов осуществляется в процессе каждой тренировки с учётом закономерностей развития и компенсации утомления непосредственно в данный момент.

Текущий этап восстановления направлен на обеспечение оптимального функционального состояния спортсмена после нагрузки на отдельных занятиях с целью подготовки к последующей работе.

Во время тренировок или в процессе психического возбуждения мышцы напрягаются и подают соответствующие сигналы в мозг. Расслабление мышц позволит уменьшить количество сигналов, поступающих в мозг и, как следствие, наступит состояние расслабления и покоя.

Таким образом, подводя итог представленному исследованию, можно отметить, что процесс мышечной релаксации занимает особое место в системе физических нагрузок, а также является неотъемлемой частью уравновешенного и гармоничного взаимодействия тела и разума. В современных условиях повышенных и крайне распространенных факторов стресса для всех людей, необходимо уделять внимание релаксации, медитации и физическим упражнениям, так как каждая из методик оказывает положительное влияние на физическое и психологическое состояние человека. Особенно это важно в процессе подготовки спортсменов высокого класса, так как улучшение результатов в спорте обусловлено с внедрением в подготовку спортсменов средств управления тренировочным процессом и восстановления организма занимающихся. Развитие науки и исследований в области формирования новых методик мышечной релаксации – приоритетное направление в системе формирования гармонично развитого общества и подготовки спортсменов, в частности.

1. Бакешин, К.П. Средства и методы мышечной релаксации в спорте// К.П. Бакешин. Научно-практический электронный журнал Аллея Науки. №12 (63) 2021. Alley-science.ru.
2. Бикбулатов, Р.И. Современные методики для релаксации организма после интенсивных физических нагрузок / Р.И. Бикбулатов // StudNet. - 2022. - №4. – С. 3089-3098
3. Ильина, Н.Н. Активная и пассивная мышечная релаксация в коррекции функционального состояния / Н.Н. Ильина // Universum: психология и образование. - 2022. - №2 (92). - С. 24-27.
4. Мышечная релаксация по Джекобсону. Министерство здравоохранения республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://mgkpd.by/информация/здоровый-образ-жизни/школа-пациента/> (дата обращения 16.01.2024)

Астахова К.А., Лысенко Т.И.

Влияние дыхательных упражнений на организм человека

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

doi: 10.18411/trnio-03-2024-331

Аннотация

В данной статье рассматриваются сферы релаксации путем применения дыхательных упражнений во время переутомления организма. Поведение организма во время применения дыхательных упражнений, а так же какие виды дыхательных упражнений используются.

Ключевые слова: релаксация; дыхательные упражнения; организм; виды; поведение; переутомление.

Abstract

This article discusses the areas of relaxation through the use of breathing exercises during overwork of the body. The behavior of the body during the use of breathing exercises, as well as what types of breathing exercises are used.

Keywords: relaxation, breathing exercises, body, types, behavior, overwork.

В современных реалиях стресс и тревожное состояние стали для большинства людей нормой. Некоторые люди много работают, учатся и совсем не умеют расслабляться. Студенты и школьники испытывают часто такие симптомы как: переутомление, бессонница, недостаток кислорода в организме и т.д. Все вышеперечисленные показатели плохо влияют на здоровье каждого из нас, человек испытывает вечное недомогание, голова становится мутная, слабость, снижение иммунитета. В связи с этим считаем целесообразным рассмотреть данную тему.

Дыхательные упражнения оказывают положительное влияние на организм, в том числе на расслабление организма. Дыхательные упражнения представляет собой дыхательную гимнастику. Впервые о такой гимнастике упоминалось в 1975 году в журнале «Изобретатель и рационализатор». В данном журнале были прикреплены фотографии Андрея Миронова, который выполнял ряд упражнений.

В современном мире дыхательная гимнастика получила большое распространение, можно сказать каждый второй человек имеет хотя бы какое-то представление о данном виде деятельности. Дыхательной гимнастикой не только приводят свой организм в тонус, возвращают спокойствие и снимают стресс, но и лечат заболевания бронхов.

Существует разнообразное количество методик, вот некоторые из них: дыхательная гимнастика Бутейко; дыхательная гимнастика для похудения; дыхательная гимнастика Марины Корпан; упражнения дыхательной йоги; дыхание животом или диафрагмальное дыхание; гимнастика для легких; дыхательная гимнастика Стрельниковой.

Несмотря на многообразие видов дыхательной гимнастики, все они работают по определенным принципам: искусственное затруднение; задержка дыхания; замедление дыхания.

В современном мире люди не особо уделяют внимание своему состоянию здоровья, в особенности стрессу, переутомлению и тд. Однако все это несет вред нашему здоровью и может проявляться в постоянных головных болях постоянной бессоннице, сильному ослаблению иммунитета, а также потере аппетита. Для того что бы убедиться, что люди страдают симптомами стресса и переутомления был проведен тест. В нем приняло участие 50 человек в возрастной категории от 18 до 23 лет. Проанализировав полученные данные из тестового опроса, ключевые критерии, указывающие на состояние стресса и тревожности, были выделены и оформлены в формате линейчатой диаграммы. (Диаграмма 1).

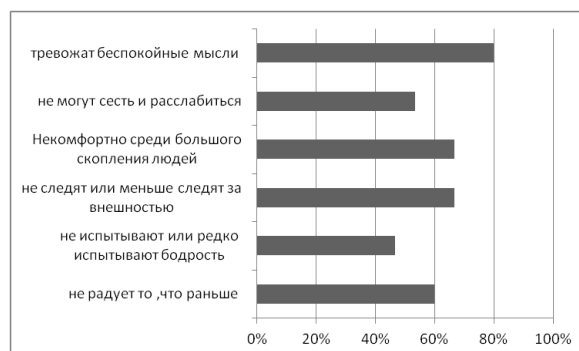


Рисунок 1. Стрессовое и тревожное состояние.

Исходя из представленной выше диаграммы, можно заметить, что все критерии свыше 50%, исключение составляет критерий «Не испытывают или редко испытывают бодрость» он составляет 46,60%. Данная диаграмма отражает, стресс и тревожное состояние которые присутствуют у большинства опрошенных людей. Большинство людей уже не радуется то, что радовала пару месяцев назад, им некомфортно находится в местах скопления людей и тд. Данной проблеме не уделяется должного внимания, но именно дыхательной гимнастикой можно избежать данных симптомов и именно поэтому данная гимнастика должна получать все большее распространение, ведь чем больше мы игнорируем наше состояние, тем запущеннее оно становится и обращаться уже нужно будет к специализированным врачам. (Диаграмма 1)

Для снятия стресса, раздражения существует разнообразный спектр дыхательных гимнастик, рассмотрим некоторые из них:

1. Техника дыхание животом.

Существует три режима: «квадрат»; «4-7-8»; «6-3-9». Данная техника помогает стабилизировать эмоциональное состояние.

Техника «дыхание по квадрату»: вдыхаем, считая до четырех; задержать дыхание на четыре счета; выдыхаем, считая до четырех.

Техника «4-7-8»: вдыхаем, считая до четырех; задержать дыхание на семь счетов; выдыхаем, считая до восьми.

Техника «6-3-9»: вдыхаем, считая до шести; задержать дыхание на три счета; выдыхаем, считая до девяти.

2. Сияющий череп.

Нужно сделать вдох, а потом резко выдохнуть через нос, используя нижние мышцы живота. Нужно сделать порядка 10 таких вдохов и выдохов в комфортном для вас темпе. Однако стоит отметить, что данную технику нельзя применять при: менструации, беременности, высоком давлении и проблемах с сердцем.

3. Поочередное дыхание через ноздри.

Нужно сесть в максимально удобную позу, но при этом держать спину прямо. Зажимаем большим пальцем правой руки левую ноздрю и делаем вдох через правую ноздрю. На пике вдоха нужно закрыть безымянным пальцем правую ноздрю и вдохнуть через левую ноздрю. Нужно заполнять и опустошать легкие до предела. Сделав пять циклов нужно сменить ноздрю и повторить те же действия с другой ноздрей.

Стоит отметить, что для более эффективной процедуры советуют соблюдать следующие правила:

- принять удобное положение (можно сидеть или стоять);
- расслабиться, отключиться от тревожного триггера;
- положить правую руку на грудь, левую – на живот (это поможет контролировать режим);
- грудная клетка не должна подниматься;

- живот стоит медленно надувать и сдувать;
- вдыхать через нос, выдыхать через рот;
- по длине вдоха, выдоха и задержки ориентироваться на предусмотренный техникой счёт;
- выполнять порядка 5-10 циклов, наблюдая за самочувствием.

Теперь стоит разобраться, почему дыхательная гимнастика помогает убрать такие симптомы как стресс, тревожность, панику и тд. Существует два отдела нервной системы: симпатическое и парасимпатическое. Парасимпатическая нервная система - это часть вегетативной нервной системы, связанная с симпатической нервной системой, но в противоположность ей направлена на накопление (питание, запасание) энергии. Симпатическая нервная система – это часть автономной (вегетативной) нервной системы, которая отвечает за рефлекторную взаимосвязь между органами, регулирует состояние тканей, способствует проявлению эмоций, мобилизует ресурсы организма для работы в состоянии стресса. При длительном стрессе происходит перевозбуждение симпатической нервной системы и торможение парасимпатической. Нарушается работа блуждающего нерва - это десятая пара черепно-мозговых нервов, регулирующая колоссальное количество функций организма.

Дыхание - единственное окно, через которое мы получаем доступ к блуждающему нерву и всей парасимпатике. С его помощью мы можем регулировать их работу.

При стрессе дыхание становится грудным, быстрым, поверхностным. Пока этот режим сохраняется, симпатическая нервная система будет активна. Чтобы её затормозить, нужно глубоко дышать животом. Это и даёт переход на парасимпатику.

Глубокое брюшное дыхание помогает снять стресс в моменте. Пережить какую-то тяжёлую ситуацию без последствий для организма. Оно является инструментом для снятия напряжения, когда его причина неочевидна.

Таким образом, обобщая все вышеперечисленное можно сказать, что стресс, тревожное состояние, волнение, недосып и другие симптомы испытывает каждый второй человек нашего современного мира. Дыхательная гимнастика хоть и распространена, но мало людей воспринимают ее всерьез и используют в повседневной жизни. Однако данная гимнастика может дать полное расслабление организма, а также профилактику заболеваний лёгких, улучшение подвижности грудной клетки, активизация мозгового кровообращения и многое другое. Медленное и глубокое дыхание активизирует релаксацию и благополучие. Дыхательная гимнастика поможет в трудные минуты жизни, когда нужно успокоиться. Так же стоит отметить большим плюсом данной методики, что ее можно сделать почти в любом месте. Если с собой имеются наушники и спокойная музыка, данную методику можно делать: в метро, в парке, в университете, школе, на работе и тд.

1. Кабат-Зинн Д.// Медитации для здоровья: 108 уроков по уникальной методике. Эксмо, 2013г. с. 113-115.
2. Дэвид Бернс// Терапия беспокойства: Как справляться со страхами, тревогами и паническими атаками без лекарств. Альпина Паблишер, 2022г. с. 222-247.
3. Таня Петерсон// Внутреннее спокойствие. 101 способ справиться с тревогой, страхом и паническими атаками. Манн, Иванов и Фербер, 2022 г. с.157-264.
4. Тамара Шмидт// Сохраняйте спокойствие! Лучшие упражнения и медитации Крайона для избавления от тревоги, преодоления стресса и обретения защиты. АСТ, 2020г. с.30-55.
5. Ольга Астафьева, Екатерина Тур. Дыхательная гимнастика для снятия стресса и тревожности. 3 простых упражнения./Ольга Астафьева, Екатерина Тур //Дневник науки.-2022г.

Борисов П.С.¹, Николаева И.В.¹, Левченко С.В.²
Система физической подготовки в гладиаторских школах

¹Самарский государственный экономический университет

²Самарский государственный социально-педагогический университет
(Россия, Самара)

doi: 10.18411/trnio-03-2024-332

Аннотация

В данной статье подробно рассматривается роль физической подготовки гладиаторов, а также перечисляются необходимые навыки, которыми должен обладать настоящий боец. Описываются разнообразные упражнения, которые проводились в гладиаторских школах для развития силы, выносливости и быстроты реакции. А также приводится обоснование необходимости и важности разносторонней физической подготовки гладиаторов для борьбы в турнирах.

Ключевые слова: турнир, выносливость, силовая подготовка, быстрота, реакция, шоу, боевое искусство, гладиатор, здоровье.

Abstract

This article examines in detail the role of physical training of gladiators, and also lists the necessary skills that a real fighter must have. Describes a variety of exercises that were carried out in gladiatorial schools to develop strength, endurance and speed of reaction. It also provides a justification for the need and importance of versatile physical training of gladiators for fighting in tournaments.

Keywords: tournament, endurance, strength training, speed, reaction, show, martial art, gladiator, health.

Актуальность данного исследования продиктована, с одной стороны, высоким уровнем потребности молодого поколения в двигательной активности, а с другой – необходимостью наличия знаний у современной молодежи о разнообразии систем физической подготовки [4, 7, 11]. В век цифровизации особенно важной становится роль двигательной активности в образовательной и профессиональной подготовке будущих специалистов [1, 2, 8, 9]. Также физическая подготовка необходима для поддержания общего уровня здоровья молодежи для дальнейшей полноценной жизни, поддержания высокого уровня работоспособности и психологической устойчивости [5, 6, 10, 12].

Всем нам известно о таких великих бойцах как гладиаторы, но мало кто знает, как ими становились, какие трудности и испытания им приходилось пройти. Изначально гладиаторские бои проводились с целью жертвоприношения римским богам. С течением времени такие поединки стали организовывать наподобие шоу, дабы развлечь публику. Также, подобные турниры приносили большую прибыль владельцам гладиаторов. Гладиаторы боролись либо между собой, либо с животными, такими как быки, леопарды, каспийские тигры, черные пантеры и другие. Как правило, чаще всего гладиаторами становились военнопленные или рабы, но бывали случаи, когда мужчины добровольно шли в гладиаторы ради славы и денег [3].

Профессиональные гладиаторы обучались в специализированных школах. Они были как частные, так и государственные. Гладиаторов обучали различным боевым искусствам и физическим упражнениям, для того чтобы быть готовым к любой ситуации происшедшей на арене.

Не менее важным моментом является то, что каждый гладиатор был обязан дать присягу, для этого было необходимо объявить себя «юридически мёртвой личностью». Такое требование объясняется тем, что покинуть гладиаторскую школу было возможно только в случае победы. В противном случае гладиатора могли убить.

Учёным до сих пор не удалось подробно описать тренировки гладиаторов, известно лишь то, что главным тренажером античных воинов было их собственное тело.

Система физической подготовки в государственных школах включала в себя разнообразные виды тренировок. Например, это были упражнения на выносливость, для развития силы и гибкости, а также быстроты реакции. Гладиаторов обучали различным приемам с оружием, такими как мечи, щиты, копья. На тренировках ученикам выдавали оружие в несколько раз тяжелее тех, с какими им предстояло сражаться на турнирах. Неопытные новички отрабатывали удары затупленным оружием на деревянных столбах и чучелах, набитых соломой, и только после этого участвовали в тренировочных боях.

Тренировки осуществлялись под строгим наблюдением тренеров, которые следили за правильным выполнением различных приемов, а также адаптировали упражнения индивидуально под каждого бойца. Обычно тренерами становились бывшие гладиаторы, которые отличились своими заслугами на поединках, а также были признанными любимцами публики.

Стоит отметить то, что если гладиатор выдерживал три года турниров, то он становился свободными. Многие оставались в гладиаторских школах и продолжали выступать, но уже за плату. Также, было немало случаев, когда в гладиаторы шли женщины. Их подготовка практически не отличалась от мужской, единственное преимущество было в том, что в бою женщинам разрешалось использовать шлем, но представительницы прекрасного пола не пользовались этим преимуществом, так как хотели продемонстрировать зрителям свои причёски.

Регулярные тренировки в гладиаторских школах включали в себя упражнения с тяжелыми гирями, бег, прыжки в длину и рукопашные бои. Эти тренировки были необходимы для длительных и интенсивных поединков. Также, от учеников требовали соблюдения строгой дисциплины. Настоящий гладиатор не смел даже поморщиться, когда противник размахивал оружием прямо перед его лицом.

Подробнее рассмотрим три упражнения, которые пользовались популярностью не только у античных воинов, но и сейчас у современных спортсменов.

1. Одним из таких упражнений является «бёрпи». Его преимущество в том, что при выполнении задействованы все группы мышц, а также, за счёт данного упражнения значительно повышается уровень выносливости.
2. Не менее эффективным упражнением является «подъём ног в висе на турнике». С помощью такого упражнения можно тщательно проработать и укрепить мышцы пресса.
3. Ещё одно полезное упражнение – это «стойка Мабу». Данное упражнение задействует мышцы ног, а также способствует повышению работоспособности и выносливости.

Кроме того в гладиаторских школах тщательно следили за здоровьем учеников. Им предоставляли строгий рацион питания, который помогал поддерживать оптимальную физическую форму. Питание гладиаторов было богато белками, углеводами и витаминами, чтобы обеспечить максимум энергии для тренировок и турниров. Основу всего рациона составлял ячмень, он был полезен для наращивания мышечной массы. Но в день турнира обычно соблюдался пост, так как сытно поевший гладиатор медленнее двигался и быстрее уставал, что служило значительной преградой для победы в бою.

Помимо всего вышперечисленного гладиаторов обучали аристократичным навыкам, так как гладиаторские турниры были зрелищным шоу, побеждать нужно было красиво и изящно.

Одной особенностью гладиаторских турниров было то, что дальнейшую судьбу гладиатора определяла публика путем голосования. Именно поэтому, нужно было уметь не только обращаться с тяжелым оружием и драться в гладиаторской экипировке, но и преподнести себя зрителям с лучшей стороны. Так как главный стимул гладиатора был выжить.

Таким образом, система физической подготовки в гладиаторских школах была главной частью подготовки бойцов к поединкам на арене. Физические упражнения способствовали

развитию силы и выносливости, что позволяло гладиаторам быть готовым к любым испытаниям, а также обеспечить зрелищное шоу для зрителей.

1. Грязнов, С.А. Использование технологии виртуальной реальности при подготовке сотрудников правоохранительных органов / С.А. Грязнов // Вестник Самарского юридического института. 2021. № 1(42). С. 101-105.
2. Гурбанов, Д.А. Требования к физической подготовке сотрудников органов принудительного исполнения / Д.А. Гурбанов, Д.В. Джулай // Наука XXI века: актуальные направления развития. 2021. № 2-2. С. 132-135.
3. Давыдов, А.А. Гладиаторские школы Древнего Рима как центры подготовки к боям на арене / А.А. Давыдов // Актуальные вопросы в науке и практике. 2018. С. 126-130.
4. Интенсификация процесса физической подготовки студенток с использованием техники Табата / С.И. Зизицова, П.П. Николаев, А.Я. Борисов [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 1(215). С. 176-180.
5. 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.
6. Карева, Ю.Ю. Здоровый образ жизни и его составляющие / Ю.Ю. Карева, Д.Д. Полякова // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 89-92.
7. Карева, Ю.Ю. Нетрадиционные методы и средства на занятиях / Ю.Ю. Карева, Я.А. Овчинникова // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 99-6. С. 78-81.
8. Кузина, В.М. Значение и задачи физического воспитания студентов / В.М. Кузина, Ю.Ю. Карева // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 99-1. С. 116-119.
9. 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.
10. Харитоновна, Д.В. Учет психологических особенностей студентов в образовательном процессе / Д. В. Харитоновна // Наука XXI века: актуальные направления развития. 2023. № 1-1. С. 102-104.
11. Шарипова, А.А. Исторический аспект развития некоторых современных видов спорта / А.А. Шарипова, Ю.Ю. Карева // 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. 82-86.
12. 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.

Гвилава Т.И., Щеголева М.А.

Роль силовых тренировок в повышении общей физической подготовки: эффективность и преимущества для здоровья

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

doi: 10.18411/trnio-03-2024-333

Аннотация

В статье производится анализ влияния силовых тренировок на общую физическую подготовку различных групп населения. Авторы акцентируют внимание на актуальности данной темы в современном обществе, где забота о здоровье и поддержание физической активности становятся приоритетом. Предложены персонализированные комплексы упражнений, способствующие улучшению общей физической подготовки и здоровья населения.

Ключевые слова: силовые тренировки, физическая подготовка, здоровье, общая выносливость, мышечный корсет, метаболизм, тренировочные программы, здоровый образ жизни, эффективность тренировок.

Abstract

The article analyzes the influence of strength training on the general physical fitness of various population groups. The authors focus on the relevance of this topic in modern society, where taking care of health and maintaining physical activity are becoming a priority. Personalized sets of exercises have been proposed to help improve general physical fitness and public health.

Keywords: strength training, physical fitness, health, general endurance, muscle corset, metabolism, training programs, healthy lifestyle, training effectiveness.

Актуальность работы. В современном обществе, где забота о здоровье и поддержание физической активности приобретают все большее значение, роль силовых тренировок в повышении общей физической подготовки представляет собой ключевой аспект. Существующие тренды свидетельствуют о растущем интересе к занятиям фитнесом, но не всегда ясно, какие конкретно тренировочные методы могут способствовать достижению оптимальной физической формы и улучшению общего состояния здоровья.

В связи с тем, что в современном обществе преобладает гиподинамия, исследование роли силовых тренировок представляет собой актуальную задачу. Необходимо отметить, что у людей разных профессий и разного возраста различные потребности в тренировках, поэтому необходимо изучить, как силовые тренировки могут быть адаптированы и оптимизированы для разных категорий населения.

Цель работы: изучить возможности силовых тренировок в повышении общей физической подготовки населения.

Задачи работы:

1. Изучить существующие исследования.
2. Разработать персонализированный комплекс упражнений.
3. Предоставить практические рекомендации.

Ход работы. Силовые тренировки, в отличие от более традиционных аэробных упражнений, могут обеспечивать комплексное воздействие на организм, включая укрепление мышечного корсета, улучшение общей выносливости и поддержание оптимального уровня метаболизма. Соответственно, ученые заключили, что мышечную массу следует рассматривать как новый важный показатель для здоровья человека. Если медики будут идентифицировать и лечить пациентов с пониженной мышечной массой, то смогут значительно улучшить их здоровье [3].

Силовые тренировки позволяют:

- увеличить мышечную массу, укрепить мышечный корсет, что является фундаментальным элементом для поддержания стабильности позвоночника и профилактики болей в спине;
- укрепить суставы: устойчивые мышцы поддерживают суставы, снижая риск травм и обеспечивая комфорт даже в повседневных движениях [3];
- повысить общую выносливость: эффективное развитие максимальной силы и выносливости мышц при силовых тренировках приводит к улучшению общей физической выносливости, что особенно ценно как для спортсменов, так и для обычных людей в повседневной жизни [4];
- улучшить метаболизм и контролировать вес: силовые тренировки активизируют метаболизм за счет увеличения мышечной массы, способствуя эффективному сжиганию калорий;
- повысить плотность костей: исследования подтверждают, что силовые тренировки способствуют увеличению плотности костей, что является важным аспектом профилактики остеопороза и поддержания костной массы;
- улучшить общее здоровье сердечно-сосудистой системы: снижение артериального давления и улучшение кардиоваскулярной функции являются

- значимыми преимуществами, которые приносят силовые тренировки, сокращая риск развития сердечно-сосудистых заболеваний [1];
- улучшить общее настроение и психологическое благополучие: силовые тренировки стимулируют выработку эндорфинов, снижая уровень стресса и тревожности, что влияет на общее психологическое состояние и поднимает настроение;
 - улучшить продуктивность и эффективность деятельности: силовые тренировки повышают уровень энергии, что отражается на общей продуктивности в повседневной жизни;
 - предотвратить сахарный диабет: согласно исследованиям, регулярная физическая активность, в том числе и тренировочные упражнения, повышает чувствительность к инсулину, снижает уровень глюкозы в крови, индекс массы тела [6];
 - продлить активную жизнь в пожилом возрасте. Известно, что отсутствие сбалансированной физической активности у людей старше 65 лет ускоряет процессы старения и усугубляет течение многих заболеваний [8]. Силовые тренировки могут быть адаптированы для любого возраста, что делает их уникальным инструментом для продления активности и мобильности в пожилом возрасте.

Силовые тренировки представляют собой форму физической активности, направленную на развитие и укрепление мышц, увеличение силы и выносливости. Существует несколько видов силовых тренировок, каждый из которых имеет свои особенности и преимущества:

1. Тренировка с собственным весом включает в себя упражнения, использующие вес тела в качестве сопротивления. Данный вид активности доступен для многих и не требует использования специального оборудования [7].
2. Тренировка с утяжелениями включает использование утяжелений различного веса (гантелей, медболов, эспандеров и пр.) для увеличения сопротивления при выполнении упражнений. Использование утяжелений позволяет работать с различными уровнями сопротивления, подбирать разнообразные упражнения, что удобно для самостоятельных тренировок [7].
3. Тренировка со штангой предполагает использование штанги различного веса для упражнений (приседаний, жимов, тяг и др.). Тренировку со штангой необходимо выполнять в присутствии тренера с целью контроля исходного положения и техники выполнения упражнений.
4. Функциональные тренировки включают упражнения, которые имитируют движения, используемые в повседневной жизни. Улучшают координацию, равновесие, силу ядра и подготавливают к реальным двигательным ситуациям.
5. Кроссфит сочетает в себе различные виды упражнений различной направленности (силовые, кардио, гимнастические и пр.) в рамках высокоинтенсивных тренировочных сессий.
6. Тренировка с тренажерами предполагает использование специальных тренажеров для изолированной работы отдельных групп мышц. Подходит для точного управления сопротивлением, изоляции конкретных мышц, а также безопасной тренировки для новичков.

Выбор конкретного вида тренировок зависит от целей, физической подготовки и предпочтений занимающихся [2]. Идеальный план может включать в себя элементы как силовых тренировок, так и тренировок другой направленности (аэробных и пр.) для достижения комплексного развития физической формы. При этом важно включать разнообразные упражнения, охватывающие все группы мышц, и учитывать имеющийся уровень подготовки [5]. При этом необходимо уделять особое внимание средствам восстановления [9].

Ниже представлен пример персонализированного комплекса упражнений для общего развития силы и выносливости:

1. Разминка (10 минут): бег на месте – 3 минуты, упражнения для суставов и растяжка – 7 минут.
2. Силовые упражнения для верхней части тела: жим гантелей лежа – 3x12 повторений; подтягивания (или обратные тяги на тренажере) – 3x10 повторений; армейский жим гантелей – 3x12 повторений; планка – 3x30 секунд.
3. Силовые упражнения для нижней части тела: приседания со боди-баром на плечах – 4x10 повторений; жим ногами на тренажере – 3x12 повторений; выпады с гантелями – 3x10 повторений на каждую ногу; гиперэкстензия – 3x15 повторений.
4. Упражнения для мышц пресса: обратные скручивания – 3x15 повторений; пресс на скамье – 3x20 повторений; планка с поднятыми ногами – 3x30 секунд.
5. Кардио-интервальная тренировка (15 минут): бег на беговой дорожке (или прыжки на скакалке) – 1 минута; ходьба с подъемом колена – 2 минуты; повторение упражнений – 5 циклов.
6. Растяжка и охлаждение (10 минут): растяжка всех основных групп мышц, самомассаж [10].

Перед началом программы рекомендуется проконсультироваться с тренером или врачом, особенно если имеются какие-либо заболевания или ограничения. Также, важно следить за своими ощущениями во время тренировок и регулировать интенсивность в зависимости от своего физического состояния.

Персональный план тренировок для пожилых людей должен быть ориентирован на улучшение общей физической формы, поддержание гибкости, укрепление мышц, улучшение координации и снижение риска травм. Важно учесть индивидуальные особенности здоровья и уровень физической активности. Прежде чем начать программу, рекомендуется проконсультироваться с врачом [5]. Ниже представлен пример персонального плана для пожилых людей:

1. Разминка (10 минут): плавная ходьба или медленный бег на месте – 5 минут; суставная гимнастика – 2 минуты; наклоны и повороты туловища – 3 минуты.
2. Упражнения для укрепления верхней части тела: гимнастические упражнения с легкими гантелями (или бутылками с водой) – 2x12 повторений для каждого упражнения; поднятие рук в стороны – 3x10 повторений; работа с тренажером «ручка-груша» для укрепления предплечий – 2x10 повторений.
3. Упражнения для укрепления нижней части тела: хождение по лестнице или степ-аэробика – 10 минут; приседания с использованием стула для поддержки – 3x12 повторений; подъемы на носки – 3x15 повторений.
4. Упражнения для укрепления мышц пресса и спины: планка с опорой на колени – 3x20 секунд; замедленные наклоны вперед с опорой на стул – 3x12 повторений; легкие упражнения на гимнастическом мяче для укрепления мышц спины – 2x10 повторений.
5. Кардиотренировка: быстрая ходьба или легкий бег на месте – 15 минут; велосипед или велотренажер – 10 минут.
6. Растяжка и релаксация (10 минут): растяжка всех основных групп мышц, уделяя внимание наклонам, поворотам и простым упражнениям для расслабления.

При подборе упражнений необходимо обращать внимание на следующие аспекты:

- интенсивность: упражнения должны выполняться на уровне, который вызывает легкое напряжение, но не дискомфорт;
- безопасность: всегда нужно использовать поддержку (стул, перила) и избегать резких движений;

- регулярность: тренировки необходимо проводить 2-3 раза в неделю, увеличивая или уменьшая объем нагрузки в зависимости от физического состояния;
- в случае боли или дискомфорта необходимо прекратить упражнение и проконсультироваться с врачом.

Выводы. В ходе работы нами были проанализированы особенности силовых тренировок и их основные виды. Было выявлено, что эффективность силовых тренировок захватывает сразу несколько важных аспектов: мышечное укрепление, метаболический эффект, охрана от потери мышечной массы, улучшение костной плотности, управление весом, повышение общей энергии и настроения. Далее нами были составлены индивидуализированные комплексы упражнений, а также практические рекомендации к их выполнению с учетом индивидуальных особенностей организма.

1. Василенко, А. А. Контроль и коррекция нагрузки силового характера на основе оценки параметров variability сердечного ритма спортсменов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А. А. Василенко. – Малаховка, 2012. – с. 10–11.
2. Васькова, Е. В. Особенности волевой регуляции студентов разных профилей подготовки и ее связь с направлением физкультурно-оздоровительной деятельности / Е. В. Васькова, А. А. Зюзина, Е. А. Широкова // Вестник спортивной науки. – 2023. – №2. – С. 49–54.
3. Гайл В.В. Full Body тренинг как средство увеличения мышечной массы / В. В. Гайл. – Екатеринбург, 2021. – С. 15–18.
4. Дворкина, Н. И. Влияние оздоровительной силовой тренировки на показатели физической подготовленности / Н. И. Дворкина, А. А. Терзян, П. В. Головки // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – № 2. – С. 3–8.
5. Егорычева, Е. В. Общеразвивающие упражнения на занятиях по физической культуре в вузе: учебное пособие / Е. В. Егорычева, И. В. Чернышева, М. В. Шлемова. – Волжский, 2018. – С. 6–11.
6. Константина, Л. Физическая культура при сахарном диабете / Л. Константина, М. А. Щёголева // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – №99-6. – С. 87–90.
7. Сверигина, Л. А. Гантельная гимнастика: методическое пособие / Л. А. Сверигина. – Казань, 2014. – С. 12–14.
8. Ткачева, О. Н. В помощь пожилому человеку и его близким: физическая активность в пожилом возрасте: методические рекомендации. – М.: Прометей, 2019. – С. 5–8.
9. Чистякова И. А. К вопросу о способах восстановления студентов после интенсивной физической нагрузки / И. А. Чистякова, С. М. Митина, А. А. Рожнов, С. В. Кудинов, А. А. Рожнова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 98-9. – С. 180–182.
10. Широкова, Е. А. Использование средств миофасциального релиза в физическом воспитании студентов высших учебных заведений / Е. А. Широкова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2018. – № 3. – С. 93–98.

Герасимов Н.П.^{1,2}, Говтян В.А.¹

Скейтбординг как вид спорта и способ самовыражения в аспекте подростковой субкультуры

¹УВО Университет управления «ТИСБИ»

²Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ (КНИТУ-КАИ), Набережночелнинский филиал (Россия, Набережные Челны)

doi: 10.18411/trnio-03-2024-334

Аннотация

В статье рассматривается скейтбординг как вид подростковой субкультуры. Приводится анализ скейтбординга в социокультурном аспекте, включая исторический обзор развития скейтбординга, значение его как способа формирования самовыражения, формирования и развития личностной и коллективной идентичности, социального взаимодействия среди подростков и молодежи, влияние медиа на популяризацию этого вид спорта и образа жизни,

меры безопасности при занятиях скейтбордингом для профилактики травматизма и сохранения здоровья.

Ключевые слова: скейтбординг, подростковая субкультура, самовыражение, идентичность, социокультурные аспекты, социальное взаимодействие, безопасность, медиа, исторический анализ, культурное влияние.

Abstract

The article examines skateboarding as a type of teenage subculture. An analysis of skateboarding in the sociocultural aspect is provided, including a historical overview of the development of skateboarding, its significance as a way of forming self-expression, the formation and development of personal and collective identity, social interaction among adolescents and youth, the influence of media on the popularization of this sport and lifestyle, safety measures during classes skateboarding to prevent injuries and maintain health.

Keywords: skateboarding, teenage subculture, self-expression, identity, socio-cultural aspects, social interaction, security, media, historical analysis, cultural influence.

Скейтбординг, превратившийся из вида активного спорта в обширную и важную культурную субкультуру, демонстрирует не только экстремальные спортивные навыки, но и фундаментальное самовыражение. Этот вид активности стал неотъемлемой частью молодежной субкультуры, создав уникальную платформу для индивидуальности и творчества.

Такое явление, как скейтбординг, значительно влияет на формирование подростковой и молодежной культуры, выходя за рамки просто физической активности. Он становится частью образа жизни, способом самовыражения, который формирует стиль, менталитет и социокультурные предпочтения участников данной субкультуры.

Целью настоящего исследования является глубокое понимание влияния скейтбординга на формирование самовыражения, социальное взаимодействие и личную и коллективную идентичность среди подростков и молодежи.

Исследование предлагает рассмотреть скейтбординг не только как вид активности, но и как социокультурное явление, оказывающее значительное влияние на индивидуальность и социальное общение в молодежной среде.

Скейтбординг — это вид спорта и культуры, который зародился в 1950-60-х годах в Южной Калифорнии в США. В начале своего развития скейтбординг был тесно связан с сёрфингом, что отразилось в стиле катания и использовании терминологии. Со временем скейтбординг стал самостоятельным культурным явлением, разрабатывая свои уникальные стили катания, технику и подходы к городской среде. Важным этапом в развитии скейтбординга стало появление специализированных журналов и видео, которые популяризовали этот вид спорта и образ жизни.

Скейтбординг сильно влияет на молодых любителей подросткового возраста, а также на развитие музыкальных жанров, таких как панк-рок, хип-хоп и хардкор. Искусство и граффити также стали частью скейтбордической культуры, влияя на дизайн скейтбордов и городскую эстетику. мода в скейтбординге часто отражает уличный стиль и включает в себя такие характерные элементы, как широкие брюки и кеды. Архитектура ландшафта также оказала влияние на развитие скейтбординга, с появлением специализированных скейт-парков и ландшафтов, специально созданных для катания на скейте. [1]

Скейтбординг – это не только спорт, но и форма самовыражения, искусства, а также способ общения и социализации. Он стал всемирной субкультурой, активно развивающейся и влияющей на различные аспекты культуры.

Скейтбординг позволяет людям выразить свою индивидуальность и творческий потенциал через уникальные стили катания, выбор экипировки и даже дизайн скейтбордов. Этот вид спорта дает каждому возможность найти свой необычный стиль и выразить себя через трюки, движения и взаимодействие с городской обстановкой. Скейтбординг играет решающую роль в изменении индивидуальной и коллективной идентичности.

Индивидуальная идентичность:

1. Скейтбординг может помочь человеку обрести уверенность в себе и чувство собственного достоинства.
2. Преодолевая трудности и осваивая новые трюки, скейтер развивает целеустремленность и дисциплину.

Коллективная идентичность:

1. Скейтбординг объединяет людей, создавая чувство общности.
2. Скейт-парки и споты становятся местами, где люди с похожими интересами могут общаться и поддерживать друг друга.
3. Скейтбординг может стать катализатором для создания социальных групп и движений.

Благодаря участию в скейтбординге люди развивают свою личностную идентичность, а также находят принадлежность к переходу в социокультурную группу. Этот вид спорта способствует развитию самосознания, самоутверждения, что, в свою очередь, способствует формированию коллективной идентичности скейтерского сообщества [2].

Помимо физической активности, скейтбординг обладает глубокими социальными аспектами, формируя коммунистические сообщества, культуру и стимулируя интерактивное взаимодействие в общественных местах. В отличие от традиционных видов спорта, скейтбординг не имеет формальной структуры, иерархии или тренеров.

Скейтбордисты ценят индивидуальность, самовыражение и свободу от авторитарных норм. Эта антиавторитарная идеология пронизывает всю культуру скейтбординга, создавая атмосферу равенства и взаимного уважения.

Скейтбординг – это не просто индивидуальное занятие. Скейтбордисты часто объединяются в группы, помогая друг другу осваивать новые трюки, делиться снаряжением и поддерживать друг друга. Эта взаимопомощь и коллективизм создают чувство общности и солидарности, что напоминает коммунистические идеалы.

Скейтбординг развивался как DIY-движение, где люди строили свои рампы и трюки. Эта самодостаточность и антикоммерциализм сохраняются и по сей день. Скейтбордисты часто предпочитают создавать свои бренды, спонсировать независимые соревнования и поддерживать локальные скейтшопы.

Рассмотрим роль скейтпарков. Скейтпарки – это не просто места для катания. Они служат центрами, где скейтбордисты из разных слоев общества могут собраться, пообщаться, обменяться опытом и обрести чувство принадлежности. Скейтпарки становятся катализаторами для формирования социальных связей и дружбы. Скейтбордисты часто используют лестницы, перила, бордюры и другие элементы городской среды для выполнения трюков. Это превращает улицы и площади в своего рода «площадки» для самовыражения, где скейтбордисты могут продемонстрировать свои навыки и креативность. Несмотря на позитивные аспекты, использование общественных мест для скейтбординга может привести к конфликтам с другими людьми. Шум, повреждение имущества и стереотипы о скейтбордистах как о «хулиганах» могут создавать напряженность [3].

Исследования показывают, что скейтбординг связан с высоким риском получения травмы. Однако многие из этих травм можно предотвратить соблюдением определенных мер безопасности. Например, отсутствие защитного снаряжения, такого как шлем, налокотники и наколенники, соответствует уровню риска получения травмы. Участие в скейтбординге может принести различные физические и эмоциональные выгоды. Физические преимущества включают улучшение координации, выносливости, гибкости, силы и равновесия, а также укрепление мышц. А эмоциональные выгоды включают в себя: снятие стресса, повышение самооценки, развитие чувства общности, улучшение настроения. Однако следует также учитывать риски, связанные с получением травмы. Наиболее распространенные травмы: ушибы, ссадины, растяжения, переломы, сотрясения мозга [4].

Медиапрезентация играет важную роль в формировании образа скейтбординга. Съемки и скейт-видео позволяют передать атмосферу и стиль этого вида спорта. Например, эволюция

видеокамер в скейтбординге отразила изменения в качестве и динамике съемок, что влияло на восприятие скейтбординга через медиа. Рекламные кампании также оказывают влияние на восприятие скейтбординга, формируя определенные образы и стереотипы. Скейтбординг часто отражается в кино, литературе и других формах искусства, играя важную роль в культуре. Многие известные личности, такие как художники, фотографы и кинорежиссеры, имели опыт скейтбординга, что повлияло на их творчество. Кроме того, скейтбординг часто становится объектом исследования в рамках современных городских спортивных молодежных культур, что подчеркивает его важность как элемента городской культуры и искусства [3].

В ходе исследования были сделаны значимые выводы относительно скейтбординга как субкультуры подростков и молодежи. Этот вид активности признан не только способом самовыражения, но и важным элементом формирования личной и коллективной идентичности участников данной культурной сферы.

Значимость скейтбординга в качестве подростковой субкультуры подчеркивается его способностью объединять и вдохновлять, создавая уникальное социокультурное пространство для творчества и самореализации.

Дальнейшие исследования в этой области могут фокусироваться на более углубленном анализе влияния скейтбординга на молодежную идентичность, а также на разработке стратегий для поддержки безопасности и здоровья участников этой субкультуры.

1. Скейтбординг — История субкультуры, кто придумал и изобрел, [электронный ресурс], URL: <https://crossarea.ru/street-culture/skateboarding/history-of-skateboarding/>
2. История скейтбординга в разрезе выдающихся событий, [электронный ресурс], URL: <https://www.redbull.com/ru-ru/history-of-skateboarding>
3. Скейтбординг и «уставшее поколение» Индиго Уиллинг, Энди Беннетт, Микко Пииспа и Бен Грин, [электронный ресурс], URL: <https://www.jstor.org/stable/26972279>
4. Теоретическая история скейтбординга, [электронный ресурс], URL: [Borden_10121656_thesis.pdf](#)

Говоркова А.В., Николаева И.В.

Популярность дисциплины «Физическая культура» в вузе: изучение мнения студентов

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-03-2024-335

Аннотация

В статье рассматривается вопрос популярности дисциплины «Физическая культура» у студентов Самарского государственного экономического университета. Представлены результаты опроса девушек и юношей относительно их двигательной активности и отношения к физической культуре в вузе.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, дисциплина, обучение, задачи, оздоровление.

Abstract

The article examines the issue of the popularity of the discipline “Physical Culture” among students of Samara State University of Economics. The results of a survey of girls and boys regarding their physical activity and attitude towards physical education at the university are presented.

Keywords: physical culture, students, discipline, training, tasks, health improvement.

Физическая культура – важная составляющая каждого человека различного возраста [4, 6, 9]. О необходимости занятия спортом написано не мало статей и литературы в целом [1, 2, 3]. Физическая культура способствует развитию физических и личностных качеств [7, 8, 10, 12].

К сожалению, в настоящее время заметно изменилось отношение молодого поколения к занятию спортом в высших учебных заведениях [5]. Резко снизилась заинтересованность и

непринятие такой дисциплины, как «Физическая культура» [11]. Важно выяснить так ли это и как относятся студенты СГЭУ к данному предмету.

Актуальность

Развитие не стоит на месте, увеличивается техническая база, люди начинают забывать про реальный мир, погружаясь в виртуальный. Молодое поколение все реже двигается, начинает отвергать дисциплины, связанные с физической культурой.

Предмет исследования – физическая культура, как дисциплина в СГЭУ

Цель исследования – рассмотреть, как студенты СГЭУ относятся к занятиям физической культурой в вузе, занимаются ли они дополнительно в спортивных залах и как влияет на это пол обучающегося.

Задачи:

1. Провести опрос среди студентов СГЭУ.
2. Сравнить полученные результаты и подвести итоги.

Методы:

1. Изучение
2. Наблюдение
3. Анализ
4. Обобщение.

Всё чаще поднимается вопрос о неоспоримой потребности подхода к физической составляющей как к самому явлению культуры, в котором проистекает раскрытие и реализация личности, без которой всёобщество не сможет развиваться и существовать. Исследование проблемы оценки величины физической культуры в студенческой сфере представляется актуальным и значимым.

Сейчас в студенческом спорте присутствует ряд причин и проблем, негативно воздействующих на активное участие студентов в занятиях спортом и физической культурой, требующих срочного решения.

В качестве эксперимента был проведен социальный опрос студентов СГЭУ различных групп. В нем приняли участие около 200 студентов.

Главной задачей опроса стало выявление отношения студентов СГЭУ к физической культуре и как они видят данную дисциплину своими глазами.

Определение пола

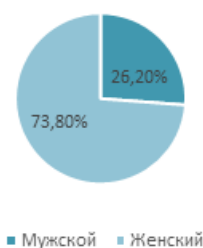


Рисунок 1.

Большая часть опрошенных – это девушки, их совокупность составляет 73,8%. Молодых людей около 26,2%

Рассмотрим ответы женского и мужского пола отдельно и выявим закономерности.

Женский пол:

- Большая часть опрошенных считает, что физическая культура для них прежде всего это «Способ поддержания физической формы» и «Хобби», а также «Повышения иммунитета»;
- В равном соотношении девушки ответили, что занимаются спортом они «Несколько раз» в неделю и «Только на практических занятиях по физической культуре».

культуре», немногие ответили, что занимаются каждый день, но доля таких присутствует;

- В основном девушки оценивают свой уровень подготовки, как средний;
- Большая часть опрошенных посещает занятие в ВУЗе;
- Если девушки пропускают, то это происходит по болезни. Существует доля ответов по другим причинам, но они оказались в наименьшем количестве. К ним можно отнести: работа, отсутствие интереса к предмету, занятия в различных других секциях и прочее;
- В соотношении 76% к 24% молодым людям хватает занятий физической культуре в ВУЗе;
- 50% на 50% разделись ответы отпрашиваемых на вопрос «Посещаете ли вы дополнительно спортивные залы?»
- Около 75% опрошенных ответило, что им нравятся, как проводятся занятия в ВУЗе, около 7% не нравятся, а 18% вовсе безразлично.
- На вопрос «К какой группе здоровья вы относитесь?» 69% ответили, что к основной, 6% полностью освобождены, а 25% отнесли себя к специальной.

Мужской пол:

- Также, как и девушки, молодые люди ответили, что физическая культура для них прежде всего это «Способ поддержания физической формы» и «Хобби», а также «Повышения иммунитета»;
- Большая часть опрошенных ответила, что занимаются физкультурой несколько раз в день, а точнее около 82% и немногие ответили, что занимаются каждый день около 18%;
- В основном молодые люди оценивают свой уровень подготовки, как средний;
- Около 80% опрошенных посещает занятия в ВУЗе, лишь 20% посещают не всегда;
- Если молодые люди пропускают, то чаще всего это происходит по болезни, около 80%. Существует доля ответов по другим причинам, но они оказались в наименьшем количестве. К ним можно отнести: работа, отсутствие интереса к предмету, занятия в различных других секциях, по семейным обстоятельствам и прочее;
- 75% на 25% разделись ответы отпрашиваемых на вопрос «Посещаете ли вы дополнительно спортивные залы?»
- Около 68% опрошенных ответило, что им нравятся, как проводятся занятия в ВУЗе, около 18% не нравятся, а 14% вовсе безразлично.
- На вопрос «К какой группе здоровья вы относитесь?» 81% ответили, что к основной, 1% полностью освобождены, а 18% отнесли себя к специальной.

Подводя итоги, можно сказать, что физическая культура представляется необходимой долей учебного процесса. Физическая культура и спорт – помогают сконцентрировать все внутренние запасы организма на достижении установленной цели, увеличивают работоспособность, направляют на введение в свою жизнь здорового образа.

1. 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.
2. Карева, Ю.Ю. Влияние физической культуры и спорта на женский организм / Ю.Ю. Карева, Д.А. Мулюкова, Т.В. Бударова // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2023. № 2(17). С. 59-63.
3. Карева, Ю.Ю. Влияние физической культуры и спорта на организм человека / Ю.Ю. Карева, К.М. Блажнова // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 100-4. С. 80-83.
4. Карева, Ю.Ю. Здоровый образ жизни студента и его составляющие / Ю.Ю. Карева, Д.Д. Полякова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. № 98-9. С. 89-92.

5. Кочеткова, А.С. Мотивационные установки студентов к занятиям физической культурой / А.С. Кочеткова, Ю.Ю. Карева // Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика. 2020. № S2(26).
6. Кузина, В.М. Значение и задачи физического воспитания студентов / В.М. Кузина, Ю.Ю. Карева // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 99-1. С. 116-119.
7. Межличностные отношения спортсменов как фактор обеспечения психологического комфорта в волейбольной команде / Л. В. Булькина, Н. А. Курочкина, В. П. Губа, Ю. Ю. Карева // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2019. № 2(9). С. 15-17.
8. Межман, И.Ф. К вопросу о выборе физических упражнений для студентов специальной медицинской группы / И.Ф. Межман, Ю.Ю. Карева // OlymPlus. Гуманитарная версия. –2020. № 1(10). С. 47-50.
9. 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.
10. Пискайкина, М.Н. Влияние физической культуры на формирование личностных качеств современной молодежи / М.Н. Пискайкина, Д. Р. Суркова // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2015. № 1(1). С. 34-37.
11. Пискайкина, М.Н. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе / М.Н. Пискайкина, У.В. Смирнова // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2017. № 2(5). С. 39-41.
12. 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.

Гольдебаева А.В., Налимова М.Н.

Система «биомеханики» Мейерхольда в физической культуре и спорте

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-03-2024-336

Аннотация

В данной статье рассматривается система тренировок в «биомеханике» Мейерхольда и её взаимосвязь с физической культурой. То, как эта система может повлиять на состояние человека в целом, и изменить его отношение к спорту.

Ключевые слова: движение, биомеханика, физическая культура, мироощущение, упражнения, эмоциональный фон, физическая нагрузка.

Abstract

This article examines the training system in Meyerhold's «biomechanics» and its relationship with physical culture. How this system can affect the condition of a person as a whole, and change his attitude to sports.

Keywords: movement, biomechanics, physical education, attitude, exercises, emotional background, physical activity.

Мейерхольдом было проведено исследование-наблюдение за актёрами и за зрителями, а впоследствии сделан вывод о том, что, движения, в которых от начала и до конца есть внутреннее и внешнее, есть посыл на иного лучше воспринимаются зрителем и понимаются актёром. Так почему же многие люди, которые пытаются делать упражнения лишь для сохранения физической активности или для снятия излишнего стресс, накопленного за тяжёлое и нервное взаимодействие с окружающим миром и людьми не пользуются упражнениями системы и принципами, заложенными в неё? Потому что многие просто не знают об этом. И эта работа призвана чуть больше рассказать об это взаимодействии «биомеханики» и физической культуры.

Биомеханика-это комплекс из шестнадцати тренировок (хотя изначально их было больше сорока, но до наших дней сохранились не многие и сейчас составляют основу сценического движения и выстраивания мизансцен спектаклей). По сути своей это упражнения направленные, через внешне выразительное движение создать внутреннее мироощущение. Эти

упражнения направлены на то что бы человек смог комфортно почувствовать себя в самых разных обстоятельствах, которые может продиктовать внешняя среда. Также биомеханика помогает в наблюдении мира, она позволяет обратить внимание на то, что может быть не заметным для человека, который не выполняет такие физические упражнения. Она поможет наладить координацию человека, сделать движения более точными и избежать лишних движений, которые лишь попусту расходуют энергию, а при более сложных упражнениях могут нанести травму [1,4,9]. Всеволод Мейерхольд для создания своей системы изучал различные театры по всему миру. А в саму Биомеханику вошли приёмы из различных видов спорта - каждый актёр должен обладать навыками координации и поиска центра тяжести во всех своих движениях, как и профессиональный спортсмен. Сам Мейерхольд всегда подчёркивал важность хорошей физической подготовки артиста, для него было важно, чтобы актёр знал и понимал своё тело и то, как оно взаимодействует с поставленной задачей. Что бы в случае смены сцены или декораций на ней память физического действия помогала артисту быстрее адаптироваться в новых условиях существования. Для этого необходимо до самых мельчайших подробностей изучить движения, которые выполняет спортсмен при выполнении своего действия и понять, что предшествует этому действию, с чего начинается действие, где пик совершения действия (туда и необходимо направить всю силу своей энергии) и где окончание действия [2,7]. Затем, понять, где в этот момент центр тяжести в этом действии, и какие части тела необходимо напрягать в этом движении. Только после детального изучения и анализа доводить до автоматизма действия, предшествующие основному движению, чтобы не тратить на них слишком много энергии. Это же следовало бы делать и людям занимающимся любительским спортом, что бы избежать травмирующих тело событий.

«Биомеханика» в контексте физической культуры: но если абстрагироваться от театральной стороны системы, можно заметить, что она невероятно подходит под любые упражнения в физической культуре и даже в самой обычной жизни. В самых простых движениях, которые каждый из нас ежедневно совершает и даже не подозревает, что может травмировать своё тело и травмировав тело, травмировать и своё хрупкое эмоциональное состояние.

Начать следовало бы именно с физической культуры. Совершенно ясно, что там необходимо правильно распределять вес тела, искать центр тяжести и правильно посылать энергию в нужные места тела. Также биомеханика позволяет натренировать тело до состояния моментальной реакции на окружающую действительность, а это важный навык при выполнении групповых упражнений. В массовых тренировках каждому человеку нужно видеть других участников, соблюдать дистанцию, но самое важное управлять своим телом для оптимальной схожести с предлагаемым упражнением и комфортом для своего тела и что бы принести себе максимум пользы от выполнения физических упражнений. Также, вследствие того, что многие тренировки взяты из йоги внутреннюю мотивацию действовать вызывают именно физические проявления человеческого тела. Это способствует более продуктивной работе и положительной эмоциональной отдаче, что, несомненно, сказывается на общем эмоциональном фоне и более комфортной передаче энергий [3,8,12].

Теперь рассмотрим самую обычную жизнь среднестатистического человека, который в силу своей занятости на учёбе или работе, не может или не хочет посвящать хотя бы часть своей жизни физическим упражнениям. Затем человек может оправдывать своё плохое самочувствие плохой экологией или питанием, не замечая, что самое главное заключается в состоянии их тела. Биомеханика - это в целом управление своим телом, а через тело и волей. Так что она содержит и упражнения на дыхание (именно через него достигается понимание своего организма, человек начинает слышать своё тело). Совершая дыхательные упражнения, которые также сопряжены с поочерёдным или одновременным напряжением своего тела человек быстро переключится с одной задачи на другую, как бы перенастроить тело, за которым и направятся мысли и весь внутренний мир [5,11]. Это конечно не сможет полноценно оценить всю силу Биомеханики, но каждому человеку следовало бы начать с минимума и это было бы самым важным переломом в жизни. Таким образом каждый человек

будет способен анализировать своё самочувствие и рано или поздно он поймёт разницу своих физических состояний. И это хотя бы минимально приобщи́т человека к физической нагрузке.

Анализ одного из упражнений на напряжение частей тела: удобство этого тренинга состоит в том, что его можно выполнять и стоя, и сидя, и лёжа. Необходимо собрать всё напряжение, например в левой руке, а затем перевести его в правую руку, постепенно убирая его из левой руки и так провести то напряжение по всему телу [6,10]. Стоит заметить, что если выполнять это упражнение, стоя, то можно искать и центр тяжести и тренировать и его.

В заключении хотелось бы подчеркнуть важность описываемой Всеволодом Эмильевичем Мейерхольдом системы тренировок, как для артистов, так и для людей, имеющих отношение к ораторскому искусству, так и для всех людей в целом. И так же сделать вывод о том, что когда-то сделанный Мейерхольдом прорыв в искусстве, теперь должен стать основой любой физической нагрузки.

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.
3. Зизикова С.И., Николаев П.П., Борисов А.Я., Белянская И.М., Жукова Е.И. Интенсификация процесса физической подготовки студентов с использованием техники табата // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 1 (215). С. 176-180.
4. Карева Ю.Ю., Дильман Н.А., Саратова Л.Е., Скрипко А.Д. Современные домашние кардиотренажеры // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2021. № 1 (12). С. 103-106.
5. Карева Ю.Ю., Еремина С.С. Дыхательные упражнения использование механизмов дробного дыхания // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2022. № 1 (14). С. 63-66.
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., 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.
8. Межман И.Ф., Карева Ю.Ю. К вопросу о выборе физических упражнений для студентов специальной медицинской группы // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2020. № 1 (10). С. 47-50.
9. Николаева И.В., Логунова Я.Ю. Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения. Сборник материалов XVII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Под ред. С.И. Логинова, Ж.И. Бушевой. 2018. С. 413-416.
10. 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.
11. Николаева И.В., Челюканова А.И. Занятия физическими упражнениями как важный фактор психологического здоровья // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 94-2. С. 91-93.
12. Сафронова А.Д., Николаева И.В. Влияние лечебной физкультуры на организм человека // Известия Института систем управления СГЭУ. 2020. № 2 (22). С. 73-76.
13. Шарипова А.А., Карева Ю.Ю. Исторический аспект развития некоторых современных видов спорта // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. Материалы Международной научно-практической конференции. 2019. С. 82-86.

Горбачёв Г.В.

Влияние современных трендов в фитнесе на активность студентов университета

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

doi: 10.18411/trnio-03-2024-337

Аннотация

В статье исследуется влияние современных трендов в фитнесе на активность студентов университета. Рассматриваются популярные фитнес-направления и программы, такие как кроссфит, йога, пилатес, зумба и другие, и анализируют, как они могут стимулировать студентов к участию в физических занятиях. Также в статье обсуждаются преимущества

регулярной физической активности для улучшения здоровья и благополучия студентов, а также её влияние на успеваемость и общую активность на учебе. Выводы исследования могут быть использованы для разработки программ по мотивации студентов университета к занятиям спортом.

Ключевые слова: физические занятия, фитнес, физическая культура, современные тренды.

Abstract

The article examines the influence of modern trends in fitness on the activity of university students. Popular fitness trends and programs such as crossfit, yoga, Pilates, zumba and others are considered and analyzed how they can encourage students to participate in physical activities. The article also discusses the benefits of regular physical activity to improve the health and well-being of students, as well as its impact on academic performance and overall academic activity. The findings of the study can be used to develop programs to motivate university students to play sports.

Keywords: physical activities, fitness, physical education, modern trends.

Фитнес стал неотъемлемой частью современного образа жизни, и его популярность продолжает расти с каждым годом. С развитием индустрии здоровья и фитнеса появляются новые тренды и подходы к тренировкам, которые не только делают занятия более эффективными, но и более привлекательными для широкой аудитории.

Следует отметить, что те студенты, которые занимаются физической культурой на постоянной основе, отличаются повышенной стрессоустойчивостью, работоспособностью, твердостью характера, они больше уверены в себе, нежели другие молодые люди. А самое важное, что у занимающихся физической культурой студентов более высокий уровень здоровья, соответственно они не часто болеют, значит реже пропускают занятия в университете. В этой связи особо актуальным является популяризация занятий физической культурой среди учащихся высших учебных заведений [1].

Особенно важно рассмотреть влияние современных трендов в фитнесе на активность студентов университета. Молодежь активно стремится к здоровому образу жизни и заботится о своем физическом состоянии. В университетской среде активные движения и тренды могут оказать значительное влияние на физическую активность студентов, и поэтому исследование этой темы является важным.

Однако одной из проблем физического воспитания в вузе является недостаточная заинтересованность некоторых студентов в регулярных занятиях физической культурой несмотря на то, что для этого предпринимаются различные действия как со стороны администрации, так и со стороны каждого преподавателя. Это обуславливает необходимость изменения формата проведения занятий по физической культуре с использованием новых подходов и новых технологий, в буквальном смысле необходимо заинтересовать самой деятельностью, убедить, что это важно лично для каждого [2]. Именно поэтому тренды в области фитнеса могут улучшить эффективность занятий физической культурой в вузах.

Одним из самых популярных трендов в фитнесе среди студентов является функциональный тренинг. За последние годы он стал популярным в фитнесе, потому что он предлагает комплексный подход к тренировкам, который помогает улучшить общую физическую форму, силу, гибкость, координацию и выносливость. В отличие от традиционных силовых тренировок, функциональный тренинг включает в себя упражнения, которые имитируют повседневные движения, что помогает улучшить производительность в повседневных задачах.

Функциональный тренинг также способствует более эффективному сжиганию калорий и ускоренному обмену веществ, что помогает улучшить фигуру и снизить вес. Кроме того, такие тренировки могут быть адаптированы к различным уровням физической подготовки, что делает их доступными для широкого круга людей.

Кроме того, функциональный тренинг обычно включает в себя работу с собственным весом тела или минимальным оборудованием, что делает его отличным выбором для тренировок вне фитнес-центров, например, в стенах спортивных залов университетов или на уличной спортивной площадке. Это делает функциональный тренинг более доступным и удобным для занятий в любое время и в любом месте. Благодаря своей эффективности и разнообразию упражнений, функциональный тренинг пользуется большой популярностью среди студентов [3].

Еще одним актуальным трендом в фитнесе среди молодежи является НИТ (High-Intensity Interval Training) – высокоинтенсивные интервальные тренировки. Этот вид тренировки позволит студентам:

- Эффективно снизить процент жира в организме. Тренировки НИТ помогают ускорить метаболизм, что способствует быстрому сжиганию лишних калорий.
- Правильно организовать время тренировок. Классическая тренировка НИТ длится всего 20-30 минут, но за это время можно получить максимальную выгоду для своего организма. А после тренировки тело будет отлично подготовлено к различному виду активным играм с мячом и т.д.
- Повысить активность мозга. Упражнения НИТ способствуют улучшению кровообращения и поступлению кислорода в мозг, что улучшает когнитивные функции и способствует повышению концентрации и внимания. Благодаря этому студентам будет проще осваивать новую информацию на других занятиях в университете.
- Улучшить настроение. Физическая активность способствует выработке эндорфинов - гормонов радости и счастья, что помогает справиться со стрессом и улучшить настроение студентов особенно после учебного дня [4].

Студенты часто выбирают НИТ тренировки из-за их эффективности и возможности быстрого результата.

Кроме того, современные тренды в фитнесе также включают в себя популярность групповых тренировок, таких как йога, пилатес, зумба или кроссфит. Занятия физической культурой и йогой положительно влияют на организм человека, и именно йога позволяет организму быстрее адаптироваться не только к физическим нагрузкам, но и к воздействию на него окружающей среды [7]. Благодаря таким тренировкам повышается мотивация студентов на занятие спортом, так как студенты могут поддерживать друг друга, соревноваться или просто вместе преодолевать сложности тренировок. Также происходит активный процесс социализации. Групповые занятия спортом помогают студентам расширить свой круг общения и найти новых друзей с общими интересами вне виртуального мира. Увеличение ответственности тоже играет большую роль. Когда студенты занимаются спортом в группе, они обычно более ответственны за свой прогресс и результаты тренировок, так как у них есть мотивация не подвести своих товарищей по тренировке. Развитие конкурентоспособности является одной из самых важных задач групповых тренировок. Соревнования и тренировки в группе могут способствовать развитию конкурентоспособности и желанию улучшить свои результаты, что безусловно будет помогать студентам на протяжении всей жизни [5].

В итоге, можно сказать, что современные тренды в фитнесе имеют положительное влияние на активность студентов университета. Спорт сам по себе является хорошей агитацией здорового образа жизни [6]. Увлечение спортом и фитнесом становится все более популярным среди молодежи, что способствует формированию здорового образа жизни. Активные тренировки не только улучшают физическую форму студентов, но и повышают их общий уровень энергии, концентрации и успеваемости в учебе. Поэтому важно поддерживать и

стимулировать интерес студентов к фитнесу, учитывая их предпочтения и предлагая разнообразные и эффективные тренировочные программы.

1. Федотова, Г. В. Физическая культура в жизни студентов / Г. В. Федотова, Л. П. Федосова, С. С. Апенина // Эпомен: медицинские науки. – 2022. – № 6. – С. 117-120. – EDN OEYECА.
2. Инновационные подходы в физическом воспитании: материалы всероссийской научно-практической конференции: материалы конференции. — Калининград: БФУ им. И.Канта, 2022. — ISBN 978-5-9971-0682-9. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/310070> — С. 59.).
3. Маскаева, Т. Ю. Функциональный тренинг в системе занятий по физической культуре в вузе: учебно-методическое пособие / Т. Ю. Маскаева. — Москва: РУТ (МИИТ), 2021. — 45 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/269522> — С. 11.
4. Белова, Ю. В. Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности: учебно-методическое пособие / Ю. В. Белова, О. И. Ткачева, Е. Ю. Смирнова. — Великие Луки: ВЛГАФК, 2022. — ISBN 978-5-6047612-3-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/290261> — С. 121.
5. Королев, А. С. Физическая культура и спорт: организация самостоятельной работы студентов педагогического вуза / А. С. Королев, О. Г. Барышникова. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — ISBN 978-5-507-46486-9. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/333209> — С. 20.
6. Кравцов, А. В. Перспективы развития физкультуры в высших учебных заведениях / А. В. Кравцов, Л. П. Федосова, Г. В. Федотова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 93-2. – С. 15-16. – DOI 10.18411/trnio-01-2023-53. – EDN OOIYJB.
7. Кузнецова З.В., Федосова Л.П., Федотова Г.В., Белова В.А. Исследование применения элементов йоги на занятиях по физической культуре для улучшения здоровья // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2023. Т. 28. № 3. С. 647-656. <https://doi.org/10.20310/1810-0201-2023-28-3-647-656>
8. Федотова, Г. Д. Характеристика мотивационной структуры личности спортсмена в рамках тренировочного процесса и соревновательных мероприятий / Г. Д. Федотова, Л. П. Федосова, К. Р. Плишкина // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 21 января 2022 года. – Чебоксары-Ташкент: Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 484-487. – EDN QFRLOP.
9. Федосова, Л. П. Физическая культура и йога в условиях пандемии, на примере Кубанского ГАУ / Л. П. Федосова, Л. У. Удовицкая // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений : Сборник статей по материалам учебно-методической конференции, Краснодар, 01 февраля – 30 2021 года. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2021. – С. 354-355. – EDN UYGJQN.

Горбовская Ю.А.², Рахманкулова Г.А.¹, Сергеев А.И.¹, Солдатенкова Н.А.², Куценко Т.М.², Чернышева И.В.¹

Значимость спортивно-массовых мероприятий в контексте социализации личности в обществе

¹*Волжский политехнический институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Волгоградский государственный технический университет»*

²*МОУ СШ № 30 им. Медведева С.Р.
(Россия, Волжский)*

doi: 10.18411/trnio-03-2024-338

Аннотация

Данное исследование фокусируется на значимости спортивно-массовых занятий в контексте социальной адаптации и интеграции. В связи с тем, что уровень пропаганды здорового образа жизни в любой культуре непосредственно влияет на образ мыслей всех жителей любого континента, поскольку, только социально и физически активный человек адаптируется под условия среды обеспечивая себе качественный уровень жизни. В данной статье рассмотрены аспекты популяризации социальной значимости спорта в жизни

современного человека, наполненной ежедневной рутинной и стрессами, формирующими социальные барьеры по массе причин. Также рассмотрен вклад людей в улучшение качества жизни индивидуумов с физическими и умственными ограничениями, ведь в век социального гуманизма очень важно сохранять человечность по отношению к друг другу.

Ключевые слова: спортивно-массовые занятия, социальные связи, интеграция, инклюзивность, толерантность.

Abstract

This study focuses on the importance of mass sports activities in the context of social adaptation and integration. Due to the fact that the level of promotion of a healthy lifestyle in any culture directly affects the way of thinking of all residents of any continent, since only a socially and physically active person adapts to environmental conditions ensuring a high-quality standard of living. This article examines the aspects of popularizing the social significance of sports in the life of a modern person, filled with daily routine and stresses that form social barriers for a variety of reasons. The contribution of people to improving the quality of life of individuals with physical and mental disabilities is also considered, because in the age of social humanism it is very important to preserve humanity towards each other.

Keywords: sports and mass activities, social connections, integration, inclusivity, tolerance.

Введение

В современном мире спортивно-массовые занятия представляют собой мощный инструмент обеспечения физического здоровья и социального взаимодействия. Спортивные мероприятия объединяют различные социальные группы, группу и отдельного индивида, способствуя становлению межличностного общения и формированию позитивного социокультурного окружения. Это, в свою очередь, помогает индивиду пройти процесс социализации и интегрироваться в социальную систему общества.

Вопреки установленному в обществе мнению по поводу важности организации преимущественно детских спортивных секций, можно выразить мнение о важности процесса становления личности на протяжении всего времени ее взаимодействия с обществом, то есть в течение всей жизни. Приверженность здоровому образу жизни помогает людям развивать в себе гуманистические качества, формирует и поддерживает крепкую нервную систему устойчивую к неблагоприятным факторам внешней жизни.

Цель исследования

Целью данного исследования является более глубокое понимание влияния спортивно-массовых занятий на духовно-нравственное и психофизиологическое становление личности и поддержание здорового образа жизни во всех кругах общества. Исследование позволит нам лучше понять, как спортивно-массовые занятия помогают людям преодолевать социальные барьеры, приобретать единомышленников, учиться толерантности по отношению к людям с ограничениями, улучшать качество жизни не только себя, но и друг друга.

Мы стремимся детально проанализировать следующие аспекты:

Влияние физической активности на межличностное общение участников группы: Мы исследуем, как участие в спортивных занятиях способствует формированию позитивных социальных связей и улучшению коммуникации между участниками, приобретению ими разносторонних социальных навыков.

Инклюзивность и равные возможности: Мы анализируем меры, принимаемые для обеспечения доступа к спортивным мероприятиям для всех, включая людей с ограниченными возможностями и ресурсами, вне зависимости от их принадлежности к определенному статусу в обществе и слою населения.

Эффективные стратегии и методы: Мы выявляем и анализируем успешные практики, методы и стратегии, применяемые в различных регионах и сферах, помогающие людям решать социальные проблемы и способствующие развитию социальной интеграции и навыков сотрудничества людей друг с другом.

Методы и организация исследования

Для достижения поставленной цели исследования были выбраны различные методы и организационные подходы:

Литературный анализ

Произведен анализ научных статей и книг, связанных с ролью спортивно-массовых занятий в формировании и совершенствовании личности с помощью воздействия инструментов общества, а также был рассмотрен ряд публикаций, посвященных роли спорта в социальной интеграции, позволяющей обществу построить справедливый и инклюзивный мир.

Эмпирические исследования

Проведены наблюдения и анкетирование участников спортивно-массовых мероприятий внутри школы и вуза. Полученные данные анализировались с целью оценки социального влияния физической активности на участников.

Экспертные интервью

Проведены интервью с опытными тренерами, социологами и представителями организаций, связанных со спортивно-массовыми мероприятиями. Их мнения и опыт помогли в выявлении возможности разных социальных групп к формированию устойчивых связей и обретению социальных навыков через интеграцию и адаптацию в спортивные коллективы.

Данные методы позволили получить всестороннее понимание влияния спортивно-массовых занятий на социально-психологическое становление человека и его интеграцию в общество с помощью последовательных этапов социальной адаптации, а также предложить практические рекомендации для улучшения этого процесса.

Результаты и их обсуждение

Исследование выявило, что участие в спортивно-массовых занятиях оказывает положительное влияние, в первую очередь, на психо-физиологическое состояние человека и, во вторую очередь, на формирование социально-значимых навыков взаимодействия с обществом. Респонденты показали результаты сплоченности в спортивных коллективах, проявили терпимость к участникам с ограничениями, выразили желание к сотрудничеству и взаимовыручке. Было выявлено, что физическая активность помогает организму развиваться всесторонне, что позволяет эффективно воспитать в человеке чувство собственного достоинства и благополучия.

Кроме того, участие в спортивных мероприятиях способствует формированию новых дружеских и профессиональных связей, что особенно важно для лиц, сталкивающихся с социальной изоляцией по ряду причин, связанных с ограниченными возможностями или переживающих в новом обществе.

Исследование также показало, что спортивные занятия способствуют созданию инклюзивной среды, где каждый участник воспринимается как равный член команды или группы. Это формирует уважение к различиям во внешности и статусе, снижает предвзятость по отношению к друг другу, помогает интегрировать культурные особенности в межнациональный спорт.

Обсуждение этих результатов подчеркивает важность спортивно-массовых занятий как эффективного инструмента создания здорового человека, сочетающего в себе в равной степени духовное богатство и физическое совершенство. Этот вывод может послужить основой для разработки более эффективных стратегий и программ в данной области.

Выводы

В результате исследования подчеркивается ключевая роль спортивно-массовых занятий в процессе духовно-нравственного становления личности, ее адаптации к изменчивым условиям среды и интеграции в новые коллективы общества. Физическая активность положительно влияет на психофизиологическое состояние человека, способствует формированию новых социальных связей и укреплению духовного благополучия.

Важно отметить, что спортивные мероприятия обладают потенциалом создать инклюзивную среду, в которой уважение к различиям и равноправие становятся основополагающими принципами на пути построения справедливого общества.

Исследование подтвердило, что спортивно-массовые занятия являются мощным инструментом для обмена культурным опытом между представителями различных культур и традиций, статусов и социальных ролей, уровней достатка и принадлежности к слою населения.

Таким образом, физическая активность представляет собой неотъемлемую составляющую общества, способствующую его укреплению, гармоничному развитию и преобразованию в совершенно новый формат справедливой среды, где каждый человек равен другому и готов добровольно предложить помощь для реализации важнейших социальных потребностей личности. Понимание этой роли открывает новые перспективы для разработки и улучшения программ, направленных на интеграцию и социальную адаптацию человека в обществе.

1. Спорт – важный социальный феномен в современном социуме / Е.В. Егорычева, С.В. Мусина, И.В. Чернышева, М.В. Шлемова // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: матер. XI междунар. науч.практ. конф. (5 окт. 2014 г.) / под ред. В.А. Магина ; ФГАОУ ВПО «Северо-Кавказский федеральный ун-т». - Ставрополь, 2014. - С. 315-318.
2. Иванов, А. П. (2018). «Спорт и социальная интеграция: влияние спортивных занятий на формирование социальных связей». Социологический журнал, 22(6), 103-118.
3. Петрова, Е. С., Смирнов, В. И. (2019). «Спорт как фактор социальной адаптации: эмпирическое исследование». Общественные науки и современность, 43(2), 57-71.
4. Горбулина, А. Е., Загоровская, Т. В. (2019). «Влияние физической культуры на формирование личности». Международный научный журнал «Вестник науки» №6 (15) Т. 2, 141-144
5. Малозёмов, О. Ю., Малозёмова И. И., (2018). «Возможности физической культуры в социально-психологической адаптации». Журнал «Проблемы современного педагогического образования», 148-151

Горчаник Ю.А., Дорофеева Е.Н., Деревянченко С.А.
История развития волейбола и его влияние на здоровье человека

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

doi: 10.18411/trnio-03-2024-339

Аннотация

Волейбол – один из самых популярных в мире видов спорта. Если играть не на профессиональном уровне, а для развлечения и здоровья то весьма простая игра, с облегченными правилами заставит любого человека с головой погрузиться в нее, и проводить свои свободное время в ней. В предлагаемой работе волейбол рассматривается, как направление физкультурно-оздоровительной деятельности. Однозначно, этот спорт интересен и признан мировой «классикой», однако если популярность этого спорта не оспаривается, то, как быть с влиянием этого занятия на здоровье человека? Ответ на данный вопрос будет дан в настоящей статье.

Ключевые слова: волейбол, история, спорт, здоровье.

Abstract

Volleyball is one of the most popular sports in the world. If you do not play at a professional level, but for entertainment and health, then a very simple game with simplified rules will make anyone immerse themselves in it and spend their free time in it. In the proposed work, volleyball is considered as a direction of physical culture and recreation activities. Definitely, this sport is interesting and recognized as a world «classic», but if the popularity of this sport is not disputed, then what about the impact of this activity on human health? The answer to this question will be given in this article.

Keywords: volleyball, history, sports, health.

Волейбол является командной игрой, в которой существуют две команды, отделенные между собой сеткой на большой площадке. Причем для того, чтобы играть в него даже не требуется каких-то больших вложений, достаточно лишь немного пространства и сетка,

ограничивающая команды друг от друга, ну и конечно, специальный волейбольный мяч. Главной задачей игроков, является недопущение попадания мяча на их территорию перед сеткой, очерченную мелом, ну и конечно, успешное отбитие «атаки» и направления ее в сторону соперников [5].

Волейбол прошел длинный путь от истоков до наших дней. На данный момент не прекращаются споры, связанные с появлением волейбола. Многие до сих пор не могут дать ответ на вопрос, где же все-таки появился волейбол? Кому стоит смело кричать, что «Вот он Я, именно у меня зародилась эта волшебная игра, поразившая сердца сотни тысяч человек по всему миру!», а кому стоит молча опустить взгляд и задуматься. Хотя вопрос весьма банален, но есть и версии, что первым где-то в Европе, либо же в Азиатской цивилизации, а есть и версии, что вообще в России, где существовала игра, носящая довольно простое и понятно описывающее смысл игры слово - «кулачный мяч». Но, как бы это было не прискорбно, большинство источников все-таки называют местом рождения волейбола – Соединенные Штаты Америки (США), а дата такого события выходит на четыре цифры – 1895 год, что, по сути, и не так давно. Кто же создал волейбол? Обычный преподаватель спортивных искусств колледжа в Гелиоке, что находится в штате Массачусетс. И причем не один он, ему в этом помогал участник одного из местных клубов, который пылал жаром создать игру, где были бы простые и примитивно понятные правила, с небольшими затратами на обеспечение для таковой площадки и ресурсов.

Однако, не стоит удивляться, что волейбол появился не так давно. Ведь на самом деле, еще раньше, около третьего века до нашей эры, все-таки находятся информационные источники, описывающие игру с названием «фаустбол», в которой, как бы это не удивительно, игроки ударяли по мячу кулаком и таким образом играли в нее на площадке разделенной пополам каменной стеной небольшого размера в высоту. Конечно, очевидно, что эта игра имеет много общего с современным волейболом, ну, естественно, небольшую стену, сделанную из камня, заменяет простая и более удобная сетка. Также находятся отголоски существования волейбола и в таких странах как Германия, Швейцария, Австрия, Франция, Дания и еще многих странах. В них примерно, похоже, описываются правила проведения игры, площадки для игры, условия и прочее. В отличие от современного волейбола игроков было пять, а площадь минимально составляла девятью на двадцать метров. Но в целом, это тот же волейбол, только с небольшими изменениями в правилах игры. Существует версия, где главными героями выступают американские пожарные, что, видимо, от скуки решили разнообразить досуг, и перетянули между двумя небольшими столбами пожарный шланг и начали перебрасывать через него самодельный «мяч», сделанный из резины. Весьма неплохая адаптация волейбола на рабочем месте. Тем не менее, существует и другая версия, где некий человек по имени Морган, решил сделать альтернативу баскетбола для бедных людей, ибо в то время, баскетбол могли позволить себе не каждые люди среднего достатка, а уж тем более и более низкого, поэтому, Морган просто повесил сетку, разделяющую поле на пополам. Через нее могли перекидываться мячами сколько угодно человек, пока на площадке не кончится место для комфортной игры, чуть позже Морган придумает правила для этой игры [2]. Изучая все эти версии, можно прийти к выводу, что недаром волейбол получил свое заслуженное место в спортивном, да и вообще в игровом мире, ибо универсальность этой игры заключается в ее простоте. Волейбол позволяет играть буквально на любой поверхности, будь то земля, песок, трава. А уж натянуть что-то посреди двух столбов тем самым разделив поле на две части, может любой человек из первых попавшихся вещей, например, веревки. Да, конечно, эффект будет несколько другой, но, если мяч пролетает сверху веревки, значит воображаемо перелетает через сетку. Такие простые требования для игры позволяют обустроить площадку для игры в волейбол практически везде. Кому-то нравится преимущественно игра на песке рядом с плещущимися волнами, а кому-то импонирует игра в спортивном зале школы. Тем не менее, волейбол – уникальная игра в этом плане [4].

Как и любой вид спорта, волейбол оказывает влияние на организм человека, положительное или отрицательное. Возвращаясь к основному вопросу статьи, стоит

подчеркнуть, что одними из явных черт этого вида спорта является его наполненность активностью игроков (при игре в волейбол количество толчковых и движений, предполагающих быструю реакцию, ловкость игрока, попеременную нагрузку на тело).

Рассмотрим теперь, как конкретно влияют занятия волейболом на организм человека. Ученые проанализировали этот вопрос и пришли к выводу, что постоянные занятия волейболом способствуют активной работе сердца, улучшают работу системы кровообращения, что очень важно, так как она одна из важнейших компонентов человеческого организма. В современном мире многие люди ведут сидячий образ жизни в связи с работой в офисах. Улучшается работа зрительного анализатора, так как происходит сосредоточенность зрения на дальней и близкой дистанции, развивается четкость и сосредоточенность на мяче, как объекте, постоянно движущемся в воздухе [3].

Занятия волейболом положительно влияют на нервную и дыхательную систему человека, укрепляют опорно-двигательный аппарат. Игроки в волейболе постоянно подвергаются воздействию сменяемости интенсивности как физической, так и эмоциональной нагрузки. Быстрая смена в движении мяча и игроков позволяет улучшать скорость реакции, а интересность игры стоит в прямой зависимости от умений участников, их опыта и навыков, что позволяет до бесконечности усиливать интерес к игре путем различных связок, элементов и комбинаций [0].

Важно сказать и про социальную составляющую волейбола, ведь, прежде всего, это командная игра, а значит, главенствующим здесь есть слово «команда». Так и есть, волейбол помогает сплотить людей, казалось бы, даже разносторонних, с совершенно разными мировоззрениями, взглядами на этот мир, с отличающимися друг от друга интересами, вкусами. Несмотря на все это, игроки, сплотившись, выступают в роли единого организма, разбиваясь на разные роли, выполняющие, соответственно, разные функции. Кто-то подает мяч, кто-то стоит в защите на задних позициях, кто-то ближе к сетке. А уж тем более, сложная тактика игры, которую можно развить только при тесном сотрудничестве и взаимном трудолюбии членов команды, что не так уж и просто. Из этого и вытекает социальная сплоченность команды, что, несомненно, положительно влияет на людей и их социальные навыки, что, к сожалению, в современном мире является проблемой среди тех же подростков, страдающих от социофобии и полной неприязни к общению с людьми.

Несмотря на перечисленные выше положительные стороны занятия таким видом спорта как волейбол, существуют и отрицательные (в принципе, как и в любом виде спорта, ведь человек может травмироваться). Конечно, волейбол в меньшей степени подвергает игроков каким-либо травмам в отличие от, например, боевых искусств. Поэтому важно перед каждым занятием проводить разминку, дать крови «разгуляться» по телу и достичь в полном объеме каждую конечность. Для игры в волейбол обязательно требуется развитие эластичности, ведь как показывает практика, игроки в волейбол подвержены разрыву сухожилий или тканей во время игры, поэтому нужно уделять процессу растяжки достаточно времени, чтобы безболезненно довольствоваться игрой. Ну и конечно не гнаться за быстрыми результатами, учитывать возрастные особенности, физическую подготовленность и двигательные способности игроков, устанавливать адекватную нагрузку для каждого игрока.

Разминка, являясь важным аспектом, обычно включает два этапа: первый этап – холодная разминка, второй – горячая разминка. Первый этап делается перед разогревом, и включает в себя небольшую пробежку, длительностью не более шести-семи минут. Она помогает разогнать кровь по организму и приготовить человека к следующему этапу, который в свою очередь носит название «общей» разминки. Общая разминка длится около десяти-пятнадцати минут и включает общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

Волейбол как учебная программа включена в программы по физической культуре во всех учебных учреждениях по всему миру. Положительное влияние волейбола доказывается и тем, что министерства здравоохранения, образования и культуры любого государства считают необходимым включать в состав физической культуры этот вид спорта, развивающий ребенка с малых лет, укрепляющий его организм и несущий здоровье юным спортсменам.

Как мы видим, вышеперечисленное дает понять, что волейбол уникальнейшая игра, позволяющая играть в разных условиях, в любом месте, на любой поверхности земли, стоит лишь запастись квадратными метрами для более удобной игры, сеткой, протянутой посередине и легким мячом. Эти скромные требования раскрывают, по сути, мир увлекательного спортивного опыта, или обывательского веселого времяпровождения. А поскольку волейбол, как и другой любой вид спорта, оказывает влияние на здоровье человека, можно с достоверностью утверждать, что волейбол универсальная командная игра, положительно влияющая на здоровье человека, улучшающая самочувствие, развивающая социально-адаптивные навыки человека в обществе, успокаивающая нервы и просто улучшающая настроение.

1. Бухарева Д.А., Коробейникова Е.И. Волейбол и его влияние на здоровье и развитие человека// Наука-2020. 2022. № 5.
2. Космылина А.Ю., Крылова В.М. К вопросу об истории возникновения волейбола // E-Scio. 2020. №11.
3. Карпина Е.В. Влияние занятий волейболом на организм человека // E-Scio. 2021. №3.
4. Самохина Д.А. Волейбол уникальная игра// Наука-2020. 2021. №4.
5. Чернобровкин Д.В., Волкова Е.В. Волейбол// Наука-2020. 2021. № 4.

Горчанюк Ю.А., Дорофеева Е.Н., Стульников Я.М.
Оздоровительные практики в системе физического воспитания студентов

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

doi: 10.18411/trnio-03-2024-340

Аннотация

Современные учебные заведения сталкиваются с задачей не только обеспечения качественного образования, но и воспитания физически здоровой молодежи. Данная научная статья посвящена проблематике внедрения оздоровительных практик в систему физического воспитания студентов. Исследование анализирует существующие подходы и методы физического воспитания, определяя их эффективность и ограничения. Особое внимание уделяется инновационным оздоровительным практикам, таким как йога, пилатес и стретчинг, которые могут быть интегрированы в учебный процесс. В статье представлены результаты экспериментальной работы по внедрению этих практик в образовательную программу и дается оценка их эффективности на основе собранных данных. Выводы исследования могут быть использованы учебными заведениями для оптимизации процесса физического воспитания и повышения уровня здоровья студентов.

Ключевые слова: оздоровительные практики, физическое воспитание, студенты, инновационные методы, йога, пилатес, стретчинг, эффективность, образовательная программа.

Abstract

Modern educational institutions face the challenge of not only providing quality education but also fostering physically healthy youth. This scientific article is dedicated to the integration of health-promotion practices within the system of physical education for students. The study analyzes existing approaches and methods of physical education, determining their effectiveness and limitations. Particular attention is given to innovative wellness practices, such as yoga, Pilates, and stretching, which can be integrated into the educational process. The article presents the results of experimental work on the implementation of these practices into the educational program and evaluates their effectiveness based on collected data. The findings of the research can be used by educational institutions to optimize the process of physical education and improve the health level of students.

Keywords: health-promotion practices, physical education, students, innovative methods, yoga, Pilates, stretching, effectiveness, educational program.

Физическое воспитание в истории начинает свое развитие с Греции и Рима, причем акцент делался на моральном, эстетическом и интеллектуальном развитии личности. Физическая культура была своего рода воспитанием, но уже с приходом Средневековья интерес значительно уменьшился. Лишь в эпоху Возрождения возник новый подъем, что было стимулировано интересом к античной культуре. В 18 и 19 веках физическое воспитание превращается в более систематизированную форму, подчеркивая необходимость в сильной и здоровой рабочей силе. Это был ответ на промышленную революцию и урбанизацию. В 20 веке возникает более глубокое понимание важности физических упражнений для улучшения общего состояния здоровья населения. Запад начинает внедрять физическое воспитание в программы школ и университетов. Во второй половине 20 и начале 21 века приходят к популярности такие практики, как йога, пилатес, стретчинг, которые постепенно интегрируются в программы физического воспитания. Это связано со стремлением к гармоничному развитию тела и разума. Уже на сегодняшний день мы наблюдаем огромную палитру оздоровительных практик. Они адаптированы под нужды современного человека, в том числе и в рамках физического воспитания студентов [1]. Что же включает в себя модель физического воспитания студента? Стоит отметить, что подходов к формированию и поддержанию физической активности молодежи множество. В классическом варианте это будет развитие моторных навыков, упоре на командные виды спорта и физические упражнения, предполагающие улучшение физической подготовленности и выносливости. Эти подходы являются стандартом в жизни студента. Современные тенденции в образовании ставят задачу более комплексного воспитания личности, но с учетом ее физического, психологического, социального и эмоционального развития.

Данная задача, безусловно, актуальна в том числе и потому, что современный студент подвержен психоэмоциональной нагрузке и проводит много времени в сидячем положении, поэтому ряд педагогов и исследователей призывает к внедрению таких моделей, как оздоровительные практики (направленные на снижение стресса), развитие гибкости, координации и улучшение общего самочувствия. Необходимо делать упор в таком направлении, как нутрициология (наука о питании), что позволит студентам осознать ответственность за свое здоровья и научит вести здоровый образ жизни вне стен учебного заведения [2].

Как уже говорилось ранее, внедрение оздоровительных практик в систему физического воспитания требует комплексного подхода, что означает учет как образовательных, так и здоровьесберегающих аспектов. Необходимо использовать разнообразные методы и формы для улучшения психоэмоционального состояния студентов. Йога, пилатес, тай-чи – все это на сегодняшний день становится не просто спортивными дисциплинами, а инструментами, обогащающими социальный и психологический опыт обучающихся. Данные дисциплины способствуют развитию внимания, концентрации и стрессоустойчивости. Следует интегрировать курсы и мастер-классы в учебный план в виде факультативов или выборных дисциплин. Во-первых, студенты получают свободу выбора по своим предпочтениям и интересам. Во-вторых, выбор в сторону своего здоровья становится гораздо проще и приятнее. Уже сейчас организовываются тематические семинары, лекции, индивидуальные и групповые занятия, например, в форме утренних растяжек, фитнес-перерывов между лекциями или релаксационных сессий после образовательных мероприятий, на которых специалисты знакомят студентов с принципами здорового образа жизни. Все это способствует профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, связанных с сидячим образом жизни, улучшению концентрации, усвоению учебного материала. При всем этом нельзя забывать об учете индивидуальных особенностей при планировании оздоровительных мероприятий [3].

За наглядным применением оздоровительных практик в системе физического воспитания студентов далеко ходить не нужно. Рассмотрим на примере Южно-Российского

института управления – филиала Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ в городе Ростов-на-Дону. В Президентской академии РАНХиГС оздоровительные практики интегрированы в повседневную жизнь студента. Например, организовываются занятия по физкультуре, где уделяют особое внимание регулярным физическим упражнениям, которые проводятся как в спортивных залах, так и на открытых спортивных площадках кампуса. Столовые и буфеты академии предлагают сбалансированные здоровые блюда, а в рамках образовательной программы проводятся лекции о пользе правильного питания для учебных достижений и общего благополучия. Студентам и сотрудникам доступны услуги психологической поддержки, тренинги по развитию стрессоустойчивости и программы медитации. Также особую значимость имеет предоставление возможностей для социального взаимодействия через участие в студенческих организациях и мероприятиях, что способствует командообразованию и развитию коммуникативных навыков. Организовываются экологические инициативы, например, озеленение территории кампуса. Информационно-образовательные кампании о здоровье и благополучии через различные каналы связи, включая интернет-ресурсы и социальные сети академии, помогают распространять важные знания среди студентов и сотрудников. Наличие обширного спектра спортивных секций и кружков, где каждый студент найдет себе то, что ему будет по душе. Реализация этих и других мер способствует улучшению физического и психологического состояния всех членов образовательного сообщества и создает условия для успешной учебы и работы в академии.

Подводя итоги, хочется сказать, что внедрение оздоровительных практик в систему физического воспитания студентов имеет ряд преимуществ. Улучшается физическое здоровье, повышается уровень концентрации и академической успеваемости. Регулярные физические упражнения способствуют лучшей работе мозга, развитию здоровых привычек среди молодежи, снижают уровень стресса, улучшают общее психологическое благополучие студентов, повышают общую физическую подготовленность. В процессе физического воспитания студент приобретает различные спортивные кондиции и обогащается знаниями о физической культуре. В то же время внедрение оздоровительных практик сталкивается с проблемами, на которые нельзя не обратить внимание. Во-первых, нехватка ресурсов. Ведь специализированные тренеры и оборудование требуют немалых вложений, что порой бывает недоступно. Во-вторых, мотивация студентов. Кто-то может считать, что дополнительные физические нагрузки для него нежелательны. Ну и наконец, сложность интеграции этих практик в уже насыщенное расписание академических занятий. Главное понимать, что проблемы будут всегда, но преодолевать их нужно. Необходимо постоянное содействие и поддержка со стороны администрации. Например, включение в учебный план той или иной дисциплины, создание системы мотивации и поощрения для учащихся и сотрудников, использование инновационных подходов и технологий, способных сделать физические упражнения более привлекательными и доступными для широкой аудитории студентов [4].

1. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений, М.: Издательский центр “Академия”, 2001. 312 с.
2. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с.
3. Педагогические условия формирования авторитета тренера в процессе профессиональной подготовки в вузе / Ю.Д. Ущю, А. Г. Заболотный, Е.В. Золотцева, М.Ю. Мирза, О.О. Ельникова // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия Педагогика и психология. – 2019. – № 4 (228). – С. 85–90.
4. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 279 с.

Горчанюк Ю. А., Дорофеева Е.Н., Шубин А.В.
Олимпийские ценности в спорте высших достижений

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

doi: 10.18411/trnio-03-2024-341

Аннотация

В статье раскрывается значение олимпийских ценностей в спорте высших достижений. Спорт занимает важное место в системе общественных отношений на национальном и международном уровнях. В работе дан анализ, какие именно ценности (честность, уважение, дружба, мир) присутствуют в спорте, в том числе на уровне Олимпийских игр и других мировых соревнований.

Ключевые слова: Олимпийские ценности, культура спорта, Олимпийские достижения, спортивная этика.

Abstract

The article reveals the importance of Olympic values in the sport of higher achievements. Sport occupies an important place in the system of public relations at the national and international levels. The paper analyzes exactly what values (honesty, respect, friendship, peace) are present in sports, including at the level of the Olympic Games and other world competitions.

Keywords: Olympic values, sports culture, Olympic achievements, sports ethics.

Олимпийское движение занимает важную роль в жизни каждой страны. Эта отдельная сфера деятельности, которая основана на общечеловеческих и культурных ценностях. В олимпийский вектор заложены гуманистические цели – добрая воля, взаимопонимание, сотрудничество, стремление к миру. К сожалению, в силу некоторых причин идеи олимпизма несколько исказились в угоду прагматизма и коммерциализации и теперь не соответствуют идеалам, задуманным Пьером де Кубертенем.

Оценка экспертов указывает на зависимость уровня спортивных достижений в разных странах и изменения общих тенденций от множества факторов. Кроме талантливых спортсменов и подготовки, на результаты спортивной деятельности влияют социально-экономические условия, общественное благосостояние и развитие спортивных институтов. Поэтому спортивные достижения являются объективным одним из показателей оценки уровня социального статуса и развития общества и обладают своеобразными ценностными характеристиками. По мнению В. Н. Платонова (2004, 2013), спортивные результаты представляют собой значимые достижения, которые имеют ценность не только для спортсменов и тренеров, но также и для зрителей, спортивных организаций и государства. Кроме их чисто спортивной значимости, следует отметить, что эти результаты обладают и другими ценностями, способствующими социальному и духовному развитию общества, поддержанию самоутверждению и всестороннему развитию личности, а также поощряющими активное участие в общественных процессах через спорт [2]. Согласно Ю. Ф. Курамшину (2013), изучение ценности спортивных результатов предполагает выявление и систематизацию ключевых характеристик, значимых для личности и общества, развития спортивной сферы и общества в целом [3]. Поскольку ценность всегда связана с удовлетворением потребностей человека, Курамшин предлагает использовать характеристики, такие как стремление к успешным результатам в качестве основы для классификации ценности спортивных достижений. Помимо учета чисто спортивных аспектов для оценки ценности спортивных результатов, Ю.Ф. Курамшин предложил еще три общих категории желаний, которые влияют на разнообразие ценностей спортивных достижений. Лучшие спортивные результаты и рекорды рассматриваются в качестве стандартов человеческих возможностей, достижимых в

спорте на данном этапе его развития. Они получают признание и служат важными показателями как личной, так и общечеловеческой компетенции, определяя путь к раскрытию и развитию человеческого потенциала. Их ценность прежде всего заключается в связи новых спортивных достижений и рекордов всемирного масштаба с потребностью личности в самоопределении и самоутверждении через честную конкуренцию в гуманной форме [1]. Мировые спортивные успехи служат важным стимулом для развития спортивного мастерства и, следовательно, спорта в целом. При рассмотрении мировых спортивных достижений каждый может обратить внимание на свои личные спортивные успехи, оценить их и задуматься о возможности их улучшения. Это также является основой, на которой разрабатываются критерии оценивания, ранжирования и требования для различных видов спорта. Соблюдение этих критериев дает право на получение определенных достижений и званий в определенных видах спорта. Эти показатели спортивных результатов являются предпосылками эффективного функционирования и развития спортивной отрасли в обществе. Они позволяют оценить уровень подготовленности спортсменов в отдельных видах спорта, а также уровень развития различных видов спорта и спортивных дисциплин в отдельных регионах, странах и во всем мире. Значимость разработки таких стандартов для развития спорта сложно переоценить. Ведь их отсутствие усложняет мотивацию людей к занятиям физической культурой и спортом, особенно для тех, кто видит рекорды как далекую или недостижимую перспективу. Использование неправильных стандартов является одной из основных причин занижения результатов, так как это приводит к увеличению числа неподходящих кандидатов и уменьшает их мотивацию для активных тренировок. Справедливое сравнение стандартов в разных видах спорта очень важно при разработке оценочных критериев. Рассматриваемые критерии должны способствовать гармоничному развитию всех видов спорта. Результаты в спорте служат показателем потенциала спортсмена в той или иной спортивной дисциплине и динамично меняются со временем. Спортивные достижения отдельных спортсменов являются одним из факторов отбора в команды различного уровня. Они имеют особое значение при отборе спортсменов в национальные команды для участия в крупных соревнованиях и при сравнении результатов спортсмена с лучшими результатами, рекордами и квалификационными показателями, устанавливаемыми международными и национальными спортивными федерациями для прогнозирования их успеха. Вместе с тем, спортивные достижения также реализуют более глубокие и социально значимые ценности. В современном гуманном обществе важно стимулировать умственное и физическое развитие личности, способствовать самоутверждению и разнообразному совершенствованию активных участников социального прогресса через спорт. Спорт занимает важное место в системе общественных отношений на национальном и международном уровнях. Спортивные достижения страны привлекают внимание и вызывают симпатию, повышают ее социальный престиж в мире. Следует отметить, что успехи спортивных соревнований и их участников престижны на всех уровнях - от чемпионатов среди коллективов физической культуры до международных чемпионатов и Олимпийских игр. Показателями авторитетности в этом случае являются не только достижения спортсменов высокой квалификации, но и детский, юношеский и массовый спорт, который станет залогом будущего для достижения высоких результатов. Каждый спортсмен, являясь представителем своего государства, нации или страны добиваясь успехов на соревнованиях высочайшего уровня, устанавливая рекорды, вызывает гордость не только за себя, но и за представляемую им страну и нацию. Поэтому зрители и болельщики часто идентифицируют себя с отдельными игроками и командами. Успехи своих героев-спортсменов вызывают восхищение и гордость, доставляют удовольствие, наслаждение, воспитывают патриотизм и сплоченность. Они становятся стимулом для общественного сознания, способствуют социальной интеграции и политической солидарности. И, соответственно, наоборот, поражение игрока или команды вызывает разочарование и даже агрессию к победителям и их болельщикам. Нередко поражение спортсменов на крупных международных соревнованиях воспринимается болельщиками как личная или национальная трагедия. Состояние болельщиков сохраняется на долгое время и может служить фактором, влияющим на

коллективное поведение. Результаты соревнований высокого ранга выражены в ценностях, которые ориентируют и направляют. Однако, спортивные достижения имеют и более глубокие социальные ценности. В гуманном обществе они способствуют умственному и физическому развитию личности, самоутверждению и социальному прогрессу через спорт. Они повышают престиж страны на международном уровне и создают чувство гордости и солидарности у зрителей и болельщиков. Спортивные достижения стимулируют ориентацию, особенно у молодых людей, которые видят в спортивных героях примеры для подражания [4]. Они являются объектами их восхищения и интереса. Это делает спортивные достижения ценными и важными для общества. Всемирные спортивные достижения мотивируют усилия в области спортивного мастерства и выступают в качестве стимула для дальнейшего развития спорта. Они являются критериями, по которым оцениваются личные успехи и возможности для их улучшения, а также основой для установления стандартов в различных спортивных дисциплинах. Развитие данных стандартов немаловажно для прогресса спорта, так как без них теряется мотивация к занятиям физической культурой и спортом. Применение слишком низких стандартов считается одним из ключевых факторов, влияющих на понижение показателей эффективности, что в итоге приводит к возрастанию количества участников, не соответствующих высоким требованиям.

Таким образом, олимпийские ценности играют ключевую роль в развитии и совершенствовании спорта высших достижений. Они являются фундаментом, на котором строится олимпийское движение и его идеалы. Уважение, дружба и справедливость помогают спортсменам преодолевать трудности, развивать свои навыки и достигать больших высот. Олимпийские ценности также способствуют формированию добросовестных и этических принципов у спортсменов, а также приносят позитивные изменения в общество в целом. Обеспечение соблюдения этих ценностей становится важной задачей для организаторов спортивных соревнований и всех участников в процессе их проведения. Однако, чтобы эти ценности стали не просто декларацией, а реальностью, необходимы постоянные усилия на всех уровнях, включая воспитание и образование молодого поколения. Только так можно гарантировать, что олимпийские ценности всегда будут в основе спортивных достижений и воспитывать новое поколение спортсменов, готовых к соревнованиям и одновременно способных придерживаться высоких этических и моральных принципов.

1. Курамшин Юрий Федорович. Акмеология спортивных достижений (Теоретические и прикладные аспекты): Санкт-Петербург, 2002. - 593 с.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. - М. : Советский спорт , 2005. - 820 с.
3. Теория и методика физической культуры : учебник для вузов / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.]; под ред. Ю. Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2004. - 463 с.
4. Твой олимпийский учебник / В.С. Родиченко: Учебное пособие для учреждений образования России – М.: Физкультура и спорт, 2004

Дружков А.Л., Константинова С.Е.

Современная режиссура спортивно-художественных представлений в контексте синтеза различных форм зрелищных искусств

*Российский Университет Спорта (ГЦОЛИФК)
(Россия, Москва)*

doi: 10.18411/trnio-03-2024-342

Аннотация

В статье затрагиваются вопросы различных подходов к повышению зрелищности театрализованных тематических пластических программ, спортивно-художественных представлений и различных маршрутов поиска приближения к художественному образу.

Ключевые слова: режиссура, спорт, зрелище, артист, музыка, движение, представление, театрализация, образ.

Abstract

The article deals with the issues of various approaches to improving the entertainment of theatrical, thematic plastic programs, sports and artistic performances and various routes of searching for an approximation to an artistic image.

Keywords: directing, sport, spectacle, artist, music, movement, performance, theatricalization, image.

Зрелищен ли спорт? Станный вопрос – конечно зрелищен, ведь это лежит в самой его природе. Непредсказуемые, схожие с лихо закрученным детективным сюжетом коллизии матчей в игровых видах спорта; волнующие, стремительные, «настоящие», со всеми тревожащими прелестями «звуковых эффектов» поединки борцов, боксеров, фехтовальщиков; восхищающие своей дерзновенной смелостью и ласкающие взор человеческий головокружительные выступления прыгунов в воду, представителей фристайла, прыжков на лыжах с трамплина, акробатов и батутистов; преисполненные изящества, изысканной геометрии движений, благородства музыкального сопровождения крохотные этюды тех же акробатов, гимнастов, фигуристов; демонстрирующие чудеса терпения, испытывающие запредельные изнуряющие, «нечеловеческие» муки, сочетаемые со звенящим от напряжения накалом тактической борьбы велосипедисты, лыжники, легкоатлеты, конькобежцы, гребцы, пловцы, тяжелоатлеты - это ли не зрелищность, это ли не удовольствие - наблюдать за развитием событий, являясь прямым свидетелем подтверждения закономерностей и рождения неожиданностей, испытывая при этом сильнейшие эмоциональные переживания?

Да, все логично.

Но почему-то баскетболисты организывают вдруг некую «группу поддержки» - в паузах матча на площадку выпархивает стайка гимнасток, «художниц», танцовщиц и преподносят публике (иногда очаровательную, а иногда и не очень) двигательную композицию, исчезая затем до следующей паузы. Снимают ли они психологическое напряжение? Может быть. А если игра вялая, неинтересная, с предсказуемым результатом? Развлекают?

Борцы и боксеры, организуя свои соревнования, стали настаивать на том, чтобы в ритуальных эпизодах между схватками, в представлении команд, в приглашении борцов на ринг или на ковер, в церемонии награждения - непременно участвовали бы эффектные, подтанцовывающие, хорошо сложенные, слегка одетые девушки.

Что это? Необходимый контраст для смены эмоциональной окраски восприятия? Спорт и эротика? Развлечение?

Казалось бы, соревнования по гимнастике в достаточной степени зрелищны и эмоциональны. Однако их организаторы тоже приглашают для участия в церемониях открытия выступления звезд эстрады различных жанров. Зачем?

Налицо явная тенденция ранжировать ход спортивных состязаний всевозможными средствами, которые могли бы предстать и зрелищными сюрпризами для публики и одновременно имели бы спортивно-двигательную окраску. Причин к этому множество. Основная из них, видимо, - удержать зрителя, всячески популяризировать данный вид спорта, привлечь к занятиям новых занимающихся.

В течение последних двух десятилетий заметно активизировалась работа по вовлечению молодежи в популярные занятия физическими упражнениями.

Появились неплохо оборудованные спортивные площадки, на которых можно заниматься и классическими видами спорта под наблюдением инструкторов и новомодными подвижными развлечениями, не вошедшими еще в официальную спортивную классификацию с участием любителей и волонтеров.

Кроме этого, оживилось направление спортивно-художественных представлений во славу отдельных видов спорта и многолетних лидеров этих видов.

Эти представления включают в себя показательные выступления профессиональных спортсменов, облагороженные музыкальным сопровождением, художественным оформлением и сценарно-режиссерским ходом, построенном на методе театрализации с привлечением художественных коллективов.

Особенно заметны постановки специалистов фигурного катания - Ильи Авербуха, Татьяны Навки, Евгения Плющенко; спортивной гимнастики - Алексея Немова, Светланы Хоркиной; художественной гимнастики - Алины Кабаевой, Маргариты Мамун, Евгении Канаевой.

Традиционными становятся мероприятия во дворце спорта «Лента» под организационным руководством Ирины Винер, с участием симфонических оркестров, хора, профессиональных оперных, популярных эстрадных исполнителей и представительниц не только художественной гимнастики, а также акробатики, прыжков на батуте, различных танцевальных направлений (спортивные танцы, брейк-данс, хип-хоп и др.), цирковых артистов (особенно воздушные жанры).

Благородность задач, стоящих перед этими программами, несомненна - молодежь не должна забывать достижений спортсменов ближайшего и дальнегпрошлого, а взрослый зритель имеет возможность сравнить то, что видел он в годы своей молодости на стадионах и дворцах спорта с тем, что предлагается сегодня.

Вот с позиций взрослых, опытных и заинтересованных зрителей позволим себе порассуждать о явных успехах сегодняшних постановок и отдельных шероховатостях.

Во всех этих представлениях великолепна материально-техническая сторона - использование самой современной аудио, видео аппаратуры, художественного оформления, в том числе потрясающих размеров экранов, приглашения самых «трендовых» музыкальных, вокальных, пластических коллективов, настоящих звезд эстрады, цирка, театра и кино.

Уровень коллективов по различным видам спорта также достоин похвалы - серьезно занимающиеся профессиональным спортом команды и именитые спортсмены-победители в личном зачете крупнейших соревнований.

Как правило, площадки для выступлений подбираются всегда просторные и на них можно размещать групповые и даже массовые сцены, устанавливать спортивные снаряды, многоуровневые сценические пространства и различные конструкции.

Остается теперь всю эту роскошь и богатство преподнести. И вот в преподнесении кроются неоднозначные постановочные решения.

Сценарист, режиссер, спортивный хореограф, балетмейстер и даже художник считают, что спорт должен отличаться от других жанров во-первых, массовостью.

Масса с восклицательным знаком!

Кто бы возражал?!

Представьте себе ситуацию: в центре сцены расположена смешанная пара акробатов, ее обрамляют 20-30 человек с элементарными акробатическими подержками и через паузы в исполнении помогают разглядеть зрителю трюки солистов.

А вокруг этой идиллии в каком-то рисунке находятся 200 (300) участников с декоративными предметами, которые выполняют синхронные движения, оттеняя всю группу солистов и кордебалет.

И для того, чтобы этот номер оправдал данную часть сценария, подбирается мелодия, которая своим размером, темпом и характером приближает зрителя к некоему художественному образу.

Экран (или экраны) в этом случае являются четвертым участником композиции, поэтому содержание его работы должно быть приближено к фотографии или к медленному их чередованию.

Напоминаем - действуют солисты, их акробатическая подержка, массовая группа, экран, и всем надо «спеть» общую песню».

Такой подход давно не встречался в современных постановках.

Массовость теперь часто решается по-другому - на центральном «ковре» - солист или солистка. На углах «ковра» - 4 группы современных молодежных танцоров, а на правом и левом флангах общей площадки - 2 группы с развевающимися флагами.

У солистов - динамичная работа: разбегаясь по диагонали ковра они выполняют последовательно сложные акробатические связки. Четыре группы танцоров, не меняя позиции на углах, повторяют энергичные танцевальные па (разные у каждой группы), а флаговые подразделения размахивают древками, иногда меняясь местами на площадке.

В это же время активно включается экран - на нем с приличной скоростью демонстрируются сложные элементы из сольных видов спорта.

Если подсчитать, то получается 8 коллективов исполнителей - все делают свои упражнения в быстром темпе.

Массово? Да! Энергично? Да! А куда предлагаете смотреть зрителям? «Восьмиголосные» двигательные партии очень трудно объединить «в единую песню».

Да, похоже, постановщики к этому и не стремятся. Главное - быстрый калейдоскоп разных событий, который говорит о чем? И так же стоятся еще несколько номеров программы.

Интересно было наблюдать в этих случаях за работой телевизионного режиссера. Он, как профессиональный человек, понимает, что гармонии не случилось и включает последовательно несколько камер с крупным планом на 4-5 секунд каждую, чтобы создать атмосферу многолюдной сцены, состоящей из различных движений. А общий план включает очень редко, на 1-2 секунды, потому что сцены не получается.

Такой подход к составлению двигательных действий с успехом и давно применяется в цирке под названием «шари-вари» - участники заканчивающегося представления в финале программы заполняют манеж и в течение 1-1.5 минут исполняют несколько трюков из своего номера. Каждый артист и каждый коллектив делает это одновременно с коллегами других жанров.

Но это в данный момент оправдано, потому что все это выглядит заключительным «поклоном» и своеобразной благодарностью зрителям, которые уже посмотрели всю программу продолжительных повременных номеров.

Артисты сейчас напоминают о своей работе, а зритель это воспринимает с удовольствием и разглядывает еще раз понравившихся уже артистов в этой разноцветной и разножанровой феерии.

Вот прочто «говорит» «шари-вари».

А про что говорят выстроенные подобным образом спортивно-художественные выступления?...

Главным драматургом при создании пластических номеров служит музыка, а с наполнением музыкального сопровождения движениями следует быть очень деликатными.

Поддерживая все без исключения попытки приблизиться с помощью музыки и движения к созданию художественного образа очень рекомендуем привлекать в режиссерско-постановочную группу профессионалов: сценарий, тексты, содержание экранов – драматургам; подбор музыкального сопровождения - музыкальному редактору; сценографию - художнику, постановку - не только спортивным хореографам и балетмейстерам, но и режиссерам театрализованных представлений.

Кстати говоря, с такими специалистами неплохо бы посоветоваться об уместности соединения своих программ с присутствием на сцене больших оркестров, хоров и отдельных вокалистов.

В зрелищном отношении это остается по-прежнему постановочной загадкой.

1. Губанова М.И., Дружков А.Л., Табаков С.Е. Постановка спортивно-художественных выступлений в массовых театрализованных и церемониальных спортивных праздниках. – М., РГАФК, 1995г.

2. Петров Б.Н. Массовые спортивно-художественные представления (основы режиссуры, технологии, организации и методики) - М.; ТВТ Дивизион, 2014, 392 с., с ил.
3. «Праздник: реальность и перспективы». Сборник статей и материалов научно-практической онлайн конференции к 30-летию Института современного искусства и кафедры режиссуры театрализованных представлений и праздников. – Москва, ИСИ, 2022 – 276 с.

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

Фиджитал-игры как интегрирование спорта и киберспорта внутри соревновательных дисциплин

¹ФГБОУ ВО «Казанский Государственный Энергетический Университет»

²ФГБОУ ВО «Казанский институт (филиал)

«Всероссийский государственный университет
юстиции» РПА Минюста России»

³ФГБОУ ВО «Казанский государственный медицинский
университет» Казанский филиал

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

doi: 10.18411/trnio-03-2024-343

Аннотация

Киберспорт - это вид физической активности, в котором студенты формируют профессиональные компетенции, развивают и тренируют умственные и физические навыки. В статье анализируется научно-методическая литература по теме развития информационно-коммуникационных технологий в современном мире, объединяющая два совершенно разных вида деятельности, способствующих формированию новой реальности, предполагающей взаимодействие спортивной культуры и искусственного интеллекта. В статье описывается опыт и перспективы организации спортивных и киберспортивных мероприятий для студентов образовательных вузов в условиях конкуренции.

Ключевые слова: Киберспорт, фиджитал-игры, соревновательные дисциплины, компьютерные игры, искусственный интеллект, виртуальный мир.

Abstract

Esports is a type of physical activity in which students form professional competencies, develop and train mental and physical skills. The article analyzes the scientific and methodological literature on the development of information and communication technologies in the modern world, combining two completely different types of activities that contribute to the formation of a new reality involving the interaction of sports culture and artificial intelligence. The article describes the experience and prospects of organizing sports and esports events for students of educational institutions in a competitive environment.

Keywords: Cybersport, phygital games, competitive disciplines, computer games, artificial intelligence, virtual world.

ВВЕДЕНИЕ

Современное общество трудно представить без компьютерных технологий. Логические операции внедрились практически во все сферы, такие как образование и медицина. Спорт, обычно считающийся консервативным, не стал исключением. В футболе, например, новые машины могут доставлять мяч с постоянной скоростью точно в назначенное место. Кроме того, в большинстве видов спорта различные тренажеры могут имитировать работу спортивного оборудования и поведенческие характеристики спортсменов. С быстрым развитием компьютерных технологий в современном бурно развивающемся информационно-коммуникационном пространстве (включая Интернет) возникла и набирает популярность новая форма спорта - киберспорт [1].

Появление команд, портирующих игры на различные платформы, привело к тому, что в 1997 году Анхель Муньос создал первую профессиональную организацию - Профессиональную лигу киберспортсменов (CPL). Этот год считается началом киберспорта как спортивной дисциплины, и с тех пор он продолжает привлекать миллионы игроков и зрителей по всему миру.

Еще один прорыв в мире киберспорта произошел в начале XXI века. Компания Samsung Electronics организовала первый киберспортивный турнир - World Championship of eSports 2000 (WCG Challenge). В это же время появился еще один крупный турнир - Всемирный конгресс по электронным видам спорта (ESWC) (ранее известный как Кубок мира по киберспорту). Эти конвенции являются крупнейшими в своем роде и проводятся по сей день, причем с каждым годом все активнее. С ростом интереса к киберспорту выросли и определенные условия и правила, предъявляемые к киберспортивным играм. Они не должны давать игроку преимущество и не должны содержать элемент случайности. Исход матча должен определяться исключительно индивидуальными навыками и тактикой игры киберспортсмена. В настоящее время мировые турниры по типу MOBA проводятся по таким играм, как Counter-Strike: Global Offensive (CS:GO), DOTA2 и League of Legends (LOL).

В России киберспорт теперь считается отдельным видом спорта. Согласно Закону Российской Федерации «О физической культуре и спорте», физическая культура и спорт определяются как сфера социально-культурной деятельности, направленная на подготовку к соревновательной деятельности для достижения спортивных результатов. В 2017 году Министерство юстиции Российской Федерации зарегистрировало приказ Министерства спорта Российской Федерации «О признании и регистрации компьютерного спорта во Всероссийском реестре», завершив тем самым процедуру включения киберспорта в реестр видов спорта. [2].

Например, 21 сентября в Казани прошли «Фиджитал Геймс» - международные соревнования, объединяющие киберспорт и спортивные состязания. В соревнованиях приняли участие команды из России, Беларуси, Бразилии, Турции и Болгарии.

В рамках «Фиджитал Игр» проходят соревнования в четырех дисциплинах: фиджитал-футбол (матчи в FIFA плюс футзал), фиджитал-баскетбол (матчи в NBA плюс стритбол), Beat Saber и гонки дронов. С 5 по 11 февраля 2023 года Казань примет третьи Фиджитал Игры. Соревнования, которые совмещают традиционный спорт и киберспорт, пройдут на двух площадках – в «ИТ-Парке» и комплексе «Казань Экспо». В программу Игр войдут пять дисциплин. Привычные Dota 2, Mobile Legends: Bang Bang, CS:GO и Warface будут совмещены с соревнованиями по лазертагу, также запланирован спидран-турнир (ивент по скоростному прохождению игр)[3].

Таким образом, целью статьи является выявление возможной организации фиджитал-игр в условиях современного мира, на примере педагогического вуза.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось с применением методов анализа научно-методической литературы и систематизации полученной информации. Одно из значений фиджитал – это инновационное технологическое средство, который помогает раскрыть новые возможности в информационном пространстве благодаря объединению физических и виртуальных объектов.

А в более обобщенном значении, фиджитал – это философия устройства нового мира, тот сущностный цивилизационный контент фантастического будущего, который предполагает тесную интеграцию виртуальной среды в реальную человеческую жизнь. Эта «дополненная реальность» и её понимание выходят за границы технических возможностей нашего времени [4, 5].

Анализируя вышеуказанные понятия, приведенные выше, становится очевидно, что в основном, фиджитал рассчитан на молодежь, на их индивидуальное развитие в этой сфере. Однако киберспорт может заинтересовать человека в любом возрастном периоде, отличаться будет лишь внутреннее содержание дисциплины.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

Выявление потребностей людей разных возрастов и социальных групп в освоении искусственного интеллекта и совершенствовании себя в спортивных играх и спортивных онлайн-мероприятиях и реализация этих потребностей является одной из основных задач не только для специалистов в области информационных технологий, но и для профессионалов в области физической культуры и спорта. Это основано на следующих фактах. Мы определили и описали цифровые игры, которые могут быть организованы в контексте современного мира.

В настоящее время общество рассматривает киберспорт как неактивный образ жизни. Это связано с отсутствием практики в данном виде спорта и недостатком информации о системе подготовки киберспортсменов. Известно, что спортсмены, занимающиеся этим видом спорта, ведут практически сидячий образ жизни, но в их повседневную деятельность неизменно входят тренировки, направленные на улучшение базовой физической подготовки, что важно для дальнейшей профессиональной деятельности.

Решением этой проблемы является внедрение в университетскую спортивную культуру соревнований и турниров. Эти соревнования и турниры проводятся в гибридной форме, сочетая спортивные онлайн-игры и реальные спортивные состязания. Представьте себе, что в первом туре команда студентов играет в компьютерную игру FIFA (футбольный симулятор), а во втором финальном туре команда студентов продолжает игру на настоящем футбольном поле. Таким образом, и по сей день включение ИИ в университетские предметы - это не только выявление способных студентов, но и формирование компетенций, необходимых для дальнейшей профессиональной деятельности.

Например, 17-18 февраля 2023 года в Нижегородском государственном педагогическом университете имени Козьмы Минина пройдет турнир. Первые соревнования по киберспорту прошли в Нижегородском государственном педагогическом университете имени Козьмы Минина («Мининский»). В соревнованиях приняли участие более 80 киберспортсменов с факультета информационных технологий, факультета физической культуры и спорта, факультета управления и социально-технических сервисов и физико-географического факультета. Соревнования были разделены на две дисциплины: Dota 2 и Counter strike и транслировались в прямом эфире в официальной группе Минницкого университета «ВКонтакте». Для студентов эти соревнования стали отличной практической возможностью разобраться в технических аспектах организации процессов, попробовать себя в роли комментатора, вступить в диалог между «людьми» и «технологическими системами», общаться с помощью телекоммуникационных технологий, развивать навыки работы в команде, искать и применять компромиссы, представлять другие мнения. А также формировать новые компетенции, такие как умение общаться с толерантностью. Победители конкурса войдут в состав киберспортивной команды Народного университета и будут представлять Народный университет на региональных соревнованиях. В будущем планируется организовать межфакультетский кибертурнир на FIFA, а затем в составе этой команды принять участие в турнире по мини-футболу.

Примером положительного влияния компьютерного спорта является измеренное время реакции людей, активно занимающихся и развивающихся в области киберспорта. Это почти в два раза меньше времени реакции обычного человека. Кроме того, некоторые виды видеоигр, такие как шутеры и стратегии, способствуют развитию других полезных навыков, таких как работа в команде, стратегическое мышление и способность быстро принимать правильные решения.

Заключение

Физико-числовые игры, объединяющие физику и числа, - это уникальный вид деятельности, возникший в области спорта, науки и техники. Сегодня соревнования по киберспорту очень популярны среди школьников и студентов. Киберспорт позволяет улучшить стратегическое мышление, внимание и скорость реакции, развить мелкую моторику и зрительную память, а также воспитать дисциплину, самоконтроль и трудолюбие.

Традиционные виды спорта улучшают выносливость и физическую форму, помогают развить характер и лидерские качества.

1. Паныч Р.Б. Формирование положительного отношения к киберспорту как спортивной дисциплине среди молодежи / Р.Б. Паныч, С. Петровский, Д. А. Огурцов // Педагогика. Вопросы теории и практики. – 2019. – Т. 4, № 1. – С. 36–41.
2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 27.12.2018) // Собрание законодательства Российской Федерации (СЗРФ). 2007. – № 50. – Ст. 6242.
3. О признании и включении во всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во всероссийский реестр видов спорта : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.03.2017 № 183 // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL: <https://minjust.consultant.ru/documents/34990> (дата обращения: 19.03.2019).
4. Современные цифровые технологии в системе профессиональной подготовки специалистов для киберспорта / Г.А. Ковалева, Д.С. Янкевич, Н.Э. Чайковская, А.С. Талан. – DOI: 10.26795/2307-1281-2021-9-2-9. // Вестник Мининского университета. – 2021. – Т. 9, № 2 (35).
5. Глуздов Д.В. Философско-антропологические основания взаимодействия искусственного и естественного интеллекта / Д.В. Глуздов. – DOI: 10.26795/2307-1281-2022-10-4-15. // Вестник Мининского университета. – 2022. – Т. 10. № 4.

Ибрагимов И.Ф.^{1,2,3,4}, Голубев Д.А.²
Игры будущего Казань (2024)

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-03-2024-344

Аннотация

В своей статье я подробно описываю события, которые должны пройти в рамках игр будущего, основные моменты и базовое представление о предстоящих диджитал соревнованиях.

Призовой фонд состязаний составит 25 млн долларов, ни одна из самым популярных компьютерных игр мира (к примеру; Dota 2 или же Counter-Strike) не выплачивала победителям такие крупные суммы. Именно этот момент и привлекает большое количество людей со всего мира принять участия в грядущем событии нового года.

Соревнования сначала проходят за виртуальной игрой; к примеру спортсмены играют в FIFA (футбол) и только после победы за консолью они смогут сразиться в реальной – живой игре.

Игровых дисциплин очень много, поэтому выбор игры в которой сможет сразиться спортсмен велик.

В статье также затрагивается проблема отношения взрослых россиян к виртуальному миру и играм в целом. Также производится подсчёт количества команд и общее число участников состязаний.

Ключевые слова: игры будущего, диджитал-спорт, киберспорт, инновации, дисциплины, турнир.

Abstract

In my article, I describe in detail the events that should take place within the framework of the games of the future, the main points and a basic idea of the upcoming digital competitions.

The prize fund of the competition will amount to \$ 25 million, none of the most popular computer games in the world (for example, Dota 2 or Counter-Strike) has paid such large sums to the winners. It is this moment that attracts a large number of people from all over the world to take part in the upcoming New Year's event.

Competitions first take place behind a virtual game; for example, athletes play FIFA (football) and only after winning at the console will they be able to compete in a real – live game.

There are a lot of game disciplines, so the choice of a game in which an athlete can compete is great.

The article also touches on the problem of the attitude of Russian adults to the virtual world and games in general. The number of teams and the total number of competitors are also counted.

Keywords: games of the future, digital sports, esports, innovations, disciplines, tournament.

Введение

В современных реалиях всё больше людей погружаются в мир современных технологий. Люди начинают играть в компьютерные игры и меньше времени проводить в реальном мире, прекращают заниматься спортом и многими другими полезными вещами.

В целом человечество начинает деградировать. Старые привычки исчезают полностью из жизни, на их место приходят новые и так по кругу. Только вопрос остается тем же, какую пользу приносят игры? Для чего они появились и какую цель преследуют?

Ответить на все эти вопросы сложно, но единственное что точно известно игры сделали человека менее зависимым от социума. Человек по природе своей социальное существо – то есть он должен взаимодействовать с другими особями своего вида. Виртуальный мир дал возможность погрузиться в мир «невидимых людей» существ с которыми человек никак не контактирует, но при этом поддерживает общение; пример с той же игрой, играя в онлайн игру человек координируется с другими пользователями, находит друзей, с которым в дальнейшем начинает поддерживать стабильный офлайн контакт. Плюсы на этом моменте заканчиваются.

Опасность погружения в иллюзии собственного мира заключается в том, что человек сам того не осознавая становится заложником игры, он приобретает зависимость – с точно такими же симптомами, как и у наркоманов, курильщиков, алкоголиков и тд. После попытки отказа от игр начинается сильная ломка, стресс, паника, нежелания что-либо делать и в итоге всё встает на круги своя и человек садится за компьютер с целью получения новой порции дофамина.

Поэтому отношения к «Играм будущего» двоякое, с одной стороны организаторы хотят показать, что не стоит погружаться в виртуальный мир, но при этом пытаются привить подрастающему поколению мысль о том, что, играя в игры можно зарабатывать большие деньги (с того же призового фонда).

Результаты исследования и их обсуждение

«Игры Будущего» – масштабное спортивное событие на стыке спорта, науки и технологий, синергия классических и цифровых видов спорта. Международные соревнования пройдут по 21 инновационной дисциплине (16 в основной и 5 – в расширенной программе). Каждая из них олицетворяет концепцию «диджитал» (physical+digital), то есть объединяет физическую культуру и киберспорт или VR-/AR-технологии, а значит, проверяет навыки атлетов в двух до сих пор никак не связанных измерениях.

Основной площадкой проведения «Игр Будущего» в Казани станет выставочный комплекс «Казань Экспо». Также для проведения Игр планируется задействовать как спортивные, так и новые объекты (например, новый IT-квартал), а также Иннополис.

О победе Казани в заявке на проведение Игр было объявлено на Петербургском международном экономическом форуме 16 июня 2022 года. Конкурентами за право проведения игр были еще четыре города России: Санкт-Петербург, Москва, Калуга и Сочи.

Участники турнира по диджитал-спорту «Игры Будущего»

Соревнования соберут порядка 2000 участников, ожидаемое количество просмотров на стриминговых площадках — более 150 миллиона зрителей. Вице-премьер Российской Федерации Дмитрий Чернышенко заявил о том, что информация об «Играх Будущего» направлена в более чем 100 дружественных стран, 29 стран уже подтвердили свое участие в Играх в 2024 году.

В частности, в октябре 2022 года в южнокорейском городе Тэджон на Всемирном конгрессе местных и региональных властей состоялась масштабная презентация «Игр Будущего». Первый в истории турнир в формате диджитал представили мэр Казани, президент консультативного комитета ООН по вопросам местного самоуправления (UNACLA) Ильсур Метшин, руководитель проекта «Игры Будущего» Игорь Столяров и заместитель главы муниципального образования Казани Евгения Лодвигова. Почетными гостями мероприятия стали президент Республики Корея Юн Сок Ель и бывший генсек ООН Пан Ги Мун.

Предоставлено количество участников, прошедших отборочный тур на 16.12.2023

Таблица 1

| <i>Вид состязания</i> | <i>Кол-во игроков</i> | <i>Кол-во команд</i> |
|----------------------------|-----------------------|----------------------|
| Футбол | 154 | 20 |
| Единоборства | 4 | 2 |
| Гонки-дронов | 4 | 2 |
| Баскетбол | 71 | 20 |
| Гонки | 4 | 2 |
| Dota-2+суперфинал | 20 | 5 |
| MLBB+суперфинал | 24 | 5 |
| Standoff-2+лазертаг | 1 | 2 |
| Warface+лазертаг | 37 | 6 |
| CS-2+лазертаг | 40 | 6 |
| Хоккей | 75 | 8 |
| Скейбординг | 3 | 1 |

В чем проблема турнира по диджитал-спорту «Игры Будущего»

К киберспорту в России спорное отношение. Несмотря на популярность этого направления и успехи отечественных геймеров, многие считают неправильным называть соревнования за компьютерами спортом. Даже шахматы не все причисляют к спорту, так как нет одного из важнейших компонентов — физической нагрузки и испытания тела. Момент спорный, но на него есть чем ответить. В свое время для критиков шахмат придумали шах-бокс — комбинацию шахмат и бокса. В рамках программы «Игры Будущего» в Татарстане разрабатывают экспериментальный формат соревнований, где сочетаются турниры в виртуальном и реальном формате. То есть буквально — после матча в FIFA нужно выйти на футбольное поле, а после гонок — сесть за руль автомобиля.

Однако далеко не у всех популярных видов спорта есть хороший виртуальный аналог. Проще всего с игровыми видами — помимо футбола, хоккея и баскетбола есть неплохие симуляторы у регби, бейсбола, американского футбола, есть и волейбол, пусть и спорный в плане геймплея. Лучше получился его пляжный аналог. Сложнее с личными видами. Много симуляторов тенниса, есть гольф от PGA TOURS, большое количество гонок, в том числе с лицензиями. Помимо F1, это и серии NASCAR, и WRC, и знаменитая в узких кругах ценителей ColinMcracRally. Неплохо реализованы экстремальные дисциплины. От BMX и скейтборда до горных лыж и сноуборда. Есть несчетное число файтингов разного толка, отлично в мир киберспорта перекочевали шахматы. Компьютер уже давно обыграл всех гроссмейстеров. Поэтому даже чемпионы тренируются с компьютером, а для онлайн-мультиплеера и вовсе раздолье. Какая разница, где фигуры — на экране монитора или на реальной доске.

А вот достойных аналогов олимпийским дисциплинам до сих пор нет. Есть тематические сборники, свою лицензию для SEGA продает и МОК. Но если вы видели Tokyo 2020 Videogame, то понимаете, что от плавания или легкой атлетики там одно лишь название...

А перенести фигурное катание в виртуальную плоскость и вовсе не представляется возможным. Попытки, конечно, были, но лучше о них не вспоминать.

Призовой фонд турнира по фиджитал-спорту «Игры Будущего»

Глава оргкомитета «Игр Будущего» Игорь Столяров назвал сумму призовых, которые получают победители соревнований в 2024 году, — это 25 миллионов долларов.

«У нас много дисциплин — 16. Если разбить весь призовой фонд на представленные у нас дисциплины, он не такой большой получается, — отметил Столяров. — Он вменяемый по стандартам индустрии. У нас задача мегаамбициозная: мы хотим привлечь топ-спортсменов, топ-команды. А знаете, как определяют топ-команды в киберспорте? По размеру призовых. Лучшие спортсмены на 3 рубля не поедут к нам. Мы находимся в рынке. Мы не завышаем цены и не занижаем».

Озвученный призовой фонд — внушительный в масштабах мира киберспорта. Так, на The International (чемпионат мира по стратегии Dota 2) в 2022 году разыграли «только» 18,9 миллиона. Серия «мейджор» по шутеру Counter-Strike имеет призовой фонд в 1,25 миллиона долларов.

Также Столяров назвал размеры выплат, которые получают победители тестовых соревнований перед «Играми Будущего»: 300 тысяч рублей для Speedrun (скоростное прохождение игр), 1 миллион для Warface (шутер) и 2,5 миллиона рублей — для игр Dota 2 и Counter-Strike

Маркетинг турнира по фиджитал-спорту «Игры Будущего»: брендинг, талисман.

Выбор талисмана пройдет в несколько этапов. В апреле нейросеть при поддержке команды «Игр Будущего» создала небольшую анкету. Вопросы в ней помогут узнать и раскрыть главные черты, которыми должен обладать маскот будущего. Когда наша команда получит достаточно идей, начнется обучение нейросети.

Следующим шагом будет публикация самых упоминаемых, ярких и необычных предложений. Их представят на наших социальных страницах «Игр Будущего» в формате облака тегов. После чего нейросеть выступит в качестве виртуального арт-директора и предложит свое видение талисмана «Игр Будущего».

В программу включены 16 технологических дисциплин:

- Фиджитал-футбол (футбольный симулятор (FIFA или аналог) + футзал);
- Фиджитал-баскетбол (баскетбольный симулятор (NBA 2K или аналог) + баскетбол 3x3);
- Фиджитал-хоккей (хоккейный симулятор (NHL или аналог) + хоккей 3x3);
- Фиджитал-гонки (гоночный симулятор (Assetto Corsa или аналог) + картинг);
- Фиджитал-единоборства (симулятор единоборств (Mortal Kombat или аналог) + смешанные боевые искусства (ММА));
- Фиджитал-тактический бой (симулятор тактического шутера (CS:GO или аналог) + лазертаг);
- Фиджитал-тактический бой (симулятор тактического шутера (Warface) + лазертаг);
- Фиджитал-королевская битва (симулятор королевской битвы (PUBG Mobile или аналог) + лазертаг);
- Фиджитал-королевская битва (симулятор королевской битвы (Free Fire или аналог) + лазертаг);
- Фиджитал-боевая арена (симулятор боевой арены (Dota 2 или аналог) + суперфинал);
- Фиджитал-боевая арена (симулятор боевой арены (League of Legends или аналог) + суперфинал);
- Фиджитал-боевая арена (симулятор боевой арены (MLBB или аналог) + суперфинал);
- Фиджитал-боевая арена (симулятор боевой арены (Arena of Valor или аналог) + суперфинал);
- Гонка дронов;
- Прохождение музыкальной компьютерной игры с элементами виртуальной реальности (Beat Saber или аналог);

Прохождение игр на скорость (Speedrun).

Футбол, хоккей, баскетбол, гонка дронов и битва роботов.

В рамках подготовки к «Играм Будущего» активно проходят тестовые соревнования для проверки уровня готовности Казани к проведению турнира.

В столице Татарстана уже состоялись состязания по следующим дисциплинам: фиджитал-гонки, фиджитал-единоборства, фиджитал-хоккей, фиджитал-футбол, фиджитал-баскетбол, Beat Saber, Speedrun, фиджитал МОБА, фиджитал тактический бой, гонки дронов.

Гонки дронов уже несколько лет проходят по всем миру, этот вид спорта также называют Формулой-1 в воздухе. Высокие скорости, трасса, пит-стопы — все это есть и здесь. Пилот управляет дроном с помощью специального пульта в FPV-очках, которые показывают картинку с дрона со всеми препятствиями и виражами трассы на скорости свыше 100 км/ч.

Также на трассе есть и зона пит-стопа, чтобы аккумулятор сменить и провести мелкий ремонт. Динамика гонки все время держит зрителя в напряжении. Географическое разнообразие тоже поражает: турниры проводятся как на живописных просторах разных стран мира, так и в замкнутых пространствах с построенной световой трассой. И то, и другое выглядит завораживающе.

Казань уже провела тестовые гонки дронов в сентябре прошлого года, в турнире участвовали 8 команд, состоящие из двух человек. 6 коллективов представляли Россию, а статус международных придали соревнованиям спортсмены из Болгарии и Турции.

Формат турнира был такой: один спортсмен управляет дроном, второй — дежурит на пит-стопе. Через 50 кругов они меняются местами и соревнуются в прохождении 100 кругов трассы на скорость. Соревнования проходили по олимпийской системе, то есть сильнейший выходил в финал, а проигравший покидал турнир.

В случае падения или неполадки дрона во время прохождения дистанции в зоне пит-стопа у команд было еще два квадрокоптера, которые можно было запустить в замену неисправного и продолжить борьбу. Если команда не справляется с прохождением 100 кругов трассы, в зачет идет то количество кругов, которое пилоты сумели преодолеть. В итоге победителем гонки дронов стал клуб Team Reactor из Екатеринбурга.

Кроме того, в рамках международного проекта «Игры будущего» пройдет международный чемпионат инженерных команд «Битва роботов». К участникам «Битвы» предъявляются определенные требования. Количество человек в команде должно быть не меньше трех и не более пяти. Строго регламентированы и габариты робота: размеры — не более 120x120x120 см, вес — до 110 кг.

Чтобы не нанести вред себе и окружающим, робототехники при производстве роботов должны использовать только разрешенные безопасные материалы. Это различные стали, алюминий, титан, другие металлические сплавы и композитные материалы, а также карбон, стекловолокно и пластик. Изначально организаторы собирались отобрать 48 заявок, но конкурс вызвал огромный ажиотаж и было принято решение пригласить на чемпионат 77 команд: 67 команд из 20 регионов РФ и 10 иностранных коллективов. Первый этап соревнований запланирован уже на июль 2023 года. Команда победителей получит приз — 2 млн рублей.

Вывод

1. «Игры будущего» является на данный момент одним из самых крупных игровых турниров запланированные на 2024 год.
2. Задача «игр будущего» заключается в первую очередь в формировании целостного представления о виртуальном мире компьютерных игр и наглядной демонстрации примера совмещения реальной игры с его ПК аналогом.

1. <https://www.sport-express.ru/cybersport/reviews/igry-buduschego-v-kazani-kto-ih-provodit-i-chto-takoe-fidzhital-sport-daty-i-uchastniki-prizovoy-fond-2071103/>
2. <https://dspkazan.com/projects/gamesoffuture2024/>
3. <https://gofuture.games/news/>

4. <https://strategyjournal.ru/innovatsii/igry-budushhego-v-kazani-simbioz-realnogo-i-virtualnogo-sporta/>
5. <https://объясняем.рф/articles/news/dmitriy-chernyshenko-igry-budushchego-yavlyayutsya-proryvom-v-oblasti-sporta-i-otvetom-na-zapros-mol/>
6. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54810309>
7. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54185785>
8. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54285435>

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

Влияние плавания на студентов в рамках элективной дисциплины 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»
(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-03-2024-345

Аннотация

В статье исследуется влияние плавания на физическую подготовку, академическое и психологическое состояние студентов как элективной дисциплины в высшем учебном заведении. Проведен опрос преподавателей и студентов университетов, включающих плавание в учебную программу. В заключении был сделан вывод о важности введения такой физической нагрузки с целью обеспечения эффективности обучения и повышению здоровья обучающихся.

Ключевые слова: плавание, здоровый образ жизни, физическая культура, студенты, здоровье.

Abstract

The article examines the influence of swimming on physical fitness, academic and psychological state of students as an elective discipline in higher education. A survey of university teachers and students who include swimming in the curriculum was conducted. In conclusion, it was concluded that it is important to introduce such physical activity in order to ensure the effectiveness of training and improve the health of students.

Keywords: swimming, healthy lifestyle, physical education, students, health.

Физическая культура – это необходимый компонент здорового образа жизни и часть образовательного процесса, особенно для студентов высших учебных заведений. Феномен недостаточной активности в учебные периоды особенно актуален, так как оказывает достаточно негативное влияние на общее здоровье обучающегося и способствует появлению различных заболеваний [1].

На занятиях плаванием осваиваются основные гребковые движения: отрезки от 25 до 50 метров, расстояние 150-200 метров. Контрольные нормативы составляют по нормам без специального оборудования от 25-50 метров. Целью уроков плавательной гимнастики является улучшение состояния здоровья, в особенности студентов с ограниченными плавательными навыками и физической подготовкой. Развитие так называемого «ощущения плавучести» необходимо, поскольку происходит контроль за телом и скольжением в воде. Упражнения аквафитнеса проводятся на мелкой глубине с различными движениями, прыжками, руками и ногами, студенты адаптируются в водной среде, улучшают технику плавания, общую физическую форму и выполняют различные упражнения для укрепления мышц и дыхательной системы.

Неопытные пловцы совершают ошибки в технике плавания без тренера и помощи, к ним относятся: поднятие головы при гребке, перекрестные движения ног, неправильное дыхание, недостаточное использование рук, высокое поднятие бедер, неверное положения тела в целом. Именно поэтому плавание в виде элективного занятия в высшем учебном заведении является

необходимым, избегая этих основных ошибок значительно улучшает технику плавания и эффективность процесса для достижения лучших результатов и уменьшая риска возможных травм. Необходимо постоянно помнить о важности правильной техники и постоянно работать над совершенствованием данного процесса.

В свою очередь, плавание предоставляет преимущества для студентов – это упражнение задействует все группы мышц, малотравматичное, идеально подходит для людей всех уровней подготовки и возрастов [4]. Далее следует рассмотреть конкретные преимущества спортивного плавания для студентов высших учебных заведений.

1. Физическое состояние и подготовка студентов.

Плавание улучшает выносливость и координацию движений, регулярные занятия укрепляют сердечно-сосудистую систему, снижают кровяное давление и риск сердечно-сосудистых заболеваний. Научные исследования в этой области показывают, что такой вид физической активности снижает кровяное давление примерно на 12% и уменьшают риск ишемической болезни сердца на 52%. Улучшается и обмен веществ, гибкость суставов в ходе естественного сопротивления воды [2]. Если рассматривать шире данный процесс, плотность воды примерно в 775 раз больше плотности воздуха, происходит затруднение движений, возрастают энергозатраты

1. Укрепление физического и психического здоровья.

Снижает уровень тревоги и стресса, улучшает настроение и психологическое состояние, поскольку вырабатывается важный гормон –эндорфин [3]. Укрепляется система дыхания, емкость легких, способность организма доставлять кислород в различные ткани. После одного оздоровительного занятия в воде возрастает количество форменных элементов крови: эритроцитов, лейкоцитов, гемоглобина, а через 1,5-2 часа состав крови человека буквально достигает нормального уровня. При активных попытках преодоления сопротивления воды, на мышцы действует комплексная нагрузка, которая включает равномерное распределение нагрузки не только на крупные группы мышц, но и на мелкие. В мышцах происходит множество изменений, например, увеличивается количество капилляров вокруг каждого мышечного волокна, что улучшает обмен веществ и газообмен, помогает быстрее выводить продукты распада и обмениваться питательными веществами между кровью и мышцами. Содержание мышечного белка миоглобина повышается на 75-80%.

2. Защита и безопасность.

Плавание не только способствует развитию физической формы, но и способствует освоению навыков безопасного поведения в водной среде, что важно для безопасности вне учебного времени. Оказание первой помощи в воде, также входит в учебный план и дает возможность спасти жизнь в экстренной ситуации.

Для более точного понимания значимости плавания для физической подготовки студентов высших учебных заведений было проведено анкетирование среди 36 преподавателей и 87 студентов вузов, включающих плавание в учебный план как элективную дисциплину. Большинство преподавателей имеют мнение, что введение плавания улучшает здоровье студентов (84%), из них 76% отметили повышение академической успеваемости. Кроме того, 90% студентов согласны с тем, что плавание положительно влияет и на их психологическое состояние, 71% повышение концентрации и выносливости.

Из исследования можно сделать вывод о том, что включение плавания в учебный план вуза как дополнительной дисциплины является эффективным и обоснованным шагом. С помощью данного вида спорта формируется здоровый образ жизни, но для дальнейших исследований необходимо разработать практические рекомендации по интеграции плавания в учебный процесс при активной поддержке администрации вузов, студентов, преподавателей и

тренеров. Нельзя забывать и про финансовую сторону, учитывать возможность пользования и финансирования бассейна для высшего учебного заведения, поскольку необходимо обеспечить равную возможность для всех студентов.

1. Егоров В. Н. Факто логический аспект проблемы здоровье сбережения учащейся молодежи // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2013. Вып. 1. С. 49–55.
2. Здоровье и образ жизни школьников, студентов и призывной молодежи: состояние, проблемы, пути решения: монография / И. А. Камаев [и др.]. Н. Новгород: Изд-во НГМА, 2005. 312 с.
3. Взаимоотношения человека и воды: монография / под редакцией Д.Ф. Мосунова; - Санкт-Петербург: ФГБУ СПб-НиГ4ФК, 2019. 364 с.
4. Волкова Л.М., Миронова О.В., Ярчиковская Л.В., Шаронова А.В. Формирование коммуникативных навыков у студентов вузов средствами плавательной подготовки // ТиПФК. 2023. №1.

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

Значение спорта в формировании командной работы, лидерских качеств и развитии характера студентов вузов

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-03-2024-346

Аннотация

В статье «Значение спорта в формировании командной работы, лидерских качеств и развитии характера студентов вузов» исследуется значение спорта в развитии командной работы, лидерских качеств и развития характера у учащихся. Целью исследования является выявление влияния спорта на развитие различных качеств студентов. Исходя из цели исследования формируются следующие задачи: выявить средства, используемые преподавателями с целью развития у студентов умений работать в команде, лидерских качеств и личных характеристик и исследовать степень воздействия физической культуры на развитие различных умений и качеств студентов КГЭУ. Методами проведения исследования стали анализ научной литературы, проведение анкетирования. Физическая культура вносит значительный вклад в формирование лидерских качеств, командной работы и ответственности. Активно занимаясь спортом, студенты осознают важность сотрудничества, развивают коммуникативные навыки, уважение к другим и способность идти на компромисс.

Ключевые слова: спорт, студент, команда, лидер, лидерские качества, физическая культура

Abstract

The article «The importance of sport in the formation of teamwork, leadership qualities and character development of university students» examines the importance of sport in the development of teamwork, leadership qualities and character development of students. The purpose of the study is to identify the influence of sports on the development of various qualities of students. Based on the purpose of the study, the following tasks are formed: to study the impact of sports on students, to study the impact of sports on the development of various skills and qualities of KSEU students. The methods of conducting the research were the analysis of scientific literature, conducting a questionnaire. Physical culture makes a significant contribution to the formation of leadership qualities, teamwork and responsibility. Actively engaged in sports, students realize the importance of cooperation, develop communication skills, respect for others and the ability to compromise.

Keywords: sport, student, team, leader, leadership qualities, physical culture

ВВЕДЕНИЕ

Спорт является одним из важнейших аспектов формирования командной работы, лидерских качеств и развития характера у обучающихся вузов. Занятия спортом в академической среде создают среду, способствующую развитию этих важнейших навыков. Занимаясь спортом, учащиеся обучаются работать в группе для достижения общей цели, совершенствуя свои способности в командной работе. Данный навык выходит за пределы семинаров по физической культуре и распространяется на другие сферы жизни, в том числе учебу и будущую профессию. Кроме того, спорт предоставляет студентам идеальную платформу для развития и проявления лидерских качеств. Ответственность за команду, принятие решений и мотивация участников команды являются важными элементами, которые способствуют росту студента как лидера. Также спорт прививает такие важные ценности, как дисциплина, упорство и устойчивость, которые формируют характер человека.

ЦЕЛИ ИССЛЕДОВАНИЯ И ЗАДАЧИ

Цель исследования: исследовать значение спорта в развитии командной работы, лидерских качеств и развития характера у учащихся.

Исходя из цели исследования формируются следующие задачи:

1. Выявить какие средства используются преподавателями для развития у студентов умений работать в команде, лидерских качеств и личных характеристик;
3. Исследовать уровень воздействия физической культуры на развитие различных умений и качеств студентов КГЭУ.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось с помощью следующих методов: анализ научной литературы, обработка интернет ресурсов, проведение опроса. В опросе приняли участие 152 студента КГЭУ.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Проблемы и неудачи, с которыми сталкиваются в спорте, преподают студентам ценные жизненные уроки, которые они могут применить в различных сторонах своего личного и профессионального пути. Физическая активность также содействует физическому и психическому благополучию, побуждая студентов вести более здоровый образ жизни. Регулярные занятия спортом могут усовершенствовать общую физическую форму, снизить уровень стресса и улучшить концентрацию, что, как следствие, способствует успеваемости.

На сегодняшний день актуальной проблемой для студентов является интеграция в новый коллектив и проявление своих качеств на начальном этапе обучения. Занятия по физической культуре в данном случае становятся основой проявления личностных качеств студента. В учебную программу по физической культуре в вузах входят и командные игры. Командные игры — это виды деятельности, в которых участвуют несколько игроков, работающих вместе для достижения общей цели.

Командные игры воздействуют на студентов следующими образами:

1. Способствуют сотрудничеству и коммуникативным навыкам среди членов команды. Студенты учатся работать вместе для достижения общей цели, воспитывая чувство единства и принадлежности.
2. Предоставляют учащимся возможность развивать лидерские качества, когда они берут на себя такие роли, как капитана команды или тренера. Благодаря этому опыту они получают ценную информацию о том, как мотивировать и направлять других.
3. Помогают учащимся понять важность доверия и уверенности в своих товарищах по команде. Они учатся полагаться на сильные стороны членов команды и поддерживать друг друга в трудные времена.
4. Создают чувство товарищества и способствуют созданию позитивной социальной среды среди студентов университетов. Это предоставляет

возможности для социального взаимодействия и укрепляет чувство общности в коллективе [2].

Значение спорта в формировании командной работы студентов вуза невозможно переоценить. Он способствует сотрудничеству, лидерству, доверию, решению проблем, жизненным навыкам, ответственности, социальному взаимодействию и здоровому образу жизни. Занятия спортом наделяют студентов бесценными качествами и готовят их к успеху как в личной, так и в профессиональной жизни [4].

Спорт также оказывает влияние на социализацию личности и развитие его лидерских качеств. Занятия спортом не только способствуют физическому благополучию, но и развивают важные жизненные навыки и ценности. Физическая культура предоставляет учащимся возможность развивать такие качества, как дисциплина, настойчивость и устойчивость, которые необходимы для эффективного лидерства. Во-первых, спорт учит студентов дисциплине, настойчивости и постановке целей. Эти качества преобразуются в эффективное лидерство, поскольку студенты учатся преодолевать трудности и стремиться к совершенству. Во-вторых, физическая культура дает учащимся возможность справляться с давлением, что важно для лидерских ролей. Соревновательный характер спорта помогает студентам развивать способность быстро принимать решения в стрессовых ситуациях. В-третьих, спорт развивает навыки решения проблем, поскольку учащиеся сталкиваются с различными сценариями и учатся разрабатывать стратегии для достижения успеха. В-четвертых, физическая активность способствует общему благополучию учащихся, улучшая их психическое и физическое здоровье, что необходимо для эффективного лидерства. В-пятых, спорт учит студентов честности и спортивному мастерству — важным качествам этического лидерства [1].

В целом, физическая культура вносит значительный вклад в формирование лидерских качеств у студентов университетов, способствуя командной работе, физическому здоровью, ответственности, честной игре и общению.

Важно отметить, что физическая культура также играет жизненно важную роль в развитии характера студентов вузов. Во-первых, спорт воспитывает дисциплину и чувство ответственности. Студенты учатся следовать правилам, придерживаться расписания и расставлять приоритеты в своих обязательствах. Во-вторых, спорт повышает уверенность в себе и чувство собственного достоинства. Студенты достигают личных целей, укрепляя веру в свои способности. В-третьих, спорт учит студентов спортивному мастерству и честной игре. Они учатся уважать своих противников и с достоинством принимать как победу, так и поражение. В-четвертых, физическая культура учит важности дисциплины и целеустремленности. Регулярные практические занятия прививают чувство преданности делу и настойчивости в достижении общих целей [3].

Занятия по физической культуре прививают ценные жизненные уроки, которые можно перенести на различные аспекты жизни студентов за пределами университета.

Таким образом, активно занимаясь спортом, студенты осознают важность сотрудничества, что позволяет им эффективно работать в командной среде. Они развивают коммуникативные навыки, уважение к другим и способность идти на компромисс.

Спорт также предоставляет студентам возможность развивать лидерские качества. Выполняя роль капитана, организуя мероприятия и принимая важные решения, учащиеся учатся подавать пример, мотивировать своих товарищей по команде и брать на себя ответственность за свои действия. Кроме того, физическая культура вносит значительный вклад в развитие характера студентов университетов. Занятия спортом учат их дисциплине, настойчивости, стойкости и ценности тяжелого труда. Они учатся ставить цели, решать проблемы и преодолевать препятствия — это важные жизненные навыки, которые можно применять в любой сфере жизни.

Занятия спортом также пропагандируют здоровый образ жизни среди студентов вузов. Физическая активность помогает им поддерживать физическую форму, снижать стресс, улучшать психическое состояние и повышать общую успеваемость. Спорт создает баланс

между учебными занятиями и физическим благополучием, способствуя тем самым целостному развитию учащихся.

Студентам 1-3 курсов Казанского государственного энергетического университета было предложено пройти анкетирование, состоящее из следующих вопросов:

1. Считаете ли вы, что занятия спортом помогают развивать навыки командной работы, лидерские качества и характер?
2. Заметили ли вы улучшение своих навыков командной работы благодаря занятиям спортом?
3. Ощутили ли вы развитие своих лидерских качеств благодаря занятиям спортом?
4. Заметили ли вы положительные изменения своего характера благодаря занятиям спортом?
5. Считаете ли вы, что спорт дает возможность студентам вузов научиться дисциплине и самоконтролю?
6. Считаете ли вы, что занятия спортом улучшают коммуникативные навыки студентов вузов?

Проведенное анкетирование выявило следующие результаты:

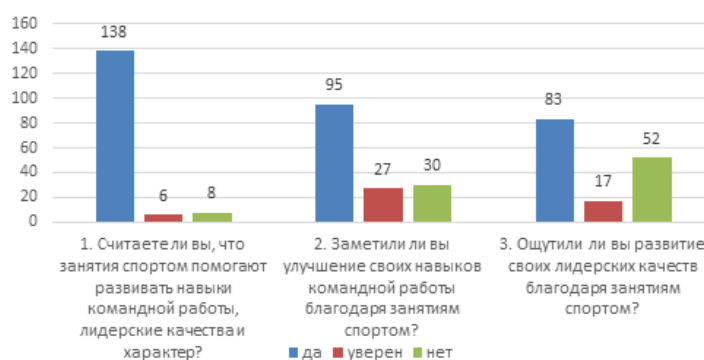


Рисунок 1. Результаты ответов студентов на 1, 2 и 3 вопросы.

Из рисунка 1 видно, что 138 студентов из 152 считают, что занятия спортом помогают развивать лидерские качества, черты характера и умение работать в команде. 95 студентов (62,5%) заметили, что занятия спортом помогли им развить лидерские качества. Данное явление объясняется тем, что во время занятий студенты часто объединяются в команды, в которых необходимо проявлять свои лидерские качества: умение мотивировать членов команды, решать возникающие трудности, объединять людей для достижения определённых целей.

Также студенты уверены, что физическая культура является основой развития дисциплины, самоконтроля и коммуникативных навыков. Такие результаты можно объяснить тем, что студенты, посещающие занятия по физической культуре, активно занимаются спортом и испытывают на себе его положительное влияние. По мнению студентов, командные игры хорошо сплачивают даже незнакомых людей. Они утверждают, что, играя в спортивные игры на занятиях по физической культуре, могут пообщаться с людьми из других групп или найти единомышленников. Спорт, по мнению студентов, учит контролировать свои эмоции и действия в стрессовых ситуациях, развивать дисциплину и преданность делу.

Таким образом, физическое воспитание и спорт представляют собой ценную платформу для развития навыков командной работы, лидерских качеств и характера. Поощряя сотрудничество, расширяя возможности лидерства и обучая спортивному мастерству, эти виды деятельности оказывают глубокое влияние на личностный рост человека и его способность преуспевать в различных сферах жизни. Занятия спортом дают людям возможность сотрудничать, общаться и эффективно координировать свои действия с другими людьми. Посредством командных игр и упражнений участники учатся доверять своим товарищам по команде и полагаться на них, понимать свою роль в группе и работать для достижения общей

цели. Соревнования по физическому воспитанию и спорту преподают важные уроки сотрудничества, разрешения конфликтов и развивают качества лидерства.



Рисунок 2. Результаты ответов студентов на 4, 5 и 6 вопросы.

ВЫВОДЫ

Обратите внимание на рисунок 2, опираясь на который можно сказать, что на вопросы о том замечают ли студенты как физическая культура влияет на них, были получены следующие результаты: 62,5% студентов отметили развитие своих навыков командной работы, развитие различных черт характера заметили 37,5% обучающихся и развитие социальных навыков заметили 59,2% опрошенных. Данные результаты можно объяснить тем, что обучающиеся, ответившие утвердительно на 2, 4 и 6 вопросы занимаются спортом не только на парах по дисциплине, но и дома или в зале. Таким образом, у них физической активности намного больше, чем у остальной части опрошенных. Именно из-за регулярных занятий спортом (3-4 раза в неделю) они ощущают, как развиваются не только физически, но и личностно. Студенты, которые ответили отрицательно или не уверены в своем ответе, не занимаются физической активностью, ведут сидячий образ жизни и мало гуляют. Следовательно, из-за отсутствия должного уровня нагрузок на организм они не развивают ни физические составляющие своей личности, ни социальные.

Таким образом, спорт предоставляет студентам вузов возможность развивать дисциплину и самоконтроль. Посредством физической активности учащиеся учатся придерживаться правил, следовать распорядку дня и эффективно управлять своим поведением. Структурированный характер физического воспитания и спорта воспитывает чувство ответственности, поскольку учащиеся должны расставлять приоритеты в своих обязательствах и выделять время для тренировок. Кроме того, соревновательный аспект спорта еще больше повышает дисциплину и самоконтроль, поскольку спортсмены должны контролировать свои эмоции, оставаться сосредоточенными и принимать рациональные решения под давлением. В целом, физическое воспитание и спорт служат для студентов университетов платформой для развития важнейших жизненных навыков, выходящих за рамки занятий.

Посредством командной деятельности и социального взаимодействия студенты развивают эффективные методы общения, такие как умение слушать, умение распознавать невербальные сигналы и умение сотрудничать. Занятия физической активностью также способствуют развитию уверенности и самовыражения, что приводит к улучшению коммуникативных способностей.

Опираясь на результаты исследования, можно сказать, что спорт играет значительную роль в развитии лидерских качеств, черт характера и навыков работы в команде. Физическое воспитание рассматривается как основа для привития дисциплины, самоконтроля и эффективного общения. Активное участие в спортивных мероприятиях на занятиях по физическому воспитанию позволяет учащимся на собственном опыте ощутить положительное влияние занятий спортом. Командные игры особенно эффективны для объединения людей и развития связей между ними. Регулярные занятия спортом способствуют приобретению дисциплины и самоконтроля, позволяя студентам управлять своими эмоциями и действиями в стрессовых ситуациях. Эти качества выходят за рамки спорта и оказывают положительное влияние на различные аспекты их жизни.

Физическое воспитание и спорт представляют собой ценную платформу для развития командной работы, качеств лидерства и характера. Они способствуют сотрудничеству, возможностям лидерства и спортивному мастерству, что в значительной степени способствует личностному росту и успеху в различных аспектах жизни. Занятия спортом позволяют людям эффективно сотрудничать, общаться и координировать свои действия с другими. Благодаря командной деятельности участники развивают доверие, понимают свою роль и стремятся к общей цели. Соревнования в области физического воспитания и спорта также дают важные уроки сотрудничества, разрешения конфликтов и построения лидерских качеств.

Студенты университета имеют возможность воспитывать дисциплину и самоконтроль посредством занятий спортом. Они учатся следовать правилам, устанавливать распорядок дня и регулировать свое поведение. Занятия физкультурой и спортом прививают чувство ответственности, поскольку учащиеся должны расставлять приоритеты в своих обязанностях и выделять время для тренировок. Соревновательный аспект спорта еще больше повышает дисциплину и самоконтроль, поскольку спортсмены должны управлять своими эмоциями, сохранять концентрацию и принимать рациональные решения в сложных ситуациях. Более того, участие в командной деятельности способствует развитию эффективных коммуникативных навыков, включая умение слушать, невербальные сигналы и сотрудничество. Физическая активность также способствует уверенности и самовыражению, что приводит к улучшению коммуникативных способностей. В целом, спорт предоставляет студентам университетов платформу для развития важнейших жизненных навыков за пределами академической среды.

1. Воронцова Т. В., Шульгин В. В., Грунин И. О. Спортивная социализация студентов вуза как средство развития лидерских качеств // Педагогические исследования. – 2022. – Вып. 4. – С. 5-24.
2. Ермакова Е.Г. Роль командной игры в формировании важных качеств студента на занятиях физической культуры // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2021. – № 1-1. – С. 119-121.
3. Самойленко А.Н., Фадеева О.Ю., Жамашев Ж.Ж. Спорт - основа формирования личности студента // Вестник Казахского Национального медицинского университета. – 2019. – № 2. – С. 103-104.
4. Хайруллин И.Т., Лоскутов М.А., Сальев И.В. Социальная роль занятий физической культуры и студенческого спорта в развитии общества // Вопросы педагогики. – 2018. – № 8 – С. 77-79.

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

Развитие физических качеств у студентов средствами волейбола

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-03-2024-347

Аннотация

В труде показаны данные об способности применения процедур особой ориентированности, используемых в учебно-тренировочных упражнениях волейболом, с целью формирования физиологических свойств при учащихся университета. Проложен исследование степени формирования скоростно-силовой подготовки учащихся, занятых в филиале «ОФП» (в случае учащихся Уральского правительственного института линий информации). Основные фразы: физиологические уровень культуры, скоростно-силовые свойства, игра, учащиеся.

Ключевые слова: физические культура, скоростно-силовые качества, волейбол, студенты.

Abstract

The work shows data on the ability to use specially targeted procedures used in volleyball educational and training exercises in order to form physiological properties in university students. A study has been carried out on the degree of formation of speed-strength training of students engaged in the branch of the «OPP» (in the case of students of the Ural Government Institute of Information Lines). Basic phrases: physiological level of culture, speed-strength properties, game, students.

Keywords: physical culture, speed-strength qualities, volleyball, students.

ВВЕДЕНИЕ

Основная роль в формировании физиологических свойств волейболистов захватывает коэффициент скоростно-силовой подготовке, а также особой выносливости а также, равно как заявляют эксперты, обучения волейболом в комплексе а также многосторонне формируют моторные свойства, влияя в целый тело, в характерные черты, скоростно-силовые: прыгучесть, мощь, сноровка, достоверность. Важность данного изучения состоит в этом, то что вместе с поступлением в высшее учебное заведение, увеличивается тренировочная работа, движковая работа учащихся значительно уменьшается, прогрессируют болезни вместе с переходом в взрослые направления. С целью формирования физиологических свойств предстоящих инженеров а также укрепления их самочувствия, максимальное значимость обладает профессионально-прикладная организация: формирование скорости, мощи, выносливости, переключения а также сосредоточения интереса, стабильности к утомлению а также стрессу, трудоспособности, координации перемещений . Обучения волейболом считаются хорошим орудием с целью формирования абсолютно всех требуемых свойств при студентской молодого поколения, таким образом равно как мускульная деятельность волейболистов вынашивает подрывной вид, а моторные воздействия объединены вместе с исполнением большого количества грозных стартов а также ускорений присутствие реагирования в регулярно модифицирующуюся ситуацию, вместе с огромным числом скачков а также разных согласно мощи результативных перемещений . В следствии проделанного нами рассмотрения скоростно-силовых свойств при учащихся, занятых физиологической цивилизацией в филиале «ОФП», был вскрыт несколько трудностей, сопряженных вместе с неудовлетворительным формированием мощи присутствие броске мяча а также прыгучести. Применяя более распространенные методы согласно формированию а также совершенствованию сведений свойств, нами существовали занесены определенные исправления в обучения учащихся квалификации «ОФП», линией использования процедур с целью формирования а также улучшения данных свойств при волейболистов . Квалификация «Волейбол» в институте, равно как видеоигровой тип спорта, многосторонне формирующий при учащихся все без исключения нужные физиологические мастерства а также способности, увеличивающий их многофункциональные способности, вступает в тренировочную план выдержки «Физическая уровень культуры а также физкультура (элективные выдержки (модули))». Задача: аргументировать результативность денег а также способов, используемых присутствие уроке волейболом, в формирование скоростно-силовых свойств при учащихся университета. С целью учета а также рассмотрения итогов ревизорской а также опытной компаний равно как требуемого требование свершения миссии изучения был проложен преподавательский опыт в варианте испытания единичных физиологических свойств, вместе с мишенью развития моторных умений а также перемены единого капиталом организма учащихся.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИИ.

С целью фактической осуществлении установленной миссии способы нашего изучения были с:

- 1) исследования писательских ключей;
- 2) выборочного опроса;

- 3) собеседования;
- 4) ревизорских проверок (исследований);
- 5) способов точной статистики.

Опыт велся в основе спорт ансамбля УрГУПС, в протяжении тренировочного года. В изыскании взяли содействие учащиеся электротехнического факультета (n=Двадцатый) мужского фалда 2 направления, обладающие главную врачебную категорию, специализирующиеся согласно плану «Физическая уровень культуры а также физкультура (элективные выдержки (модули)) квалификация «Волейбол»» а также учащиеся электромеханического факультета (n=Двадцатый) мужского фалда, специализирующиеся согласно плану «Физическая уровень культуры а также физкультура (элективные выдержки Эксперты труды института фамилии П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 3 (217). 424 (модули)) квалификация «ОФП»». Следует выделить, то что 70 процентов учащихся, занятых физиологической цивилизацией в филиале «Волейбол», минувшие подготовительный подбор в тренировочную категорию в 1 направлении, промышляли волейболом вплоть до доход в высшее учебное заведение а также владели главными умениями а также способностями вид развлечения. Исследование писательских ключей согласно предпочтенной проблеме (1-ый период изучения) продемонстрировал, то что компетентная работа предстоящих выпускников автотранспортного университета потребует необходимого степени самочувствия а также значительной многофункциональной подготовленности. С целью свершения миссии 2-го стадии, был проложен исследование формирования а также улучшения физиологических свойств при учащихся. Мишенью 3 стадии возникло обнаружение динамики формирования их скоростно-силовых возможностей.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

в прочерчиваемом нами изыскании взяли содействие учащиеся ревизорской категории (квалификация «Волейбол»), опытную категорию собрали учащиеся отделы «ОФП». Анализ скоростно-силовых возможностей существовала испытана согласно признакам 2-ух исследований. 1-ый анализ – «Прыжок в длину вместе с места», 2-ой анализ – «Бросок набивочного мяча (2 килограмм) 2-мя ручками из-за черепашки с утверждения сидя». Исследование констатирующего опыта, мишенью коего возникло обнаружение степени скоростно-силовых свойств, обнаружил наиболее большие итоги при учащихся, занятых согласно плану «Волейбол». В обычном, характеристики в ревизорской команде больше итогов соучастников опытной категории в 10–12%. В взаимосвязи вместе с данным, в главную доля любого фактического обучения учащихся опытной категории, существовали введены уроки, развивающие скоростно-силовые свойства волейболистов, нацеленные в формирование мощи, скорости, изворотливости, прыгучести, «взрывной силы». Проект отделы «ОФП» существовала дополнена задачами с целью формирования совершенной мощи мускул, повышения возможности мускул к стремительному нарастанию старания в истоке перемещения. Тренировочные обучения, надлежащие тренировочной плану, велись 2 один раз в неделю, длительностью 90 мин., предварительная а также главная составляющей уроков опытной категории существовали дополнены задачами высокоскоростной а также энергосиловой ориентированности в 40% более, нежели в ревизорской команде. 1-ое деятельность недельки, в соответствии с тренировочной плану, существовало дополнено простыми задачами с целью формирования мощи а также скорости. В 2-ой уроке тренировочной недельки особенное роль уделялось процедурам особой ориентированности. Данное: скачки вместе с участка либо вместе с разгона, скачки вместе с утяжелением, метания теннисного мяча в расстояние а также достоверность, броски набивочных (1,2 килограмм) а также баскетбольных мячей, уроки вместе с отягощениями (уроки вместе с эспандерами либо резиновыми жгутами), подтягивания, уроки в противодействие а также мощь вместе с партнерами, мобильные вид развлечения, эстафеты вместе с набивочными мячами. В предварительную доля фактических уроков ревизорской категории 2 один раз в недельку, таким образом ведь существовали введены уроки с целью скоростно-силовой подготовки, то что равняется 20–30%. С итогов, приобретенных в процессе

проделанного испытания в истоке а также в завершении изучения (основание а также окончание тренировочного года) при учащихсся ревизорской категории, в 2-ух исследованиях возможно установить рост в признаках. Линией относительного рассмотрения итогов испытания, проделанного в завершении тренировочного года, в двух группах существовала выявлена кинетика в признаках. Выполненный исследование итогов учащихсся опытной категории в завершении тренировочного года, обнаружил усовершенствование итогов в тесте «Прыжок в длину вместе с места» в 8-9 см при многих соучастников изучения, то что равняется 52%. Существенно поменялся итог в тесте «Бросок набивочного мяча». Почти 40% подопытных учащихсся повысили итог в 30–40 см, 30% учащихсся сделали рывок в 60–70 см далее, нежели в истоке изучения.

ВЫВОДЫ

Использование процедур особой ориентированности равно как денег формирования а также улучшения скоростно-силовых свойств волейболистов показывает в результативное а также позитивное влияние в формирование преобладающих физиологических возможностей при учащихсся, занятых единой физиологической подготовкой. Подразумеваем, то что обучения игровыми а также инструктивными разновидностями спорта в институте, могут помочь организму учащихсся адаптироваться к физиологическим перегрузкам, проявляют позитивное воздействие в их состояние здоровья, чувственное положение, увеличивают заинтересованность к делам физиологической цивилизацией.

1. Мишнева С.Д., Исследование силовой подготовки студенческой баскетбольной команды / С.Д. Мишнева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.– 2023. – № 1 (215). С. – 331– 334.
2. Платонова Н.И. Волейбол как средство развития физических качеств у студентов вузов / Н.И. Платонова // Научно-методический электронный журнал «Концепт».– 2016. – № 7 – С. 105–110. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/16147.htm>.
3. Симонова И.М. Анализ координационных способностей волейболисток, обучающихся в вузе / И.М. Симонова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, – 2021. – № 2 (192). С. – 288–292.
4. Усольцева С.Л. Актуальные проблемы совершенствования физической подготовленности студентов / С.Л. Усольцева, И.В. Пытель //: Научно-методологические основы формирования физического и психического здоровья детей и молодежи : материалы VI Всероссийской конференции с международным участием. – Екатеринбург, 2015. – С. 139–143.

Ибрагимов И.Ф.^{1,2,3}, Трифонова Н.^{1,2,3}

Сохранение и укрепление здоровья студентов средствами физической культуры в высших учебных заведениях

¹ФГБОУ ВО «Казанский Государственный Энергетический Университет»

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

³ФГБОУ ВО «Казанский государственный медицинский университет»
(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-03-2024-348

Аннотация

Статья рассматривает важность физической активности для сохранения и укрепления здоровья студентов в высших учебных заведениях. Авторы предлагают ряд мер, которые могут помочь студентам поддерживать свое здоровье, такие как регулярные тренировки, правильное питание, отказ от вредных привычек и достаточный отдых. Они подчеркивают, что здоровый

образ жизни не только помогает студентам чувствовать себя лучше, но и способствует успеху в учебе и повышает общее качество жизни.

Ключевые слова: сохранение здоровья, студенты вузов, физическая культура, средства физического воспитания, уровень стресса, здоровый образ жизни.

Abstract

The article examines the importance of physical activity for maintaining and strengthening the health of students in higher education institutions. The authors propose a number of measures that can help students maintain their health, such as regular exercise, proper nutrition, giving up bad habits and adequate rest. They emphasize that a healthy lifestyle not only helps students feel better, but also contributes to academic success and improves the overall quality of life.

Keywords: health preservation, university students, physical education, means of physical education, stress level, healthy lifestyle.

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье является первой и наиболее значимой потребностью человека, определяющей его способность к труду и обеспечивающей гармоничное развитие личности. Оно также является важным фактором, позволяющим человеку познавать мир, самоутверждаться и быть счастливым. Долгая и активная жизнь составляет существенный аспект человеческого благополучия.

Решение проблемы сохранения и укрепления здоровья в первую очередь зависит от значимости формирования культуры и уважения к здоровью в обществе. Множество исследований подтверждают, что на первый план выходит проблема здорового образа жизни.

Вовлечение студентов в здоровый образ жизни является глобальной задачей. Кафедры физического воспитания вузов могут взять на себя реализацию части данной проблемы.

Физическая культура представляет собой особую и самостоятельную составляющую общей культуры народа. Как часть общей культуры общества, физическая культура включает в себя накопленные достижения и средства, формирующие человека с гармоничным физическим и духовным развитием, а также крепким здоровьем.

Физическая культура представляет собой широкое социальное явление, в котором присутствуют различные организационные формы, такие как физическое воспитание, спорт, физическая рекреация и двигательная реабилитация. Каждая из этих форм выполняет определенные функции: физическое воспитание способствует освоению, спорт — совершенствованию, физическая рекреация — сохранению, а двигательная реабилитация — восстановлению физических и духовных возможностей человека. Поэтому необходимо отличать два понятия: «физическая культура» — как часть общей культуры общества и занятия «физической культурой» — как форму физической активности человека.

ЦЕЛИ ИССЛЕДОВАНИЯ И ЗАДАЧИ

Целью данного исследования является изучение влияния физической активности на здоровье студентов в высших учебных заведениях. Задачами исследования являются:

1. Определить, какие виды физической активности наиболее эффективны для сохранения и укрепления здоровья студентов.
2. Изучить влияние регулярной физической активности на настроение, уровень энергии и стресс у студентов.
3. Оценить эффективность программ по физической культуре для студентов в высших учебных заведениях.
4. Разработать рекомендации по сохранению и укреплению здоровья студентов средствами физической культуры в высших учебных заведениях.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для проведения исследования были использованы следующие методы:

1. Анкетирование студентов, которые посещают занятия по физической культуре в высших учебных заведениях.

2. Исследование психологических факторов, влияющих на здоровье студентов, таких как стресс, депрессия и тревожность.
3. Оценка эффективности программ по физической культуре для студентов в высших учебных заведениях.
4. Разработка рекомендаций по сохранению и укреплению здоровья студентов средствами физической культуры в высших учебных заведениях на основе полученных результатов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Здоровье студентов – это одна из главных забот для любого высшего учебного заведения. В современном мире, где молодые люди проводят большую часть своего времени за компьютерами и другими электронными устройствами, физическая активность становится все более важным элементом здорового образа жизни. Физическая культура может помочь студентам сохранить и укрепить свое здоровье.

Одним из способов поддержания здоровья является регулярная физическая активность. Студенты могут заниматься спортом или просто делать упражнения каждый день. Это поможет им оставаться в форме и повышать уровень энергии. Кроме того, физические упражнения способствуют улучшению настроения и снижению стресса.

Другой способ сохранения здоровья – правильное питание. Студентам следует употреблять достаточное количество фруктов, овощей и белковых продуктов. Также необходимо следить за количеством потребляемых жиров и углеводов. Правильное питание поможет поддерживать нормальный вес и предотвращать развитие ожирения.

Кроме того, студенты должны избегать вредных привычек, таких как курение и употребление алкоголя. Эти привычки могут негативно повлиять на здоровье и привести к серьезным заболеваниям.

Результаты проведенного исследования показали, что регулярная физическая активность положительно влияет на здоровье студентов в высших учебных заведениях. Она помогает улучшить настроение, уровень энергии и снизить уровень стресса.

Также было обнаружено, что студенты, занимающиеся спортом или физической культурой, имеют более высокий уровень физической активности, чем те, кто этого не делает.

Исследование психологических факторов показало, что студенты, занимающиеся физической культурой, имеют меньший уровень стресса и депрессии.

Оценка эффективности программ по физической культуре для студентов в высших учебных заведениях показала, что такие программы могут быть очень полезными для сохранения и укрепления здоровья студентов.

На основе полученных результатов были разработаны рекомендации по сохранению и укреплению здоровья студентов средствами физической культуры в высших учебных заведениях. Например, студентам рекомендуется заниматься спортом или физической культурой не менее 30 минут в день, правильно питаться и избегать вредных привычек.

Существует множество видов физической активности, которые могут помочь студентам сохранить и укрепить свое здоровье. Некоторые из наиболее эффективных включают:

1. Кардио-тренировки: бег, ходьба на быстром темпе, езда на велосипеде или плавание — все это может помочь улучшить сердечно-сосудистую систему и повысить уровень энергии.
2. Силовые тренировки: подтягивания, отжимания, приседания и другие упражнения с использованием собственного веса или гантелей могут помочь укрепить мышцы и повысить общую физическую форму.
3. Йога: йогические позы могут помочь расслабиться и снять стресс, а также улучшить гибкость и координацию движений.
4. Танцы: танцевальные занятия могут быть отличным способом поддерживать хорошую форму и повышать настроение.
5. Функциональные тренировки: такие как кроссфит или функциональный тренинг могут помочь улучшить силу, гибкость и баланс.

Важно помнить, что каждый человек уникален и ему может подойти определенный вид физической активности больше, чем другой. Поэтому лучше всего обратиться к специалисту по физической подготовке для составления индивидуальной программы тренировок.

Наконец, студентам следует обеспечивать достаточный отдых и сон. Недостаток сна может привести к ухудшению памяти и концентрации, а также повысить риск развития депрессии и тревожности.

Физическая активность, правильное питание, отказ от вредных привычек и достаточный отдых – все эти меры помогут студентам сохранять свое здоровье и повышать качество жизни.

ВЫВОД

Следовательно, можно сделать вывод о том, что физическая культура является ведущей в укреплении здоровья студентов. Умеренное выполнение физических упражнений приносит большую пользу нашему организму. Физическая активность, правильное питание, отказ от вредных привычек и достаточный отдых – все эти меры помогут студентам сохранять свое здоровье и повышать качество жизни. Низкий уровень физической активности, несомненно, приводит к ухудшению здоровья, развитию многих заболеваний и состояний, опасных для жизни. Студенты должны понять и оценить значение дисциплины, известной как «Физическое воспитание». Для достижения этой цели образовательные учреждения должны разрабатывать инновационные подходы и осуществлять мероприятия, поощряющие учащихся к регулярной физической активности.

1. Хлебас О.А. Культура здоровья как социальная компетентность / О.А. Хлебас // Научный вестник Крыма. - 2018.- № 6 (17). - С. 14.
2. Слушкина Е.А. Поиск путей повышения качества физкультурного образования в высшем учебном заведении / Е.А. Слушкина, М.А. Дерябина, Е.С. Воробьева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2021. - № 2 (192). - С. 296-299.
3. Сафарова Н.А. Анализ личной мотивации студентов к занятиям физической культурой (на примере российских вузов) / Н. А. Сафарова, Л. А. Прокопенко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.- 2019. - № 11 (177). - С. 387-392.
4. Коротаева, Е.В. Педагогические взаимодействия и технологии: монография / Е.В. Коротаева – М.: «Академия» 2006. – 256с.

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

Инновации методики освоения базовых элементов техники лыжных ходов обучающимися в бесснежный период

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-03-2024-349

Аннотация

Тренировки на роликовых лыжах в бесснежный период являются основным средством обучения студентов физической культуры навыкам передвижения на лыжах. Применение инновационных методов круговой тренировки с использованием нестандартного оборудования и приспособлений (например, цилиндрических палок, мобильного и стационарного оборудования) является очень важным. Цель исследования - показать инновационное содержание, комплексные вариации круговой тренировки и педагогические условия ее реализации, направленные на овладение студентами базовыми элементами техники лыжных ходов. Основными методами научного познания являются теоретический анализ и обобщения,

педагогические наблюдения и опросы, экспертные оценки, тесты, педагогические эксперименты (поисковый и формирующий), математическая и биостатистическая обработка результатов. Разработанное содержание схемы состоит из трех вариантов девяти тренировочных направлений, каждое упражнение имеет определенную направленность и характеризуется соответствующим образом: координация двигательных навыков, статическое равновесие, вестибулярные способности, «стойка лыжника» и классические лыжные движения. Ключевые навыки, координация множества движений, сложное статическое равновесие и вестибулярная устойчивость, ключевые навыки маневров конькового хода, формирование сложных навыков, отвечающих основным элементам маневров классического хода, формирование сложных навыков, отвечающих основным элементам маневров конькового хода, формирование сложных навыков, отвечающих основным элементам маневров классического хода, формирование сложных навыков, отвечающих основным элементам маневров конькового хода, формирование сложных навыков, отвечающих основным элементам маневров классического хода, формирование сложных навыков, отвечающих основным элементам маневров конькового хода, формирование сложных навыков, отвечающих основным элементам маневров классического хода. Эксперименты по формированию навыков проводятся при участии следующих лиц.

Ключевые слова: студент, лыжероллерная подготовка, базовые элементы, круговая тренировка, нестандартное оборудование

Abstract

Roller ski training during the snowless period is the main means of teaching the technique of skiing for students of physical education universities. It seems relevant to use an innovative method of circuit training involving, among other things, non-standard equipment and inventory - cylindrical bars, mobile and stationary devices, etc. The purpose of the work was to substantiate the innovative content, complex options for circuit training and the pedagogical conditions for their implementation, aimed at mastering the basic elements of skiing technique by students. The main methods of scientific knowledge were: theoretical analysis and generalization, pedagogical observation and survey, expert evaluation, testing, pedagogical experiment (search, forming), mathematical and biometric statistical processing of results. The developed content of the circuit training involves three options for nine training places with a specific focus of each exercise with the appropriate characteristics: motor coordination, static-dynamic balance, vestibular capacity, primary skills of the «skier's stance» and classic ski moves; on coordination of multi-movements, complicated static-dynamic balance and vestibular stability, primary skills of skating skiing; the complex formation of skills for performing the basic elements of classical and skating moves. A pedagogical formative

Keywords: student, rollerski training, basic elements, circuit training, non-standard equipment.

ВВЕДЕНИЕ

Подготовка специалистов в области спорта и физической культуры предполагает приобретение студентами знаний [3], умений и навыков в процессе освоения общеобразовательных программ, позволяющих приобрести ряд компетенций, способствующих качественному и продолжительному осуществлению следующих видов профессиональной деятельности: тренерской, педагогической, рекреационной, организационно-методической, управленческой, научно-исследовательской, рекреационной, организационно-методической, управленческой и научно-исследовательской. В ходе анализа требований к результатам освоения ФГОС бакалавриата высшего образования в части общих, генеральных и специализированных (по определению университета) компетенций, необходимых выпускникам для формирования рынка труда, обобщения отечественного и международного опыта и консультаций с потенциальными работодателями, были выделены компетенции по направлениям, необходимые учебным группам. Были определены компетенции, необходимые учебным группам. В принципе, эти предметы направлены на развитие общей физической

подготовки и укрепление здоровья, достаточно аффективны и имеют разнообразные упражнения, техники и действия, которые позволяют очень объективно проверить и оценить физическое состояние студентов [1, 4]. Лыжная подготовка (бег на лыжах) является одной из них [2]. Исследования ряда специалистов показали, что для качественного овладения начальными навыками передвижения на лыжах требуется достаточная двигательная память, разнообразие и взаимосвязь двигательных действий, непрерывный рост нервно-мышечной передачи и формирование новых нервно-мышечных взаимодействий, развитие анализаторных функций для улучшения мышечного ощущения положения частей тела (суставов), устойчивости динамической опоры и способности сохранять статическое равновесие. Также необходима способность поддерживать статическое равновесие. Ключевыми компонентами структуры движений в классическом и конькобежном стиле являются мощный толчок ногами и последующее скольжение в одной колонне, эффективный толчок руками в синхронизации с использованием мышц туловища (механизмы поворота рук и туловища), а также сохранение «стойки лыжника». Продвижение этих элементов, которые основаны на координации, вестибулярной функции и чувстве равновесия, требует изучения инновационных методов. Одним из способов решения этой проблемы является использование нестандартного оборудования и приспособлений для циклического выполнения определенных упражнений, техник и маневров. Основными причинами использования данного метода для формирования ключевых качеств и физиологических способностей, необходимых для ускоренного освоения базовых движений катания на лыжероллерах, являются: высокая моторная плотность дистанции, эмоциональность, интерес к выполнению задания и умение контролировать нагрузку, а также направленность упражнений. Направленность упражнений разнообразна и может повторяться, а методы обучения фиксированы. Кроме того, ознакомление и освоение в процессе тренировок различных мер подготовки, предъявления и имитации способствуют правильному формированию вышеперечисленных способностей. Целью данного исследования является демонстрация инновационного содержания и комплексных вариантов круговой тренировки, призванных помочь учащимся овладеть основными элементами техники лыжного хода, а также педагогических условий их реализации.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Работа включала теоретический анализ и обобщения, педагогические наблюдения и опросы, экспертные оценки, тесты, педагогические эксперименты (поисковый и формирующий), математическую и биостатистическую обработку результатов. Работа проводилась на базе Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма и осуществлялась в четыре этапа. Для демонстрации результатов студенты первого курса прослушали курс «Теория и методика преподавания основ физической культуры: лыжная подготовка (бег на лыжах)» в объеме 48 часов. Первый этап заключался в анализе, изучении и наблюдении за профессиональной литературой с целью выявления нестандартного оборудования и инвентаря («НО и И»), используемого на занятиях, и выбора оптимальных средств круговой тренировки. На втором этапе был проведен пробный эксперимент по определению трех элементов круговой тренировки, в котором приняли участие 30 студентов. На III и IV этапах были проведены формирующие эксперименты, включающие биологическую интерпретацию эмпирических данных, с двумя группами по 25 студентов в каждой.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В результате обобщения литературных данных, наблюдений и вопросов, связанных с обучением, и пробных экспериментов было выявлено 27 имитационных и управляемых упражнений. Управляемые упражнения. Таким образом, мы разработали компонент кольцевой тренировки, включающий девять упражнений в трех комбинациях, каждый из которых состоял из трех зон и трех тренировочных матов (ТМ) в каждой зоне. В каждой зоне находились гимнастическая скамья (1УМ), два цилиндрических турника (2УМ) и один (2) брусья (3УМ). Эти зоны расположены в форме буквы U и окружены гимнастическими скамьями. Одновременно могут заниматься минимум девять человек, максимум - девять, в зависимости от количества участников и наличия LE&I: во-первых, скорость, простота использования и

производительность, включая персонализацию; во-вторых, развитие физиологических навыков, необходимых для проработки деталей, связей и технических основ конкретной трассы. Структура и содержание специальных упражнений целенаправленно воздействуют на двигательные способности лыжника. В ходе поисковых экспериментов были определены основные условия и методика организации круговой тренировки студентов, установлено, что она должна проводиться во второй половине «основной части» курса, с постепенным сокращением продолжительности и увеличением интенсивности в зависимости от уровня закрепления навыков и программы курса. Первый вариант направлен на отработку технических деталей маневров классического катания, а также на формирование связей, развитие координации, равновесия и вестибулярной устойчивости. Основные средства: длинные перешагивания (прыжки) на гимнастической скамье с сохранением равновесия на опорной ноге с открытыми и закрытыми глазами; прыжки назад в положении лыжника на перекладине; выполнение различных толчков (прыжков) на перекладине с сохранением равновесия в фазе скольжения, имитируя одновременное движение на гимнастической скамье и перекладине. В процессе освоения первого круга комплексных упражнений (классические маневры и равновесие) упражнения могут усложняться в зависимости от подготовленности обучающегося. Преподаватели или специализированные комиссии должны проверять дальнейший постепенный прогресс с помощью манипулятивного контроля.

Второй тип вариаций - это формирование более детальной техники катания и связей, а также совершенствование функциональных способностей. Организация работы ученика аналогична первому типу, но нагрузка увеличивается за счет ограничения времени выполнения упражнений на каждой тренировочной площадке и времени балансирования на перекладине или скамье с закрытыми глазами до 10 секунд. Выполнение третьей вариации после освоения первых двух целесообразно для совершенствования или исправления индивидуальных ошибок в отдельных зонах или сегментах, а также для улучшения функциональных способностей. Структура тренируемого, оборудование и перечень оборудования аналогичны первым двум вариациям, но в них используются более сложные упражнения, имитирующие классические и конькобежные движения, с более длительными статическими и динамическими балансами с закрытыми и открытыми глазами во время фазы скольжения по перекладине или гимнастической платформе. Упражнения выполнялись с сохранением статического и динамического равновесия с закрытыми и открытыми глазами во время фазы скольжения. Результаты предварительного тестирования в параллельных экспериментах между контрольной группой (КГ) и экспериментальной группой (ЭГ) не выявили особых различий. Итоговые показатели уровня развития равновесия, координации и вестибулярной устойчивости в ЭГ и КГ после эксперимента были следующими: спортсмены ЭГ набрали на 0,59 балла больше ($p < 0,05$), чем спортсмены КГ по тесту «Ромберга». Данные экспертных оценок основных элементов и тестов (отталкивание опорной ногой и последующее одноопорное скольжение, перекачивание в фазе скольжения и отталкивание от опоры, формирование осанки лыжника и подводные упражнения на лыжероллерах) показывают, что функциональные способности являются базовыми элементами техники лыжного хода. Исследование подтверждает, что эти факторы влияют на качество исполнения. Кроме того, статистический анализ прироста показателей в группах после внедрения традиционных и инновационных методов обучения подтвердил эффективность циклического метода с использованием нестандартного оборудования. В результате показатели по тесту «Ромберг» увеличились на 1,3 балла в группе ЭГ и на 0,66 балла в группе КГ. В упражнении на контроль статического равновесия «Равновесие в фазе скольжения правой и левой ноги» спортсмены ЭГ улучшили показатели на 1,58 балла для левой ноги и на 1,46 балла для правой ноги ($t = 2,08$; $P < 0,05$). По показателю «поворот на 360° и прыжок» спортсмены ЭГ и КГ улучшили свои результаты на 3,43 и 1,7 балла, соответственно. Разница между средними показателями по группам составила 1,73 балла. Динамическое время для параметра теста «перекат в фазе скольжения левой и правой ноги после отталкивания опорной ногой» составило 7,22 секунды для ЭГ и 6,3 секунды для КГ ($P < 0,05$); для ЭГ наблюдалось значительное увеличение «переката в фазе скольжения левой и правой ноги после

отталкивания палкой» на 5,56 секунды и 3,9 секунды ($t = 2,36$; для КГ наблюдалось значительное увеличение «переката в фазе скольжения левой и правой ноги после отталкивания палкой» на 5,56 секунды и 3,9 секунды ($p 0,05$). секунд ($t=2,36$; $P0,05$). Экспертная оценка выполнения техники классических и коньковых ходов при контролируемом перекачивании составила 4,1, что означает, что знание специальных упражнений, направленных на формирование предварительных навыков техники лыжных ходов, соответствует требованиям дисциплины.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Продемонстрированная инновационная методика предполагает комплексное варьирование содержания круговой тренировки и педагогических условий ее проведения с целью освоения учащимися базовых элементов техники катания на лыжах.

1. Эффективность применения модернизированного метода «просеивания» в определении основных положений разработки комплексов контрольных тестов / О.С. Васильченко, С.В. Разновская, И.Ю. Пугачев, В.Б. Парамзин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 10 (200). – С. 61–66.
2. Особенности развития специальной выносливости у лыжников в базовом мезоцикле беснежного периода на этапе углубленной специализации / И.И. Горбиков, В.А. Сучков, В.З. Яцык, О.С. Васильченко, С.В. Разновская, И.Ю. Пугачев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 4 (206). – С. 87–91.
3. Парамзин В.Б. Целесообразность формирования теоретических знаний по физической культуре курсантов и слушателей военно-учебных заведений с помощью экспресс-тестов / В.Б. Парамзин // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2007. – № 5 (49). – С. 68–72.
4. Актуальность оценки уровня профессиональной работоспособности обучающихся на фоне утомления средствами физической культуры / И.Ю. Пугачев, О.С. Васильченко, В.Б. Парамзин, С.В. Разновская // Современный ученый. – 2021. – № 2. – С. 123–128.

Кариаули А.С.

Мотивация первокурсников к занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт»

*Петрозаводский государственный университет
(Россия, Петрозаводск)*

doi: 10.18411/trnio-03-2024-350

Аннотация

В статье описываются особенности мотивации первокурсников к занятиям по физической культуре и спорту. Признание достижений и поощрение усилий студентов, таких как награды, благодарности или похвалы, помогут создать положительную обратную связь и мотивировать студентов к дальнейшим занятиям.

Ключевые слова: мотивация, занятие спортом, первокурсники, физическая культура и спорт.

Abstract

The article describes the features of the motivation of first-year students for physical education and sports classes. Recognizing achievements and encouraging student efforts, such as awards, acknowledgements, or commendations, will help create positive feedback and motivate students to pursue further studies.

Keywords: motivation, sports, freshmen, physical education and sports.

Введение. Понятие мотивации является одним из основных понятий, характеризующих движущие силы поведения и деятельности человека. К сожалению, до сих пор в психологии вообще и в психологии спорта частности не выработан единый подход к изучению этой проблемы. Существует множество толкований основных понятий мотивации деятельности и значительное количество концептуальных и методологических подходов. Мотивация - это то,

что побуждает нас к действию, определяет наши цели и направляет наше поведение. Она играет важную роль в нашей жизни, влияя на наше стремление к достижению успеха, саморазвитию и самосовершенствованию.

Мотивация может возникать из разных источников: внутренних (интерес, удовлетворение, самоутверждение) и внешних (награды, похвала, признание). Важно различать положительную и отрицательную мотивацию. Положительная мотивация побуждает к достижению чего-то полезного и созидательного, в то время как отрицательная мотивация основана на избегании неприятностей или наказаний [1, с. 94].

Ключевым аспектом мотивации является установка целей. Если у нас есть ясные и достижимые цели, мы будем более мотивированы к их достижению. Также важным фактором мотивации является вера в свои способности. Когда мы верим, что мы способны достичь поставленных целей, мы становимся более мотивированными и настойчивыми.

Мотивация может быть внутренней или внешней. Внутренняя мотивация основана на собственных ценностях, интересах и удовлетворении, которые мы получаем от деятельности. Внешняя мотивация связана с внешними стимулами, такими как награды или похвала от других людей. Важно отметить, что мотивация индивидуальна и может различаться у разных людей. Возникает задача понимания мотивации каждого человека, чтобы максимально эффективно мотивировать их в разных сферах жизни, включая физическую культуру и спорт [3].

На начальном этапе занятий физической культурой, в большинстве случаев, мотивация характеризуется интересом к различным видам спорта. При этом часто выбор вида спорта бывает обусловлен внешними случайными обстоятельствами: подражанием старшему брату, сестре или товарищу, природными условиями, близостью расположения того или иного спортивного сооружения, показом по телевидению соревнований и тому подобное. В результате обучающиеся начинают заниматься одним видом спорта, затем, через какой то промежуток времени (часто короткий), - вторым. То есть, «ищут себя», определяют свою склонность и способности методом «проб» и «ошибок». При этом они стремятся получить высокий результат как можно быстрее, не понимая, что путь к нему долгий и нелегкий. [2, с. 113].

Существенно то, что большинство обучающихся, которые пришли в ту или иную спортивную секцию не могут актуализировать в своем сознании конкретный мотив выбора данного вида спорта. Но еще хуже, что эти мотивы не знают тренеры. В большинстве случаев считается, что ребенок начал заниматься спортом, потому что ее пригласил тренер или привели родители. Внутренние, глубинные причины (мотивы), почему дети хотят заниматься именно этим видом спорта и почему большинство из них вскоре оставляют спортивные секции, остается тренерам неизвестным. Поведенческие методики используют в спорте, чтобы помочь спортсменам поддерживать ориентацию на задачи, а также необходимый уровень мотивации в течение тренировочного периода. Мотивация достижения и состязательность касается не только окончательного результата или стремление к совершенству. Если мы выясним, почему обучающиеся имеют различия в мотивации, то сможем производить на их мотивацию положительное влияние. В условиях занятия спортом мотивация достижения фокусируется на соревновании с самим собой, тогда как состязательность влияет на поведение в ситуациях социальной оценки. Мотив достижения успеха определяется, как возможность почувствовать гордость или удовлетворение от исполнения, тогда как мотив избегания неудачи - это способность почувствовать стыд или унижение в результате поражения [6].

По этой теории, поведение обучающегося определяется равновесием этих мотивов. В частности, спортсменам, которые достигают больших успехов, свойственна высокая мотивация к получению успеха и незначительная мотивация к избеганию неудач.

Мотивация первокурсников к занятиям по физической культуре и спорту может быть достигнута с помощью разнообразных подходов:

- создание интересной и разнообразной программы учебных занятий. Включение в нее различных видов спорта, игр и упражнений позволит стимулировать у студентов желание посещать занятия регулярно.
- организация командных соревнований: среди учебных групп одного института, среди команд первых курсов всех институтов (факультетов) вуза. Разделение студентов на команды и проведение соревнований между ними поможет создать атмосферу соревнования и единения, что станет дополнительным стимулом для посещения занятий.
- проведение мероприятий с приглашенными спортсменами: приглашение известных спортсменов, которые расскажут о своем опыте и поделится советами, может быть вдохновляющим для студентов и побудить их к занятиям.
- приглашение тренеров сборных вуза на спортивных мероприятия и соревнования, возможность отбора в команду университета может значительно повысить мотивацию первокурсников к занятиям по физической культуре и спорту.
- создание позитивной атмосферы на занятиях: преподаватель должен создать дружелюбную и поддерживающую атмосферу, где каждый студент будет ощущать комфорт и уверенность. Это позволит студентам чувствовать себя мотивированными и желающими успехов [4].
- установка целей и отслеживание прогресса: преподаватель может помочь студентам ставить реалистичные цели для достижения в физической активности, а также отслеживать их прогресс и успехи. Это создаст чувство достижения и мотивации для продолжения занятий. Для этой цели может использоваться электронный журнал здоровья, в который регулярно заносятся результаты сдачи контрольных нормативов, результаты измерений морфологических показателей телосложения и функциональных проб.
- показ преимуществ физической активности и спорта для здоровья. Преподаватель может регулярно приводить примеры и информацию о том, как физическая активность и занятия спортом положительно влияют на здоровье, физическую форму и эмоциональное благополучие. Это может быть мощным стимулом для студентов [5, с. 12]. Для этой цели используются организационные собрания в начале и окончании каждого семестра, периодические беседы до и после занятия, регулярные информационные посты в социальных сетях, на которые подписаны обучающиеся.
- использование разнообразных методов обучения. Преподаватель может использовать разнообразные методы и формы занятий, такие как индивидуальные и групповые упражнения, игры, тренировки на открытом воздухе и т.д. Это позволит каждому студенту найти свой стиль и форму занятий, что также способствует их мотивации.
- поддержка и поощрение студентов. Признание достижений и поощрение усилий студентов, таких как награды, благодарности или похвалы, помогут создать положительную обратную связь и мотивировать студентов к дальнейшим занятиям. Так примером поощрений является награждение призами лучших по сдаче контрольных нормативов, посты в социальных сетях института и вуза в которых освещаются спортивных мероприятия с указанием победителей, ссылками на них. Дополнительной мотивацией к участию в спортивных мероприятиях является и качественное фотоосвещение спортивных мероприятий, где каждый участник может потом увидеть свои фотографии.

В нашем исследовании приняло участие 128 первокурсников. Исследование было проведено в мае, ближе к окончанию второго семестра.

На вопрос «Ваше отношение к занятиям физической культурой» они ответили следующим образом: безразличное – 6%, нейтральное – 30 %, положительно ответили 63 % и 1% ответил, что ненавидит занятия. Мы выяснили группу здоровья студентов: 69% имеют основную группу здоровья, 12% подготовительную, 10% не знают, 5% специальную, а 4 % имеют освобождение от занятий.

Большинство студентов (57%) положительно отозвались о программе по дисциплине «Физическая культура» в первом семестре, которая предусматривает переходы на разные виды подготовки по циклам - легкая атлетика, плавание, волейбол, баскетбол, бадминтон, тренажерный зал – «это не дало заскучать», « было разнообразно и интересно», «вспомнили все виды спорта». Но при этом, 90% обучающихся считают правильным и более интересным переход во втором семестре на элективный вариант преподавания дисциплины, когда уже весь семестр студент занимается на одном направлении. Такой вариант занятий дает «возможность тактического и физического совершенствования в любимом виде спорта, без отвлечения на то, что не так интересно», «заниматься в группе единомышленников, увлеченных одним видом спорта и желающим развиваться в нем».

Более 85 % обучающихся первого курса приняло участие в соревнованиях между учебными группами которые проводились в течение первого семестра для отбора сильнейших в команды институтов. Это говорит о большой включенности каждого в спортивно массовую работу вуза и института. Основными мотивационными причинами участия стали «желание отобраться в сборную института» – 90%, «желание интересно и активно провести время с одноклассниками» – 90%, «желание заработать дополнительные баллы» – 45%. Посещение тренерами сборных по видам спорта турниров среди институтов и возможность приглашения в сборные команды вуза так же было мотивацией участия для многих студентов (30% обучающихся сказали что хотели бы чтобы из заметили; 55 % сказали что им было бы приятно что их пригласили в сборную, но заниматься там они бы скорее всего отказались и 15% отметили что им неинтересен профессиональный спорт и они принимали участие только из желания помочь команде своего института).

Все 100% опрошенных отметили, что просматривают фотоальбомы проведенных турниров, желая найти качественную фотографию себя.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что совокупность различных подходов и методов поможет максимально мотивировать первокурсников к занятиям по физической культуре и спорту. Важно создать интересную, разнообразную и подходящую программу, а также обеспечить уютную и дружественную атмосферу на занятиях.

Использование командных соревнований, приглашение профессиональных спортсменов и тренеров, а также постоянное поддержание студентов и признание их успехов также являются ключевыми факторами в достижении этой цели.

1. Галич И. С., Слепова Л. Н., Хаирова Т. Н. Личностная мотивация студентов к занятиям по физической культуре и спорту // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 7-2. С. 94-95. URL: <https://expeducation.ru/ru/article/view?id=5599> (дата обращения: 28.09.2023).
2. Имнаев Ш. А., Ульянов В. И. Организация учебного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении. Пятигорск: ПГЛУ, 2020. 146 с.
3. Попов А. П., Короткова А. А. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе // Наука-2020. 2019. №6 (31). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-studentov-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-v-vuze-2> (дата обращения: 28.09.2023).
4. Пушкарская Ю. А., Алексанянц Г. Д., Имнаев Ш. А. Уровень мотивации у студентов вузов к занятиям физической культурой // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2017. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/uroven-motivatsii-u-studentov-vuzov-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy> (дата обращения: 28.09.2023).

5. Пушкарская Ю. А., Александянц Г. Д., Имнаев Ш. А. Дифференцированная физическая подготовка студентов вуза на основе мониторинга физической подготовленности и функционального состояния // Научно-методический журнал «Физическая культура, спорт - наука и практика». 2017. № 1. С. 12-17.
6. Сизова Н. В. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом // Сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции. Челябинск, 2014. 65 с. URL: <http://izron.ru/> (дата обращения: 28.09.2023).

Колосов Г.Н.

Спорт и физическая активность, как способы борьбы со стрессом в студенческой среде

*Петрозаводский Государственный Университет
(Россия, Петрозаводск)*

doi: 10.18411/trnio-03-2024-351

Аннотация

В данной статье физическая активность рассматривается как способ борьбы со стрессом в студенческой среде. Отмечается большая устойчивость студентов-спортсменов перед стресс-факторами по сравнению со студентами, не занимающихся спортом, для чего приводятся результаты различных исследований. Рассматриваются наиболее подходящие для борьбы со стрессом виды физической активности, а также даются некоторые советы для правильного проведения тренировок во избежание негативных последствий.

Ключевые слова: стресс, тревожность, физическая активность, студенты.

Abstract

In this article physical activity is considered as a way to combat stress in the student environment. It is noted that student-athletes are more resistant to stressors compared to non-sports students, for which the results of various studies are given. The most appropriate types of physical activity to combat stress are discussed, and some tips are given for proper training to avoid negative consequences.

Keywords: stress, anxiety, physical activity, students.

Стресс является естественным механизмом адаптации к любому типу деятельности. Это система напряжений, оказывающая мобилизующее воздействие на нервную систему, которая, однако, в некоторых случаях, когда воздействие стресс-факторов происходит на протяжении долгого времени, может приводить к фрустрации и нарушениям в работе психики, вызывать тревожность[5].

Стресс является постоянным сопутствующим фактором для людей, занятых в профессиях, требующих постоянного напряжения нервной системы. Студентов также можно отнести к этой группе ввиду того, что в их профессиональной деятельности зачастую присутствует значительное количество стресс-факторов, таких как: высокие учебные нагрузки, недостаток сна, сроки сдачи учебных работ, а также причины личного характера и прочее. Ю. В. Щербатов в своих исследованиях выделил напряжение такого рода в отдельную группу под названием учебный стресс[5].

Постоянное воздействие стресса такого рода приводит к негативным эффектам для человеческой психики, таких как развитие у индивидов тревожности, характеризующейся как постоянная склонность к эмоциональному напряжению, которая может проявляться в нарушениях в эмоциональном и физиологическом плане. К примеру, в психомоторике она может выражаться в уменьшении скорости сенсомоторной реакции, избыточном мышечном напряжении, нарушениях речи и прочих факторах[6].

Таким образом, учебный стресс и его последствия, такие как тревожность, являются угрозой для ментального здоровья студентов, в следствие чего борьбе со стрессом в студенческой среде должно уделяться достаточное внимание.

В качестве одного из способов борьбы со стрессом часто называют физическую активность. Считается, что периодические занятия спортом или иными видами физической активности способствует укреплению человеческой психики и улучшению общего эмоционального состояния в силу следующих причин[4]:

1. Физическая нагрузка вызывает выработку гормонов эндорфинов, вызывающих чувство радости;
2. Занятия спортом стимулируют симпатическую нервную систему, приводят к выбросу адреналина, что помогает облегчить стресс;
3. Упражнения помогают в относительно короткие сроки отвлечься от стресс-факторов за счёт переключения внимания и концентрации на выполняемых упражнениях;
4. Физические нагрузки способствуют восстановлению режима сна, который необходим для правильной работы нервной системы и также может быть нарушен стрессом.

Таким образом, делается предположение о том, что физическая активность, помимо прочего, благоприятно сказывается на ментальном состоянии человека, ею занимающегося, и помогает ему бороться со стрессовыми состояниями.

Для анализа истинности выдвинутого утверждения мной проанализированы несколько исследований, проведённых в различных учреждениях. Далее в статье будут приведены результаты изысканий.

Сначала следует обратиться к статистическим исследованиям, направленных на выявление различий в уровне тревожности между студентами-спортсменами и студентами, спортом не занимающимися. Так, согласно исследованию, проведённому в Приволжском исследовательском медицинском университете в 2021 году Синюшкиной Д. М. с использованием теста Спилберга-Ханина, что используется для оценки уровня тревожности индивида, спортсмены, участвовавшие в исследовании, продемонстрировали уровень ситуативной и личностной тревожности на $33 \pm 4,77$ и $38 \pm 6,03$ пункта соответственно, что соответствует оптимальным показателям. В то же время студенты, не занимавшиеся спортом, в данном исследовании продемонстрировали уровень ситуативной и личностной тревожности на $46 \pm 8,07$ и $45 \pm 8,33$ пункта соответственно, что соответствует низким показателям[2].

Для сравнения я считаю необходимым привести результаты ещё одного исследования, проведённого группой преподавателей БГТУ им. Д. Ф. Устинова в 2020 году, в котором сравнивался уровень тревожности студентов, занимавшихся силовыми видами спорта, студентов-баскетболистов и студентов, спортом не занимавшихся. Согласно использованному в исследовании тесту на самооценку стрессоустойчивости за авторством С. Коухена и Г. Виллиансона, группа студентов, занимавшихся силовыми видами спорта, продемонстрировала средний балл, равный 7,8, что соответствует хорошему показателю. Группа студентов-баскетболистов продемонстрировала средний балл, равный 2,9, что соответствует отличному показателю. В то же время группа студентов, игнорировавших занятия спортом, показала средний показатель куда больший чем у двух предыдущих групп, равный 18,1 балла, что соответствует лишь удовлетворительному показателю[1].

Теперь следует отвлечься от статистики и обратиться к медицинскому аспекту заданного в статье вопроса. Так в исследовании Брэндона Стаббса, опубликованном в журнале JAMA Psychiatry в 2019 году, было доказано, что умеренные занятия физическими упражнениями положительно влияют на гиппокамп, часть головного мозга, отвечающую за консолидацию памяти, а также задействованную в процессе эмоциональных реакций организма. Учёный доказал, что физические упражнения с течением времени способствуют увеличению этой части мозга у людей, у которых она была повреждена в результате шизофрении, деменции, а также депрессивных расстройств[4].

Таким образом, студенты, занимающиеся спортом, в обоих приведённых исследованиях демонстрируют более высокий уровень устойчивости к стрессу по сравнению со студентами, не заинтересованными в спорте, в то время как, согласно медицинским данным, очевиден

терапевтический эффект занятий физкультурой, наглядно проявляющийся в увеличении размеров задействованной в эмоциональных реакциях части мозга. Можно заявить, что, согласно всем приведённым результатам исследований, физическая активность является действенным способом борьбы со стрессом.

Теперь следует определиться с теми видами спорта, которые будут наиболее эффективны для данной задачи. В качестве подходящих вариантов можно выделить лёгкие аэробные нагрузки, такие как ходьба и пробежки[3]. Они не требуют особой физической подготовки и ими можно заниматься в перерывах между учёбой и прочими видами деятельности, что удобно для студентов, имеющих напряжённый график. Они также не требуют и специфического оборудования, однако при этом задействуют все группы мышц и способствуют выбросу эндорфинов.

Другим видом физической активности, подходящим для борьбы со стрессом, является плавание. Регулярные занятия им способствуют улучшению состояния иммунной системы, уравнивают процессы торможения и возбуждения, тонизируя нервную систему, а также улучшают кровоснабжение мозга. Плавание помогает решить проблему нарушения циркадных ритмов, утомления, негативного эмоционального фона, улучшает память и внимание, снижает степень утомляемости и тревожности, тем самым повышая работоспособность[5]. Также следует отметить, что для занятий плаванием не требуется особого уровня физической подготовки, что также важно для начинающих.

Справиться с тревожностью могут также помочь такие виды физической активности, как йога, фитнес, медитация и прочие подобные виды активных занятий. Они помогают человеку расслабиться, снизив уровень напряжения организма, и повышают степень концентрации, стабилизируя эмоциональное состояние[3]. Их главный плюс заключается в том, что для таких занятий не требуется специального оборудования и заниматься ими возможно на дому, что сподручно студентам в случае, если они слишком заняты для посещения спортзала.

Ещё одним стоящим упоминания способом борьбы со стрессом посредством спорта являются спортивные игры, такие как теннис, хоккей, волейбол, баскетбол, бадминтон, футбол и прочие. Все они так или иначе предполагают спортивное соревнование с другими людьми, что предполагает элемент общения, а следовательно, избавлению от чувства одиночества, распространённого среди студентов, что может помочь им в противостоянии стрессу. Также занятие спортивными играми может помочь студентам выплеснуть скопившиеся по ходу учебной деятельности напряжение и агрессию в социально приемлемое русло и повысить свою самооценку[5].

Все эти и многие прочие виды физической активности весьма эффективны для борьбы со стрессом и проявлениями тревожности, однако важно помнить также и о некоторых правилах, которые следует соблюдать во время выполнения упражнений для достижения необходимого результата, не сталкиваясь при этом с перенапряжением и зачастую следующей за ним фрустрацией.

В первую очередь, во время занятия спортом следует правильно дозировать нагрузку, для чего сразу необходимо выбрать оптимальные пороговые нагрузки, соответствующие текущим возможностям организма. Одним из способов сделать это, является проведение перед началом тренировок теста по определению своей относительной рабочей частоты сердечных сокращений (% ЧСС макс), для дальнейшего контроля над эффективностью тренировки с помощью измерения пульса. Данный показатель для начинающих, имеющих низкий уровень физической подготовки, рассчитывается в ударах в минуту по формуле: $ЧСС \text{ макс} = 180 - \text{возраст (в годах)}$. Далее во время тренировки следует следить, чтобы показатель пульса не превышал 95% от получившегося по формуле значения, но и не опускался ниже 75%[3]. В случае несоблюдения данной рекомендации, с одной стороны, высок риск перенапряжения, а с другой стороны, соответственно, гарантированно полное отсутствие эффекта от тренировки.

Также по ходу тренировок следует помнить о том, что со временем необходимо прогрессивно увеличивать интенсивность тренировок, для чего можно использовать, например, метод повторного максимума, который представляет собой повторение максимальной нагрузки

определённое количество раз[3], или же прочие способы. В ином случае в определённый момент выполняемые в рамках тренировок нагрузки могут стать неэффективными.

Однако следует учесть, что перед началом занятий спортом желательно найти наставника, который бы мог правильно учесть ваш уровень подготовки и профессионально рассчитать вам необходимый распорядок занятий и необходимую нагрузку, а не заниматься этим самостоятельно.

Таким образом, физическая активность и спорт могут помочь студентам в борьбе против стресса, однако следует помнить и о выполнении некоторых правил, чтобы тренировки давали необходимый результат и не приводили к перенапряжению. Также следует обратиться к профессионалу для правильного расчёта оптимальной частоты, продолжительности и интенсивности занятий.

1. Алексеев М. В., Бокулева Е. С., Феофанов В. В., Давыдов М. В. Оценка стрессоустойчивости студентов-спортсменов различной специализации и студентов, не занимающихся спортом / Алексеев М. В., Бокулева Е. С., Феофанов В. В., Давыдов М. В. // Ученые записки университета Лесгафта. — 2020. — №12. — С. 324-327.
2. Синюшкина С. Д., Меркеева Е. О. Оценка влияния занятий спортом на устойчивость к стресс-факторам и психологическое состояние / Синюшкина С. Д., Меркеева Е. О. // Ученые записки университета Лесгафта. — 2021. — №4. — С. 519-520.
3. Забелина В. Н., Домашевская Я. Е., Жамбалова С. Э., Егоров К. В. Спорт как способ избавиться от стресса / Забелина В. Н., Домашевская Я. Е., Жамбалова С. Э., Егоров К. В. // Форум молодых ученых. — 2023. — №5. — С. 70-74.
4. Катовщикова А. В., Цыдыпова Ч. Б., Цыренов Б. О., Мирошникова А. Н. Спорт как один из способов избавиться от стресса / Катовщикова А. В., Цыдыпова Ч. Б., Цыренов Б. О., Мирошникова А. Н. // Форум молодых ученых. — 2022. — №5. — С. 158-161.
5. Черных З. Н., Борисенко Т. М. Занятия спортом как средство борьбы со стрессом у студентов / Черных З. Н., Борисенко Т. М. // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. — 2016. — №2. — С. 82-88.

Крылов Д.В.

Защитные тактические действия в волейболе

Уральский юридический институт МВД России
(Россия, Екатеринбург)

doi: 10.18411/trnio-03-2024-352

Аннотация

В статье раскрываются основные защитные тактические действия в волейболе. Рассмотрены индивидуальные, групповые и командные действия игроков на площадке.

Ключевые слова: защитные тактические действия, волейбол, блок, нападающий удар, защита.

Abstract

The article reveals the main defensive tactical actions in volleyball. Individual, group and team actions of players on the court are considered.

Keywords: defensive tactical actions, volleyball, block, attacking blow, defense.

Волейбол – это спортивная игра, которая завоевывает в настоящее время все большее количество зрительских симпатий по всему миру. Динамичные действия при сильных атакующих действиях способствуют активному совершенствованию тактических действий в защите. Защитные тактические действия в волейболе подразделяются: на индивидуальные, групповые и командные.

Под тактикой игры в волейбол понимают целесообразное (адекватное игровой ситуации) использование техники игры и организацию действий игроков с целью достижения

успеха в противоборстве с соперником. Четкая организация взаимодействия игроков команды обеспечивается подбором игроков (комплектованием) и их расстановкой на площадке, т.е. с учетом игровых функций, позволяющих наилучшим образом использовать их индивидуальные возможности [1].

Главной целью защитных действий является активное противостояние атакующим действиям соперника при переводе мяча над сеткой. Индивидуальные действия включают большое количество технических действий игрока в команде по выбору правильного расположения на площадке при приеме силовых подач, атакующих ударов, рикошетов от блока соперника или партнера.

При выполнении подач соперником, принимающий игрок обязан правильно выбрать место на площадке с учетом способа выполнения подачи соперником. Принимающий игрок должен располагаться не ближе средней части площадки, потому что движение к сетке наиболее удобно для выполнения приема мяча чем движение от неё.

Огромное значение при выполнении атакующих ударов соперника играет способность правильно оценивать ситуацию на площадке. Для обработки нападающего удара и выбора места для его обработки необходимо учитывать несколько параметров, влияющих на положительный итог игровой ситуации.

Выполнение приема мяча отскочившего от блока соперника необходимо учитывать скорость полета мяча, не маловажной является скорость реакции игрока защиты. При выполнении этого защитного действия игрок защиты должен находиться на определенном расстоянии в низкой стойке.

При постановке блока основное значение имеют точка отталкивания и правильная постановка рук при блокировании направленная на сторону соперника. Вынос рук на сторону соперника при блокировании происходит в последний момент, так как это во многом затрудняет игроку атаки оценку характера блока. При выполнении страховки от блока или нападающего удара, игрок должен понимать, что радиус его полезных действий в защите ограничен вытянутой рукой. На этом расстоянии игрок должен быстро среагировать и обработать отскочивший мяч [2].

Групповые действия в защите заключаются во взаимодействии между игроками на площадке при приеме подачи, атакующих ударах, блокировании, страховке при атаке.

Каждый игрок на площадке выполняет определенную функцию, определяющую его расположение на площадке.

Основу группового блокирования составляют двое или трое игроков. В структуре группового блока выделяют центрального и крайних блокирующих. Крайние блокирующие определяют место постановки блока, а центральный блокирующий к нему пристраивается.

Страховка игрока выполняющего нападающий удар выполняется игроками передней линии, которые должны находиться в зоне атаки мяча. При этом игрок задней линии страхует дальний отскок от блока. Все игроки страховки должны находиться в нижней стойке для приема отскочившего мяча.

Групповые взаимодействия защитников определяются направлением полета удара, для этого применяют различные варианты страховки.

Различные взаимодействия защитников на площадке зависят от обстановки, которая может произойти в моменте игровых взаимодействий. Эти взаимодействия должны быть очень точными и слаженными, для того, чтобы после нападающего удара соперника в защите поднять мяч.

Основные командные действия направлены на взаимодействия в защите всей команды для противодействия атаке соперника и организации нападения после успешной защиты.

При приеме подач соперника используются несколько вариантов схем расположения игроков, в линию и уступами. Каждая схема выбирается согласно индивидуальным особенностям и технической оснащенности игроков, выполняющих защитные действия.

При атаке соперника возможно использовать так же существует несколько видов расстановок. Выбор расстановки на площадке зависит от нескольких факторов, а именно:

группового или одиночного блока; задач выполняемых блокирующими; нападающим ударом из различных зон; технической оснащённости нападающего и т.д. Расстановки могут быть: в линию, углом вперед и углом назад.

Одним из самых сложных приемов в командных действиях в защите считается страховка игрока выполняющего нападающий удар, т.к. мяч отскочивший от блока приобретает большую скорость и его трудно обработать при выполнении защитных действий.

Защитные тактические действия в защите один из важных элементов в современном волейболе. Хорошими тактическими действиями в защите должны обладать все команды для успешного выполнения игровых схем, для победы в матче. Современный волейболист должен уметь хорошо играть на различных позициях в защите. Взаимодействие защитников в команде играет важную роль для главной цели игры – победе над соперником.

1. Волейбол: техника и тактика игры: методические рекомендации / Т.Ю. Каратаева. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2016. – 77 с.
2. Марков К. К. Методика обучения защитным действиям в волейболе. –Иркутск: ИрГТУ, 1996. – 113 с.

Кузнецова И.Б., Бударина С.А., Радченко Д.А.

Воспитание выразительности при занятиях художественной гимнастикой

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

doi: 10.18411/trnio-03-2024-353

Аннотация

В статье рассматривается понятие выразительности, необходимость данного качества в художественной гимнастике, проблема ее воспитания у спортсменов, вовлечённых в занятия данным видом спорта, методы развития выразительности, значение музыки в гимнастике, влияние мимики и эмоций и роль внешних атрибутов, таких как костюмы и аксессуары во время выступлений. Данные аспекты по итогу помогут прийти к глубинному пониманию значимости выразительности, как важной части данного спорта.

Ключевые слова: гимнастический вид спорта, выразительность, музыка, эмоциональность, спорт, художественная гимнастика.

Abstract

The article examines the concept of expressiveness, the need for this quality in rhythmic gymnastics, the problem of its education in athletes involved in this sport, methods of developing expressiveness, the importance of music in gymnastics, the influence of facial expressions and emotions and the role of external attributes such as costumes and accessories during performances. As a result, these aspects will help to come to a deep understanding of the importance of expressiveness as an important part of this sport.

Keywords: gymnastic sport, rhythmic gymnastics, expressiveness, music, emotionality.

Что такое выразительность?

Выразительность по своей сути очень многогранное явление, которое проявляется в самых разных, иногда даже неочевидных, сферах общественной деятельности людей. К примеру, на почве искусства, где выразительностью обладает мазок кисти на картине, или те же самые звуки музыкальной композиции в искусстве, на поприще профессиональной деятельности, или, даже, среди повседневности. Каждой сфере присущи свои средства выразительности.

Разнообразие в интерпретации выразительности даже не удивительно, учитывая её многоаспектность. Вот только нужно подчеркнуть, что эмоциональная составляющая

выразительности неизменна в своей сути. Везде, где есть человек, есть место и эмоциям. А значит, где бы ни употреблялось понятие выразительность, оно так или иначе будет затрагивать выражение чувств или же человеческих эмоций [1].

Поэтому вопреки различным характеристикам, что могут давать в качестве главной для выразительности, самой первостепенной и значимой отличительной чертой есть, и будет оставаться выражение чувственности и эмоциональности человека, вне зависимости от сферы употребления.

А теперь, когда стала понятна сама суть выразительности, можем рассмотреть её в контексте применения одной сферы – художественной гимнастики. Предстоит задача понять нюансы выразительности в рамках этой стези, так как общая трактовка не сможет охватить особенности этого вида спорта.

Обычно авторы сводят понятие выразительности в той или иной форме к способности или даже навыку, заключающемуся в умении передавать определенное эмоциональное состояние.

Почему? На этот вопрос уже отвечали Денисова-Микеладзе Л.Я. и выяснили, что общему понятию выразительности не хватает особенности ее пластического «языка», что раскрывается в движениях спортсмена. В движениях, что близки к танцу во всех его пониманиях.

Ведь нужно понимать, что художественная гимнастика также, как и художник импрессионист через свои кисти и краски, стремится передать некую гамму эмоций и оттенки чувств через пластичные, грациозные или даже страстные движения спортсмена. Он лишён слов на пути выражения, но тандем атлетического тела и нужной музыкальной композиции способны вместо него передать эти человеческие проявления.

И вот здесь стоит остановиться и осмыслить – пластичность языка движений. В художественной гимнастике никакую роль не играют слова, как в литературе или кино, они здесь сведены к нулю. Эмоции и чувства показать в этом виде спорта можно через красоту движений атлетических тел спортсменок. И именно этот момент должен быть уловлен в понятии выразительности для художественной гимнастики.

Выразительность в художественной гимнастике тогда, это не что иное, как способность спортсмена на исполнение гимнастических упражнений и движения, наполненных эмоциональной составляющей.

Насколько важна выразительность в художественной гимнастике?

В настоящее время можно заметить, что спортсменки усложняют свои программы со стороны технической составляющей в различных по уровню соревнованиях, что приводит в итоге к снижению эмоциональной содержательности выступления и выразительности. В особенности это заметно среди юных спортсменок.

Тренеры выстраивают программы таким образом, чтобы за отведённое время на показ программы гимнастки выполняли наиболее возможное количество трудных технических элементов. Это объясняется тем, что техническая составляющая оценивается понятным образом, она объективна, что и тренер, и спортсмен имеют представление о количестве баллов, что они по итогу получают за то или иное исполненные физических элементов программы. Ко всему прочему, эта составляющая всего выступления участника имеет больший вес при оценивании коллегией жюри [2].

Выразительность и иные черты, что подчёркивают выступления с эстетической точки зрения, всё равно непременно играют очень важную роль. Эти специфические особенности подчёркивают некую родственность художественной гимнастики с искусством, в особенности, с музыкой и грацией танца.

Выразительность в данном случае имеет особое значения, если художественная гимнастика рассматривается, как эстетическое представление возможностей физического тела различных технических элементов. Она подчёркивает эмоциональную составляющую, саму суть выступления через такие качества, как элегантность, динамичность, артистичность, грацию, гармонию и т. д. [1].

Но как же развить выразительность в художественной гимнастике?

Важно отметить, что основными средствами художественной гимнастики являются не только элементы основной гимнастики, но и упражнения с предметами и без, элементы классического и народных танцев, элементы акробатики, ритмичность (т.е. согласованность движений с музыкой), а также элементы пантомимы. Все это особенно ярко отражает специфику гимнастики художественной и является ее основным содержанием, ведь цель этого вида спорта - создание эффекта грации, красоты, эстетичности во время выступления [3].

Данные упражнения требуют систематического повторения, чтобы регулировать степень напряжения мышц, ведь движения выполняются с различной скоростью и разной динамикой. Чем лучше гимнастка владеет телом, тем свободнее и выразительнее она может исполнять упражнения. Нельзя исключать и врожденную гибкость спортсменок, в связи с этим, кому-то может понадобиться больше или меньше времени для формирования навыков выразительности.

Для развития выразительности тренеры также работают над развитием мимики. На наш взгляд, понятие «выразительность» у гимнасток равнозначно «артистичности» у актеров, так как и тем и другим необходимо показать зрителям эмоции, поэтому гимнасткам очень важно уметь выражать свои чувства не только движением, но и мимикой [4]. Это особенно важно в наше время, так как гимнасткам приходится работать не только на публику в зале, но и на камеру для телевидения.

Художественная гимнастика всегда сопровождается музыкой, следовательно, музыка является неотъемлемой частью выступления, она формирует наиболее красочное понимание о характере движения и тонко различает его чувственные аспекты, по этой причине тренеры уделяют особенный интерес формированию музыкальности. Гимнасток знакомят с ритмикой, одним из главных направлений музыкальной выразительности, в основе которой лежат такие понятия, как ритм, темп, размер, динамические оттенки и др. Понимание этих средств музыкальной выразительности помогает не только развивать художественный вкус, но и глубоко воспринять композицию и тонко передать ее содержание.

Особую роль играют и костюмы с аксессуарами, в которых проходят выступления. С их помощью важно подчеркнуть индивидуальность и особенности гимнасток, ведь каждая из них имеет свою собственную выразительность и раскрывает ее по-разному. Более того, они должны не только выражать неповторимые черты гимнастики, но и отражать эмоции, которые передает музыка и само выступление.

Таким образом, выразительность в художественной гимнастике играет очень важную роль, так как подобно артистичности она помогает передать эмоции и чувства, которые хочет выразить гимнастка. Ко всему прочему выразительность придает ооченной с технической точки зрения программе спортсменки ритм и эмоциональную насыщенность, что делает выступление значительно более ярким, впечатляющим, целостным и собранным для восприятия. Так для зрителей и фанатов данного вида спорта выступление выйдет за рамки демонстрации физических составляющих, став гораздо большим с чувствительной стороны. Более того, это поможет гимнастке выражать свою идентичность, чувства и формировать свой уникальный образ в данной среде. Поэтому воспитание такого важного элемента в художественной гимнастике, как выразительность, является необходимой частью тренировок в данном виде спорта

1. Карпенко, Л. А., Румба О. Г. О выразительности, артистизме, эмоциональности в гимнастике // Вестник спортивной науки. 2013. (3). С. 14-17.
2. Терехина Р. Н., Винер И. А., Турищева Л. И., Плеханова М. Э. Эстетические показатели исполнительского мастерства в гимнастических видах спорта // Ученые записки университета Лесгафта. 2008. №11. С. 98-101.
3. Назаренко Л.Д., Касаткина Н.А., Тимофеева Е.К. Концепция методики формирования артистичности выступлений в спортивной аэробике// Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2017. № 12 (1), С. 29-38.

5. Мостовая Т. Н. Формирование пластической выразительности средствами физической культуры // Наука-2020. 2016. №4 (10). С. 262-266.
6. Дмитриева О.Э. Развитие музыкальности и развития у гимнасток. 2023г. [Электронный источник]: <https://solncesvet.ru/opublikovannyie-materialyi/razvitie-muzykalnosti-i-vyrazitelnosti-u.17032889039/>

Латыпова Р.Р., Гусев П.М.

Здоровый образ жизни – залог успеха студента

*Казанский Государственный Энергетический Университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-03-2024-354

Аннотация

Данная научная статья посвящена здоровому образу жизни студента. В ней рассмотрены основные аспекты здорового образа жизни студентов, такие как правильное питание, регулярная физическая активность, полноценный сон и минимизация стресса. Каждый из этих компонентов играет важную роль в обеспечении здоровья студента и его успеваемости.

Ключевые слова: здоровый образ жизни студента, правильное питание, физическая активность, сон, стресс, здоровье.

Abstract

This scientific article is devoted to the healthy lifestyle of a student. It examines the main aspects of a healthy lifestyle of students, such as proper nutrition, regular physical activity, proper sleep and stress minimization. Each of these components plays an important role in ensuring the student's health and academic performance.

Keywords: healthy lifestyle of the student, proper nutrition, physical activity, sleep, stress, health.

В наше время забота о здоровье становится все более актуальной проблемой. Студенческие годы – это время, когда закладываются основы будущей карьеры и личной жизни; это время, когда закладывается фундамент будущего успеха, и именно от того, как мы проводим свою молодость, зависит наше здоровье и качество жизни в дальнейшем. Здоровый образ жизни студента становится важным аспектом, способствующим успешному обучению и развитию. Поэтому важно уже сейчас научиться правильно заботиться о своем здоровье и формировать здоровый образ жизни.

Первый и, пожалуй, самый важный аспект здорового образа жизни студента - это здоровое питание. Правильное питание – это основа здоровья и хорошего самочувствия. Студентам необходимо обеспечить свой организм энергией, чтобы успешно справляться с учебными нагрузками. Важно соблюдать режим питания и употреблять преимущественно здоровую пищу, богатую витаминами и минералами. В рацион должны входить овощи, фрукты, цельнозерновые продукты, нежирные белки и полезные жиры. Регулярное употребление этих продуктов способствует сохранению энергии и оптимальной работе организма. Не стоит злоупотреблять сладостями, фастфудом и жирной пищей.

Вторым важным аспектом здорового образа жизни студента является физическая активность. Регулярные спортивные занятия, утренняя зарядка, прогулки на свежем воздухе – все это помогает улучшить общее самочувствие, укрепить иммунитет и уменьшить стресс. Физические нагрузки способствуют улучшению кровотока, насыщают организм кислородом и улучшают работу сердечно-сосудистой системы. Найдите время для физических нагрузок, которые вам по душе: бег, плавание, йога, танцы, велосипед или тренажерный зал. Главное – заниматься регулярно и получать удовольствие от занятий.

Еще одним важным аспектом здоровья студента является соблюдение режима дня. Недостаточный сон и нерегулярное питание могут привести к нарушениям в работе органов, ухудшению памяти и концентрации. Необходимо уделять достаточное количество времени сну

(7-8 часов), учебе и отдыху. Также стоит помнить о правильном распределении времени между учебой, работой и отдыхом. Поэтому важно стремиться к соблюдению режима дня, в том числе отводить время для отдыха и сна.

Помимо этого, студенту также следует отказаться от своих вредных привычек и уделить внимание своему психологическому здоровью. Курение, употребление алкоголя и наркотиков – это вредные привычки, которые негативно влияют на здоровье и успеваемость студента. Отказ от них способствует улучшению качества жизни и повышает уровень концентрации внимания. Психологическое здоровье не менее важно для успешного обучения и развития студента. Стресс, депрессия и тревожность могут существенно снизить качество жизни и успеваемость. Для поддержания психологического здоровья необходимо научиться справляться со стрессом, находить время для отдыха и заниматься любимыми делами.

Также для здорового образа жизни следует употреблять достаточное количество воды. Вода играет важную роль в нашем организме. Она участвует во всех биохимических процессах, поддерживает температуру тела, обеспечивает транспортировку питательных веществ и устранение токсинов. Недостаточное потребление воды может привести к обезвоживанию, что негативно сказывается на здоровье. Для поддержания здорового образа жизни рекомендуется пить не менее двух литров воды в день. Это помогает поддерживать гидратацию организма, улучшает обмен веществ, улучшает состояние кожи и волос, а также способствует выведению токсинов.

Что же ещё следует делать, чтобы быть здоровым?

- Поддерживать здоровые социальные связи и участвовать в общественной деятельности. Это может способствовать улучшению общего благополучия и снижению риска депрессии.
- Регулярно проходить медицинские осмотры. Посещение врача и проведение регулярных медицинских проверок помогает обнаружить заболевания на ранних стадиях и предотвратить их развитие.
- Необходимо быть осторожным во взаимодействии с вредными веществами. Избегание контакта с химическими веществами, такими как пестициды, тяжелые металлы и летучие органические соединения, может снизить риск развития рака и других заболеваний.
- Участвовать в профилактических мероприятиях. Прививки, контроль веса и артериального давления, поддержание нормального уровня холестерина и сахара в крови могут помочь предотвратить развитие серьезных заболеваний.
- Использовать солнцезащитные средства и защиту от ультрафиолетового излучения. Использование солнцезащитных кремов и ношение одежды, защищающей от солнца, может помочь предотвратить рак кожи и другие заболевания, вызванные ультрафиолетовым излучением.

Таким образом, здоровый образ жизни студента – это не просто слова, а образ жизни, который способствует успешному обучению, развитию и формированию крепкого здоровья. Соблюдение основных принципов здорового образа жизни поможет студенту достичь высоких результатов в учебе, карьере и личной жизни. Каждому индивидууму важно непрерывно прогрессировать. Онлайн образование и стремление к саморазвитию являются неперенными факторами, которые могут содействовать вам в поддержании мотивации и активного участия в существовании. Поэтому важно помнить, что здоровье - это наш самый ценный ресурс, и о нем нужно заботиться каждый день.

1. Абдулахамидова Б.Н. Педагогические основы формирования здорового образа жизни у детей // Вестник Жалал-Абадского государственного университета. 2023. № 1 (54). С. 15-20.
2. Аляутдинова А.А. Здоровый образ жизни // Студенческий. 2023. № 17-4 (229). С. 31-32.
3. Антонова А.А., Яманова Г.А. Здоровый образ жизни и здоровье современных студентов // Международный научно-исследовательский журнал. 2022. № 7-2 (121). С. 7-9.

4. Аршинова А.Б. Психолого-педагогические условия формирования здорового образа жизни у студентов профессиональных образовательных организаций // Синергия Наук. 2023. № 79. С. 213-221.
5. Бородатова А.Р. Здоровый образ жизни студента и его составляющие // Образование. Наука. Производство. Сборник докладов XIV Международного молодежного форума. Белгород, 2022. С. 121-124.
6. Воронова Е.К. Сформированность компонентов здорового образа жизни у студентов вуза // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. 2022. № 5. С. 70-72.
7. Григорьева Ия.В., Плотников А.А., Волкова Е.Г. Здоровый образ жизни - одна из ценностей человека // Вестник Воронежского института высоких технологий. 2022. № 4 (43). С. 166-168.

Литвина Г.А., Кульчицкий В.Е., Парфенова Ю.С.

Игровые технологии как средство мотивации младших школьников к двигательной активности

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

doi: 10.18411/trnio-03-2024-355

Аннотация

В данной статье раскрывается педагогический потенциал игровых технологий как средства мотивации младших школьников к двигательной активности, рассматривается определение понятия «игра», структура игры. В работе описаны свойства подвижных игр, а также приведены примеры игр, являющихся средством мотивации младших школьников к двигательной активности.

Ключевые слова: двигательная активность, мотивация младших школьников, игра, игровая технология, педагогические игры, подвижные игры.

Abstract

This article reveals the pedagogical potential of gaming technologies as a means of motivating primary schoolchildren to physical activity, the definition of the concept of “game,” and the structure of the game. The work describes the properties of outdoor games, and also provides examples of games that are intended to encourage primary schoolchildren to engage in motivational physical activity.

Keywords: motor activity, motivation of primary schoolchildren, game, game technology, pedagogical games, outdoor.

К сожалению, все чаще и громче звучат слова о том, что школьное образование опасно для здоровья, а «свет просвещения» приносит ученикам целый букет вполне конкретных хронических заболеваний. Современная система обучения такова, что она не только не способствует улучшению здоровья обучающихся, но зачастую содействует его ухудшению. Нередко возникает своеобразный порочный круг: ребенок из-за плохого самочувствия не справляется с образовательной программой, а не справляясь с ней, еще более ухудшает свое здоровье. К окончанию школы у большинства учеников уже существуют те или иные хронические заболевания; в целом же лишь 10% из них можно считать практически здоровыми. Методы формирования экологического воспитания детей младшего школьного возраста.

Младшие школьники большинство подвержены быстрой утомляемости.

Двигательная активность является врожденной, жизненно важной потребностью человека, степень удовлетворения которой во многом определяет характер физического развития ребенка. Уровень обменных процессов и формирование органов и систем в каждом возрастном периоде определяются объемом двигательной активности. Существует оптимум для каждого возраста.

Активность движения младших школьников повышается с помощью игровых технологий.

При двигательной активности в границах ниже оптимума наблюдается задержка роста и развития, снижаются адаптивные возможности организма [2, с. 145]. Основные принципы экологического воспитания детей младшего школьного возраста.

Свой важный и ничем не заменимый вклад в определение и поддержание оптимального двигательного режима младших школьников с учетом индивидуальной вариативности в показателях их здоровья и развития призвана внести игровая деятельность и, в первую очередь, те ее виды, основу которых составляет двигательное действие. по типу общего.

Игра технология деятельность событие школа движение мотивация.

Игровые технологии широко используются в физическом воспитании детей всех возрастных групп. Игра наряду с трудом и учением – один из основных видов деятельности человека, удивительный феномен нашего существования. По определению Л.С. Выготского, игра – вид непродуктивной деятельности, где основной мотив лежит в удовольствии, связанном не только с результатом, но и с самим процессом деятельности [1, с. 203]. По определению, данному в Большой Советской энциклопедии, труд.

В структуру игры как деятельности органично входят целеполагание, планирование, реализация цели, а также анализ результатов, в которых личность полностью реализует себя как субъект. Мотивация игровой деятельности обеспечивается её добровольностью, возможностями выбора и элементами соревновательности, удовлетворения потребности в самоутверждении, самореализации. Разработать методические рекомендации для учителя начальных классов по организации работы.

Игровая форма занятий создаётся на уроках при помощи игровых приёмов и ситуаций, которые выступают как средство побуждения, стимулирования обучающихся к учебной деятельности. Реализация игровых приёмов и ситуаций при урочной форме занятий происходит по таким основным направлениям: дидактическая цель ставится перед обучающимися в форме игровой задачи; учебная деятельность подчиняется правилам игры; учебный материал используется в качестве её средства, в учебную деятельность вводится элемент соревнования, который переводит дидактическую задачу в игровую; успешное выполнение дидактического задания связывается с игровым результатом Изучить содержание трудового воспитания в начальной школе, его формы и методы.

В отличие от игр вообще подвижная игра обладает существенным признаком – чётко поставленной целью обучения и соответствующими ей педагогическими результатами, которые могут быть обоснованы, выделены в явном виде и охарактеризованы учебно-познавательной направленностью. Изучить сущность понятия «трудовое воспитание».

формирования трудолюбия у младших школьников в Подвижные и Приведем примеры некоторых подвижных игр, являющихся средством мотивации младших школьников к двигательной активности. В течение некоторого времени необходимо полностью контролировать свою жизнь.

Игра «Шишки, желуди, орехи»

Цель: развитие внимания, быстроты реакции, точности движений. Далее описаны правила, помогающие добиться нужного результата.

Инструкция. Играющие встают по трое, один за другим, лицом к центру, где стоит водящий. Первые в тройках – «шишки», вторые – «желуди», третьи – «орехи». По сигналу водящий произносит любое из трех названий, например, «орехи». Все играющие «орехи» должны поменяться местами. Водящий стремится встать на любое освободившееся место. Если ему это удастся, то игрок, оставшийся без места, становится водящим. Можно выкрикнуть два названия и даже три. Побеждает тот, кто ни разу не был водящим.

Игра «Рыбы, птицы, звери»

Цель: развитие быстроты реакции, внимания, обогащение словарного запаса. Для выполнения следует правильно следовать правилам.

Инструкция. Все играющие становятся полукругом на расстоянии 3-4 метров от водящего, который держит в руках волейбольный или теннисный мяч. Водящий, бросая кому-либо из играющих мяч, произносит одно из трех слов: «рыбы», «птицы», «звери». Если названо, например, слово «рыбы», играющий должен поймать мяч, сделать шаг вперед и тут же

вернуть его водящему, быстро назвав любую рыбу, например, сказать: «Щука». Тот, кто не успевает дать нужный ответ или повторяет его, выбывает из игры. Выигрывает тот, кто не сделал ни одной ошибки. Победитель становится водящим.

Игра «Змейка»

Цель: развитие координации коллективных действий, умения ориентироваться в пространстве. Задачей игры является повышение мотивации учеников.

Инструкция. участники, взявшись друг за друга, выстраиваются в колонну – «змейку». Водящий становится перед «змейкой» и старается запятнать последнего. Стоящий в «змейке» первым – капитан – преграждает путь водящему: широко расставляет руки, ставит заслоны, выполняет различные движения туловищем. «Змейка» следует за капитаном и помогает преградить путь водящему. Если водящий запятнал игрока, замыкающего колонну, он становится капитаном, а запятнанный игрок – водящим.

здорового образа жизни необходимо постоянное движение.

Таким образом, требования обязательной оздоровительной направленности образовательного процесса диктуют необходимость пристального внимания к тем возможностям игры, которыми она располагает с точки зрения адаптации младших школьников к новому режиму психофизической активности, регуляции и нормирования их интеллектуальной, эмоциональной и физической нагрузки, сохранения и укрепления здоровья, а также предупреждения и устранения недостатков в физическом развитии. Являясь неотъемлемым компонентом оздоровительной среды, игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать в реальной жизни. Но результативно это может проходить только в том случае, если педагог не только хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, но и владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего школьника. Сегодня правильно говорить о двигательной активности младших школьников.

Разумное использование резервов игровой двигательной активности – подвижных, оздоровительных игр и игровых упражнений, игр спортивного характера и др. – должно стать инструментом действенного снижения негативных последствий учебной перегрузки, увеличения уровня ежедневной двигательной активности младших школьников, совершенствования их физических возможностей и интеллектуальных способностей, повышения психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма с тем, чтобы, в конечном счете, способствовать сохранению и укреплению здоровья.

1. Выготский Л.С. Игра и ее роль в психологическом развитии ребенка: Вопросы психологии. М., 1966. С. 203.
2. Пидкасистый П.И., Хайдаров Ж.С. Технология игры в обучении и развитии: учебное пособие/ П.И. Пидкасистый. М.: РПА, 1996.266с.
3. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: метод. пособие для учителей нач. шк., воспитателей групп продл. дня, педагогов системы дополн. образования и родителей/ О.А. Степанова М., 2004. ТЦ Сфера, 142 с.
4. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников: пособие для родителей и педагогов/ Л.П. Фатеева. Ярославль: Академия развития, 2006. 224 с.

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

Развитие двигательной активности средствами проектных технологий

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

doi: 10.18411/trnio-03-2024-356

Аннотация

В данной статье раскрывается педагогический потенциал технологии проектной деятельности как средства развития двигательной активности школьников, рассматривается

определение понятия «Технология проектной деятельности», цели данной технологии. В работе также приведены примеры тематики и типов проектов, которые могут создавать обучающиеся под руководством учителей физической культуры на уроках и во внеурочное время.

Ключевые слова: двигательная активность, физическая культура, технология проектной деятельности, проект.

Abstract

This article reveals the pedagogical potential of the technology of project activity as a means of developing the motor activity of schoolchildren, and discusses the definition of the concept “Technology of project activity” and the goals of this technology. The work also provides examples of topics and types of projects that students can create under the guidance of physical education teachers in the classroom and outside of class time.

Keywords: motor activity, physical culture, technology of project activities, project

ФГОС нового поколения впервые определил такое важное требование для образовательных учреждений, как сохранять и укреплять здоровье детей. Для достижения этой цели необходимым условием является достаточная двигательная активность детей. В настоящее время в связи с высокой учебной нагрузкой в школе и дома у учеников отмечается дефицит в режиме дня, недостаточная двигательная активность, что приводит к гипокинезии (снижение физической активности), которая может вызвать ряд серьезных последствий для организма [2, с. 104].

Единственная возможность нейтрализовать отрицательное явление, возникающего у школьников при продолжительном и напряжённом умственном труде, – это активный отдых от школы и организованная физическая деятельность.

Двигательный режим во время нахождения учеников в школе складывается из физических минуток во время уроков, подвижных игр на школьных переменах, занятий в кружках и спортивных секциях. В значительной степени повысить уровень двигательной активности детей помогают уроки физической культуры [5, с. 215].

В настоящее время учителя по физической культуре стремятся найти новые, наиболее эффективные пути и методы решения данной задачи. Одним из наиболее ярких, развивающих, интересных, значимых методов, как для взрослых, так и для детей школьного возраста является проектная технология.

Технология проектной деятельности – это личностно-ориентированная технология, способ организации самостоятельной деятельности обучающихся, направленный на решение задачи учебного проекта [3, с. 64].

Основная цель проектной технологии – научить детей находить решения без вмешательства взрослого. Учитель лишь мотивирует и направляет ребенка, в случае необходимости подсказывает, где найти нужную информацию.

Кроме этого, у технологии проектной деятельности есть и другие цели:

- ✓ привлекать каждого члена группы к самостоятельной работе;
- ✓ создавать мотивацию к обучению;
- ✓ совершенствовать организаторские и другие способности учеников;
- ✓ развивать системное, критическое и аналитическое мышление;
- ✓ повышать самооценку детей;
- ✓ учить использовать полученные знания для решения практических жизненных задач [1, с. 80].

Новые образовательные стандарты нацеливают обучающихся на самостоятельное и осознанное развитие физических качеств. А использование проектной технологии позволяет совершенствовать навыки самостоятельной работы, обучающиеся приобретают опыт организации самостоятельных занятий физической культурой [6, с. 87].

Приведем примеры тематики и типов проектов, которые могут создавать обучающиеся под руководством учителей физической культуры на уроках и во внеурочное время.

1. Прикладные проекты: их отличает чётко обозначенный с самого начала конечный продукт деятельности его участников.
 - ✓ «Комплекс утренней гимнастики» (обучающиеся 1-2-х классов);
 - ✓ «Мой режим дня» (обучающиеся 3-4-х классов);
 - ✓ «Саморазвитие: программа по развитию гибкости» (обучающиеся 7-х классов);
2. Социальные проекты: их ценность заключается в реальном использовании продукта на практике и его направленности на решение заданной социальной проблемы, задачи.
Например,
 - ✓ видеоролик «Скажи жизни – ДА!»;
 - ✓ флэш-моб «Делать вместе зарядку – это весело!» и др.
3. Учебно-исследовательские проекты: чаще всего такие проекты являются межпредметными, поэтому решают проблему формирования метапредметных результатов и представлений.
 - ✓ проекты-презентации «Спорт в моей жизни и семье», «Олимпийские игры Древней Греции» и др.
4. Информационные проекты: проекты по истории возникновения и развития видов спорта.
Например,
 - ✓ «Бокс и кулачный бой – одно и то же?»;
 - ✓ «Интересные факты: шахматы»;
 - ✓ «Почему баскетбольный мяч похож на апельсин?».
5. Игровые и ролевые проекты: спортивные конкурсы, соревнования, подвижные ролевые игры на уроках физической культуры и организуемые обучающимися во вне учебного времени.
Например,
 - ✓ Празднично-игровая программа для учащихся 1-4 класса.

При разработке собственного проекта у обучающихся закладываются знания и умения правильного применения различных способов и методов поддержания здоровья, двигательной активности и физического развития. Следовательно, они становятся более компетентными в теории предмета, что необходимо для грамотного исполнения физических упражнений [4, с. 55].

Проектная технология позволяет строить обучение на активной основе, через целенаправленную двигательную деятельность ученика, соотносясь с его личным интересом. Составляя проект, он превращается из объекта в субъект обучения, самостоятельно учится и активно влияет на содержание собственного образования. В этом случае он обучается посредством организации собственной деятельности. Такая работа дает возможность осознать, что двигательная активность развивает не только физически, но и интеллектуально.

Проектная деятельность – это создание проблемных ситуаций, активизация познавательной двигательной деятельности учащихся в поиске и решении сложных вопросов, требующих актуализации знаний, построения гипотез. Применение исследовательского метода обучения возможна на любом материале и в любом школьном возрасте. Метод проектов всегда ориентирован на самостоятельную двигательную деятельность учащихся (индивидуальную, парную, групповую), которую они выполняют в отведенное для этой работы время (от нескольких минут на уроке до нескольких недель, а иногда и месяцев). Метод проектов позволяет организовать обращение к субъектному опыту школьников, акцентирует признание уникальности и самобытности каждого ученика, повысить значимость двигательной активности, в том числе у детей имеющих физические ограничения.

Таким образом, проектная технология побуждает педагогов повышать свой профессионально-творческий уровень, что, несомненно, сказывается на качестве образовательного процесса, подталкивает к активному взаимодействию всех специалистов

образовательного учреждения, родителей, учеников и способствует развитию у школьников двигательной и творческой активности. Основной целью проектной технологии является развитие свободной творческой личности ребёнка, которое определяется задачами развития и задачами исследовательской деятельности. Общие задачи развития, специфичные для каждого возраста. Самое главное обеспечение здорового образа жизни детей.

1. Агеева Г.Ф. Стимулирование двигательной активности детей школьного возраста средствами физического воспитания // Современные проблемы науки и образования. 2020. № 4. С. 80.
2. Дугина Е.О. Проектно-исследовательская деятельность учащихся в условиях внедрения ФГОС ООО // Образование в современной школе. 2013. № 6. С. 104.
3. Овечкин В.П. Основы проектной деятельности: Учебное пособие. / В.П. Овечкин, А.Е. Причинин. Ижевск, 2007. 238 с.
4. Романова Н.В. Использование метода проектов на уроках физической культуры в условиях здоровьесформирующей среды ОУ // Школьная педагогика. 2016. № 1 (4). С. 55.
5. Текучева Е.Н. Опыт использования исследовательской и проектной деятельности в обеспечении нового качества образования / Методист. 2014. № 2. С. 215.
6. Тигров В.В. Проектная деятельность учащихся в условиях творческой технологической среды // Педагогика. 2013. № 10. С. 87.

Литовченко Д.С.

Анализ причин нарушения требований охраны труда на примере сменной обуви

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Петрозаводский государственный университет»
(Россия, Петрозаводск)*

doi: 10.18411/trnio-03-2024-357

Аннотация

Актуальность исследования обусловлена важностью отношения студентов к своему здоровью и физическому развитию. В статье приведен анализ причин нарушения требований охраны труда перед началом занятий по дисциплине физическая культура на примере сменной обуви. Нами предполагается, что основной причиной является забывчивость студентов. В статье автор представил результаты опроса студентов первого курса Петрозаводского государственного университета. Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, опрос, анализ полученных результатов.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, сменная обувь, охрана труда, здоровье, первокурсники.

Abstract

The relevance of the study is due to the importance of students' attitude to their health and physical development. The article provides an analysis of the reasons for violation of labor protection requirements before the start of classes in the discipline of physical education using the example of removable shoes. We assume that the main reason is the forgetfulness of students. In the article, the author presented the results of a survey of first-year students at Petrozavodsk State University. Research methods: analysis and synthesis of scientific and methodological literature, pedagogical observation, survey, analysis of the results obtained.

Keywords: physical education and sports, replacement shoes, occupational safety, health, freshmen.

Занятия физической культурой и спортом положительно отражаются на здоровье, развивают волевые качества, восприимчивость к информации, что является особенно важным, актуальным для обучающихся. Базанов А.Н. отмечает в своей статье, что студенты представляют собой основной кадровый резерв. Будущий специалист должен осуществлять физкультурно-спортивную деятельность так, чтобы она стала эффективным средством развития

его способностей, духовно-нравственных сил. [1] Важно, что физкультурно-спортивную деятельность студентам нужно осуществлять в правильных условиях с соблюдением всех необходимых требований охраны труда.

Гигиена в спортивном зале вуза является важным элементом в сохранении здоровья во время посещения занятий физической культуры. Нужно помнить, что спортивный зал может быть местом скопления различных бактерий, пыли. Даже в самом чистом зале при регулярной уборке, нельзя поддерживать всё в идеальной чистоте. Усугубление ситуации происходит во время нарушения обучающимися требования охраны труда перед началом занятий по дисциплине физическая культура, а именно не выполнение требования – наличие чистой спортивной обуви.

Чистая спортивная обувь (сменная обувь) является необходимым условием для занятий по физической культуре и спорту в связи с важностью и актуальностью для сбережения здоровья, снижения уровня травматизма, поддержания сохранности материальной базы вуза.

Использование сменной обуви в спортивном зале является обязательным общим требованием по охране труда для студентов федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Петрозаводский государственный университет» (далее – ПетрГУ, Петрозаводский государственный университет). В соответствии с пунктом 5.1 Инструкции по охране труда для обучающихся ПетрГУ по дисциплине физическая культура от 11 января 2021 года указано, что студенты обязаны иметь на занятиях спортивную форму и чистую спортивную обувь. [2]

В связи с сезонными изменениями погодных условий, обучающиеся первого курса первого семестра обучения института лесных, горных и строительных наук Петрозаводского государственного университета (далее – ИЛГИСН ПетрГУ) были направлены для продолжения занятий в спортивный зал. В начале первого занятия в игровом спортивном зале, автором было выявлено, что не все первокурсники используют сменную, а продолжают использовать уличную спортивную обувь. Обучающиеся, нарушившие требования охраны труда были отстранены от выполнения физических упражнений.

Автор предполагается, что распространенной причиной отсутствия сменной обуви является забывчивость, которая характерна обучающимся. Такие проявления могут быть вариантом нормы, если они не снижают качество жизни. Забывчивость не должна мешать процессу обучения или выполнению различной деятельности. Если плохая память сопровождается, например, снижением способностей к запоминанию, изучению новой информации и другими расстройствами когнитивных функций, необходимо обращение к специалисту.

С учетом вышесказанного автором был проведен опрос 21 обучающегося, посетивших занятие без сменной обуви. Студенты ответили на предложенные вопросы:

какая причина отсутствия сменной обуви? (Рис.1)

- забыли взять с собой;
- отсутствие сменной спортивной обуви;
- лень;
- недостаточно места в рюкзаке/сумке;
- иная причина отсутствия.

как думаете, связаны ли сменная обувь и здоровье? (Рис.2)

- да;
- нет;
- затрудняюсь ответить.

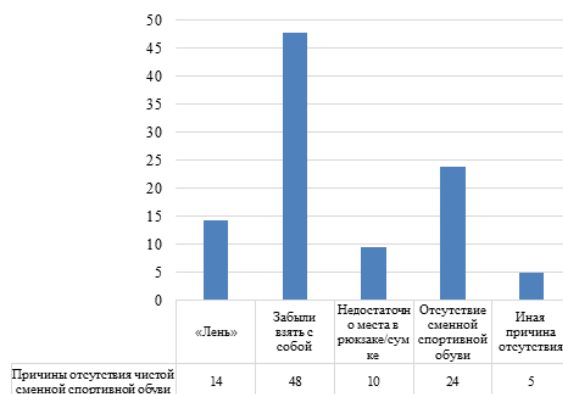


Рисунок 1. Причины отсутствия чистой спортивной обуви у обучающихся, в процентах.

По данным опроса автор выяснил, что две основных причины отсутствия чистой сменной обуви: забыли взять собой, и в меньшей степени, отсутствие сменной спортивной обуви. Далее студенты ответили, что «лень».

Основной аргумент студентов вуза, выбравших ответ «отсутствие сменной спортивной обуви», связан с трудным финансовым положением в данный момент. Указанная причина требует дополнительных решений. Стоит отметить, что по результатам опроса, проведенного в конце 2022 года образовательной платформой Skillbox совместно с командой исследований VK, каждый второй российский студент испытывает финансовые трудности (48%), при этом треть обучающийся стараются не тратить более десяти тысяч рублей в месяц. [4]

Основной аргумент обучающихся вуза, которые выбрали ответ «лень», связан с естественным желанием людей. Нередко человек игнорирует опасность для здоровья, подчиняясь природному желанию минимально задействовать силы и ресурсы.

В связи с этим, важно и нужно уделять особое внимание, проводить дополнительные мероприятия, со студентами, которые в опросе ответили – «лень» (14%), «недостаточно места в рюкзаке/сумке» (10%), «иная причина отсутствия» (5%).

Автором для понимания психологических причин соблюдения требований охраны труда перед началом занятий по дисциплине физическая культура на примере сменной обуви у обучающихся Петрозаводского государственного университета был проведен опрос. В опросе участвовали 42 студента первого курса института лесных, горных и строительных наук ПетрГУ, выполнившие требования пункта 5.1 Инструкции по охране труда для обучающихся ПетрГУ по дисциплине физическая культура от 11 января 2021 года, то есть те студенты, которые используют на занятие спортивную форму и чистую спортивную обувь. Автором был задан вопрос: какова причина соблюдения требований охраны труда перед началом занятий по дисциплине физическая культура? В ходе опроса было выявлено, что большая часть обучающиеся первого курса первого семестра обучения ИЛГИСН ПетрГУ, соблюдает требования по личному убеждению, однако, остальные – соблюдают требования из-за опасения отстранения от физических упражнений, и соответственно, не получения необходимых баллов для получения зачета. То есть, не у всех студентов присутствует анонимная ответственность.

Требования охраны труда перед началом занятий по дисциплине физическая культура на примере сменной обуви – это соответствующие решение на реальную опасность для здоровья обучающихся. Студенты должны понимать, от чего их защищают, чтобы не возникало желание проигнорировать требования. Обучающимся нужно дополнительно объяснить, почему важно соблюдать требования охраны труда.

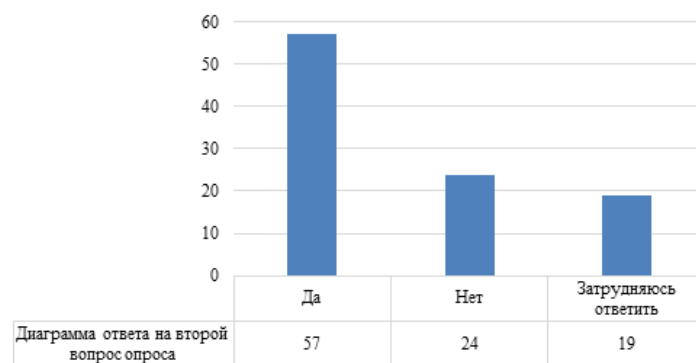


Рисунок 2. Диаграмма ответа на вопрос «Как думаете, связаны ли сменная обувь и здоровье?», в процентах.

По второму вопросу опроса первокурсников первого семестра обучения института лесных, горных и строительных наук Петрозаводского государственного университета, посетивших занятие без сменной обуви, большинство обучающихся первого курса (57%), положительно ответили на вопрос, 24% – дали отрицательный ответ.

Основной аргумент студентов, положительно ответивших на вопрос, связан с тем, что отсутствие сменной обуви может привести к нарушению правил гигиены, что в свою очередь, способствует повышению заболеваемости (ОРВИ, аллергии и так далее). Также обоснованием стал – дискомфорт, вызванный намоканием внутренней части спортивной обуви после интенсивных физических нагрузок. Влажная среда внутри обуви является максимально благоприятной для развития различных патогенных микроорганизмов и повышает степень риска возникновения грибковых заболеваний.

Как отмечала в своей работе Колодезникова Н.А., воздух в здание более пыльный, чем на улице. Чем мельче пыль, тем глубже она проникает в легкие. Частицы пыли повреждают стенки альвеол, нарушая иммунный барьер и открывая путь к инфекциям и аллергенам. Пылинки могут проникать в поры потовых и сальных желез, закупоривая их и тем самым затрудняя их функции. Это приводит к сухости кожного покрова, иногда появляются трещины, сыпи. Попавшие вместе с пылью микробы в закупоренных протоках сальных желез могут развиваться, вызывая пиодермию. [3] Уличная обувь обучающихся ИЛГИСН ПетрГУ может быть причиной негативного влияния на здоровье.

Уличная спортивная обувь накапливает в себе грязь, пыль, микроорганизмы. Во время её использования обучающимися вуза в спортивном зале, всё это повсеместно распространяется, а далее студенты это вдыхают и соприкасаются с загрязненными поверхностями.

Однако, отрицательное воздействие возможно и на материальную базу вуза. Абразивный эффект во время контакта песка и грязи с обувью со временем негативно сказывается на покрытии пола, разметку. Чистая обувь – одно из условий безопасной тренировки, сохранности покрытия в игровом спортивном зале. В то время как, недобросовестный подход, а именно не использование сменной обуви, может вызвать недовольство других студентов вуза, создаёт опасность для окружающих, так как грязные следы могут быть причиной скольжения и травм. Использование сменной обуви студентом демонстрирует уважение к обучающимся, преподавателям, другим сотрудникам Петрозаводского государственного университета, способствует удобству и безопасности всех участников процесса обучения на занятии по физической культуре и спорту.

Итак, анализ полученных данных свидетельствует о том, что большинство обучающихся первого курса первого семестра обучения института лесных, горных и строительных наук Петрозаводского государственного университета знают о негативном воздействии пыли, грязи на здоровье, но все же, не берет с собой чистую спортивную обувь. Анализ причин нарушения требований охраны труда перед началом занятий по дисциплине физическая культура, проведенный автором показал, что основная причина отсутствия сменной обуви связана не только с забывчивостью студентов, но и отсутствием сменной обуви вообще. Однако, вторая

указанная причина требует дополнительных решений. Также важно и нужно уделять особое внимание, проводить дополнительные мероприятия, со студентами вуза, которые в опросе ответили – «лень», «недостаточно места в рюкзаке/сумке», «иная причина отсутствия».

1. Базанов А.Н. Условия для занятий физической культурой и спортом в высших учебных заведениях и физическая активность студентов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – № 1-1 (40). – С. 62-67.
2. Инструкция по охране труда для обучающихся ПетрГУ по дисциплине физическая культура : утверждена ректором ПетрГУ 11 января 2021 года. — Петрозаводск, 2021. – 19 с.
3. Колодезникова Н.А. Психологические аспекты несоблюдения предписаний на примере сменной обуви // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 6-1. – С. 43.
4. Третью российских студентов тратит не более 10 тыс. рублей в месяц // Известия из : [сайт]. –2022. – URL: <https://iz.ru/1423701/2022-11-11/tret-rossiiskikh-studentov-tratit-ne-bolee-10-tys-rublei-v-mesiac>(дата обращения: 29.02.2024).

Литовченко Д.С.

Анализ силы и скоростно-силовых возможностей у студентов института лесных, горных и строительных наук Петрозаводского государственного университета на основе требований ГТО

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Петрозаводский государственный университет»
(Россия, Петрозаводск)*

doi: 10.18411/trnio-03-2024-358

Аннотация

В статье приведен анализ распространенных ошибок техники выполнения упражнений при сдаче нормативов, таких как сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, обучающимися института лесных, горных и строительных наук Петрозаводского государственного университета 1, 3, 5 семестров обучения по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Физическая культура и спорт (элективная)». Нами предполагается, что правильная техника выполнения упражнений помогает достичь желаемых результатов при сдаче нормативов. В статье, на основе требований ГТО, представлены результаты исследований автора по выявлению ошибок техники выполнения упражнений обучающимися. Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы и педагогическое наблюдение, анализ полученных результатов.

Ключевые слова: ГТО, методические рекомендации ГТО, техника выполнения упражнений, обучающиеся вуза.

Abstract

The article provides an analysis of common mistakes in the technique of performing exercises when passing standards, such as flexion and extension of arms lying on the floor, long jump from a place with a push with two legs, students of the Institute of Forestry, Mining and Construction Sciences of Petrozavodsk State University 1, 3, 5 semesters of study in the disciplines of “Physical Culture and Sports” and “Physical Culture and sports (elective)”. We assume that the correct technique of performing exercises helps to achieve the desired results when passing the standards. The article, based on the requirements of the GTO, presents the results of the author's research on identifying errors in the technique of performing exercises by students. Research methods: analysis and generalization of scientific and methodological literature and pedagogical observation, analysis of the results obtained.

Keywords: GTO, GTO guidelines, exercise technique, university students.

В процессе формирования физической культуры человека происходит развитие физических качеств, то есть комплекса морфологических и психофизических свойств человека,

которые отвечают требованиям любого вида мышечной деятельности и обеспечивающие эффективность её выполнения. Различают следующие физические качества: сила, быстрота, выносливость, координация и гибкость. Сила является интегральным двигательным качеством, от которого зависят проявление других физических качеств [2]. Уделение особого внимания физической силе, как базовому качеству, наилучшим образом скажется на развитии всех остальных физических качеств, однако, данное утверждение справедливо в рамках начальных этапов спортивной подготовки.

Для оценки силы и скоростно-силовых возможностей у обучающихся федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Петрозаводский государственный университет» (далее – ПетрГУ, Петрозаводский государственный университет) было проведено исследование. В исследовании участвовали 53 студента, юношей первого, второго и третьего годов обучения института лесных, горных и строительных наук ПетрГУ (далее – ИЛГИСН ПетрГУ). В соответствии с методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) к государственным требованиям ГТО, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 февраля 2023 г. №117 (далее - Методические рекомендации), автором были отобраны два испытания (теста): сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, как силовой показатель и прыжок в длину с места толчком двумя ногами – как скоростно-силовой. Следует отметить, что тестирование участников исследования проводилось на спортивной площадке открытого стадиона, при соблюдении необходимых требований техники безопасности для проведения практических занятий по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Физическая культура и спорт (элективная)». Перед тестированием проводилась разминка в составе группы. Одежда и обувь участников исследования – спортивная.

В соответствии с методическими рекомендациями в ходе педагогического наблюдения были выявлены и подвергнуты анализу распространенные ошибки техники выполнения вышеуказанных упражнений при сдаче нормативов студентами ПетрГУ.

В пункте 3.3 Методических рекомендаций при сдаче теста «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» представлена техника выполнения испытания; сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти отведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Расстояние между стопами не более чем ширина стопы. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Также в вышеуказанном пункте Методических рекомендаций выделены следующие ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук.

Гистограмма представляет результаты исследования автора по выявлению ошибок техники выполнения испытания (теста) «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» обучающимися ИЛГИСН ПетрГУ. Данные приведены в процентах от числа студентов, принявших участие в исследовании (Рис.1).

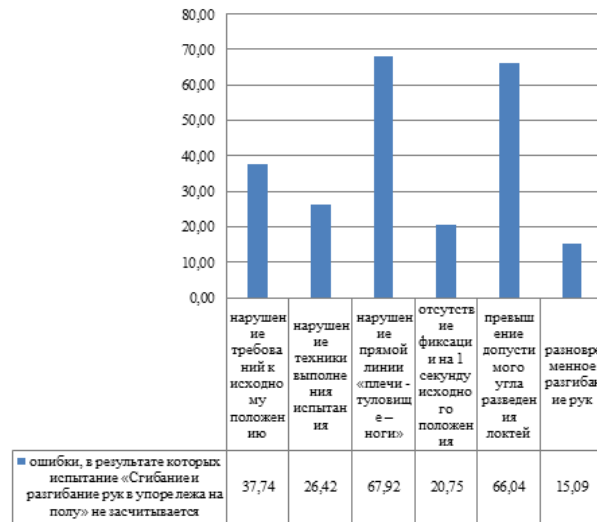


Рисунок 1. Ошибки техники выполнения испытания (теста) «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу», в процентах.

Юношей первого, второго и третьего годов обучения Института лесных, горных и строительных наук ПетрГУ, принявшие участие в исследовании, в большей степени нарушают прямую линию «плечи - туловище – ноги» и превышение допустимого угла разведения локтей, чем отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения и другие нарушения техники выполнения испытания при сдаче испытания «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу». Также большое количество студентов нарушают требования к исходному положению.

В пункте 6.2 Методических рекомендаций при сдаче испытания «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» описана техника выполнения теста; участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Также в вышеуказанном пункте Методических рекомендаций представлены следующие ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению к месту отталкивания.

Гистограмма представляет результаты исследования автора по выявлению ошибок техники выполнения испытания (теста) «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» студентами ИЛГИСН ПетрГУ. Данные приведены в процентах от числа обучающихся, принявших участие в исследовании (Рис.2).

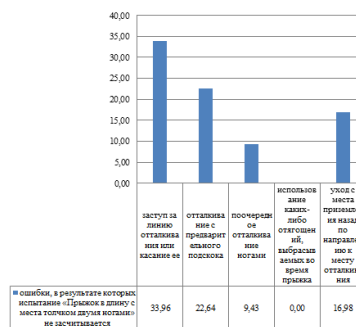


Рисунок 2. Ошибки техники выполнения испытания (теста) «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами», в процентах.

Юношей первого, второго и третьего годов обучения Института лесных, горных и строительных наук ПетрГУ, принявшие участие в исследовании, не используют каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка. В меньшей степени студенты совершают ошибку, как поочередное отталкивание ногами, но в большей степени – заступ за линию отталкивания или касание ее, чем ошибку отталкивание с предварительного подскока при сдаче теста «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами». Также обучающиеся уходят с места приземления назад по направлению к месту отталкивания.

Итак, благодаря Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» с целью повышения физической подготовленности людей, формирования здорового образа жизни, развития патриотических ценностей, автор имеет стандарт определения степени физической подготовленности людей по возрастному и половому разделению, с уточнением на правильность техники выполнения для засчитывания результата. Среди испытаний ГТО, имеются испытания силового и скоростно-силового характера, два из которых были пройдены обучающимся ПетрГУ, для определения их силы и скоростно-силовых возможностей. При определении силы и скоростно-силовых качеств порой ключевым фактором является правильность выполнения упражнений, т.к. не все число раз и попыток может быть засчитано, что не может отражать подлинные физические качества человека. Для этого необходимо уделять дополнительное время технике выполнения вышеуказанных тестов для определения вышеупомянутых качеств и возможностей обучающимся ИЛГИСН ПетрГУ.

1. Методические рекомендации по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) к государственным требованиям всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденным приказом Минспорта России от 22.02.2023 № 117. — Текст : электронный // КонсультантПлюс : [сайт]. — Петрозаводск, 2023. — URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_449139/ (дата обращения: 24.09.2023). — Режим доступа: для зарегистрир. Пользователей НБ ПетрГУ.
2. Теоретические основы физической культуры : учебное пособие для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519864> (дата обращения: 24.09.2023).

Миннугулов Б.Н., Абзалова С.В.

Анализ развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта Российской Федерации

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

doi: 10.18411/trnio-03-2024-359

Аннотация

Данная статья проводит анализ тенденций развития адаптивной физической культуры и спорта в Российской Федерации. В ней подробно освещаются стратегические инициативы и программы, которые способствуют обеспечению равных возможностей для людей с ограниченными возможностями. Кроме того, подчеркиваются актуальные проблемы, с которыми сталкиваются адаптивные спортсмены, выдвигаются перспективы дальнейшего развития важной области спорта в России.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура и спорт, стратегические инициативы и программы, ограниченные возможности, актуальные проблемы, адаптивные спортсмены, перспективы дальнейшего развития.

Abstract

This article analyzes trends in the development of adaptive physical culture and sports in the Russian Federation. It details policy initiatives and programs that promote equal opportunity for people with disabilities. In addition, the current problems faced by adaptive athletes are emphasized, and prospects for the further development of an important area of sports in Russia are put forward.

Keywords: adaptive physical culture and sports, strategic initiatives and programs, disabilities, current problems, adaptive athletes, prospects for further development.

Адаптивная физическая культура (АФК) и спорт являются неотъемлемой частью системы социальной защиты и реабилитации людей с ограниченными возможностями. Она направлена на помощь в адаптации к нормальной социальной среде, разрушение эмоциональных барьеров и повышение уровня жизни индивидов, сталкивающихся с ограничениями по здоровью.

В отличие от понятия лечебной физической культуры, адаптивная физическая культура более молодой термин. Так, если лечебная физическая культура – это метод лечения и средство реабилитации, который включает в себя методики физического воспитания, то адаптивная физическая культура – это больше средство реабилитации и социализации людей с ограниченными способностями, которое подразумевает физическое воспитание, физическую культуру инвалидов и лиц с ограничениями здоровья, а также спортивное направление [3]. Обе дисциплины базируются на теории и методике физической культуры, однако ЛФК больше оперирует медицинскими понятиями такими как «лечение», «физическая реабилитация», «выведение в ремиссию», тогда как АФК спортивными и педагогическими – «социальная реабилитация», «компенсация утраченных функций», «самореализация». Но такие понятия, как физическая культура и адаптивная физическая культура также стоит разделять между собой. При всей своей схожести в системе физической культуры важную роль играет физическое воспитание, физическая подготовка и физическое развитие здорового человека. Специфичность адаптивной физической культуры выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает предназначение средств физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Федеральный закон РФ, выделяя адаптивную физкультуру и спорт как одно из приоритетных направлений спортивно-физкультурной политики, определяет: «...адаптивная физическая культура является частью физической культуры, использующей комплекс эффективных средств физической реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья»; «...спорт инвалидов (адаптивный спорт) направлен на социальную адаптацию и физическую реабилитацию и лиц с ограниченными возможностями здоровья» [2].

В России активно развивается физкультура и спорт для инвалидов уже больше 15 лет. Есть три основных направления адаптивного спорта: Паралимпийское, Сурдлимпийское и Специальное олимпийское движения. Юридически и организационно эти три направления адаптивного спорта никак не связаны между собой. У каждого свои международные организации, бюджеты, календари мероприятий, региональные отделения и так далее. Однако цели и миссии у всех направлений схожи – позволять людям заниматься спортом и достигать результатов независимо от особенностей здоровья.

При Минспорта России действует совет по развитию адаптивной физической культуры и спорта. Спортивно-оздоровительные мероприятия и всероссийские соревнования по всем направлениям ежегодно вносят в общий календарный план.

Паралимпийское движение получило значительную поддержку, и сейчас российские инвалиды имеют возможность заниматься спортом на профессиональном уровне. Федерация физической культуры и спорта инвалидов Российской Федерации и Паралимпийский комитет активно работают в этом направлении. Данные организации играют важную роль в координации и содействии прогрессу адаптивной физкультуры и спорта. Они проводят соревнования, тренировки и программы реабилитации, а также оказывают содействие в

создании спортивных объектов, доступных для лиц с ограниченными физическими возможностями.

В Паралимпийский комитет России входят 57 региональных отделений и 23 спортивные организации, в том числе 6 Общероссийских Федераций, развивающих паралимпийские виды спорта:

- Всероссийская Федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата;
- Всероссийская Федерация спорта слепых;
- Всероссийская Федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями;
- Всероссийская Федерация футбола лиц с заболеванием церебральным параличом;
- Союз тхэквондо России;
- Федерация керлинга России.

Более стремительно формируются адаптивная физкультура и спорт в Республиках Башкортостан, Коми, Татарстан; Красноярском крае, Московской, Омской, Пермской, Ростовской, Саратовской областях.

У АФК и спорта имеются проблемы, которые требуют особого внимания:

1. Проблема отсутствия кадров, у которых была бы возможность работать с лицами, имеющими инвалидность, ведь для людей с ограниченными возможностями необходимы специальный уход, моральная, психологическая, а также медицинская помощь [4]. В России проявляется дефицит учебных центров. Молодые специалисты должны постоянно совершенствовать свои знания, периодически повышать уровень практических и теоретических знаний, так как они, только окончившие учебные центры, не могут оказать достаточную помощь людям с инвалидностью.
2. Низкая материально-техническая база, которая выражается нехваткой специального оборудования и территориальная доступность. Специализированных учреждений не так много, они расположены в крупных городах. Жителям с ограниченными возможностями сельской местности занятия в таких центрах недоступны.
3. Проблемы финансового плана. Процесс реабилитации лиц, имеющих инвалидность, требует больших вложений из федерального бюджета. Эти финансовые мероприятия выполняются, но не в полном объеме, потому что требуются большие материальные средства.
4. Отсутствие четкой системы пропаганды АФК и спорта среди инвалидов на различных уровнях государства. Это очень затрудняет привлечение лиц с ограниченными возможностями к занятиям адаптивной физической культурой и спортом [5].

Исходя из вышеперечисленных проблем, можно выявить приоритетные направления для их решения:

6. Обеспечение кадрового состава, путем строительства новых учебных центров, обеспечение подготовки, повышения квалификации специалистов.
7. Создание материально-технической, нормативно-правовой базы и обеспечение целевого финансирования всех нужд, необходимых для развития адаптивной физкультуры и спорта в нашей стране.
8. Обеспечение доступности специализированных адаптивных учреждений и налаживание транспортной инфраструктуры для инвалидов, проживающих в отдаленных местах.

9. Расширение информационного пространства за счет СМИ на различных уровнях государства с целью просвещения большого числа людей, имеющих ограниченные возможности, к занятиям физкультурой и спортом [1].

1. Васенков Н. В., Фазлеева Е. В., Валиев Р. М., Абдулин И. Ф. Репрезентативность освещения адаптивного спорта в средствах массовой информации. Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2023. № 9. С. 60-66.
2. Воробьева К. Е., Абзалова С. В. Организация занятий адаптивной физической культурой в Республике Татарстан. В сборнике: Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры, материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Казань, 2021. С. 915-918.
3. Евсеев, С. П., Шапкова, Л. В. Адаптивная физическая культура; учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000.
4. Зиганшин Ф. Ф., Севедин С. В. Актуальные проблемы адаптивной физической культуры. Вопросы педагогики. 2022. № 9-1. С. 50-53.
5. Постнова А. Д., Хайруллин И. Т. Адаптация ценностей физической культуры для людей с ограниченными возможностями. Тенденции развития науки и образования, 2023. № 99-6. С. 112-114.

**Мирза М.Ю., Сидоров В.И., Тхакумачева Ю.Б., Ельникова О.О.
Средства поддержания работоспособности волейболисток**

*Адыгейский государственный университет
(Россия, Майкоп)*

doi: 10.18411/trnio-03-2024-360

Аннотация

В данной статье мы рассмотрели средства поддержания работоспособности спортсменов, как необходимую часть повседневной работы тренера, с целью поддержания и увеличения возможностей организма игроков, имеющие большое значение для полноценной работы команды.

Ключевые слова: работоспособность, средства восстановления, реабилитация, уровень тренировки, опорно-двигательный аппарат, спортивный травматизм.

Abstract

In this article we have considered the means of maintaining the performance of athletes as a necessary part of the daily work of a coach, in order to maintain and increase the capabilities of the players' body, which are of great importance for the full-fledged work of the team.

Keywords : performance, means of recovery, rehabilitation, level of training, musculoskeletal system, sports injuries.

Одним из важных условий для выполнения долгосрочной программы по поддержанию и увеличению работоспособности волейболисток выступает рационализация величин предъявляемых нагрузок, уровней тренировок мышц, с учетом возможностей опорно-двигательного аппарата (ОДА), уровня развития и морфофункционального состояния. Так же постоянное наблюдение и выявление нарушений и реабилитация с использованием специальных упражнений локального воздействия, вспомогательных приспособлений, тренажеров и снарядов.

Постоянное изучение состояния здоровья, анализ изменений, являются основой для проведения реабилитационных и профилактических мероприятий.

Результаты проведенных мониторингов здоровья 17 спортсменок высокой квалификации, члены сборной команды Адыгейского госуниверситета, в возрастном диапазоне 15 - 26 лет и тренировочным стажем от 6 до 16 лет дал следующие результаты:

- лишь 14 % оценили уровень своего здоровья как высокий;
- 79 % опрошенных оценили уровень здоровья как хороший, но указали на наличие «небольших», на их взгляд, проблем.

«Небольшими» проблемами оказались:

- заболевания ОДА (48 %);
- «женские» заболевания (14 %);
- заболевания ЛОР – органов (12 %);
- расстройства ВСД (10 %);
- 10 % - прочие заболевания.

Из травм опорно-двигательного аппарата наиболее распространены:

- повреждения лодыжек (22 %);
- повреждения плеч и спины (17 %);
- повреждения пальцев (24 %);
- повреждения коленных суставов (18 %).

Это ушибы, вывихи, растяжения, переломы.

В зависимости от тяжести травм и длительности восстановительного процесса, спортсменкам приходится выпадать на различный срок из тренировочного процесса. По данным, полученным из медицинских карт этот срок, суммарно, оказался достаточно большим. На «больничном» девушкам пришлось провести различные сроки (количество тренировочных занятий в неделю 4):

- 4 спортсменки пропустили по болезни до 2 недель (26 тренировок);
- 5 спортсменок пропустили от 3 до 4 недель (64 тренировки);
- 3 спортсменки пропустили от 1,5 месяцев до 2,5 (92 тренировки);
- 2 спортсменки пропустили от 3 до 5 месяцев (128 тренировок);
- 3 девушки имели единичные пропуски.

Всего по итогам года девушки «пропустили» 215 тренировочных занятий. Из них, девушки из «стартового» состава команды по болезни на 6 человек пропустили 122 тренировки, т.е. около 85 тренировок основа команды была в неполном составе.

Спортивный травматизм, являясь довольно распространенным явлением среди спортсменов, создает большие проблемы не только самим игрокам, но и командам. Выпадение из тренировочного процесса игрока, даже на короткий период, существенно сбивает работу команды с ритма и заставляет тренера производить много перестановок на время его отсутствия. От этого страдает уровень командного взаимодействия. Кроме этого, происходит снижение личностных показателей, и приходится затрачивать дополнительное время только для восстановления потерянных кондиций. А специфика командной игры требует постоянного наращивания темпов прироста в индивидуальном уровне, от которого зависит дальнейший рост командного успеха.

Существует ряд средств для восстановления работоспособности игроков, как после долгого отсутствия по болезни, так и после высоких нагрузок. Применение этих средств обусловлено, как характером и причинами возникших проблем, так и их продолжительностью. Это медико-биологические средства, психологические и педагогические средства.

Медико-биологические средства включают: в себя соблюдение правильного, сбалансированного режима питания, использования растительных препаратов, баланса минеральных солей и микроэлементов, витаминный баланс, а также применения медикаментозных средств, физиопроцедур.

Психологические средства направлены на коррекцию социально-бытовых факторов, осуществления психорегуляции, создание мотивации для достижения устойчивого оптимального психического состояния.

Педагогические средства служат для создания условий работы: организации планирования и построения тренировочных занятий, определение уровней и проведение частей

занятий с учетом всевозможных условий, разработку вспомогательных средств, направленных на повышение значимости выполняемых упражнений и т.д.

Спектр применяемых средств восстановления спортсменов очень широк:

- использование различных видов массажа (точечный, сегментный, классический);
- широкий набор водных процедур: ванны (контрастные, хлоридно-натриевые, йодо-бромные, углекислые), бани (сауна, парная), душ-массаж (подводный, вибро-душ, струйный, шотландский, душ Шарко);
- физиопроцедуры: барокамера, электросон, УВЧ, электростимуляция, гальванизация, соллюкс;
- средства лечебной физической культуры;
- сбалансированное питание;
- фармакологические средства;
- регуляция сна;
- соблюдения режима труда и отдыха и т.д.

Сложность рекреации организма после больших нагрузок состоит, в том числе, и в причине неравномерности процесса восстановления его функций и систем. Необходимы глубокие знания по возможностям систем организма и степени зависимости процесса восстановления от характера выполняемой работы.

Организм спортсменов испытывает в процессе тренировочной и соревновательной деятельности большие нагрузки. Работая в различных условиях и различных режимах, что в дальнейшем приводит к накоплению и развитию эффекта утомления и перенапряжения. Поэтому в любом виде спорта огромное внимание уделяется не только способам, средствам и методам тренировок, но и средствам и мероприятиям по восстановлению организма.

Существуют разные виды восстановительных мероприятий:

- текущие (после выполненной однократной нагрузки);
- стресс-восстановление (после возникших перенапряжений);
- отставленное (после нагрузок в течении длительного времени);
- срочные (после занятия или завершения работы).

Время восстановления функций организма и его работоспособности определяется гетерохронностью нормализации. Во многом этот процесс зависит от индивидуального уровня воздействий нагрузок и подготовленности организма. Восстановительные мероприятия позволяют, зачастую, не только достигать исходного, предшествовавшего работе уровня, но и, в некоторой степени, превышать (эффект суперкомпенсации).

Процесс восстановления также можно рассматривать по фазам:

- быстрая фаза, которая наступает после выполнения нагрузки, тренировки и длится около 30 минут, за которые организм восполняет запасы (гликоген, креатин, АТФ), нормализует ССС, гормональный баланс;
- замедленная фаза, длится до 2 часов, за которые происходит синтез ферментов, белков, нормализуется водный баланс. Возникает потребность в протеине и углеводах;
- фаза суперкомпенсации. Длительность от 2-3 до 5 дней. За это время, при соблюдении режима питания, сна, отдыха. Организм может не только вернуться к исходному уровню, но и превысить его;
- если в предыдущей фазе не была получена оптимальная, адекватная нагрузка, наступает фаза отсроченного восстановления. Фаза, когда организм преодолел все трудности и вернулся к исходному уровню.

Также в целях психологической устойчивости рекомендуется внедрять антистрессовые методы:

- арт-терапию;
- аутогенную тренировку;

- занятия по психологической кинезиологии;
- позитивную терапию;
- консультации психолога.

Всегда необходимо помнить, что для создания готовности спортсмена к новому периоду, циклу, будь то тренировочному или соревновательному, необходимо проводить работу по физической и психологической разгрузке.

Важным условием при выборе средств восстановления является верное определение индивидуального порога переносимости нагрузок каждого спортсмена. Для этого можно использовать данные функциональных проб и показатели субъективных ощущений. Систематическое наблюдение за физическим и эмоциональным состоянием спортсменов, постоянный контроль в правильном выполнении поставленных задач, умелое и обоснованное чередование труда и отдыха, и все это в тесном контакте с медицинскими работниками, является залогом сохранения и преумножения индивидуального, а через него, командного роста и достижения высоких результатов.

1. Кутасин А.Н., Морозова Н.В., Устюхова Н.Н. средства восстановления работоспособности спортсмена после физических нагрузок/учебно-методическое пособие, Нижний Новгород, изд-во ННГУ, 2019. – 54 с.
2. Зацюрский В.М. физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания/ В.М Зацюрский. - 4-е изд. – Москва: Спорт, 2019-200 с.

Мирза М.Ю., Сидоров В.И., Чувакин А.Л., Ковенко П.

Определение влияния общей выносливости на результативность игры детей 10 - 12 лет в настольном теннисе

*Адыгейский государственный университет
(Россия, Майкоп)*

doi: 10.18411/trnio-03-2024-361

Аннотация

В данной работе нашей целью являлось определение изменений в уровне технической подготовленности начинающих игроков в настольный теннис, в следствии направленного воздействия средств общей физической подготовки, а именно применения дополнительных упражнений, направленных на повышение общей выносливости.

Ключевые слова: техника игры, уровень работоспособности, контрольная и экспериментальная группа, результативность игры, общая выносливость.

Abstract

In this work, our goal was to determine changes in the level of technical readiness of novice table tennis players, as a result of the directed effect of general physical training, to be precise, the use of additional exercises aimed at increasing overall endurance.

Keywords: the technique of the game, the level of performance, the control and experimental group, the effectiveness of the game, general endurance.

Выносливость – способность человеком выполнять работу длительное время, с сохранением качественных, скоростных и временных показателей. Выносливость – один из показателей демонстрирующий уровень работоспособности. Определение величины выносливости производится показателями:

- временем работы в рамках заданного уровня мощности до возникновения признаков утомления;
- динамикой снижения уровня работы в следствии утомления.

Нашей задачей было:

- изучить проявление общей выносливости, как физического качества у занимающихся настольным теннисом;
- определить уровень общей выносливости у учащихся контрольной и экспериментальной групп;
- выявить показатели результативности игры в настольном теннисе в зависимости от проявления общей выносливости.

Педагогический эксперимент проводился в два этапа. На первом этапе были отобраны две группы учащихся по 15 человек. Одна группа контрольная, другая – экспериментальная. Учащиеся отбирались для эксперимента только те, кто не умел играть в настольный теннис. Эксперимент проводился на базе Адыгейской республиканской гимназии №1 г. Майкоп, Республики Адыгея.

Для получения объективных данных мы старались стандартизировать условия эксперимента. Поэтому в контрольной и экспериментальной группах в течении одного года проводилось обучение технике ударов (толчок, накат, подрезка). В конце первого года обучения проводились соревнования внутри каждой группы, затем проводилась ранжировка учащихся по результатам соревнований. В дальнейшем проводились стыковые встречи, соответственно занятым местам.

Второй год обучения отличался от первого тем, что в экспериментальной группе дополнительно проводились занятия для развития общей выносливости: кроссовой подготовкой и подвижными играми развивающие выносливость у детей. В конце второго года обучения мы также провели соревнования между группами и сравнили результаты соревнований после первого года обучения и второго.

Тестирование использовалось для выявления уровня общей выносливости (бег дистанции 500 м на время) до каждого проводимого соревнования между контрольной и экспериментальной группами.

По завершению первого года обучения мы провели соревнования между учениками контрольной и экспериментальной групп. Данные этих встреч представлены в таблице №1. Встречи проводились из 7 партий до 4 побед. Нам необходимо было выявить наличие каких-либо различий между группами по результативности игры.

Таблица 1

Результаты встреч учащихся контрольной и экспериментальной групп после первого и второго года обучения.

| <i>п/п контрольная группа</i> | <i>счет встреч после первого года обучения</i> | <i>счет встреч после второго года обучения</i> | <i>п/п экспериментальная группа</i> |
|---------------------------------------|---|---|---|
| | 1 | 2 | |
| 1 | 4:2 | 4:3 | 1 |
| 2 | 3:4 | 2:4 | 2 |
| 3 | 1:4 | 3:4 | 3 |
| 4 | 4:0 | 4:1 | 4 |
| 5 | 4:2 | 3:4 | 5 |
| 6 | 3:4 | 2:4 | 6 |
| 7 | 4:2 | 4:1 | 7 |
| 8 | 2:2 | 1:4 | 8 |
| 9 | 4:3 | 2:4 | 9 |
| 10 | 2:4 | 0:4 | 10 |
| 11 | 4:1 | 4:2 | 11 |
| 12 | 4:3 | 3:4 | 12 |
| 13 | 2:4 | 3:4 | 13 |
| 14 | 2:4 | 0:4 | 14 |
| 15 | 4:1 | 4:2 | 15 |
| | 8 - 7 | 5 - 10 | |

Из 15 встреч, проведенными нами между контрольной и экспериментальной группами было зарегистрировано 8 побед учениками контрольной группы и 7 побед учениками экспериментальной группы. Что практически указывает на однородность состава контрольной и экспериментальной групп. Затем мы провели тестирование участников эксперимента на показатели общей выносливости. Им было предложено побежать 500 метров дистанции на время. Было произведено по три попытки каждым испытуемым. Тестирование проводили и в контрольной, и в экспериментальной группах.

Результат фиксировались и заносились в таблицу №2 (1. 2 столбец).

Таблица 2

Результаты теста общей выносливости учащихся контрольной и экспериментальной групп после первого и второго года обучения.

| Тест: бег 500 м (в мин) | | | | | |
|-------------------------|------------------------------------|--------------------------|------------------------------------|--------------------------|-----|
| п/н | после первого года обучения | | после второго года обучения | | п/н |
| | контрольная группа | экспериментальная группа | контрольная группа | экспериментальная группа | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1 | 1.58 | 2.02 | 2.01 | 1.58 | 1 |
| 2 | 2.05 | 2.06 | 2.04 | 1.59 | 2 |
| 3 | 2.06 | 2.04 | 2.00 | 1.57 | 3 |
| 4 | 2.10 | 2.09 | 2.10 | 2.00 | 4 |
| 5 | 2.10 | 2.10 | 2.12 | 2.01 | 5 |
| 6 | 2.12 | 2.08 | 2.08 | 2.03 | 6 |
| 7 | 2.04 | 2.04 | 2.05 | 1.56 | 7 |
| 8 | 2.09 | 2.07 | 2.02 | 1.54 | 8 |
| 9 | 2.11 | 2.00 | 2.06 | 1.56 | 9 |
| 10 | 2.04 | 2.01 | 2.03 | 1.56 | 10 |
| 11 | 2.06 | 2.13 | 2.07 | 2.00 | 11 |
| 12 | 2.07 | 2.11 | 2.08 | 2.02 | 12 |
| 13 | 2.10 | 2.12 | 2.09 | 1.58 | 13 |
| 14 | 2.01 | 2.03 | 2.11 | 1.57 | 14 |
| 15 | 2.03 | 2.02 | 2.04 | 2.01 | 15 |
| | 2.05±2.3 | 2.06±2.1 | 2'06" | 1'50" | |
| Среднее значение | | | | | |

Среднее время забегов в контрольной группе составила 2'05" ± 2.3', а в экспериментальной 2'06" ± 2.1'. Различия между показателями времени составило всего одну секунду, что говорит об одинаковой функциональной подготовке учащихся.

Для проверки рабочей гипотезы мы продолжили обучение технике игры в настольный теннис с введением дополнительных уроков по развитию общей выносливости в экспериментальной группе. На дополнительных уроках использовались подвижные игры, направленные на развитие общей выносливости, а также бег по пересеченной местности. По завершению второго года обучения нами были также проведены контрольные соревнования между учащимися контрольной и экспериментальной группами. При этом игры проводились в тех же парах. Результаты встреч представлены в таблице №1 (третий столбец).

Как мы видим, из данных по результатам, в таблице из 15 встреч в контрольной группе было 5 побед, а в экспериментальной – 10 побед. В этом показателе произошли существенные изменения, в сравнении с результатами игр прошлого года.

Результаты тестирования общей выносливости показали, что время пробега дистанции в экспериментальной группе заметно уменьшилось и по отношению к началу второго года обучения и данным контрольной группы. Это говорит о том, что тренировочный эффект присутствовал и показатели общей выносливости учащихся в экспериментальной группе улучшились. Данные теста представлены в таблице №2 (3 и 4 столбец).

Данные, полученные в ходе эксперимента, наглядно демонстрируют нам, что уровень подготовленности учащихся контрольной и экспериментальной групп совершенно одинаков. После первого года обучения результаты встреч оказались практически равными. А результаты тестирования в беге на 500 метров в контрольной и экспериментальной группах показали также одинаковое время, соответственно 2'06" и 2'05". Эти показатели свидетельствуют об одинаковом уровне физической подготовленности в этих группах. В экспериментальной группе в конце второго года обучения время теста на общую выносливость уменьшилось на 15 секунд по сравнению с контрольной группой.

Следовательно, можно утверждать, что уровень общей выносливости в экспериментальной группе повысился по отношению к контрольной. И итог встреч между теми же парами, спустя год, изменился. Прошлый результат 8 – 7 в пользу контрольной группы изменился на 5 - 10 в пользу экспериментальной группы.

Проведя анализ полученных данных, можно утверждать, что повышение общей выносливости оказало большие изменения на результативность игры на начальном этапе обучения, что, в итоге, привело к повышению качества игры в экспериментальной группе.

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса // Г. В. Барчукова, В. М. Богушас, О. В. Матыцин: под ред. Г. В. Барчуковой. -М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 528 с.
2. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. // О.В. Матыцин. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2001. – 188 с

Мирза М.Ю.¹, Чунтыжева З.И.¹, Ельникова О.О.¹, Ворокова С. Б.²
Определение готовности учащейся молодежи 16-18 лет к сдаче норм ВФСК «ГТО»

¹*Адыгейский государственный университет*

(Россия, Майкоп)

²*СОШ 10*

(Россия, Игнатьевский)

doi: 10.18411/trnio-03-2024-362

Аннотация

В данной статье мы провели мониторинг состояния уровня физической подготовленности молодежи 16-18 лет к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Обозначили наиболее проблемные для выполнения виды тестов, выделили те физические качества, развитию которых необходимо уделить больше внимания.

Ключевые слова: физкультурно-спортивный комплекс, уровень физической подготовленности, физическое развитие, нормативные требования, контрольные тесты.

Abstract

In this article we monitored the state of the level of physical fitness of young people aged 16-18 years for the All-Russian physical culture and sports complex «Ready for work and Defense». We identified the most problematic types of tests to perform, highlighted those physical qualities that need to be given more attention to their development.

Keywords: physical culture and sports complex, level of physical fitness, physical development, regulatory requirements, control tests.

Одним из последствий событий 1991 года, повлекших за собой череду негативных изменений во многих направлениях жизнедеятельности разных слоев населения нашей страны, стало прекращение деятельности одного из самых долгих и массовых физкультурных проектов современности - Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и

обороне». Несмотря на это, в основе программ многих образовательных учреждений продолжали использоваться основные положения Комплекса.

С выходом 24 марта 2014 г. Указа Президента РФ о ВФСК «ГТО», его начали повсеместно использовать в качестве методической основы проведения занятий. Эти изменения, в первую очередь по повсеместному внедрению Комплекса, были вызваны проблемами, связанными со здоровьем и физическим развитием населения, в снижении мотиваций на здоровый образ жизни, возникшие в последние десятилетия во всех слоях населения. [1,2].

Комплекс ГТО как критерий определения уровня физической подготовленности включен в образовательные стандарты всех образовательных учреждений. Система подготовки учащихся к выполнению требований комплекса состоит из нескольких составляющих: академические занятия по физическому воспитанию, занятия в спортивных секциях и кружках, занятия в группах ОФП, самостоятельном выполнении упражнений и заданий.

Для повышения эффективности занятий необходимо, в первую очередь, вооружение учащихся информацией о здоровье, способах и средствах его укрепления, улучшения физического развития, а также специальными сведениями, направленными на развитие физических качеств, являющихся базой для работы к успешной сдаче норм ГТО [3].

Чтобы выяснить, насколько наша молодежь готова к выполнению требований комплекса, нами были проведены тестирования и проанализированы данные выполнения тестов учащимися старших классов школ №17 (учитель Бешкок Т.А.) и Республиканской гимназии №1 (Перевертов И.А.) города Майкоп, школы №10 х. Игнатьевский, Кошехабльского района (Ворокова С.Б.) и студентов 1 курса Адыгейского госуниверситета. Всего приняло участие 216 человек, отнесенных по здоровью к основной группе, из них девушек 124 и юношей 92.

Таблица 1

| | всего участвовало | 16 - 17 лет (чел) | 18 - 19 лет (чел) |
|---------|-------------------|----------------------|----------------------|
| девушек | 124 | 92 | 32 |
| юношей | 92 | 75 | 17 |

Испытания проводились по нормативным требованиям комплекса ГТО в отдельных видах испытаний:

- бег 100 м.;
- бег 2000/3000 м.;
- сгибание/разгибание рук в упоре лежа;
- сгибание/разгибание рук в висе на перекладине;
- прыжок в длину с места;
- наклон вперед из положения стоя;
- поднимание/опускание туловища из положения лежа.

По показателям, внесенным в таблицу 1, видно, что наибольшую сложность в выполнении представляют бег на выносливость, в поднимании/опускании туловища из положения лежа за 1 минуту и сгибание/разгибание рук в висе на низкой перекладине.

Суммарный показатель выполнивших эти тесты, на соответствующий знаку ГТО от общего числа, составил:

- бег 2000 м выполнила 29 девушек (23,2 %);
- поднимание/опускание туловища из положения лежа - 54 девушки (43,2 %);
- сгибание/разгибание рук в висе на перекладине - 56 девушек (44,8 %).

Более высокие показатели были продемонстрированы в таких видах, как наклон вперед из положения стоя, прыжок в длину с места, сгибание-разгибание рук в упоре лежа.

Суммарный показатель выполнивших эти тесты, на соответствующий знаку ГТО от общего числа, составил:

- наклон выполнили 94 девушки (75,2 %);
- прыжок с места выполнили 86 девушек (69,5 %);
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа выполнили 67 девушек (52 %).

Таблица 2

Доля девушек, выполнивших тестовые испытания требования ВФСК «ГТО».

| Виды испытаний | Количество студенток % | | |
|---|------------------------|---------|--------|
| | Бронз. | Серебр. | Золот. |
| бег на 100 м. | 19,2 % | 17,6 % | 11,2 % |
| бег на 2000 м. | 13,6 % | 5,4 % | 3,2 % |
| сгибание-разгибание рук в упоре лежа. | 20,8 % | 16,8 % | 14,4 % |
| сгибание/разгибание рук в висе на низкой перекладине. | 19,2 % | 14,4 % | 11,2 % |
| поднимание/опускание туловища из положения лежа за 1 мин. | 18,4 % | 13,6 % | 11,2 % |
| прыжок в длину с места. | 26,4 % | 23,9 % | 19,2 % |
| наклон вперед из положения стоя. | 23,2 % | 27,2 % | 24,8 % |

Всего же предлагаемые тесты смогли выполнить 16 девушек: 8 - на бронзовый знак, 5 - на серебрянный. 3 девушки - на золотой.

Проведенное исследование по данным тестам позволяет утверждать, что:

1. Предложенные тесты в состоянии выполнить лишь 12,8 % от общего числа, это 16 девушек из 124. Из них на бронзовый знак 8 девушек, на серебрянный 5 и лишь 3 девушки - на золотой. При том. Что было предложено только 7 контрольных теста, можно предположить, что количество девушек способных выполнить, при увеличении тестов до уровня Норм ВФСК «ГТО», будет еще меньше.
2. Необходимо пересмотреть условия формирования таких физических качеств, как выносливость, сила.

Аналогичным образом были приняты тестовые нормативы у юношей (таблица 2).

Таблица 3

Доля юношей, выполнивших тестовые испытания требования ВФСК «ГТО».

| Виды испытаний | Количество студенток % | | |
|---|------------------------|---------|--------|
| | Бронз. | Серебр. | Золот. |
| бег на 100 м. | 21,6 % | 8,6 % | 12,9 % |
| бег на 3000м. | 18,3 % | 11,8 % | 5,4 % |
| сгибание-разгибание рук в упоре лежа. | 22,6 % | 15,2 % | 19,4 % |
| сгибание/разгибание рук в висе на перекладине. | 20,5 % | 14 % | 11,8 % |
| поднимание/опускание туловища из положения лежа за 1 мин. * | 19,4 % | 12,9 % | 7,5 % |
| прыжок в длину с места. | 21,6 % | 22,6 % | 17,2 % |
| наклон вперед из положения стоя. | 17,2 % | 9,7 % | 11,8 % |

*(данный тест юноши 18 лет сдавали по нормам для 17 лет)

По результатам таблицы 2 мы видим, что сложность в выполнении предложенных тестов у юношей возникла в таких видах, как: бег на длинную дистанцию,

поднимание/опускание туловища из положения лежа за 1 мин., наклон вперед из положения стоя на тумбе.

Суммарный показатель выполнивших эти тесты, на соответствующий знаку ГТО от общего числа, составил:

- бег на длинную дистанцию выполнили 33 юноши (35 %);
- поднимание/опускание туловища из положения лежа за 1 мин. выполнили 37 человек (39,8 %);
- наклон вперед из положения стоя на тумбе выполнили 38 юношей (38,7 %).

Более высокий показатель юноши продемонстрировали при выполнении таких тестов, как сгибание-разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места.

- сгибание-разгибание рук в упоре лежа выполнили 53 юноши (57,2 %);
- прыжок в длину с места смогли выполнить 57 человек (61,4 %).

Результаты показали, что предложенные тесты в состоянии выполнить лишь 16,2 % от общего числа, это 15 юношей из 92 человек. Из них на бронзовый знак 9 юношей, на серебряный 3 и 3 на золотой. И снова, как и в случае с женскими тестами, с добавлением не вошедших в перечень предложенных испытаний, количество сдавших на какой-либо знак, очевидно уменьшится. Существует необходимость пересмотра подхода в подготовке учащихся к сдаче норм ВФСК «ГТО»,

1. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540. 2014 г.
2. Заболотный А.Г., Мирза М. Ю., Компоненты системы спортивно-направленного физического воспитания. / А.Г. Заболотный и др. III Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Физическое воспитание и спорт глазами студентов» ФГБОУ ВО «КНИГУ имени А.Н. Туполева-КАИ», Казань. 2017г.

Мирза М.Ю., Чунтыжева З.И., Чувакин А.Л., Шишхова А.П.
Роль кафедры физического воспитания в подготовке студентов педагогических факультетов к профессиональной деятельности

*Адыгейский государственный университет
(Россия, Майкоп)*

doi: 10.18411/trnio-03-2024-363

Аннотация

В данной статье мы рассмотрели возможность подготовки студентов педагогических факультетов к таким формам деятельности, как педагогические практики в образовательных учреждениях и детских оздоровительных лагерях, и в будущей профессиональной деятельности учителями школ и классными руководителями, средствами физического воспитания.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, формирование личности учителя, летняя педагогическая практика, спортивно-направленное физическое воспитание, профессионально-прикладная физическая подготовка.

Abstract

In this article, we have considered the possibility of preparing students of pedagogical faculties for such forms of activity as pedagogical practices in educational institutions and children's health camps, and in future professional activities by school teachers and classroom teachers by means of physical education.

Keywords: a healthy lifestyle, the formation of a teacher's personality, summer pedagogical practice, outdoor and sports games, professionally applied physical training.

На сегодняшний день одной из главных проблем, связанной с подрастающим поколением, является их здоровье. Данной проблеме уделяется внимание на самых разных уровнях, от президента до воспитателя детского сада. Решение этой проблемы стоит и перед всеми работниками высшего образования, и кафедрой физического воспитания, в частности. Будущие специалисты разных направлений в результате многолетней подготовки, наряду с овладением своими специфическими профильными знаниями, методиками, умениями, должны стать одними из тех, кто, имея ежедневный контакт с детьми, должен уделять внимание вооружению их средствами и методами здоровьесбережения. Как верно то, что «воспитатель должен сам быть воспитан», так верно и то, что учитель должен быть примером для своих учеников во всем, в том числе и в вопросах сохранения и укрепления здоровья. А это означает, что прежде чем прививать детям интерес к здоровому образу жизни, вести пропаганду двигательной активности или выполнению гигиенических требований, он должен сам прочувствовать это все на себе, и стать носителем, наглядным примером для учеников не только внешне, но и по своим убеждениям. Учитель, тесно взаимодействуя с учениками, призван вести постоянную работу по формированию у них мировоззрения, характера, интересов, взглядов, ценностей. Одним из важных направлений деятельности, присущих современному школьнику, являются занятия физической культурой и спортом. Известно, что учитель, умеющий организовать с детьми игру, провести «день здоровья», «веселые старты» или поход выходного дня, занимающийся спортом, всегда являлся «авторитетом» в ученической среде и служил примером. А это означает, что в формировании личности учителя физическая культура и спорт имеют огромное значение. Для оказания в этом помощи студентам педагогических факультетов, в университете, кроме кафедры физического воспитания, существует ряд организаций: отдел по молодежной политике, студенческий спортивный клуб, профсоюз студентов, российский союз молодежи.

Первый опыт работы с детьми в качестве руководителя, педагога у студентов педагогических специальностей наступает в период практик, на которых они пробуют применять свои знания по профильным дисциплинам, а длительный период, когда они могут реализовать себя в других направлениях, наступает в период летней педагогической практики. И тут для студентов открывается огромное поле деятельности, где можно реализоваться в любом направлении, и в творческой деятельности (музыка, рисование, вокал, хореография), и в спортивной (подвижные и спортивные игры, походы). И все это на фоне примера соблюдения здорового образа жизни, с самого подъема до отбоя. Для этого в рабочих программах кафедрой физического воспитания разработаны и внедрены занятия по теоретическому и практическим разделам.

На теоретических занятиях студенты получают объем знаний, достаточный, в сумме со знаниями, полученными на других дисциплинах, для создания четкого понимания функционирования организма, возможностях и способах использования средств физического воспитания для его развития и совершенствования, организации ЗОЖ в дальнейшей жизнедеятельности.

На практических занятиях студенты изучают разделы: «ОФП», «легкая атлетика», «спортивные и подвижные игры». Раздел «ОФП» знакомит студентов с процессом развития физических качеств, способами повышения функциональных возможностей и работоспособности. Раздел «легкая атлетика» призван обучать различным способам передвижения («ходьба, бег, прыжки, метания»). В раздел «спортивные и подвижные игры» входят такие направления, как баскетбол, волейбол и настольный теннис, огромное многообразие подвижных игр, эстафет и возможности их использования в повседневной работе учителя. Уже долгое время в Адыгейском госуниверситете проходят занятия по программе спортивно-направленного физического воспитания на основе избранного вида спорта, где студенты имеют возможность углубленного изучения избранного вида. Активное вовлечение студентов в спортивно-массовую жизнь университета, предоставление возможности заниматься в спортивных группах и секциях, вместе с большой содержательной программой профессионально-прикладной физической культуры, позволяют расширить диапазон значимых

двигательных и профессионально умений, организаторских навыков, поднять на более высокий уровень нравственное и эстетическое развитие.

Студенты первого курса с первых занятий начинают вовлекаться в процесс приобретения необходимых организаторских умений: начиная с самых простых элементов, как построение групп, управление строем на месте, умению подавать команды, постепенно переходят к проведению отдельных общеразвивающих упражнений, простых подвижных игр, участвуют в комплектовании команд, для участия в традиционной Спартакиаде первых курсов и т.д.

Ко второму курсу рамки участия студентов расширяются: они учатся управлению строем в движении, пробуют себя в проведении подготовительной части урока, в проведении комплексов общеразвивающих упражнений, подвижных игр, привлекаются в качестве помощников в судействе игр и т.д. Также, в период подготовки к педагогической практики, студенты пробуют заниматься составлением планов проведения физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, туристского похода выходного дня, различных конкурсов и эстафет. В дальнейшем, выступая в качестве воспитателей или помощников учителей, они совершенствуют эти умения. На основе полученных знаний, при изучении теоретического раздела, студенты учатся проводить анализ уровня физического развития, динамику изменений своего состояния за два года обучения.

На третьем курсе студенты оттачивают полученные умения и навыки, формируют свой «педагогический багаж» для самостоятельной работы в школах и учебно-оздоровительных лагерях. Умелое применение знаний, личный пример, позволят студентам в воспитании у детей дисциплины, воли, дружбы, трудолюбия. В результате, между студентами и детьми будет устанавливаться контакт, правильные взаимоотношения, авторитет.

Со студентами был проведен опрос, по принципу теста «Педагогическая направленность», в который включили ряд вопросов с односложным ответом «да/нет», и несколько с подробным обоснованием ответа. В опросе приняли участие 156 студентов второго, третьего и четвертого курсов факультета Педагогики и психологии, Филологического факультета, Института Искусств.

Результаты ответов продемонстрировали отношения студентов к избранной профессии, выявили ряд предпочтений и пожеланий в подготовке к профессиональной деятельности, ориентированной на познавательную, досуговую и спортивную деятельность: 82% респондентов ответили утвердительно на сознательный выбор данной профессии и выразили готовность в дальнейшей работе по специальности; 71% студентов понимают необходимость повышения уровня подготовленности в реализации разных направлений подготовки, в том числе и в физкультурно-спортивном; 68% понимают силу личного примера и готовы к внесению некоторых изменений своего уровня личности. Студенты готовы, в целях повышения профессиональных умений и навыков работы с детьми, к дополнительным занятиям по повышению возможностей, в том числе по организации и проведению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.

Работа кафедры физического воспитания и других организаций заключается в помощи студентам в формировании значимых качеств личности, выработке устойчивого интереса к профессиональной деятельности, в самообразовании и творческом подходе к педагогической работе.

1. Писарев Я.А. Школа вожатых: метод, пособие по подготовке студентов к летней педагогической практике / Я.А. Писарев. - Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2004. - 84 с.
2. Заболотный А.Г., Мирза М.Ю., Компоненты системы спортивно-направленного физического воспитания / III Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Физическое воспитание и спорт глазами студентов». - «КНИТУ имени А.Н. Туполева-КАИ», Казань. 2017г.

Мирза М.Ю.¹, Шапаров М.Х.², Батырбиев Д. К.², Сидоров В.И.¹

Обоснование значимости факторов, влияющих на качество подготовки начинающих боксеров

¹Адыгейский государственный университет
(Россия, Майкоп)

²Детско-юношеская спортивная школа
(Россия, Кошехабль)

doi: 10.18411/trnio-03-2024-364

Аннотация

В данной статье мы рассмотрели способы определения уровня готовности к работе начинающих спортсменов, определение анатомо-морфологических показателей, выявления способных детей и зависимость работоспособности будущих боксеров от воздействия на организм широкого комплекса внешних и внутренних факторов.

Ключевые слова: уровень готовности, анатомо-морфологические показатели, тактические и технические приемы, гармоничное развитие, тренировочные нагрузки, двигательная реакция, переключение режимов работы.

Abstract

In this article, we have considered ways to determine the level of readiness for work of novice athletes, determine anatomical and morphological indicators, identify capable children and the dependence of the performance of future boxers on the effects on the body of a wide range of external and internal factors.

Keywords: the level of readiness, anatomical and morphological indicators, tactical and technical techniques, harmonious development, training loads, motor reaction, switching modes of operation.

Обучение в любом виде спорта сложный, длительный и ответственный процесс. И путь от новичка до высококлассного спортсмена проходят далеко не все. Бокс, являясь многогранным, структурно насыщенным, основанным на гармоничном взаимодействии всех без исключения физических качеств, не терпит низкую самоотдачу и формального отношения к себе. В отличие от командных видов спорта, где зачастую решение текущих ситуаций может пройти с большей активностью и работой других игроков, где каждый дополняет, а зачастую и берет на себя, страхуя, часть работы другого игрока, в индивидуальных видах спорта, рассчитывать на помощь извне, не приходится. Поэтому с самых первых шагов, тренеру необходимо четко представлять специфику подготовки, установить уровень взаимосвязи всех направлений работы, знать все стороны организации и ведения учебно-тренировочных занятий и применять передовые средства и методы обучения, определив наиболее значимые критерии оценки результатов работы в подготовке боксеров. Тренеру необходимо понимать, что уровень готовности к работе начинающих спортсменов во многом зависит от воздействия на их организм широкого комплекса факторов: генетических, морфологических, психологических, педагогических, социальных, природных.

На подготовительном этапе подготовки, для выявления способных детей, необходимо определить анатомо-морфологические показатели: рост, вес, строение тела, пропорциональность развития рук и ног. Применяются ряд тестовых заданий: челночный бег 4х9 метров, бег 30, 60 и 500 метров; прыжок в длину, сгибание/разгибание рук в висе на перекладине, сгибание/разгибание рук в упоре лежа, броски теннисного мяча левой/правой рукой, толкание ядра левой/правой рукой.

Под воздействием систематических тренировочных нагрузок, начинают проявляться такие возможности, как мышечная сила, двигательная реакция, концентрация внимания, устойчивость тела и другие. В дальнейшем, после длительного цикла по технической подготовки, выполняются тестовые испытания по таким показателям, как: по числу разученных

приемов атаки, по частоте применения каждого приема атаки, по числу приемов защиты, применяемых при каждой атаке соперника, умение менять рабочую дистанцию за раунд, и др. Необходимо проанализировать показатели скорости усвоения техники действий, скорости переключений режимов нападение-защита-нападение, скорости реагирования, понимания реакций, возникающих в мышцах и анализаторах.

На рост уровня тренированности влияют много факторов, в числе которых и физиологические факторы. Одной из отличительных черт единоборств и некоторых игровых видов спорта, является необходимость действия спортсменов в очень ограниченный временной промежуток при высокой интенсивности двигательных действий, необходимость мгновенного оценивания текущей ситуации, выбора и реализации единственно правильного действия. Учитывая, что все это происходит на фоне больших энергозатрат и усталости, от боксера требуется огромная концентрация внимания и способность к быстрому переключению режимов работы, так как от этого будет зависеть не только результат встречи, но и здоровье. И такие способности жизненно необходимы. В противном случае возникнет несовместимость спортсмена с данным видом спорта. В процессе тренировок улучшаются вегетативные функции организма: работа сердца, улучшается состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем, регуляция притока крови к мышцам и органам и т.д. Развитие вегетативных компонентов, позволяют более ускоренному формированию двигательных навыков с выработкой сложных моторных действий, позволяющих вести как простые, разведывательные действия, так и осуществлять атакующие серии. Совершенствование вегетативных функций и двигательных действий, в результате непрерывного тренировочного режима, позволяют, в условиях усложнения уровня тренировочной нагрузки, развивать и улучшать физические качества, необходимые для дальнейшей работы: чувство ритма, высокая подвижность, координированность в работе рук и ног, специальная ловкость и др. Кроме того, вырабатывается устойчивость организма к быстрому восстановлению после работы между раундами.

Философия бокса состоит в том, чтобы умело, неожиданно, применив арсенал тактических и технических приемов, переиграть своего оппонента. Юные боксеры должны четко понимать, что в боксе главное не дать сопернику возможности нанести результативный удар, и при этом, создать возможность для ответной атаки. С опытом приходит понимание того, что залог успеха кроется не только в умении на высоком уровне выполнять атакующие действия, так и в умелом применении способов защиты, позволяющих навязывать свой стиль ведения боя и сбивающий соперника, нарушающий планы и установки. Отработанные защитные действия позволяют боксеру оценить ситуацию, определить атакующее действие по способу его выполнения, уровень подготовки, что в дальнейшем даст возможность умело применить атакующие действия. А для этого, если уж речь идет о единоборстве и применением ударной контактной техники, каждый спортсмен быть и смелым, и ловким, и решительным, и координированным. И тут в работе тренера немаловажная роль отводится психолого-педагогическим факторам, поскольку каждый выход на ринг, независимо, учебный бой, спарринг или турнирный поединок, это ответственный отрезок в становлении спортсмена, в который тренер должен поставить перед каждым ряд задач и добиться их выполнения. Индивидуальный подход к каждому подопечному позволит, на основе выявления особенностей характера, физических данных, привычек, социальных условий, разработать рациональный план тренировок, определить методы и способы его реализации, коррекционные действия.

В проведении учебно-тренировочных занятий необходим творческий подход, позволяющий разнообразить средства и методы подготовки с учетом физического развития, подготовленности и соответственно возрасту, использовать передовой опыт, природные факторы. Важно в каждом ученике видеть не только спортсмена, с возможностью профессионального роста, но и разглядеть его возможности на будущую жизненную перспективу.

К факторам, имеющим важное значение для продолжения спортивного роста, относятся и социальные факторы. Это и проявление эмоциональной и материальной поддержки со

стороны родных и близких, проявление участия, психологическая, моральная поддержка друзей, эмоциональная поддержка со стороны болельщиков на выступлениях, оказание помощи со стороны педагогического состава школ при сложностях, связанных с длительными или частыми отсутствиями на занятиях или в периоды сдачи контрольных, экзаменов, вызванных соревнованиями или сборами, поддержка и понимание при временных спортивных неудачах.

Широкое использование природных факторов также имеет большое значение в многолетней подготовке спортсменов. Это тренировки на природе, на берегах водоемов, использование занятий спортивными и подвижными играми на свежем воздухе. Высокое положительное влияние не только на физиологическое развитие, но и на развитие личностных качеств могут оказать организованные походы. Необходимо активно и всесторонне использовать природный потенциал нашего региона, близость гор, лесов, рек.

Рассмотренные нами факторы в совокупности, оказывают большое влияние на создание благоприятных условий, оказывающих положительные действия на повышение подготовленности, на организацию спортивного, здорового стиля жизни, воспитанию эстетических основ личности, на рост результатов.

Эффективная работа в условиях перечисленных факторов, позволит способствовать каждому начинающему боксеру в более полной реализации личного потенциала, выявлению латентных свойств организма и всестороннему, гармоничному развитию будущих спортсменов.

1. Дегтярев И.П. Развитие научно-методических основ курса специализации и подготовки специалистов на кафедре бокса / И.П. Дегтярев//Теория и практика физ. культуры. - 1997 № 4.-С.43-45.
2. Колесник И.С. Основные направления повышения эффективности системы спортивной подготовки квалифицированных боксеров / И.С. Колесник. - М.: Флинта: Наука.- 2010. - 350с.

Морозова А.Ю.¹, Карева Ю.Ю.^{1, 2}, Левченко С.В.²

Фитнес как основа здорового образа жизни современного человека

¹Самарский государственный экономический университет

²Самарский государственный социально-педагогический университет

(Россия, Самара)

doi: 10.18411/trnio-03-2024-365

Аннотация

Статья посвящена вопросу популярности фитнеса и его роли в жизни современного человека как важной составляющей здорового образа жизни. Рассмотрен исторический аспект становления фитнеса. Приводятся основные тренды фитнес-программ и представлена их характеристика. Подчеркивается, что регулярная физическая активность и занятия фитнесом помогают поддерживать общий жизненный тонус и сохранять высокий уровень работоспособности, а также противостоять неблагоприятным условиям внешней среды и различным заболеваниям.

Ключевые слова: фитнес, тренды фитнеса, физическая активность, история фитнеса, популярность, здоровый образ жизни.

Abstract

The article is devoted to the issue of the popularity of fitness and its role in the life of a modern person as an important component of a healthy lifestyle. The historical aspect of the formation of fitness is considered. The main trends in fitness programs are presented and their characteristics are presented. It is emphasized that regular physical activity and fitness classes help maintain overall vitality and maintain a high level of performance, as well as resist adverse environmental conditions and various diseases.

Keywords: fitness, types of fitness, physical activity, fitness history, popularity, healthy lifestyle.

В современном мире огромную популярность набирает забота о себе, поддержка своего физического и ментального здоровья [1, 5]. Также в информационном пространстве огромное распространение получили тренды, которые показывают как ведение полезного и здорового образа жизни положительно влияет на человека [9]. В значительной степени формированию позитивного отношения к здоровому образу жизни способствует пример преподавателей [4]. Такая демонстрация становится сильной мотивацией для большинства людей. Наиболее известным способом поддержания хорошей физической формы является фитнес, о котором слышал каждый третий.

Фитнес – это довольно известный вид физической активности, который направлен на оздоровление организма человека за счет умеренных физических нагрузок [2]. Однако стоит подробнее разобраться с тем, каким образом фитнес приобрел такую колоссальную известность и стал основой здорового образа жизни огромного количества людей. Если кратко рассмотреть зарождение и развитие фитнеса, то можно выделить ряд событий.

С зарождения человечества примерно до 10 000 года до нашей эры внутренний голос мужчин постоянно повторял: «Беги, спасая свою жизнь»! Физическое развитие шло естественным путем, который определялся практическими требованиями жизни в условиях дикой природы, а также жизненной необходимостью избегать угроз и использовать возможности для выживания. При феодализме, доминирующей социальной системе средневековой Европы, физической подготовке к военной службе проходили только дворяне и наемники. В 1553 году «Книга упражнений Капрала и Ее преимущества» испанца Кристобала Мендеса стала первой книгой, посвященной исключительно физическим упражнениям и их пользе. В книге упражнения, игры и виды спорта классифицируются, анализируются и описываются с медицинской точки зрения. В 1810 году на сцене физической культуры появился Фридрих Ян. Известный как «Отец гимнастики», он был важным пионером физического воспитания, и его идеи распространились по всей Европе и Америке. Он водил молодых людей в походы на свежем воздухе и обучал их гимнастике для восстановления их физических и моральных сил. Двадцатый век ознаменовался расцветом специализированных соревновательных видов спорта, а также появлением хорошо организованного и процветающего рынка и индустрии фитнеса.

В самом начале 20 века, в то самое время, когда Жорж Эбер разрабатывал и продвигал свой «Естественный метод», другой француз, профессор Эдмон Десбонне, сумел сделать физические упражнения и силовые тренировки модными благодаря публикации фитнес-журналов (он использовал фотографию, чтобы запечатлеть спортсменов мужского и женского пола) и открыв сеть фитнес-клубов. Это заложило прочный фундамент для физической культуры в Европе, а также для фитнеса как индустрии.

Стоит выделить ряд причин, которые стимулируют заняться фитнесом:

- регулярные физические упражнения помогают сердцу более эффективно перекачивать кровь по всему телу, одновременно увеличивая силу сосудов;
- здоровый кровоток снижает риск развития опасных состояний, таких как тромбы и аневризмы;
- активный образ жизни может улучшить здоровье людей с некоторыми специфическими заболеваниями, такими, как артрит, астма, диабет и т.д.

Наше тело подобно машине, и с возрастом оно начинает проявлять признаки износа. Однако физические упражнения помогают сохранить силу мышц, здоровье костей и суставов, развивать физические качества, что, в свою очередь, сохраняет остроту ума. Регулярная физическая активность помогает поддерживать общий жизненный тонус и сохранять высокий уровень работоспособности, а также противостоять неблагоприятным условиям внешней среды и различным заболеваниям [3]. Когда мы в хорошей физической форме, то нам становится легче выполнять повседневные задачи, например, подниматься по лестнице, делать покупки в торговом центре или выносить мусор, потому что появляется больше выносливости. Хорошая

физическая форма помогает нам выглядеть лучше, а это поможет обнаружить, что стали одеваться лучше из-за того, как чувствует себя ваше тело, поэтому физическая форма оказывает большое влияние на то, как мы представляем себя миру.

Если упомянуть о трендах, которые ожидают нас в 2024 году, то можно выделить следующие:

1. Гибридные тренировки. Прошло то время, когда мы ходили в спортзал и снова и снова выполняли одни и те же упражнения. Гибридные тренировки, в которых сочетаются различные виды фитнес-модальностей, такие как силовые тренировки с йогой или кардио с боевыми искусствами, могут стать более популярными [6].
2. Интеграция разума и тела. По мере того, как наука и исследования продолжают раскрывать информацию о связи между телом и разумом, мы можем ожидать усиления акцента на связи между разумом и телом. Такие практики, как осознанные движения, работа с дыханием и медитация, скорее всего, станут неотъемлемой частью занятий фитнесом.
3. Персонализированный фитнес. Благодаря достижениям в области носимых технологий и анализа данных персонализированные фитнес-планы, адаптированные к конкретным потребностям и целям человека, могут стать еще более распространенными [8, 11]. Фитнес-приложения и устройства, управляемые искусственным интеллектом, могут предоставлять обратную связь в режиме реального времени и адаптировать тренировки в зависимости от производительности и предпочтений пользователя [7].
4. Сосредоточение на восстановлении. Многие сталкивались с долгосрочными последствиями травм и эмоционального выгорания. Поэтому важно уделить время тому, чтобы немного расслабить мышцы после всей этой тяжелой работы, и это даст толчок, необходимый для улучшения самочувствия и повышения производительности.
5. Фитнес с оптимизацией по времени. У всех нас мало времени, и чем больше мы заняты, тем меньше у нас остается времени на тренировки. Более короткие, оптимизированные тренировки и занятия, разработанные так, чтобы быть эффективными за короткое время, будут продолжать становиться все более популярными. Эти оптимизированные по времени фитнес-программы будут включать высокоинтенсивные интервальные тренировки и циклические тренировки, сочетающие силовые и кардио-упражнения.
6. Целостное здоровье и восстановление. Тренажерные залы и фитнес-студии расширяют свои предложения, включая консультации по питанию, поддержку психического здоровья и дополнительные средства для восстановления, такие как массаж, терапия красным светом и криотерапия.

Таким образом, понимание того, что физическая подготовка – это важная часть системы оздоровления, становится все более распространенным среди населения. Общественные пространства превращаются в целостные оздоровительные центры, предлагающие ресурсы для всестороннего ведения здорового образа жизни [10].

1. Воздействие силовой тренировки на физический статус студентов вуза / П.П. Николаев, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, Д.Р. Суркова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 2(156). С. 151-156.
2. 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. Грязнов, С.А. Опасности снижения физической активности молодежи / С.А. Грязнов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2021. № 7(58). С. 36-38.
4. Грязнов, С.А. Роль преподавателя в формировании у студентов мотивации ведения здорового образа жизни / С.А. Грязнов // Социально-педагогические вопросы образования и воспитания: Материалы II Всероссийской

- научно-практической конференции, Чебоксары, 17 мая 2022 года / Гл. редактор Ж.В. Мурзина. – Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью «Издательский дом «Среда», 2022. С. 10-11.
5. Демина, А.А. Физкультура как средство профилактики и лечения различных заболеваний / А.А. Демина, М.Н. Налимova // Тенденции развития науки и образования. 2019. № 57-9. С. 50-52.
 6. Интенсификация процесса физической подготовки студенток с использованием техники Табата / С.И. Зизикова, П.П. Николаев, А.Я. Борисов [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 1(215). С. 176-180.
 7. Левченко, А.В. Роль фитнес-браслетов и приложений для занятий спортом и активного образа жизни / А.В. Левченко, И.В. Николаева, А.С. Лексашова // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 105-107.
 8. Николаев, П.П. Интегральный анализ модельных морфофункциональных характеристик девушек - представительниц массовых разрядов в силовом троеборье / П.П. Николаев, И.В. Николаева // Теория и практика физической культуры. 2017. № 9. С. 104.
 9. Пискайкина, М.Н. Спорт и физическая культура как социальные феномены / М.Н. Пискайкина, У.В. Смирнова // Известия Института систем управления СГЭУ. 2016. № 1(13). С. 19-24.
 10. Соболева, К. Фитнес-индустрия в России / К. Соболева, М.Н. Налимova // Тенденции развития науки и образования. 2019. № 57-8. С. 82-84.
 11. Сравнительный анализ показателей толщины кожно-жировых складок у спортсменок, занимающихся силовыми видами спорта / С.И. Зизикова, П.П. Николаев, О.Ю. Посашкова [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 3(205). С. 169-173.

Мубаракшина Э.Ш., Гусев П.М.

Влияние физических упражнений на здоровье человека

¹*Казанский Государственный Энергетический Университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-03-2024-366

Аннотация

Данная статья исследует влияние физических упражнений на здоровье человека. Рассматриваются различные аспекты, такие как физиологические изменения, психологические выгоды, профилактика заболеваний и улучшение общего благополучия. Основываясь на современных исследованиях, подчеркивается важность регулярной физической активности для поддержания здоровья.

Ключевые слова: физические упражнения, здоровье, физиология, психология, профилактика, благополучие.

Abstract

This article explores the effects of physical exercise on human health. Various aspects are considered, such as physiological changes, psychological benefits, disease prevention and improved overall well-being. Based on current research, the importance of regular physical activity to maintain health is emphasized.

Keywords: physical exercise, health, physiology, psychology, prevention, well-being.

Все мы прекрасно знаем, что физическая активность и активная жизнь тесно относятся к нашему здоровью. В современном мире, в мире, когда появились гаджеты и транспорт, многие люди упростили себе многие аспекты обычной жизни и сдвинули на второе место физическое занятие. Например, кто может вспомнить, когда он последний раз делал по утрам легкую зарядку, а ведь именно она помогает получить заряд бодрости на весь день.

В условиях сидячего образа жизни, малоподвижности и увеличения количества хронических заболеваний, вопрос о необходимости физической активности становится все более значимым. Физическое занятие играет важную роль в оздоровлении и оздоровлении человека. Постоянные физические упражнения играют положительное влияние на физиологические, психологические и общие показатели здоровья. Рассмотрим небольшую часть из них:

Одним из основных аспектов влияния физических упражнений на здоровье являются физиологические изменения в организме. Во-первых, физические упражнения помогают в борьбе с лишним весом и ожирением. Регулярные тренировки способствуют сжиганию лишних калорий, улучшению обмена веществ и ускорению процесса похудения, укреплению мышц, улучшению кровообращения, повышению выносливости и энергии организма. Они также способствуют снижению уровня холестерина, улучшению работы сердечно-сосудистой системы и нормализации артериального давления. Также регулярные физические упражнения укрепляют иммунную систему, делая организм более устойчивым к инфекциям и болезням.

Во-вторых, упражнения помогают улучшить психическое состояние человека. Особенно это важно в современных условиях жизни, в которых люди постоянно переживают стресс и негативное воздействие окружающей средой. Тренировки способствуют выделению эндорфинов – гормонов счастья, которые помогают улучшить настроение, снять стресс, уставать, повысить самооценку, уверенность себя. Физическое занятие снижает риск возникновения психических заболеваний, в том числе депрессии, тревожности и неврозов, способствует улучшению памяти и концентрации, способствует улучшению памяти и концентрации, а также способствует общему ощущению благополучия и уверенности.

Также физическое упражнение помогает улучшить чувство осанки, координации движений, выносливости. Они помогают укрепить костную ткань и суставы, предотвратить развитие остеопорозом и другими заболеваниями опорного аппарата и позвоночника.

Для того, чтобы сохранить здоровье, человек должен выполнять различные упражнения: аэробные, силовые, гибкие и равновесные упражнения. Вот некоторые основные виды упражнений по уходу за здоровьем:

1. Аэробные упражнения: бег, ходьба, плавание, велосипед, танцы и другие виды кардио-нагрузок, которые улучшают сердечно-сосудистую систему, выносливость и общее состояние организма.
2. Силовые упражнения: подъемы тяжестей, отжимания, приседания, планки и другие упражнения для развития мышц и укрепления костей.
3. Упражнения на гибкость и равновесие: йога, пилатес, растяжка, упражнения на координацию движений, которые помогают сохранить гибкость и улучшить равновесие.

Что касается частоты выполнения упражнений, то рекомендуется заниматься физическими упражнениями не менее 3-5 раз в неделю. Для начала можно начать с 30-60 минут физической активности в день. Постепенно можно увеличивать интенсивность и продолжительность тренировок.

Однако важно помнить, что перед началом новой программы физических упражнений лучше проконсультироваться с врачом или тренером, чтобы выбрать подходящие упражнения и режим занятий с учетом индивидуальных особенностей и целей.

Когда вы начинаете заниматься физическими упражнениями, важно помнить о следующих рекомендациях:

1. Начните с посещения врача: перед началом новой программы упражнений лучше проконсультироваться с врачом, особенно если у вас есть какие-либо хронические заболевания или проблемы со здоровьем.
2. Выберите упражнения, которые вам нравятся: они помогут сохранять мотивацию, насладиться тренировочным процессом.
3. Установите цели: определите, что именно вы хотите достичь с помощью физических упражнений (например, улучшение физической формы, снижение веса, улучшение здоровья).
4. Современем увеличивайте нагрузку: не стоит сразу перегружать себя тренировками. Постепенно увеличивайте интенсивность и продолжительность тренировок.
5. Не забывайте об отдыхе: регулярные дни отдыха помогут вашему организму восстановиться и адаптироваться к нагрузкам.

6. Питайтесь правильно: здоровое питание играет важную роль в достижении результатов от тренировок. Обращайте внимание на баланс питания и употребляйте достаточное количество белков, углеводов и жиров.
7. Слушайте своё тело, если возникает боль или дискомфорт в процессе тренировки, не обращайтесь за помощью. Обращайтесь к специалисту для профилактики травм.

Соблюдение этих рекомендаций поможет вам наслаждаться занятиями физическими упражнениями, достигать поставленных целей и поддерживать свое здоровье.

Можно сделать вывод, что физические упражнения - это специально разработанные физические активности, которые выполняются с целью улучшить физическую форму, здоровье и общее благополучие организма, а также улучшить физическую форму, здоровье и общее благополучие организма. Популяризация здорового образа жизни, физической активности и правильного питания становится приоритетной задачей для общества в целом. Периодические тренировки являются неотъемлемой частью здорового образа жизни и помогают поддерживать физическую форму, улучшить самочувствие, снизить риск развития различных заболеваний и повысить качество жизни. Поэтому важно включить физическое занятие в свой ежедневный режим и вести его регулярно и разнообразно.

1. Теория и методика обучения предмету «физическая культура». Водные виды спорта. Учебное пособие / под ред. Булгакова Н. Ж. М.: Юрайт, 2019. С. 200-202
2. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. С. 190-193
3. Гальчуткина О.А., Лещинская С.Н. Роль и значение физической культуры и спорта в здоровом образе жизни: обзорный анализ // Воспитание и обучение детей младшего возраста. 2022. № 10. С. 551-557
4. Зарипов Р.У., Роженцев А.А., Роженцев М.А. Влияние сидячего образа жизни на состояние здорового образа жизни // В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2022. С. 111-113
5. Л.В. Костикова Баскетбол / Л.В. Костикова. - М.: Физкультура и спорт, 2021. - С. 150-152

Налимова М.Н.

Влияние воды на организм человека

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-03-2024-367

Аннотация

В статье рассмотрены положительные стороны влияния воды на организм человека, описаны критерии, какой должна быть вода и как ведет себя организм при нехватке воды.

Ключевые слова: вода, здоровье, питание, обезвоживание, микро и макроэлементы, здоровый образ жизни, пищеварение, похудение.

Abstract

The article examines the positive aspects of the influence of water on the human body, describes the criteria for what water should be and how the body behaves when there is a lack of water.

Keywords: water, health, nutrition, dehydration, micro and macronutrients, healthy lifestyle, digestion, weight loss.

Всем известно, что вода – главная составляющая жизни и здоровья каждого человека. Если без пищи можно прожить 40 дней, то без воды — не больше недели. Этот простой принцип знали и древние люди. Поэтому они выбирали место для жилья, исходя из элементарных понятий: в основном, располагались вблизи рек и озер, в которых находились пресные воды. Также использовались подземные и дождевые воды и родники. Если у древнего

человека есть проблема, чтобы найти чистую питьевую воду, то сегодня она свободно течет из кранов.

Для того, чтобы хорошо понять роль воды в организме человека, необходимо обратиться к цифрам. Одним из условий жизни является постоянное поддержание воды в организме. В течение суток в организме человека будут обмениваться 6% воды, а в течение десяти дней будет обновлена половина ее количества. В течение суток человек теряет примерно 2-2,5 литров воды, и получает столько же обратно [1]. Часть формируется в самом организме при биохимических процессах, а 2 литра жидкости попадают через еду и напитки. По некоторым расчетам, за 60 лет человек пьет в среднем около 50 тонн воды, что измеряется целой цистерной. Говоря о конкретных органах: человеческий мозг состоит на 75-80%; легкие состоят примерно на 90%; суставы – на 24%; кровь – на 85%; кожа – на 80%; мышцы – на 75%.

Всего на всего достаточное суточное употребление воды может повлиять:

- 1) Улучшение пищеварения. Для оказания естественного процесса функций органов ЖКТ необходима вода. Она является своеобразным растворителем, который помогает впитывать различные витамины, соли, полезные и питательные элементы [2,5]. Недостаток H₂O причиняет вред желудку, ибо негативно влияет на выработку желудочного сока, и это служит причиной таких заболеваний, как запор, гастрит, вздутие живота и язва.
- 2) Улучшение состояния волос и кожи. Вода напитывает кожу, предотвращает преждевременное старение и появление морщины. Так как жидкость достаточно активно принимает участие в процессе потоотделения, она очищает поры от различных загрязнений, соответственно делая кожу свежей, гладкой и эластичной [3,9]. Недостаток воды наносит не менее вреда и волосам.
- 3) Улучшение кровообращения. Вода является полезной для кровообращения. За счет поддержания водного баланса сохраняется нормальная циркуляция и текучесть крови.
- 4) Защищает суставы и другие не менее важные органы от разрушения. Недостаток воды отрицательно сказывается на суставах, и если ее достаточно, то их движение улучшается [4,10]. Из-за обезвоживания, боли в суставах может возникнуть и артрит.
- 5) Ослабляет напряжение и борется с усталостью. Последствием обезвоживания является то, что человек чувствует сонливость и как следствие усталость.

Водный баланс играет особо важную роль в достижении цели похудения. Вода для похудения играет ключевое значение, так как сбрасывается лишний вес. Он не содержит калорий, жира, холестерина или соли. Кроме того, это вещество лишнее из организма. Вам хочется меньше есть, если употреблять достаточное количество жидкости. Известно, что вода помогает при развитии жировых отложений увеличить количество жидкости для хорошего использования [6,11]. Для этого почки должны получать достаточное количество воды. Когда печень имеет свою собственную работу, она разлагает жир и распределяет его в виде энергии по различным частям тела. Их операции начинают выполнять печень, когда почки не получают достаточного количества жидкости и это останавливает переработку жира в организме. Поэтому, когда печень находится под сильным давлением, жировые отложения появляются очень быстро.

Расчет воды, рекомендуемой суточно для каждого человека, сугубо индивидуален и рассчитывается исходя из массы тела и целей потребления. Для обычного индивида норма рассчитывается следующими способами:

- 1) На каждый килограмм веса берется от 30 до 40 миллилитров жидкости. Например, если масса тела 70 кг нормой будет 2,1-2,8 литра.
- 2) На каждые 30 кг веса берется 1 литр воды. Таким образом, на 70 кг будут приходиться примерно 2,3 литра воды.

- 3) Вес делится на 20. При тех же 70 кг нормой будут 3,5 литра. Как можно было заметить, при этом способе ежедневное количество воды больше, чем при других двух. Этот метод расчета подходит для тех, чьей целью является сбросить вес, а для этого воды требуется больше, чем при норме [12,14].

Есть и определенные рекомендации по правильному приему воды. Первый прием непременно должен быть утро, после пробуждения, где-то за полчаса до еды. Так как во время сна организм обезвоживается, необходимо пополнить запасы жидкости. Рекомендовано употребить теплую воду, так как она успокаивает желудок. Далее индивидуальная норма воды распределяется примерно равномерно на весь день, желательнее до 18:00, так как многие люди склонны к отекам, употребляя воду после обозначенного времени.

Настолько же, насколько важно знать, как пить воду, обязательным является понимание того, какая вода полезна. Ученые совместно с врачами сформулировали основные химические, микробиологические и физические критерии, которым должна удовлетворять питьевая вода, ежедневно входящая в рацион и необходимая человеку для сохранения здоровья организма.

1. Вода, входящая в питьевой рацион обязана содержать в своем составе нужные для организма микро- и макроэлементы, поступающие вместе с питьевой водой [8,15].
2. Она должна быть по-настоящему природной, биологически доступной, легкоусваиваемой организмом, иметь максимальную проникающую способность через клетки мембран организма, и должна иметь основополагающие физиологические характеристики, которые можно сравнить с непосредственно внутриклеточной водой.
3. Питьевая вода должна быть средней жесткости. Слишком жесткая или наоборот мягкая вода одинаково не подходит для нормального функционирования клеток в организме [7,13].
4. Так же окислительно-восстановительный потенциал воды должен соответствовать окислительно-восстановительному потенциалу межклеточной жидкости. Это находится в диапазоне от -100 до -200 милливольт.
5. Питьевая вода не должна содержать никакой отрицательной, негативной для организма информации и энергии.

В заключении можно сделать очевидные выводы о важности воды в организме человека. Безусловно, овощные или фруктовые соки способны пополнить запасы организма нужной влагой, обеспечить определенными витаминами и удовлетворить вкусовые рецепторы. Что нельзя сказать о других напитках. Сладкие газированные напитки лишь способствуют обезвоживанию организма, а алкоголь, чай или кофе имеют мочегонное действие и неблагоприятно влияют на те или иные органы человека в больших количествах. Поэтому после вышеперечисленных напитков всё равно потребуется восполнить свой организм водой. Потому ничто и никогда не сможет заменить эту ценную жидкость. И пусть она не имеет вкуса, цвета и запаха, но, тем не менее, вода всегда была и будет жизненно важным веществом в жизни каждого человека.

1. Алешкова Д.В. Вузы как поставщики инноваций в самарской области // Российская наука: актуальные исследования и разработки. Сборник научных статей V Всероссийской научно-практической конференции: в 2 частях. 2018. С. 368-371.
2. Алешкова Д.В., Лазарева Н.В. Сегментация рынка витаминов // Наука XXI века: актуальные направления развития. 2019. № 1-1. С. 142-144.
3. 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.
4. Карева Ю.Ю., Полякова Д.Д. Здоровый образ жизни студента и его составляющие // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 89-92.
5. 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.

6. Карева Ю.Ю., Овчинникова Я.А. Нетрадиционные методы и средства на занятиях // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 99-б. С. 78-81.
7. Карева Ю.Ю., Мулюкова Д.А., Бударова Т.В. Влияние физической культуры и спорта на женский организм // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2023. № 2 (17). С. 59-63.
8. Карева Ю.Ю., Еремина С.С. Дыхательные упражнения. Использование механизмов дробного дыхания // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2022. № 1 (14). С. 63-66.
9. Карева Ю.Ю., Беляева Е.Е. Роль физической культуры в формировании и развитии личности человека // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 102-4. С. 117-119.
10. Карева Ю.Ю., Матюхин Д.А. Применение координационной лестницы для развития физических качеств у студентов // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2022. № 1 (14). С. 37-41.
11. 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.
12. Николаева И.В., Джулай Д.В. Физические нагрузки в жизни студентов, страдающих бронхиальной астмой // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2016. № 2 (3). С. 50-52.
13. Николаева И.В., Джулай Д.В. Экстремальные виды спорта в жизни современной молодежи // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2016. № 1 (2). С. 35-39.
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. Харитоновна Д.В. Учет психологических особенностей студентов в образовательном процессе // Наука XXI века: актуальные направления развития. 2023. № 1-1. С. 102-104.

Налимова М.Н.

Физическая культура, как составляющая часть здорового образа жизни студентов

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-03-2024-368

Аннотация

В статье говорится о потребности физической культуры учащихся, что благоприятно отражается на их жизнедеятельности и самочувствии. Приведены простые упражнения для физкультминутки в течение дня, для улучшения общей работоспособности студентов.

Ключевые слова: физическая культура, физические упражнения, самосовершенствование, укрепление здоровья, переутомление, здоровый образ жизни, распорядок дня.

Abstract

The article talks about the need for physical education of students, which has a positive effect on their life and well-being. Simple exercises for physical education during the day are given to improve the overall performance of students.

Keywords: physical education, physical exercises, self-improvement, health promotion, overwork, healthy lifestyle, daily routine.

Физическая культура – это процедура, которая является итогом человеческой деятельности, методом и средством физического совершенствования индивида с целью выполнения социальных обязанностей. Физкультура объективно служит главным фактором развития активной позиции жизни. Занятия физическими упражнениями обладают огромными воспитательными значениями – способствуют укреплению выдержки, формированию настойчивости в достижении поставленной цели и повышению чувства ответственности [1,6].

У студентов, включенных в систематические занятия физической культурой, спортом и проявляющих в них довольно значительную динамичность, вырабатывается конкретный стереотип порядка дня, увеличивается уверенность поведения, наблюдается высокая жизненная активность [2,9]. Они в значительной мере отражают стремление к совместной работе, менее опасаются критики. У них прослеживается наиболее высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени присущ оптимизм. Среди них наиболее настойчивых,

уверенных людей, которые умеют быть лидерами. Данной группе учащихся в большей степени присуще чувство долга, собранность, добросовестность. Они наиболее лучше взаимодействуют в работе, которая требует постоянства, напряжения, более свободно вступают в контакты, наиболее находчивы, также им намного легче удаётся самоконтроль. Такие данные показывают положительное воздействие систематических занятий физкультурой и спортом на характерологические особенности личности студентов.

Учебные занятия считаются главной формой физического воспитания. Самостоятельные занятия обучающихся физкультурой, спортом, туризмом также способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, увеличивают процесс физического совершенствования [3,11]. В совокупности с учебными занятиями, грамотно созданные самостоятельные занятия гарантируют результативность физического воспитания. Физические упражнения в порядке дня направлены на укрепление здоровья, повышение физической и умственной работоспособности, а также оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха учащихся [4,10].

Физическое воспитание в институте проводится в течение всего периода обучения студентов и осуществляется в разнообразных формах, взаимосвязывающих и дополняющих друг друга, и представляют собой общий процесс физического воспитания студентов.

Целью физического воспитания в высших учебных заведениях также являются:

1. Воспитание у учащихся высоких нравственных, физических и волевых качеств, готовности к высокопроизводительному труду.
2. Сохранение и более крепкого здоровья студентов, содействие правильному формированию и разностороннему развитию организма, поддержание наиболее высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.
3. Всесторонняя физическая подготовка студентов.

Все без исключения знают, что умственное переутомление переносится намного труднее, чем физическое. Головная боль и общая слабость для людей, которые занимаются умственным трудом, к которым относятся студенты и преподаватели, это привычно, потому что они чаще переутомляются. Именно физическая культура считается, в какой-то степени «медицинским препаратом», так как занятия физической культурой снимают утомление нервной системы и организма, увеличивают работоспособность [5,8].

Поэтому для учащихся необходимы занятия физкультурой. Если студент ощущает недостаток свободного времени, то можно попробовать простые упражнения, и даже не выходить из комнаты, такие как:

- Ногу отставить в сторону на носок, руки за голову – вдох, нужно опустить руки и приставить ногу – выдох;
- Потягивание: руки поднять над головой, кисти сцепить «в замок» – вдох, опуская руки – выдох;
- Приседания;
- Прыжки на месте на носках, руки на поясе;
- Руки в стороны, повороты туловища и головы попеременно влево и вправо;
- Поднимая руки вверх, прогнуться назад – вдох, затем наклониться вперед, а руки держа на поясе – выдох;
- Ноги расставлены на ширину плеч, руки вытянуты перед грудью. Попеременно отводя то правую, то левую руку в сторону, делать вдох, опуская руки – выдох.

Самостоятельные занятия приводят к наиболее быстрому и лучшему запоминанию учебного материала, считаются саморазвитием в сфере физкультуры и спорта. В совокупности с занятиями физической культурой в вузе это гарантирует оптимальную непрерывность и результативность физического воспитания [7].

Также особое внимание нужно уделить распорядку дня. Составляющими распорядка дня являются: сон, труд и отдых, закаливание, физическая активность, правильное питание, отказ от вредных привычек.

Верное выполнение всех данных элементов распорядка дня приведут вас к улучшению, как физических показателей, так и умственных, а также к улучшению общего состояния самочувствия и увеличению продолжительности жизнедеятельности.

Роль физкультуры и спорта для развития, здоровья и общего состояния личности сложно преувеличить. С самых ранних лет родители, преподаватели, СМИ твердят и внушают детям уникальную полезность физической активности и стимулируют детей активно заниматься спортом. Именно в таком возрасте занятия спортом проходят, как правило, под наблюдением опытных тренеров и специалистов, следящих за правильным и гармоничным развитием растущего организма. В школьном возрасте данную роль в основном осуществляет педагог физической культуры в школе.

К шестнадцати годам самосознание человека достаточно сформировывается. Именно с этого момента игровой характер занятия спортом превращается в значительное и абсолютное понимание индивида всей полезности и радости, которую приносят ему занятия физической культурой и спортом. Положительным аспектом считается и то, что спорт способствует формированию коммуникабельности, избавляет от комплексов и раскрепощает; физические нагрузки, активное движение очень благотворно сказываются на успехах в умственном труде, что вовсе не лишнее для обучающихся, студентов. Вместе с этим приходит и необходимость самостоятельной оценки собственных физических способностей и, в соответствии с данным, действительно рассчитывать собственные силы. Предмет физической культуры, что преподается в вузах, формирует также еще один слой в общем физическом состоянии человека, его здоровье, физическом совершенстве и физической подготовленности [12].

Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций учащегося, мировоззрения, общественные и нравственного опыта. Человек, который уделяет время физическим занятиям, делает лучше как собственное здоровье, так умственные показатели. Улучшение здоровья каждого человека направлено к улучшению здоровья общества в целом, повышению уровня жизнедеятельности и культуры. И об этом необходимо задумываться даже не в студенческие годы, а значительно раньше.

Мы выявили потребность физической культуры среди студентов; в статье выяснили, что изменяется у студента с возникновением физической культуры; отметили важность физической культуры в программе обучения высших учебных заведений.

1. 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.
2. Карева Ю.Ю., Матюхин Д.А. Роль физической культуры в жизни студентов // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2022. № 2 (15). С. 56-58.
3. Карева Ю.Ю., Полякова Д.Д. Здоровый образ жизни студента и его составляющие // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 89-92.
4. Карева Ю.Ю., Овчинникова Я.А. Нетрадиционные методы и средства на занятиях // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 99-6. С. 78-81.
5. 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.
6. Карева Ю.Ю., Николаева И.В., Шиховцов Ю.В., Кудинова Ю.В., Иванова Л.А. Современные тенденции техники выполнения подач и приема мяча в волейболе // Теория и практика физической культуры. 2019. № 3. С. 76-77.
7. Карева Ю.Ю., Шиховцов Ю.В. Содержание процесса спортивной подготовки в студенческом волейболе // Теория и практика физической культуры. 2017. № 9. С. 69.
8. Карева Ю.Ю., Еремина С.С. Дыхательные упражнения. Использование механизмов дробного дыхания // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2022. № 1 (14). С. 63-66.
9. Кузина В.М., Карева Ю.Ю. Значение и задачи физического воспитания студентов // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 99-1. С. 116-119.
10. Карева Ю.Ю., Беляева Е.Е. Роль физической культуры в формировании и развитии личности человека // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 102-4. С. 117-119.

11. 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.
12. 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.

Николаев П.П.¹, Грязнов С.А.²

Развитие киберспорта и его влияние на общество

¹Самарский государственный экономический университет

²Самарский юридический институт ФСИН России,
(Россия, Самара)

doi: 10.18411/trnio-03-2024-369

Аннотация

В статье рассматривается вопрос возникновения и развития киберспорта. Приводятся данные о первых соревнованиях по киберспорту. Отмечается растущая популярность киберспорта и увеличение количества людей, увлекающихся компьютерным спортом.

Ключевые слова: киберспорт, история, развитие, общество, влияние.

Abstract

The article examines the issue of the emergence and development of e-sports. Data on the first eSports competitions are provided. There is a growing popularity of e-sports and an increase in the number of people interested in computer sports.

Keywords: eSports, history, development, society, influence.

История компьютерного спорта начиналась со скоростного прохождения игр на время – speedrun (с англ. «скоростной забег»). Игроки ставили себе цели в игре и пытались достичь её в игре как можно быстрее на время. Официально сам спорт дал своё начало с игр Doom 2 и Quake, в которых игроки проводили турниры, для выявления лучших из всех. Поэтому, если человек не слышал о скоростных прохождениях «спидранах», то точно слышал о киберспортивных турнирах по популярным играм. Но до сих пор люди либо не признают киберспорт как спорт, либо не признают игры как род деятельности или серьёзное занятие.

Пятидесятые годы прошлого века отмечаются формированием и созданием компьютерных игр. Компьютерные игры имеют хоть и не долгую историю, но и не менее от этого скудную. От простых двухмерных пиксельных моделей до современной трехмерной графике. От простой завязки к истории или сюжета, до сложно продуманных многоуровневых миров, которые придумывают только для объяснения логических тупиков в сценарии. Началом развития киберспорта можно считать чемпионат “The FRAG” 1997 года по компьютерной игре Quake 2. Так же можно считать турниры по игре Doom 2, где имелась возможность играть с другими игроками по локальной сети, начальными задатками к компьютерному спорту.

“E-Sports” (Киберспорт) – это спорт, имеющий соревновательных характер и проводится в компьютерном виртуальном пространстве.

В нашей стране как компьютерные игры, так и спорт формировались достаточно дольше, чем в других странах. Причиной этому является: отсутствие Интернета, отношение людей к компьютерным играм, точнее их непонимание в их существовании и иные политические причины. Однако игровая индустрия в России началась с игровых консолей Dendy и Sega Mega Drive. В дальнейшем с развитием компьютерных технологий и их вычислительных мощностей сами компьютеры стали использовать в игровых целях, что дало толчок к разнообразию игр. Хоть игровые консоли имели широкое распространение и большое разнообразие игр, но они имели ограниченный функционал. Компьютеры расширили диапазон жанров игр. Примерами будут игры жанров RTS (realtimestrategy – с англ. “стратегия в

реальном времени”) и FPS (firstpersonshooter – с англ. “шутер от первого лица”), что особо сильно получили развитие и стали основными жанрами.

Первые соревнования или просто встречи игроков происходили в компьютерных клубах, которые начали появляться в 1990-е годы. Благодаря LAN-кабелям, которыми были связаны компьютеры в клубах, появилась возможность совместной игры, что мотивировало игроков или их команды соревноваться друг с другом. После соревнований через LAN-соединение подобные мероприятия распространялись и пополнялись новыми условиями, для более справедливого прохождения чемпионатов. Из-за этого в 2001 году Россия стала первой страной, признавшая киберспорт официальным видом спорта. Но в 2004 году киберспорт исключили из списка официального спорта из-за спада его популярности. Современные турниры и чемпионаты проходят примерно в таких же обстоятельствах, так как для проведения соревнований в равных условиях нужно решить технические проблемы, что могли создать преимущество у определённых участников в виде более низкой задержки в процессе игры. Когда технически все участники находятся в равных условиях, преимущество может создаваться только из-за их умений и мастерства.

Страны, в которых киберспорт имеет достаточно сильное развитие – это США, Китай и Южная Корея. Примером можно считать развитие жанров игр, что являются киберспортивными дисциплинами: жанр игр MMORPG пришёл на смену жанру MOBA, так как MOBA игры – это одно из составляющих частей игр жанра своего прародителя.

Самые значимые и популярные чемпионаты проводятся с поддержкой разработчиков игр, по которым и проводятся киберспортивные матчи. Поэтому одним из самых влиятельных чемпионатов, повлиявших на игровую индустрию и киберспорт в целом стало событие “The International” по игре жанра MOBA, “DOTA 2” в 2011 году. Начальный призовой фонд в размере 1 млн. долларов стал внушительным аргументом в споре о киберспорте как виде спорта. Считать умеренное увлечение компьютерными играми просто хобби или как способ распоряжения свободным временем, имея такой призовой фонд на чемпионате, и в обществе отношение к киберспорту начинает меняться. С течением времени и роста количества участников в чемпионате призовой фонд только возрастает. Так, в 2016 году фонд составлял уже 20 млн. долларов.

В 2015 году холдинг USM инвестирует в развитие киберспорта в России 100 млн. долларов, тем самым внося существенные изменения в мировое сообщество. В итоге такой вклад в российский компьютерный спорт и проведение достаточно крупных чемпионатов, а именно “Dreamhack” и “Epicenter” не смог оставаться без внимания государства, и поэтому в 2016 году киберспорт становится вновь официальным. С этого момента телевизионные каналы добавили в сетку своего вещания чемпионаты по киберспорту.

После принятия киберспорта как вид спорта, был проведён “Кубок России по киберспорту” в 2017 году по популярным на то время киберспортивным играм: DOTA 2 (MOBA), LOL – League of Legends (MOBA), Hearthstone (CCG, collectible card game – с англ. “коллекционная карточная игра”) и FIFA 17 (SP, sport simulator – с англ. “Спортивный симулятор”). Общий призовой фонд для всех игр составлял 7 млн. рублей. Данный призовой фонд считается “большим”. Так для сравнения призовой фонд “Кубок конфедераций по футболу” составлял 20 млн. долларов. Такое различие состоит в том, что киберспорт довольно модой вид спорта.

В Монреале 2020 года разыграли \$3 млн. на чемпионате мира по игре Rainbow Six Siege. Six Invitational 2020 по Rainbow Six Siege стал не только самым крупным турниром в истории дисциплины, но и чуть ли не единственным чемпионатом 2020 года с финалом в офлайне. В феврале лучшие коллективы мира собрались в Монреале на арене Place Bell, чтобы разыграть \$3 млн и чемпионский титул. Единственной русскоязычной командой среди участников Six Invitational 2020 была Team Empire. Украинский клуб Natus Vincere тоже боролся за победу, но с европейским ростером. Фаворитами же турнира традиционно считались американцы и бразильцы. Незадолго до основного этапа организаторы также провели серию шоу-матчей, в которых участвовали известные стримеры, блогеры и авторы контента. Они разыграли

отдельный призовой фонд в \$20 тыс., который был перечислен на счет благотворительной организации по выбору победителя. За первое место на Six Invitational 2020 SpacestationGaming (SSG) получила миллион долларов.

Ранее упомянутый чемпионат “The International”, проведенный компанией разработчиков игры – “Valve”, проходил 10 раз в 2021 году и составил 40 млн. долларов. За финальным матчем наблюдало 2,1 млн. зрителей, что является рекордом на турнирах “The International”. Победителями чемпионата стала команда “Team Spirit” – международная, изначально российская мультигейминговая киберспортивная организация и получила призовые 18,2 млн. долларов. Второй раз за всю историю “The International” победу одержал коллектив из страны СНГ и впервые – из России.

В киберспорте же общественные и политические разногласия стараются не обсуждать и не затрагивать, так как они не должны относиться к самому процессу соревнования между игроками. Однако как бы не был серьезен соревновательный характер в самих компьютерных играх, даже киберспортсмены или их команды имеют дружественные отношения между собой, потому что это обмен навыками и информацией об играх, в которых они стремятся стать лучшими. Игроки из разных стран, благодаря играм и коммуникации, становятся друзьями, несмотря на политические обстоятельства. Из-за современных событий игроки и киберспортсмены из стран бывшего СССР предпочитают называть себя игроками СНГ, и не зависимо от политики, продолжают общаться и играть друг с другом.

Компьютерные игры сформировали свою историю и индустрию. С развитием Интернета количество людей, играющих в компьютерные игры и говорящих на тему игр продолжает расти [1, 2]. Однако они привыкли, как и раньше, собираться и обсуждать то, что их объединяет, вне зависимости от языка, самих игр и личного отношения к другим [3, 4]. Но теперь таких людей достаточно много, по сравнению с прошлым. Теперь энтузиасты, что стремятся достичь звание лучшего, прилагают большие усилия, и решая между собой, кто этого достоин, выступают как киберспортсмены. И нужно понимать, что при увеличении числа участников, конкуренция растёт. Поэтому стать таким спортсменом довольно сложно, но возможно. Многие достаточно обильно тратят своё время на игры, но не хотят или не могут стать киберспортсменами, по тем или иным причинам. Но сам их вклад, или даже существование влияет на индустрию игр. Начать играть может любой и в любые игры, а благодаря стремительному развитию такого общества, люди всё равно могут считаться его членами, какое отношение они к этому не имели. А учитывая количество таких людей, игроков с опытом, киберспортсменов и многообразие игр можно сказать, что вместе они образовали целую культуру. Кроме того, как в игры можно играть, можно их и создавать. В нынешнее время работа программистов становится очень перспективна. Работа творческих профессии – художников, сценаристов, продюсеров, может приобрести новый вид деятельности. Так же появляются новые профессии по типу тестировщиков игр и т.п.

1. Алешкова, Д.В. Анализ инновационной активности вузов Самарской области / Д.В. Алешкова // Вестник молодых ученых Самарского государственного экономического университета. 2018. № 2(38). С. 11-14.
2. Джулай, Д.В. Анализ влияния Интернета на современную молодежь / Д.В. Джулай, В.В. Паклина, С.И. Бондарев // Известия Института систем управления СГЭУ. 2015. № 2(12). С. 51-54
3. Харитонов, Е.А. Использование ит-технологий студентами в процессе обучения / Е.А. Харитонов, Д.В. Харитонova // Российская наука: актуальные исследования и разработки: Сборник научных статей XIV Всероссийской научно-практической конференции. В 2-х частях, Самара, 22 сентября 2022 года / Редколлегия: С.И. Ашмарина, В.А. Пискунов (ответственные редакторы) [и др.]. Том Часть 1. – Самара: Самарский государственный экономический университет, 2022. С. 25-28.
4. Харитонova, Д.В. Роль преподавателя в организации процессов коммуникации студентов вузов / Д.В. Харитонova // Российская наука: актуальные исследования и разработки: Сборник научных статей XV Всероссийской научно-практической конференции. В 2-х частях, Самара, 17 марта 2023 года / Редколлегия: Е.А. Кандрашина, В.А. Пискунов (ответственные редакторы) [и др.]. Том Часть 1. – Самара: Самарский государственный экономический университет, 2023. С. 269-271.

Николаев П.П.¹, Левченко А.В.²

Дистанционное образование в сфере физической культуры

¹Самарский государственный экономический университет

²Самарский государственный социально-педагогический университет

(Россия, Самара)

doi: 10.18411/trnio-03-2024-370

Аннотация

Статья посвящена вопросу дистанционного образования. В частности, рассматриваются положительные и отрицательные стороны применения дистанционного формата в преподавании физической культуры. Делается вывод, что дистанционный формат обучения в сфере физической культуры никогда не заменит очный формат обучения в полной мере. Однако применение смешанного формата может быть весьма эффективным.

Ключевые слова: физическая культура, образование, занятия, дистанционное обучение, тренировки.

Abstract

The article is devoted to the issue of distance education. In particular, the positive and negative aspects of using the distance format in teaching physical education are considered. It is concluded that the distance learning format in the field of physical education will never fully replace the full-time learning format. However, using a mixed format can be very effective.

Keywords: physical culture, education, classes, distance learning, training.

Физическая культура является неотъемлемой частью учебного плана всех образовательных учреждений. От качества и количества преподавания физической культуры зависит общая физическая подготовка молодого поколения, которая так важна в наши дни. Государство старается приобщить детей к спортивному образу жизни с самых малых лет. В детском саду это обязательные ежедневные зарядки. В школах на протяжении всех классов это уроки физической культуры несколько раз в неделю, в университетах и колледжах также как и в школах – обязательные занятия, проводимые несколько или один раз в неделю. Данные занятия особенно важны для тех, кто ведет малоактивный образ жизни, не занимается спортом самостоятельно. Ведь спорт закаляет и укрепляет здоровье и дух, дисциплинирует и мотивирует людей на достижение новых вершин.

Цифровизация коснулась всех сфер жизни общества, включая образование [5, 12]. В наши дни, с незамедлительным прогрессом в сфере цифровизации общества привычные занятия физической культурой терпят определенные изменения [3, 10, 11]. Сейчас, достаточно установить приложение на смартфон, ввести свои данные, такие как: вес, рост, пол и возраст, и можно получить целую программу тренировок на определенное время вместе с желательным рационом питания. Или же смотреть онлайн трансляции известных спортсменов, они достаточно часто проводят их для приобщения людей к здоровому образу жизни. Теперь можно обходиться без тренера, который направит и поможет нам держать себя в тонусе, если вы, конечно, не занимаетесь профессиональным спортом, где крайне необходим специалист, который будет постоянно наблюдать за вашим состоянием во время тренировочного процесса и даже подбадривать, на что уж точно не способна компьютерная программа.

Особенно актуальна цифровизация процесса обучения стала в период пандемии новой коронавирусной инфекции Covid-19, когда многих людей перевели на дистанционный режим образования и работы [7].

Именно этот период является становлением и точкой роста цифровых технологий в сфере образования [8, 9]. Технический прогресс начал развиваться, совершенствоваться и позволил школам, университетам и колледжам вести лекции и практики в режиме онлайн, это позволяет расширить привычные границы образовательной деятельности, также это способствует непосредственному росту роли глобализации [1, 2, 6]. Вузы многих стран по

всему миру начали проводить онлайн конференции на различные научные темы. Хочется отметить, что физическая культура тому не исключение. С применением новых технологий преподавателям стало в разы проще вести занятия в онлайн формате. Если это лекция или практика по теоретическому предмету, то чаще всего они проводились через приложение Microsoft Teams. А вот с проведением практических занятий по физической культуре все немного сложнее.

В вузах и школах проведение занятий в дистанционном формате осуществлялось по разным методам. Некоторые учреждения проводили их с использованием камер, чтобы контролировать весь процесс в реальном времени. Другие же давали задания для самостоятельной отработки и не контролировали учеников в онлайн формате, а просили их устанавливать приложения, о которых говорилось выше, и присылать им результаты после проведения таких занятий.

Минус такого формата проведения занятий заключается в том, что преподаватели не контролируют сам процесс и не могут указать на ошибки тренирующихся. Кроме того, студенты или ученики могут подделывать свои результаты с помощью применения тех же цифровых технологий. Также к минусам стоит отнести отсутствие персонального подхода в онлайн формате к занимающимся и зачастую это может плохо сказаться на успеваемости студента. Ведь не каждый человек способен себя заставить заниматься спортом в домашних условиях, так как домашняя обстановка является для нас зоной комфорта, мы чувствуем себя в ней расслаблено и спокойно. Нужно суметь обладать достаточной силой духа и иметь мотивацию или хотя бы внутреннее желание, чтобы находясь дома заниматься спортом. Кроме того, к минусам следует отнести неправильность выполнения упражнений. Это может достаточно пагубно повлиять на здоровье и состояние человека. Ведь правильность выполнения упражнений во время тренировки, является ключевым фактором самой тренировки. Если студент будет неправильно делать упражнения, то как минимум тренировка будет просто бессмысленной, а как максимум он навредит себе. Поэтому роль присутствия преподавателя на занятиях физической культуры крайне большая.

Стоит отметить и некоторые плюсы дистанционного формата обучения по физической культуре. К ним следует отнести более свободный график, то есть студент сам решает, когда ему выполнять физическую нагрузку. Также данный формат приучает студентов к самостоятельности и ответственности, ведь они понимают последствия выполнения заданий неправильно, поэтому стараются выполнять упражнения качественно, изучают видеоматериалы, а если что-то становится не понятно, они обращаются к преподавателю, отправив ему видео выполнения упражнения, например. Я думаю, что к плюсам можно отнести раскрытие потенциала студентов, которые во время очных практик в университете были скованы и из-за своих стеснений никак не могли выкладываться на занятиях во всю силу из-за такого большого окружения людей. Таким личностям легче раскрываться как раз, занимаясь в онлайн формате. Кроме того, преимуществом можно назвать повышение творческой стороны характера студента, ведь в домашних условиях не всегда имеется оборудование для того, чтобы заниматься определенными упражнениями. Например, чтобы заменить гантели можно использовать бутылки с водой разного объема.

Таким образом, можно сделать вывод, что дистанционный формат обучения в сфере физической культуры никогда не заменит очный формат обучения в полной мере. Но если рассматривать онлайн формат как временную меру или использовать смешанный формат обучения, то эта система может быть весьма эффективной [4].

1. Алешкова, Д.В. Анализ инновационной активности вузов Самарской области / Д.В. Алешкова // Вестник молодых ученых Самарского государственного экономического университета. 2018. № 2(38). С. 11-14.
2. Алешкова, Д.В. ВУЗы как поставщики инноваций в Самарской области / Д.В. Алешкова // Российская наука: актуальные исследования и разработки. Сборник научных статей V Всероссийской научно-практической конференции: в 2 частях, Самара, 13 апреля 2018 года. Том Часть 1. – Самара: Самарский государственный экономический университет, 2018. С. 368-371.

3. Грязнов, С.А. Использование технологии виртуальной реальности при подготовке сотрудников правоохранительных органов / С.А. Грязнов // Вестник Самарского юридического института. 2021. № 1(42). С. 101-105.
4. Грязнов, С. А. Образовательные технологии: гибридное обучение / С. А. Грязнов // Образование и педагогика: перспективы развития: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, Чебоксары, 16 октября 2020 года / БУ ЧР ДПО «Чувашский республиканский институт образования» Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики. – Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью «Издательский дом «Среда», 2020. С. 18-20.
5. Грязнов, С.А. Цифровизация как вектор реформирования образования / С.А. Грязнов // Основы экономики, управления и права. 2020. № 3(22). С. 50-52.
6. Джулай, Д.В. Основные направления инновационной деятельности в Самарской области / Д.В. Джулай, А.М. Измайлов // Тенденции развития современного общества: экономико-правовой аспект: Сборник научных трудов международной научно-практической конференции, Пенза, 14–15 ноября 2016 года. – Пенза: Пензенский государственный технологический университет, 2016. С. 26-28.
7. Морозова, И.А. О необходимости формирования инновационных подходов в рамках модернизации системы образования / И.А. Морозова, С.А. Грязнов, М. Н. Мысин // Экономика и менеджмент систем управления. 2013. № 3(9). С. 74-76.
8. Харитонов, Е.А. Использование ит-технологий студентами в процессе обучения / Е.А. Харитонов, Д.В. Харитонova // Российская наука: актуальные исследования и разработки: Сборник научных статей XIV Всероссийской научно-практической конференции. В 2-х частях, Самара, 22 сентября 2022 года / Редколлегия: С.И. Ашмарина, В.А. Пискунов (ответственные редакторы) [и др.]. Том Часть 1. – Самара: Самарский государственный экономический университет, 2022. С. 25-28.
9. Харитонova, Д.В. Роль преподавателя в организации процессов коммуникации студентов вузов / Д.В. Харитонova // Российская наука: актуальные исследования и разработки: Сборник научных статей XV Всероссийской научно-практической конференции. В 2-х частях, Самара, 17 марта 2023 года / Редколлегия: Е.А. Кандрашина, В.А. Пискунов (ответственные редакторы) [и др.]. Том Часть 1. – Самара: Самарский государственный экономический университет, 2023. С. 269-271.
10. Цифровые технологии в физическом воспитании студентов вуза / И. Гаучи, Ю.Ю. Карева, К.В. Ефименко, Н.В. Марьяна // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 8(198). С. 48-53.
11. Шиховцов, Ю.В. Использование современных информационных технологий для контроля уровня тактической подготовленности волейболисток / Ю.В. Шиховцов, И.В. Колеманова, С.А. Грязнов // Вестник Самарской государственной экономической академии. 2002. № 1. С. 272-275.
12. Current problems of enterprises' digitalization / A. B. Vishnyakova, I. S. Golovanova, D. V. Aleshkova [et al.] // Advances in Intelligent Systems and Computing. 2020. Vol. 908. pp. 646-654.

Николаев П.П.¹, Левченко А.В.²
Причины популярности киберспорта

¹Самарский государственный экономический университет

²Самарский государственный социально-педагогический университет
 (Россия, Самара)

doi: 10.18411/trnio-03-2024-371

Аннотация

Статья посвящена изучению причин возрастающей популярности киберспорта. Показана трансформация киберспорта и его переход из сферы развлечения в более серьезный вид деятельности – сферу профессионального спорта.

Ключевые слова: киберспорт, интернет, соревнования, турниры, компьютерные игры.

Abstract

The article is devoted to studying the reasons for the growing popularity of e-sports. The transformation of e-sports and its transition from the sphere of entertainment to a more serious type of activity - the sphere of professional sports is shown.

Keywords: eSports, Internet, competitions, tournaments, computer games.

Большинство людей считают, что компьютерные игры – это пустая трата времени, чем-то не серьезным и в крайнем случае для отдыха. В обществе уже сформировалось такое

представление у слова «игра», означающие что-то противоположное труду, «отдых от труда», но в основном «отдых» – это труд, но другого вида, отличный от работы, другого труда [7].

Нынешняя индустрия компьютерных игр является довольно прибыльным делом, но и в случае её создания – довольно затратным. Во время её формирования игры имели малое распространение среди людей, однако сейчас, в информационный век, при наличии интернета, игры приобрели новый образ. Появилась возможность играть с другими игроками, тем самым игры получили популярность, а любители проверить свои наработанные навыки – посоревноваться в своём мастерстве.

Цель исследования – выявить причины популярности киберспорта.

В настоящее время большое количество людей выбирают компьютерные игры в качестве отдыха. Это связано с зависимостью человека от интернета. Большинство информации сейчас мы получаем с социальных сетей, новостей в интернете и других электронных источников информации [1, 2, 9]. Мы потребляем огромное количество информации, по сравнению с людьми, живущих век назад. Раньше информацию получали из книг и от других людей при личной встрече. Нынешним людям этого уже мало. Благодаря современным технологиям человек успевает общаться с другими людьми, впитывает тонны информации по интересующим ему темам, просматривает новости и актуальные в мире события, получает образование [3, 4, 5, 8, 10]. Цифровые технологии в настоящее время используются во всех сферах жизни человека [6, 11, 12].

Информационный голод не обошел и сферу компьютерных игр. За всё время существования компьютерные игры получили огромное разнообразие. Появились игры, цель создания которых рассказать историю и красиво её подать. Эти игры считаются однопользовательскими. Они создают атмосферу при игре в них, чтоб погрузить человека в другую обстановку, оторвать его от реальности и происходящего вокруг него. После ознакомления с такими играми человек составляет своё мнение о них и делится им с другими, тем самым дискутируя на темы и вопросы, создаваемые таким видом повествования, через игры. Хотя сами игры могут и не приносить важной или полезной информацией, но люди продолжают интересоваться ими, рассуждать о них, делать определённые выводы. Подобным образом существуют и другие виды игр. В таком жанре соперничество – первостепенная цель игры, и ничуть не уступает в количестве людей, интересующихся ими.

На протяжении всей истории человечество преследует соперничество между собой. Люди стараются показать своё превосходство над другими. Такие соревнования из-за своих правил проведения и игры, заставляют игроков развивать навыки, разрабатывать свои уникальные тактики и в конечном итоге демонстрировать их в игре с другими людьми. Такого рода соревнования как дают стимул к развитию. Люди делятся информацией по игре между собой, делятся своими наработками, заводят новые знакомства. Особо отличились командные соревновательные компьютерные игры. Обстановка в командных играх сразу создает другой фон: дабы не подвести своих союзников, чувствуешь ответственность за свои решения и действия.

Однако вся эта серьезность присуща соревновательному характеру. Киберспорт – это высшая степень, где определяются лучшие. Не все люди могут играть на профессиональном уровне, так как им может не доставать навыков, но это не отменяет фактов отсутствия стремления стать лучшим из лучших. Без такой мотивации киберспорт не возрос бы до такого уровня как сейчас, а может быть и вовсе не существовал.

Из ярких показателей популярности киберспорта: в 2022 году киберспортивные турниры по игре “CS:GO” в общей сложности набрали 449,7 млн. часов просмотров. И одни из популярных турниров в 2022 году были IEM Katowice, PGL Major Antwerp, IEM Rio Major. Причем самым популярным проектом был PGL Major Antwerp 2022, на котором был зарегистрирован пиковый онлайн 544 тыс зрителей. Данные показатели говорят нам о большой популярности киберспорта, хотя если сравнивать их с 2023 годом, они окажутся даже выше.

Несмотря на соревнования в таких играх, не все игроки стремятся к достижению высот. Не малочисленная группа игроков просто хотят отдохнуть, отвлечься от другого рода

деятельности или просто следят за происходящим в этом информационном поле. Это связано с мотивацией людей: не каждого есть возможность уделять время и силы для подобных игр, так как в них важна концентрация и немало умственных затрат. А в настоящее время современные соревновательные компьютерные игры требуют достаточно мощные вычислительные мощности у персональных компьютеров и дорогую компьютерную периферию, для большего комфорта игры. Исходя из этого, не каждый игрок сможет позволить себе тратить для таких игр.

Так же есть люди, не желающие тратить время на такие игры. У них есть возможность, но желание – нет. Зачем им тратить огромное количество времени на повышение навыков, улучшения стиля игры и достижения целей? Таким людям не интересен соревновательный характер игр, им интересно получать удовольствие от самой игры. Их больше привлекает проработанный мир, сюжет, атмосфера и погружение в тот маленький мир, изображенный на экране. Но они не равнодушно относятся к киберспортивным турнирам и следят за ними, чтобы быть в курсе происходящего на про-сцене или для банального поддержания разговора с собеседником.

Нельзя не упомянуть и людей, не интересующихся компьютерными играми вовсе. Такой пласт людей ими не увлекается или слабо заинтересован, и либо под влиянием окружения, либо по случайности заинтересовавшись, открывает для себя киберспорт или компьютерные игры. Они могут использовать эту информацию так же для поддержания разговора, иначе для пользования в личных целях, что может в будущем повлиять на становление этого человека участником игровой индустрии.

Можно сделать вывод, что основной причиной популярности киберспорта является тяга людей к чему-то новому. Киберспорт является одним из самых молодых видов спорта и интерес к нему не перестает угасать, так как есть люди, которые хотят показать свои навыки игры, отработанные за их потраченное время, есть те, кто хочет увидеть эти навыки, и есть те, кто хочет их обсуждать. А так как соревновательные игры развиваются, создаются и постигают новые жанры, то и сам киберспорт в дальнейшем может разрастись и делиться на предпочтения смотрящих за ним и участвующих в нём. Чем ярче и захватывающе будут проходить турниры, тем и интереснее за ними будет наблюдать, ведь тут есть своя интрига. Такие турниры будут мотивировать других игроков бороться за участие, развивать киберспорт и увеличивать количество привлеченных в саму сферу таких развлечений.

1. Алешкова, Д.В. Анализ инновационной активности вузов Самарской области / Д.В. Алешкова // Вестник молодых ученых Самарского государственного экономического университета. 2018. № 2(38). С. 11-14.
2. Грязнов, С.А. Использование технологии виртуальной реальности при подготовке сотрудников правоохранительных органов / С.А. Грязнов // Вестник Самарского юридического института. 2021. № 1(42). С. 101-105.
3. Грязнов, С.А. Цифровизация как вектор реформирования образования / С.А. Грязнов // Основы экономики, управления и права. 2020. № 3(22). С. 50-52.
4. Грязнов, С.А. Цифровая революция в образовании / С.А. Грязнов // Вестник Самарского юридического института. 2020. № 5(41). С. 87-92.
5. Джулай, Д.В. Основные направления инновационной деятельности в Самарской области / Д.В. Джулай, А.М. Измайлов // Тенденции развития современного общества: экономико-правовой аспект: Сборник научных трудов международной научно-практической конференции, Пенза, 14–15 ноября 2016 года. – Пенза: Пензенский государственный технологический университет, 2016. С. 26-28.
6. Морозова, И.А. О необходимости формирования инновационных подходов в рамках модернизации системы образования / И.А. Морозова, С.А. Грязнов, М. Н. Мысин // Экономика и менеджмент систем управления. 2013. № 3(9). С. 74-76.
7. Репрынцева, Н.Д. Перспективы развития киберспорта в России / Н.Д. Репрынцева, Н.С. Чванова, И.В. Николаева // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2017. № 2(5). С. 42-45.
8. Харитонов, Е.А. Использование ит-технологий студентами в процессе обучения / Е.А. Харитонов, Д.В. Харитонов // Российская наука: актуальные исследования и разработки: Сборник научных статей XIV Всероссийской научно-практической конференции. В 2-х частях, Самара, 22 сентября 2022 года / Редколлегия: С.И. Ашмарина, В.А. Пискунов (ответственные редакторы) [и др.]. Том Часть 1. – Самара: Самарский государственный экономический университет, 2022. С. 25-28.

9. Харитонова, Д.В. Роль преподавателя в организации процессов коммуникации студентов вузов / Д.В. Харитонова // Российская наука: актуальные исследования и разработки: Сборник научных статей XV Всероссийской научно-практической конференции. В 2-х частях, Самара, 17 марта 2023 года / Редколлегия: Е.А. Кандрашина, В.А. Пискунов (ответственные редакторы) [и др.]. Том Часть 1. – Самара: Самарский государственный экономический университет, 2023. С. 269-271.
10. Цифровые технологии в физическом воспитании студентов вуза / И. Гаучи, Ю.Ю. Карева, К.В. Ефименко, Н.В. Марьяна // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 8(198). С. 48-53.
11. Шиховцов, Ю.В. Использование современных информационных технологий для контроля уровня тактической подготовленности волейболисток / Ю.В. Шиховцов, И.В. Колеманова, С.А. Грязнов // Вестник Самарской государственной экономической академии. 2002. № 1. С. 272-275.
12. Current problems of enterprises' digitalization / A.B. Vishnyakova, I.S. Golovanova, D.V. Aleshkova [et al.] // Advances in Intelligent Systems and Computing. 2020. Vol. 908. pp. 646-654.

Николаев П.П.¹, Левченко С.В.²

Использование искусственного интеллекта в спорте

¹Самарский государственный экономический университет

²Самарский государственный социально-педагогический университет

(Россия, Самара)

doi: 10.18411/trnio-03-2024-372

Аннотация

Статья посвящена вопросу применения современных информационных технологий в спортивной сфере. В частности, рассматривается опыт использования искусственного интеллекта. Подчеркивается необходимость взаимодействия специалистов в области спорта и IT-технологий в процессе разработки технологий искусственного интеллекта.

Ключевые слова: искусственный интеллект, спорт, машинное обучение, искусственный интеллект, прогнозирование результатов.

Abstract

The article is devoted to the issue of using modern information technologies in the sports field. In particular, the experience of using artificial intelligence is considered. The need for interaction between specialists in the field of sports and IT technologies in the process of developing artificial intelligence technologies is emphasized.

Keywords: artificial intelligence, sports, machine learning, artificial intelligence, forecasting results.

Развитие современного общества невозможно без прогресса, в первую очередь, в области информационных технологий [1, 4, 8]. За последние годы информационные технологии стали привычной частью жизнедеятельности человека во всех сферах [9, 12]. В значительной степени преобразования касаются сферы образования [3, 5, 7].

В настоящее время в спорте становится наиболее популярным и распространенным использование новейших технологий искусственного интеллекта [2, 6, 10, 11]. Для наиболее глубокого понимания сути данной научной темы, необходимо ознакомиться с большим перечнем научной литературы, которая посвящена использованию ИИ в спорте, а также изучить гипотезы, цели и задачи исследований в данной области. Также необходимо тщательное изучение эмпирических данных, демонстрирующих применение научных методов исследований в контексте спорта и ИИ. На этой основе можно будет сделать выводы из имеющихся данных и оценить перспективы практического применения ИИ в спорте.

Применение искусственного интеллекта (ИИ) в сфере спорта представляет собой динамично развивающуюся область, у которой есть способность революционизировать и улучшать тренировки и соревнования для спортсменов. Особенно в последние годы все большее количество спортивных организаций активно внедряет технологии ИИ, проводя анализ производительности, распознавание травм и процесс оптимизации тактики.

Применение искусственного интеллекта в спортивной сфере способно доводить до таких преимуществ, как увеличение уровня точности и производительности тренировок. А результаты этого можно будет передать тренерам и спортсменам в режиме реального времени, что позволит отслеживать динамику прогресса и проводить оптимизацию программы тренировок. Кроме того, ИИ может использоваться для отслеживания и анализа движений спортсменов и прогнозирования рисков получения травм, что позволит принимать взвешенные и продуманные решения. Все эти факторы делают использование ИИ в спорте весьма перспективным и полезным.

Однако, несмотря на свои достоинства, необходимо брать во внимание некоторые ограничения. Реализация и использование искусственного интеллекта могут потребовать значительных финансовых затрат, а также вызывать вопросы конфиденциальности, которые напрямую связаны с собиранием и анализом личных данных. Помимо этого, надежность алгоритмов искусственного интеллекта во многих аспектах зависит от данных, на которых их обучали разработчики. Это может привести к несправедливости и субъективности, если были использованы недостаточно разнообразные данные.

В будущем применение искусственного интеллекта в спорте обещает значительный положительный рост, который будет способствовать повышению эффективности спортсменов и совершенствованию спортивных технологий. Основная цель данного исследования заключается в анализе текущего уровня развития искусственного интеллекта в спорте, включая такие области, как машинное обучение, анализ данных и компьютерное зрение. В процессе проведения исследования мы сделаем детальный анализ имеющейся литературы по использованию искусственного интеллекта в спорте, особенно с точки зрения этики. Мы обратим внимание на вопросы конфиденциальности данных и возможные несправедливости в алгоритмах ИИ, чтобы определить, как можно обеспечить этическое и справедливое использование искусственного интеллекта в этой области.

Кроме того, мы рассмотрим несколько примеров из практики, где научные исследования в области искусственного интеллекта в спорте выявили потенциальные возможности для улучшения производительности спортсменов и указали на направления для будущих исследований.

В заключении мы подчеркнем, что использование искусственного интеллекта в спорте предоставляет множество перспектив, но необходимо учитывать его ограничения и этические аспекты. Мы стремимся представить обзор текущего состояния исследований в этой области, определить области для дальнейших исследований и подчеркнуть важность этического и эффективного использования этой технологии.

Использование ИИ в спорте предоставляет множество преимуществ, включая повышение производительности и безопасности спортсменов, а также улучшение стратегий команд. Однако, были выявлены этические вопросы, связанные с использованием ИИ в спорте. Например, одним из потенциальных рисков при использовании искусственного интеллекта является возможность нарушения конфиденциальности, когда чувствительные данные могут попасть в неправильные руки. Кроме того, применение ИИ может привести к несправедливым преимуществам и неравному доступу к ресурсам, связанным со спортом. Поэтому важно разработать руководящие принципы и установить четкие правила для использования этой технологии для обеспечения прозрачности и справедливости.

Кроме того, исследования выделяют важность проведения дополнительных исследований в области интеграции искусственного интеллекта в спорт, включая разработку моделей, которые способны предугадывать игровые события для абсолютно каждого игрока или предлагать личные, сделанные под каждого спортсмена тренировочные программы для

оптимизации спортивной производительности. При создании технологий искусственного интеллекта в спортивном контексте спортивные организации обязаны брать во внимание этические, юридические и социальные аспекты.

В заключение, искусственный интеллект имеет огромный потенциал для улучшения спортивной индустрии и предоставляет уникальный шанс для революции в анализе спортивной эффективности спортсменов. Несмотря на необходимость тщательного обсуждения и этического подхода, применение искусственного интеллекта способно поменять подход к анализу эффективности и стратегическому планированию в командных видах спорта, что способно привести к наибольшему повышению результатов. С непрерывным исследованием и развитием, искусственный интеллект будет также продолжать всесторонне развиваться в нужном направлении спортивной индустрии, беря во внимание все этические принципы и ценности. Поэтому в целях разработки серьезных и значимых технологий искусственного интеллекта в сфере спорта, необходимо активное взаимодействие между технологическими экспертами, спортивными организациями и этическими профессионалами.

1. Алешкова, Д.В. Анализ инновационной активности вузов Самарской области / Д.В. Алешкова // Вестник молодых ученых Самарского государственного экономического университета. 2018. № 2(38). С. 11-14.
2. Грязнов, С.А. Использование технологии виртуальной реальности при подготовке сотрудников правоохранительных органов / С.А. Грязнов // Вестник Самарского юридического института. 2021. № 1(42). С. 101-105.
3. Грязнов, С.А. Цифровизация как вектор реформирования образования / С.А. Грязнов // Основы экономики, управления и права. 2020. № 3(22). С. 50-52.
4. Джулай, Д.В. Основные направления инновационной деятельности в Самарской области / Д.В. Джулай, А.М. Измайлов // Тенденции развития современного общества: экономико-правовой аспект: Сборник научных трудов международной научно-практической конференции, Пенза, 14–15 ноября 2016 года. – Пенза: Пензенский государственный технологический университет, 2016. С. 26-28.
5. Лихачев, О. Е. Интерактивное обучение в физическом воспитании студентов вуза / О. Е. Лихачев, Ю. В. Шиховцов, И. В. Николаева // Здоровье нации: современные ориентиры в физическом воспитании учащейся молодежи : материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции, Самара, 15 апреля 2013 года / Самарский государственный экономический университет; Редколлегия: Г.Р. Хасаев, С.И. Ашмарина, Л.А. Иванова (отв. ред.), Г.В. Глухов и др. – Самара: Самарский государственный экономический университет, 2013. С. 44-46.
6. Мокеева, Л.А. Физическая культура в вузе: интерактивные методы обучения / Л.А. Мокеева, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2015. № 1(1). С. 82-84.
7. Морозова, И.А. О необходимости формирования инновационных подходов в рамках модернизации системы образования / И.А. Морозова, С.А. Грязнов, М. Н. Мысин // Экономика и менеджмент систем управления. 2013. № 3(9). С. 74-76.
8. Харитонов, Е.А. Использование ит-технологий студентами в процессе обучения / Е.А. Харитонов, Д.В. Харитонova // Российская наука: актуальные исследования и разработки: Сборник научных статей XIV Всероссийской научно-практической конференции. В 2-х частях, Самара, 22 сентября 2022 года / Редколлегия: С.И. Ашмарина, В.А. Пискунов (ответственные редакторы) [и др.]. Том Часть 1. – Самара: Самарский государственный экономический университет, 2022. С. 25-28.
9. Харитонova, Д.В. Роль преподавателя в организации процессов коммуникации студентов вузов / Д.В. Харитонova // Российская наука: актуальные исследования и разработки: Сборник научных статей XV Всероссийской научно-практической конференции. В 2-х частях, Самара, 17 марта 2023 года / Редколлегия: Е.А. Кандрашина, В.А. Пискунов (ответственные редакторы) [и др.]. Том Часть 1. – Самара: Самарский государственный экономический университет, 2023. С. 269-271.
10. Цифровые технологии в физическом воспитании студентов вуза / И. Гаучи, Ю.Ю. Карева, К.В. Ефименко, Н.В. Марьяна // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 8(198). С. 48-53.
11. Шиховцов, Ю.В. Использование современных информационных технологий для контроля уровня тактической подготовленности волейболисток / Ю.В. Шиховцов, И.В. Колеманова, С.А. Грязнов // Вестник Самарской государственной экономической академии. 2002. № 1. С. 272-275.
12. Current problems of enterprises' digitalization / A. B. Vishnyakova, I. S. Golovanova, D. V. Aleshkova [et al.] // Advances in Intelligent Systems and Computing. 2020. Vol. 908. pp. 646-654.

Николаева И.В.¹, Грязнов С.А.²

К вопросу о физической активности студентов в период обучения

¹Самарский государственный экономический университет

²Самарский юридический институт ФСИИ России

(Россия, Самара)

doi: 10.18411/trnio-03-2024-373

Аннотация

В статье рассматривается вопрос физической активности в период обучения в вузе. Цель исследования – определение роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Приводятся данные анкетирования студентов о важности занятий физическими упражнениями.

Ключевые слова: физическая культура, образование, здоровье, физическая подготовка, развитие.

Abstract

The article discusses the issue of physical activity during university studies. The purpose of the study is to determine the role of physical culture and sports in the formation of a healthy lifestyle. Data from a student survey on the importance of physical exercise are presented.

Keywords: physical culture, education, health, physical training, development.

Занятия физической активностью положительно влияют как на физическое, так и на психологическое здоровье человека и на состояние организма человека в целом [1, 3]. Физическая активность влияет на функциональность нервной системы, повышая устойчивость нейронных реакций, выносливость, а также функциональность подростков [4, 11].

Физическая активность для подростков выступают важной функцией для жизни [5]. Высшую роль играет центральная нервная система с позиции системного подхода в жизни самого человека. Нервная система отвечает за обработку и обмен информации в организме.

Физическая культура влияет на подростка не только на физическое развитие – улучшение состояния здоровья, но и социальное развитие. Существуют множество секций, связанных с занятием физической культурой, что способствует благоприятному воздействию на подростка [2]. Воздействие на подростка является развитие командной работы, благодаря этому они могут справляться возникающей во внешней среде социальными проблемами.

Физическая активность благоприятно влияет на организм и, в полном смысле, делает жизнь подростка полноценной. Занятия физическими упражнениями способствуют улучшенному развитию психологического, социального и физического состояния.

В пубертатный период у подростков резко повышается мышечная масса, при этом периоде у подростков возникает развитие: грудной клетки, увеличение роста сегментов лёгких и дыхательных мышц. Не смотря, на физиологическое развитие, также происходит психическая и социальная зрелость юношей. Подростковый период – это этап, заключающийся в состоянии между взрослением и детством, имеющее значение изменений биологических и социальных условий личности. Такой период начинается с возраста от 12 до 17-18 лет. В таком периоде необходимо большой уровень активности, специальных интенсивных физических программ для лучшего поддержания эмоционального, а также физиологического состояния подростков. Занятие физической культурой, а также разными видами спорта обеспечивает подростку отношение к собственному здоровью, углубления в здоровой образ жизни и развитие физической подготовки [6, 9].

Наиболее эффективные техники физического воспитания:

- Изучение разных секций в спорте;
- Частично регламентированные упражнения: соревновательные и игровые;

- Создание специальных физических программ для развития наибольшего интереса у подростков к физической культуре;
- Следует заметить индивидуальные результаты юношей, индивидуальный подход важен для подростков с высокими и менее высокими результатами.

Стадии физического воспитания у подростков:

- Разновидность физических секций, осуществляют влечение к здоровому образу жизни и развитию физиологических форм, вырабатывается с разной стороны физическую подготовленность;
- Создаётся базис представлений об организме человека, пользе поддержания здорового образа жизни и дисциплине;
- Сформирование командной нравственности, целеустремлённости и устойчивой нервной системы подростка;
- Получение знаний контроль соблюдения требований указанных в правилах и стандартах, в том числе контроль психологического состояния.

Физическое воспитание подростка регулирует не только физическое подготовленность личности, но и здоровье как психологическое, так и биологические фактов.

Влияние физической активности на нервную систему

Виды спортивных секций, наиболее влияющие на эмоциональное состояние:

- Лёгкая атлетика удовлетворительно влияет на эмоции подростка, благодаря комплексам беговых, соревновательных заданий у юношей выявляются эндорфины, который отвечает за снижение боли в мышцах. У бегуна появляется эйфория, которая снижает тревожность.
- Плавание влияет на правильное развитие осанки, развитие концентрации внимания, благодаря приливу крови в мозг и увеличение содержания кислорода в крови, улучшение связей между нейронными связями в головном мозге человека.
- Аэробика помогает с психологической утомленностью, благодаря активации энергии в организме и насыщения кислородом появляется бодрость и лёгкость. Улучшение нервной системы общего развития организма.

Влияние командного вида спорта:

Формирование эмоций связано с нейронными связями головного мозга. При занятии в командных видах спорта у личности появляется больше воспоминаний, на положительную эмоциональность влияют важность соревнований или мероприятия, в которых участвуют команды [7, 10]. Взаимодействие подростков во время тренировок создают особую атмосферу цели достижения и усовершенствования своих навыков в командном виде спорта. При создании просто команд, не относящихся, к каким либо виду спорта, развитие физических и положительных эмоций не возникает в такой же степени, как занятие спортом. Из этого следует, что занятие спортом подростка определённо несёт пользу.

Здоровый образ жизни, поддержание физической подготовленности, занятие при командных видах спортом помогают подростку развить себя как в психологическом, биологическом и социальной сфере. Важно и действие спорта на центральную нервную систему самого человека. Во время тренировок происходит подъём эмоциональных состояний человека, позволяющих разумное поведение в обществе [8].

Для большинства опрошенных студентов занятие физической культурой нравятся занятия для 75 % (126 человек). Другим студентам 74% интересно заниматься спортом на занятиях. 60% (90 человек) рассказали, что занятие физической культурой воспитывает в человеке дисциплину и выносливость. 32% (54 человек) интересна физкультурной спортивной работой в университете и принимают участие. Благодаря опросу по 5 бальной шкале, студенты дали следующие ответы:



Рисунок 1.

Очень важной дисциплиной считают 25% голосов опрошенных студентов, совсем не важной 11% голосов, 28% оценили на 4, 14% оценили на 2 и 22% на 3.

Таким образом, большинство процентов голосов считают, что физическая культура нужна и играет немаловажную роль среди дисциплин в университете.

1. Андреева, М.С. К вопросу о воздействии физических нагрузок на организм человека / М.С. Андреева, П.П. Николаев // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 27-30.
2. 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. Карева, Ю.Ю. Влияние физической культуры и спорта на организм человека / Ю.Ю. Карева, К.М. Блажнова // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 100-4. С. 80-83.
4. Карева, Ю.Ю. Здоровый образ жизни студента и его составляющие / Ю.Ю. Карева, Д.Д. Полякова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. № 98-9. С. 89-92.
5. Карева, Ю.Ю. Роль физической культуры в жизни студентов / Ю.Ю. Карева, Д.А. Матюхин // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2022. № 2(15). С. 56-58.
6. Кочеткова, А.С. Мотивационные установки студентов к занятиям физической культурой / А.С. Кочеткова, Ю.Ю. Карева // Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика. 2020. № S2(26).
7. Кузина, В.М. Значение и задачи физического воспитания студентов / В.М. Кузина, Ю.Ю. Карева // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 99-1. С. 116-119.
8. Межличностные отношения спортсменов как фактор обеспечения психологического комфорта в волейбольной команде / Л. В. Булькина, Н. А. Курочкина, В. П. Губа, Ю. Ю. Карева // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2019. № 2(9). С. 15-17.
9. Межман, И.Ф. К вопросу о двигательной активности студентов высших учебных заведений / И.Ф. Межман, Ю.В. Кудинова, Ю.Ю. Карева // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2020. № 2(11). С. 32-33.
10. Шиховцова, Л.Г. Некоторые аспекты влияния спортивных игр на психофизический статус студентов вуза / Л.Г. Шиховцова, Ю.Ю. Карева, П.П. Николаев // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 22–23 января 2019 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. С. 265-269.
11. Яссанс, А.А. К вопросу о роли физической культуры в жизни современного человека / А.А. Яссанс, П.П. Николаев // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-2. С. 79-81.

Норин Н.Е., Глушков П.Ю.

Методы и способы развития силовых качеств у курсантов военного института

*Новосибирский военный институт имени генерала армии
И.К. Яковлева войск национальной гвардии Российской Федерации
(Россия, Новосибирск)*

doi: 10.18411/trnio-03-2024-374

Аннотация

В статье рассматриваются методы развития сильных качеств у курсантов военного института. Дано краткое описание основных методов развития силовых способностей влияющих на их развитие. Интенсивная интервальная тренировка рассматривается как актуальный метод развития физических качеств. Статья может быть полезна преподавателям

физической подготовки и спорта, командирам подразделений в организации и проведении учебно-тренировочных занятий.

Ключевые слова: силовые качества, мышечные волокна, сила, учебно-тренировочные занятия, профессиональная деятельность, методы развития, служебно-боевая деятельность.

Abstract

The article discusses the methods of developing strong qualities in cadets of the military institute. A brief description of the main methods of developing power abilities affecting their development is given. Intensive interval training is considered as an actual method of developing physical qualities. The article may be useful for teachers of physical training and sports, unit commanders in organizing and conducting training sessions.

Keywords: strength qualities, muscle fibers, strength, training sessions, professional activity, development methods, service and combat activities.

В Наставлении по физической подготовке в войсках национальной гвардии, далее (НФП-18), методы и способы развития основных физических качеств получили своё дальнейшее развитие. Эти изменения связаны с расширением военно-прикладной направленности физической подготовки и отражают современные требования предъявляемые к курсантам в их повседневной служебно-боевой деятельности. Прежде всего, это относится к предстоящим действиям в условиях выполнения сложных задач, которые возникают в процессе подготовки военнослужащих, сопряжённый с высоким напряжением физических и психологических качеств. В нашей статье мы постараемся более подробно остановиться на развитии силовых качеств, т.к знания в этом направлении будут способствовать стремлению к более качественному выполнению задач служебно-боевой деятельности, физическому совершенствованию, уверенности в собственных силах в сложной профессиональной деятельности.

В последнее время в отечественной и зарубежной печати, посвященной методике развития физических качеств, большое место уделяется изменениям, происходящим в мышцах человека, которые непосредственно влияют на физическую подготовленность человека. Рассматриваются новые методики развития силовых способностей человека.

Увеличился круг научных исследований в области физиологии, биомеханики и психических процессов, возникающих в организме человека под воздействием физических нагрузок. Первичные знания по методике развития силовых качеств у курсантов становятся более актуальными в ходе организации и проведения учебно-тренировочных занятий и спортивно-массовой работы.

Рассматривая влияния физических упражнений на организм человека, необходимо уделить особое внимание на процессы, протекающие в мышечной ткани, строении мышц и других показателей, влияющих на совершенствование качества силы. Учеными было доказано, что работа эндокринной системы человека напрямую влияет на физическое состояние организма. В значительной степени рост мышечной ткани зависит от количества гормона тестостерона в нашем организме. Большой прогресс в развитии мышечной ткани будут иметь те курсанты, которые имеют большой уровень тестостерона, т.е. собственная эндокринная система определяет способности к росту мышечной ткани. Уровень тестостерона зависит от возраста, состояния здоровья, образа жизни и психического состояния. Не смотря на выше сказанное употребление анаболиков может привести к негативному результату, вместо роста, мышечная ткань может даже уменьшиться. Это происходит потому, что помимо употребления стимуляторов необходима регулярная и правильная физическая тренировка, своевременно обогащающая и питающая мышечную ткань.

Кроме этого надо знать, что мышцы имеют разную длину и толщину, количество их тоже может быть разным. Необходимо учитывать и тот факт, что мышцы состоят из быстрых и медленных волокон, и это соотношение тоже разное у всех людей. Все эти причины и различия в строении мышечной ткани будут, безусловно, влиять на развитие силовых

способностей, но главным фактором в развитии силы всегда будет являться правильная организация тренировочного процесса. С учётом вышесказанного можно сделать следующий вывод, без регулярных тренировок мышцы будут находиться в «покое», что скажется на их развитии не в лучшую сторону. Нужен постоянный тренировочный процесс для «прокачки» мышечной системы, развития тех или иных мышечных групп.

Для более полного представления о тренировочном процессе в развитии силовых возможностей также значение имеет окислительный процесс, непосредственно протекающий в мышечной ткани. Окислительный потенциал делит мышечные волокна на три типа: окислительные (ОМВ), промежуточные (ПМВ), гликолитические (ГМВ). Окислительные мышечные волокна содержат большое количество митохондрий, структурных единиц, из которых состоит мышечная ткань, они способны реагировать на физическую нагрузку, последующим ростом мышечного волокна. Промежуточные мышечные волокна содержат меньше митохондрий, во время мышечной работы, они утомляются быстрее и более подвержены нагрузкам.

Гликолитические мышечные волокна имеют незначительное количество митохондрий, во время физической нагрузки, они быстро накапливают «молочную кислоту» и возникает чувство «забитости» мышц. Каждый тип мышечных волокон наиболее восприимчив к тому или иному режиму тренировки, т.е. рост мышц напрямую зависит от окислительного потенциала. Это необходимо учитывать при организации учебно-тренировочного процесса. Подбор упражнений, количественные показатели, режим повторений напрямую влияют на развитие тех или иных мышечных волокон. Т.е. правильная дозировка физических нагрузок будет способствовать качественному развитию силовых способностей курсантов.

В Сборнике упражнений и нормативов по физической подготовке в войсках национальной гвардии Российской Федерации, новые силовые упражнения подобраны с учётом особенностей профессиональной деятельности военнослужащих. Упражнения с собственным весом, с тяжестями развивающие силовые способности применялись и ранее, но в основном они носили развивающий, общеукрепляющий характер, повышали способности проявлять силу в повседневной деятельности. Современные требования, которые получили дальнейшее развитие в НФП-18, улучшают силовые качества и навыки, необходимые не только в повседневной деятельности, но и имеют явно выраженную военно-прикладную направленность по предназначению. Мы знаем, что под понятием «сила» понимается способность человека за счёт мышечного сокращения преодолевать воздействие внешних сил.

Различают абсолютную и относительную силу. Абсолютная сила определяется максимальными показателями мышечных напряжений без учета массы тела. Относительная сила определяется отношением силы к собственной массе тела. Физические упражнения, добавленные в НФП-18, на перекладине, с патронным ящиком в полной экипировке, характеризуют абсолютную силу, способности военнослужащих действовать в сложных условиях служебно-боевой деятельности исходя из опыта специальной военной операции. Соответственно, этим упражнениям изменилась и методика проведения силовых тренировок в ходе учебно-тренировочных занятий. Руководителю занятия необходимо больше внимания уделять на упражнения для укрепления суставов, связок, развитию становой силы военнослужащих.

Практические занятия показывают, что, к сожалению, связочный аппарат, особенно нижних конечностей и спины, требует квалифицированного подхода к подбору упражнений для его развития и укрепления. На упражнения для развития силы мышц спины, ног необходимо уделять больше внимания при организации комплексных тренировок в конце занятия.

В связи с этим, возникают изменения и в методике проведения комплексной силовой тренировки. Вместе с тем, основные методы тренировки силовых способностей не изменились. К ним относятся: метод повторных усилий, максимальных усилий, до отказа, изометрических напряжений, переменных сопротивлений.

Повсеместное широкое применение этих методов показывает, что они прочно вошли в нашу повседневную деятельность. Считаем, что в рамках нашей статьи нет необходимости подробно останавливаться на методике и способах их применения. Однако. Метод повторных усилий, на наш взгляд, приобрёл специфическую направленность, за счёт повышения интенсивности тренировочного процесса. Для того чтобы справиться с повышенной нагрузкой, выполняя упражнения в полной экипировке, когда вес военнослужащего возрастает на 20-30 кг, необходимо иметь подготовленную сердечно-сосудистую систему. Этого можно достичь при помощи интервальных тренировок. Выполнение упражнений должно чередоваться с небольшими фазами отдыха, т.к. физическая работа должна проходить на фоне неполного восстановления. Это лучший метод в подготовке силовой выносливости и развитии сердечно-сосудистой системы организма. При выполнении упражнений в таком режиме, сначала увеличивается максимальное потребление кислорода, затем ускоряется утилизация лактата и, наконец, организм повышает эффективность утилизации кислорода. Высокоинтенсивные тренировки способствуют повышению выносливости сердечно-сосудистой системы без потери силы, скорости и мощности.

Таким образом из вышесказанного, можно сделать вывод, что интервальные тренировки с высокой интенсивностью улучшают способность курсантов выполнять физические действия с повышенной мощностью в большой промежуток времени. Это особенно необходимо в экстремальных условиях профессиональной деятельности, связанной с напряжением моральных и физических сил в сложной служебно-боевой деятельности. Так же необходимо отметить, что развитие силы на прямую связано с развитием скоростно-силовых качеств военнослужащих, а это уже другие упражнения, способствующие развитию этого качества. Прежде всего, это упражнения связанные со скоростным преодолением различных дистанций в полной экипировке и переноске грузов на различные расстояния. Достижению результатов в этих упражнениях будет способствовать так же интервальная тренировка с высокой интенсивностью. На фоне усталости, сокращая промежутки для отдыха, мы вновь добиваемся повышения тренировки сердечно-сосудистой системы за счет высокоинтенсивного тренинга.

Таким образом, методы развития качества силы, которые используются на практических занятиях и хорошо описаны в Руководстве по физической подготовке в войсках национальной гвардии Российской Федерации, в основном способствуют улучшению общего уровня силовой подготовки курсантов. Однако физическая подготовка в настоящее время должна опираться на новые научные достижения в области практической физической культуры и спорта. Высокоинтенсивная интервальная тренировка, это одно из перспективных направлений в развитии силы на современном этапе развития физического совершенствования.

Использование этого метода на занятиях по физической подготовке способствует лучшему развитию качества силы, активизирует самостоятельность курсантов и способствует контролю, за воздействием упражнений на организм. Интенсивная интервальная тренировка позволяет обеспечить более качественную подготовку военнослужащих для успешной служебно-боевой деятельности.

1. Большов А.С. Развитие физических качеств. Силовая подготовка студентов в вузе: учебное пособие. Нижегородский государственный архитектурный университет: - Н.Новгород, ННГАСУ, 2017. – 104 с.
2. Муратова И.В., Данилова Н.В. Характеристика и методика развития основных физических качеств: учебно-методическое пособие; Саран, кооперативный институт РУК. – Саранск, 2019. – 94 с.
3. Наставление по физической подготовке в войсках национальной гвардии Российской Федерации (НФП – 2018). – 77с.
4. Руководство по физической подготовке в войсках национальной гвардии Российской Федерации. Москва. 2018. – 310 с.
5. Слабучикова Т.А. Совершенствование физических качеств сотрудников полиции средствами кросс фита: методическое пособие; Екатеринбург: Уральский юридический институт МВД России, 2015. – 40 с.

Оганьян А.А.
Физическая рекреация

*ФГБУ ВО КубГАУ им. И.Т.Трубилина
(Россия, Краснодар)*

doi: 10.18411/trnio-03-2024-375

Аннотация

В данной статье рассматривается роль физического воспитания и спорта в здоровом образе жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, спорт, режим дня, физическая культура.

Abstract

This article discusses the role of physical education and sports in a healthy lifestyle.

Keywords: healthy lifestyle, sport, daily routine, physical education.

Физическая культура и спорт — это многообразный процесс, поэтому следует совершенствовать концепции высшего профессионального образования внедряя новые образовательные технологии, что повысит интерес студентов к занятиям. Применение их поможет повысить эффективность образовательных, развивающих, оздоровительных и профилактических функций физической культуры в учебном, учебно-тренировочном и самостоятельном процессе занятий физическими упражнениями. Проблема совершенствования выносливости является одной из важнейших в физическом воспитании и спортивной тренировке. Воспитание выносливости в спортивных целях должно способствовать массовому укреплению здоровья молодежи. Под выносливостью понимают способность организма сопротивляться утомлению во время длительного выполнения спортивных упражнений. При развитии выносливости надо ориентироваться всегда на специфически соревновательные требования избранного вида спорта. В современных практиках физического воспитания выделяют несколько типов выносливости, таких как: стайерская, пост спринтерская, силовая, скоростная, общая и другие. Подробно на одном из наиболее изученных и значимых для практики физического воспитания типов - общая выносливость. Ряд авторов связывает сущность общей выносливости с возможностями её переноса с неспецифических видов деятельности на специфические. В основных учебниках – по теории физической культуры и теории спорта – общая выносливость определяется как совокупность функциональных свойств организма, составляющих неспецифическую основу проявления выносливости в различных видах деятельности.

Общая выносливость приобретает посредством почти всех физических упражнений, включаемых в круглогодичную тренировку. Наилучшими средствами для приобретения общей выносливости служат длительный бег с относительно невысокой интенсивностью. Для приобретения общей выносливости большое значение имеют не столько процессы, происходящие в организме после работы, сколько во время неё. Именно при выполнении упражнений совершенствуются те нервные процессы в коре головного мозга, которые координируют функции органов и систем, образуют динамический стереотип, определяют данную деятельность спортсмена. Во время такой длительной работы в значительной мере улучшается также работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Под влиянием воздействия физических упражнений усиливается функциональная перестройка всего опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, улучшаются процессы тканевого обмена в клетках. Умеренные физические нагрузки увеличивают работоспособность сердца, повышают уровень содержания гемоглобина и количества эритроцитов в крови, и при этом значительно возрастает фагоцитарная функция кровеносной системы.

На базе МГТУ им. Н.Э. Баумана было проведено исследование, основой которого служил педагогический эксперимент. Структура данного эксперимента включала три этапа:

предварительный, основной и заключительный. На предварительном этапе эксперимента разрабатывался комплекс, формировались контрольная и экспериментальная группы, были отобраны 20 студенток первого курса. Основной целью тестирования, проводимого нами в начале и в конце эксперимента, было определение уровня развития общей выносливости, а также величины сдвигов их показателей у испытуемых. Для достижения этой цели были поставлены следующие задачи: всестороннее развитие организма; повышение уровня функциональных возможностей и экономизации деятельности, прежде всего, сердечно-сосудистой и дыхательной системы; повышение уровня аэробно-анаэробной направленности; улучшить показатели в беге на 2000 м. в соревновательной деятельности. С учетом вышеизложенного была предпринята попытка внедрения комплекса развития общей выносливости в учебный процесс, с целью выявления ее эффективности. На основном этапе эксперимента осуществлялось выявление уровня развития общей выносливости посредством тестирования. Были проведены контрольные забеги в контрольной и экспериментальной группах на 2000 м. Кроме этого была применена проба Руфье для определения реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку. Наряду с этим велся оперативный контроль за изменением ЧСС в покое на протяжении всего исследования. Перед началом эксперимента с участниками обеих групп было проведено тестирование по трем основным видам. Результаты выявили, что средний показатель в беге на 2000 м. в экспериментальной и контрольной группах приблизительно одинаковы 11,05 мин и 11,07 мин соответственно. Средний показатель ЧСС в группах одинаковый 86 уд/мин. Анализируя показатели функциональной пробы Руфье выявили, что результаты в обеих группах примерно одинаковые, в контрольной составил 16,4 балла в экспериментальной 16,8 балла. Таким образом, на начало эксперимента контрольная и экспериментальная группы по всем показателям статистически не отличались. После определения исходного уровня общей выносливости был применен беговой комплекс для повышения исследуемого качества, который длился семь месяцев. Студенты экспериментальной группы занимались по специально разработанному комплексу. Содержание занятий в контрольной группе предусмотрено учебной программой. Структура бегового комплекса была построена по принципу годичного макроцикла. Комплекс построен с учетом закономерностей развития организма. Методической основой комплекса, являлось постепенное возрастание нагрузок в циклических упражнениях аэробного характера, а затем и нагрузок смешанной аэробно-анаэробной направленности. В эксперименте использовали как основное средство бег с низкой и умеренной скоростью. В ходе выполнения бегового комплекса на каждом занятии велся контроль за ЧСС после пробегания каждого отрезка. Это делалось, для того чтобы испытуемые выполняли упражнения в нужном режиме.

В качестве показателей, характеризующих уровень общей выносливости, были выбраны: бег 2000 м (бег проводится на легкоатлетической беговой дорожке с высокого старта.), ЧСС и проба Руфье. Результаты тестирования обеих групп по указанным нормативам фиксировались и обрабатывались методами математической статистики, достоверность определялась по критерию Стьюдента. У студентов экспериментальной группы наблюдалось достоверное улучшение ЧСС ($p < 0,05$). При сравнении показателей "в беге на 2000 м" студентов контрольной и экспериментальной групп по окончании эксперимента отмечается, что приросты показателей в экспериментальной группе выше. Результаты улучшились с 11,07 с. до эксперимента и 10,38 с. после, а это на 29 с. лучше и составляет 4,4%. У испытуемых контрольной группы к концу эксперимента результаты в беге существенно не изменились 11,05 с. в начале и 10,59 с. в конце эксперимента. Прирост составил 6 с. или 0,9%. Значительное превосходство заметно в улучшении результатов функциональной пробы Руфье экспериментальной группы над показателями контрольной группы. В контрольной группе результаты в пробе изменились с 16,4 в начале до 16,0 в конце эксперимента. Улучшение составило 0,4 или 2,4%. В экспериментальной группе этот же показатель равен 16,8 в начале и 14,0 в конце, прирост составил 2,8 или 16,7%. Различия в приростах результатов в группах в конце эксперимента достоверны ($4,33 > 0,05$). Результаты исследования показали, что в

экспериментальной группе прирост всех показателей выше, чем в контрольной. Это свидетельствует о том, что предлагаемый беговой комплекс, основанный на беге с низкой, а затем с умеренной скоростью обеспечивает тренировочный эффект в рамках семимесячного эксперимента. Сравнительные показатели тестирования, полученные до и после эксперимента, выявили прямую зависимость результатов в беге на 2000 м. и ЧСС в покое у испытуемых обеих групп. Таким образом, разработанный и апробированный беговой комплекс позволил не только улучшить общую выносливость (показатели в беге на 2000 м.), но и значительно улучшить работу сердца, уменьшить частоту сокращения в покое, уменьшить время восстановления пульса. В ходе эксперимента на практике получена возможность убедиться в эффективности непрерывного метода беговых нагрузок аэробного характера. Полученные данные хорошо согласуются с ранее установленными фактами. Бегом с низкой и умеренной скоростью может влиять на повышение общей выносливости, функционального состояния организма и улучшение результатов в беге на 2000 м. у студенток 1 курса. Поставленные задачи в ходе эксперимента полностью выполнены и полученные результаты могут иметь практическое применение.

1. Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. Бреусова С.К., Мельников, А.И. Краснодар, 2020. С. 337-342
2. Цифровые технологии в процессе преподавания физической культуры и спорта в вузах. Кузнецова З.В., Удовицкая Л.У. В сборнике: Цифровые технологии в аграрном образовании. Сборник статей по материалам учебно-методической конференции. Отв. за выпуск Д.С. Лилякова. Краснодар, 2022. С. 286-287.
3. Значение физической культуры и спорта в жизни человека Кулак А.А., Удовицкая Л.У. В сборнике: XXII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета. Нижневартовск, 2021. С. 94-98.

Орлова Л.Т.¹, Марков А.Ю.¹, Пайгильдин А.Т.², Ласточкин А.С.³
Анализ физической подготовленности школьников к выполнению нормативов комплекса ГТО на современном этапе

¹*Обнинский институт ядерной энергетики НИЯУ МИФИ
(Россия, Обнинск)*

²*Рязанский государственный медицинский университет имени академика
(Россия, Рязань)*

³*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 18»
(Россия, Обнинск)*

doi: 10.18411/trnio-03-2024-376

Аннотация

В статье представлены результаты физической подготовленности школьников 4 ступени к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) по обновленной версии. В эксперименте принимало участие 28 человек (девочки-10 человек, мальчики-18 человек). Все школьники, принимавшие участие в исследовании, имели допуск врача и были отнесены к основной медицинской группе.

Анализ результатов физической подготовленности школьников 12-13 лет выявил следующие показатели: высокий уровень развития быстроты и скоростно-силовых качеств, что соответствует золотому значку ГТО; средний уровень развития силовых качеств, соответствует серебряному значку ГТО; низкий уровень развития выносливости, бронзовый значок Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса; отмечен высокий уровень развития гибкости у девочек, что соответствует золотому значку ГТО.

Ключевые слова: физическая подготовленность, учащиеся, нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

Abstract

The article presents the results of physical fitness of schoolchildren of the 4th stage to meet the standards of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor and Defense" (GTO) according to the updated version. 28 people took part in the experiment (10 girls, 18 boys). All students who took part in the study had a doctor's clearance and were assigned to the main medical group. The analysis of the results of physical fitness of schoolchildren aged 12-13 revealed the following indicators: a high level of development of speed and speed and strength qualities, which corresponds to the gold badge of the GTO; An average level of strength development, corresponding to the silver badge of the GTO; low level of endurance development, bronze badge of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex; A high level of flexibility development in girls was noted, which corresponds to the gold badge of the GTO.

Keywords: physical fitness, schoolchildren, standards of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex

Введение. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) является нормативной основой физического воспитания населения страны, нацелен на реализацию потенциала физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннем развитии личности, в том числе учащейся молодежи, в процессе систематических занятий физической культурой и спортом в Российской Федерации [1,2,4].

Новая версия нормативов комплекса ГТО предполагает повышение планки требований в целях дальнейшего роста уровня физической подготовки населения РФ и будет действовать с апреля 2023 года до начала 2027 года. Усовершенствованные нормативы теперь больше соответствуют возможностям организма на каждом жизненном отрезке. Возрастных ступеней стало 18: у детей и молодежи в возрасте 6–19 лет шаг установлен в два года [2,3].

Специалисты отмечают, что школьный возраст является самым благоприятным периодом и высокие темпы прироста для развития основных двигательных качеств, таких, как: ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости и координации движений [3,4].

Цель нашей работы: провести анализ физической подготовленности школьников 12-13 лет для готовности к выполнению нормативов комплекса ГТО по 4 ступени.

В организации исследования принимали участие школьники 12-13 лет, учащиеся 6 класса МБОУ СОШ №18 г. Обнинска, в количестве 28 человек (10 девочек, 18 мальчиков).

Все учащиеся, принимавшие участие в исследовании, имели допуск врача и были отнесены к основной медицинской группе. Исследования проводились на учебных занятиях по физической культуре с сентября по октябрь 2023 учебного года. Уроки по легкой атлетике в этом классе проходили по общепринятой методике по примерной программе Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». Физическая подготовленность у школьников определялась по нормативам, предусмотренными нормативами комплекса ГТО и рабочей программой дисциплины [5].

Школьники выполняли следующие тесты: бег на 60 м (сек); прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см); поднятие туловища из положения лежа на спине, количество раз за 1 мин; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз; бег на 1500 м. (мин, сек).

Выявлен средний результат у респондентов по всем тестам (\bar{X}), средний балл по школьной программе, соответствие среднего результата по каждому тесту норматива комплекса ГТО, таблица 1.

По результатам исследований, проводимых на учебных занятиях по легкой атлетике с учащимися 6 класса МБОУ СОШ №18 г. Обнинска можно диагностировать уровень развития физических качеств и готовность к выполнению комплекса ГТО по 4 ступени по всем тестам, таблица 1.

Таблица 1

Результаты выполнения контрольных нормативов школьников 12-13 лет.

| Тесты | Девочки (10 человек/мальчики (18 человек) | $X \pm m$ | Балл | Значок ГТО |
|--|---|-----------|-------------------|------------|
| Бег на 60 м, сек | девочки | 9,8±0,13 | отлично | золото |
| | мальчики | 9,2±0,25 | отлично | золото |
| Бег на 1500 м, мин, сек | девочки | 8,20±1,12 | удовлетворительно | бронза |
| | мальчики | 8,13±1,07 | удовлетворительно | бронза |
| Прыжок в длину с места, см | девочки | 168±0,19 | отлично | золото |
| | мальчики | 185±0,21 | отлично | золото |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз | девочки | 38±0,17 | хорошо | серебро |
| | мальчики | 42±0,29 | хорошо | серебро |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, см | девочки | 17±0,14 | отлично | золото |
| | мальчики | 7±0,34 | хорошо | серебро |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз | девочки | 14±0,18 | хорошо | серебро |
| | мальчики | 24±0,42 | хорошо | серебро |

На основании материалов, приведенных в таблице 1, появилась возможность констатировать, что уровень развития выносливости как у девочек, так и у мальчиков, оценивается на «удовлетворительно», значок ГТО-бронза.

Уровень развитие гибкости соответствует у девочек пяти баллам, «отлично», значок ГТО - золото; у мальчиков выявлен на «хорошо», значок ГТО -серебро.

Анализ результатов показал средний уровень развития силовых качеств, что соответствует серебряному значку ГТО по 4 ступени.

Выявлено, что уровень развития быстроты и скоростно-силовых качеств у школьников оценивается на «отлично», значок ГТО –золото.

Выводы.

Таким образом, анализ физической подготовленности школьников 12-13 лет для выполнения нормативов комплекса ГТО как потенциального критерия оценки уровня развития физических качеств показал следующие результаты:

- определен как у девочек, так и у мальчиков, высокий уровень развития быстроты, скоростно-силовых качеств; средний уровень развития силовых качеств и низкий уровень развития выносливости;
- определен высокий уровень развития гибкости у девочек.

Учителям физической культуры необходимо сделать соответствующие выводы по методике подготовки школьников 12-13 лет к выполнению контрольных нормативов по физической культуре и соответственно к выполнению комплекса ГТО, применять эффективные средства и методы, индивидуальный подход и другие организационно-педагогические меры.

1. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 N 540 (ред. от 29.11.2018) «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» /http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_164253/
2. Готов к труду и обороне / https://ru.wikipedia.org/wiki/Готов_к_труду_и_обороне
3. Золотухина, К.И. Возрождение ГТО // К.И. Золотухина, И.И. Кильметова, А.А. Ляшенко. - Бюллетень науки и практики. – 2018. – № 1. – С. 342-346
4. Орлова Л.Т. Анализ готовности студентов гуманитарного вуза к выполнению нормативов комплекса ГТО/ Л.Т. Орлова, Е.В. Калинин/ Физическая культура и спорт в 21 в. Рязань, 25 марта 2020 г. Материалы межрегиональной научно-практической конференции. – Рязань: Изд. РГУ имени С.А. Есенина, 2020. – С. 87-90

5. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И. Лях, А.А. Здневич. – М.: Просвещение. – 2011. – С. 80

Осокин Д.А.

Сдача нормативов один раз в год как ухудшение результатов

*Сибирская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России
(Россия, Железногорск)*

doi: 10.18411/trnio-03-2024-377

Аннотация

За последние годы в России уровень физической подготовленности и здоровья населения немного упал, что является проблемой современного общества. В настоящее время в нашей стране здоровье каждого последующего поколения несколько хуже предыдущего, и проблемы здоровья пожилого поколения постепенно смещаются в группу молодежи. Поэтому одной из приоритетных задач является формирование здорового образа жизни молодежи и их вовлечение в занятия физической культурой и спортом.

Ключевые слова: физическая подготовленность, занятия, физическая культура, физические упражнения, контрольные нормативы, физическая активность.

Abstract

In recent years, the level of physical fitness and health of the population in Russia has fallen slightly. What is the problem of modern society? Currently, in our country, the health of each subsequent generation is somewhat worse than the previous one, and the health problems of the older generation are gradually shifting to the youth group. Therefore, one of the priorities is the formation of a healthy lifestyle for young people and their involvement in physical education and sports.

Keywords: physical fitness, classes, physical education, physical exercises, control standards, physical activity.

Проблема снижения физической активности студентов в процессе обучения является актуальной на сегодняшний день. В высших учебных заведениях предусмотрены регулярные занятия физической культурой и спортом у студентов всех направлений. Но, несмотря на это, регулярность занятий не способствует поддержанию физической активности на старших курсах. Это связано, прежде всего, с повышенными умственными нагрузками. В связи с этим возрастает требование к физическому состоянию и здоровью студентов, которое в последние годы значительно ухудшается [4].

Систематическое и последовательное планирование учебного материала по дисциплине «Физическая культура» предполагает постепенное увеличение физической нагрузки на занятиях [1,2,3].

Одним из условий успеха в физическом воспитании является последовательное усложнение и постепенное увеличение базовых упражнений. Нагрузка может быть увеличена, если предыдущий материал успешно усвоен, и студент уверенно справляется с объемом и интенсивностью тренировочных занятий [5]. Сдача контрольных нормативов является проверкой развития физических качеств студентов, на основе которой можно отследить эффективность общей физической подготовки в течение учебного года.

Сдача нормативов по физической подготовке является неотъемлемой частью учебного процесса. Это позволяет обучающимся усвоить правильную технику выполнения контрольных нормативов, и достичь достаточного уровня физической подготовленности, что в свою очередь, обеспечивает более высокий результат, и соответственно более высокую оценку. Однако, при организации занятий по физической культуре, зачастую к сдаче нормативов подходят не ответственно. Имеются учебные программы в которых сдача нормативов предусмотрена один раз в год, в конце учебного года, что негативно сказывается на уровне физической подготовленности.

При сдаче нормативов применяется дифференцированная методика физической подготовки, выявляются отстающие стороны физической подготовленности студентов и специфическое влияние физических упражнений на их организм. В соответствии с полученными данными определяются организационно-методические условия построения процесса подготовки студентов, нагрузка координируется по своей направленности в соответствии с индивидуальным уровнем физической подготовленности каждого студента.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что прием учебных нормативов один раз в год приводит к ухудшению физических показателей студентов, что видно из таблиц представленных, ниже. Усреднённые результаты сдачи контрольных нормативов один раз в года приведены в таблице 1 (для юношей) и таблице 2 (для девушек).

Таблица 1

Средние результаты сдачи нормативов юношами.

| № курса Норматив | 1 | 2 | 3 | 4 |
|--|-------|-------|-------|-------|
| Бег на 100 м (с) | 14,02 | 15,20 | 16,00 | 16,58 |
| Бег на 1000 м (мин, с) | 3,50 | 4,00 | 4,40 | 5,00 |
| Бег на 3000 м (мин, с) | 13,20 | 14,40 | 16,00 | 16,50 |
| Прыжок в длину с места (см) | 250 | 230 | 210 | 195 |
| Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 12 | 10 | 8 | 7 |
| Подъем туловища из положения «лежа на спине», руки за головой ноги закреплены (кол-во раз) | 43 | 38 | 35 | 30 |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | 12 | 10 | 8 | 5 |

Таблица 2

Средние результаты сдачи нормативов девушками.

| № курса Норматив | 1 | 2 | 3 | 4 |
|--|-------|-------|-------|-------|
| Бег на 100 м (с) | 16,40 | 17,00 | 17,30 | 18,00 |
| Бег на 500 м (мин) | 2,15 | 3,10 | 4,30 | 4,55 |
| Бег на 2000 м (мин, с) | 11,45 | 12,20 | 13,00 | 13,40 |
| Прыжок в длину с места (см) | 180 | 175 | 170 | 165 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке (кол-во раз) | 15 | 12 | 10 | 8 |
| Подъем туловища из положения «лежа на спине», руки за головой ноги закреплены (кол-во раз) | 41 | 38 | 34 | 28 |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | 15 | 13 | 11 | 10 |

Анализируя данные показатели, можно сделать вывод о том, что с каждым последующим курсом физическая подготовленность студентов может ухудшаться. Из этого следует что, подготовка студентов к сдаче нормативов должна носить систематический характер. В то же время при применении физических нагрузок, комплексов упражнений, построении занятий по физической культуре или тренировке в практике физического воспитания необходимо использовать следующие принципы: сознательность и активность; наглядность; систематичность; последовательность; постепенность; циклического построения занятий; учета особенностей пола, возраста, отнесения к медицинской группе здоровья; индивидуализация.

Заключение

С целью улучшения показателей физического развития, как составляющей основы здоровья студенческой молодежи, необходимо повышать внутреннюю мотивацию студентов к занятиям физической культурой, при помощи индивидуального подхода к каждому студенту, который проявляется при сдаче нормативов по физической культуре. Благодаря сдаче нормативов несколько раз в год, студент и преподаватель понимает насколько эффективны те или иные физические упражнения для каждого студента в отдельности. При помощи систематического и последовательного планирования учебного материала, при котором происходит постоянный контроль физического развития студентов, можно правильно и корректно организовать учебный процесс по физической культуре.

1. Бушма Т.В., Зуйкова Е.Г. Поддержание высокого уровня физического здоровья студентов // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения: Труды IX Всерос.науч.-практ.конф. с междунар. участием. – СПб. 2016 Т.9 в-2 х. частях – с.395-400
2. Варзин С.А., Пискун О.Е. Петрова Н.Н. Сравнительная оценка личностно-психических характеристик и психического состояния студентов младших курсов// Теория и практика физической культуры. 2014. №7. с.20-22
3. Лобанов Ю.Я., Коваленко В.Н., Миронова О.В., Устинова О.Н. Методика тренировки студентов с низким уровнем физической подготовленности. // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта.-2018. №2 (156). с.126-130.
4. Миннибаев Т.Ш., Рапопорт И.К., Чубаровский В.В, Савчук О.А., Тимошенко К.Т., Катенко С.В. Методология и методические подходы к комплексной оценке состояния здоровья студентов.// Здоровье населения и среда обитания.- 2014 -№9. – с.18-20.
5. Пискун О.Е., Петрова Н.Н. Варзин С.А. Подходы к индивидуализации занятий физической культурой в вузе. // Стратегические направления вузовской системы физической культуры. Сборник научных трудов V Всероссийской научно-практической конференции с международным участие. Санкт- Петербургский политехнический университет Петра великого. 2012. С.293-296.

Осокин Д.А.

Физическая культура и спорт в жизни курсантов высших военно-учебных заведений

*Сибирская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России
(Россия, Железногорск)*

doi: 10.18411/trnio-03-2024-378

Аннотация

В статье рассматривается обоснование методов и способов воспитания курсантов средствами физической культуры в военно-учебных заведениях, а также необходимость процесса физического воспитания для формирования физической культуры как составной части общего и профессионального образования курсантов.

Ключевые слова: развитие, воспитание, физическая культура, процесс, здоровье.

Abstract

The article deals with the substantiation of ways and methods of education of cadets in military educational institutions by means of physical culture, the necessity of orientation of the physical education process to the formation of physical culture of a cadet as a component of his general and professional culture.

Keywords: development, education, physical culture, process, health.

Реформирование сложившейся в стране системы образования, необходимость перехода к непрерывному образованию - следствие глубоких изменений во всех сферах деятельности нашего общества.

Физическая культура приобретает большое значение в современном мире, особенно в структуре высших военно-учебных заведений.

Вместе с тем анализ занятий по физической подготовке в военном заведении свидетельствует о том, что наиболее уязвимая сфера педагогической деятельности по формированию физического воспитания курсанта - понимание сущности и содержания ее важнейшего компонента – мотивационно-ценностной ориентации (на занятиях физическими упражнениями) в процессе занятий физической подготовкой, управление процессом формирования этого сложного личностного образования.

Жизненный цикл между 18 и 25 годами – это период, когда физическая культура человека наиболее развита.

В это время молодые люди, выбрав профессию военнослужащего, по существу имеют возможность получения необходимого объема знаний, умений и навыков по физической культуре и спорту в рамках государственной системы образования [1,2].

Выработанная мотивация регулярных физических занятий и понимание их важности будут непосредственно влиять на двигательную активность, физические кондиции и состояние здоровья при дальнейшей военной службе.

Для того чтобы офицеры сохраняли стремление к самосовершенствованию по физической подготовке, как во время военной службы, так и в течение всей жизни, преподавателями и командирами на последнем курсантском этапе формирования личности должно быть предпринято все возможное.

Одной из важных составляющих учебно-тренировочного процесса является образовательная сторона, особенно умение обеспечить наглядными примерами, включая личные примеры. В этой связи, стройные, физически развитые командиры подразделений и преподаватели физической подготовки сыграют ключевую роль в формировании образа для подражания у курсантов, так как они могут убедительно продемонстрировать важность физической подготовки.

Для большинства курсантов направленность интересов и уровень их развития в сфере физкультурно-спортивной деятельности характеризуется лишь декларативным провозглашением положительного отношения к занятиям физическими упражнениями, а не их практической реализацией.

Необходимо отметить, что актуальность содержится в том, что на развитие всей истории человечества физическая культура оказала огромное влияние. Именно, поэтому стоит популяризировать и продвигать физическое воспитание и физическую подготовку среди студентов, курсантов и молодежи в целом. Необходимо развивать спортивно-оздоровительные комплексы, спортивные клубы, обучать хороших специалистов в сфере физического воспитания [3].

Физическое воспитание личности проявляет себя в двух основных направлениях:

1. определяет способность к саморазвитию, обеспечивает стремление личности к самосовершенствованию.
2. физическая культура — основа самостоятельного, инициативного самовыражения будущего специалиста, проявление творчества в использовании средств физической культуры.

Ни для кого не секрет, что для поступления в военизированные или ведомственные учебных заведения кандидаты обязаны пройти военно-врачебную комиссию и сдать вступительные экзамены по физической подготовке. Одним из основных требований является хорошее здоровье и выносливость, так как в течение учебного процесса курсантам регулярно предстоит испытывать физическую нагрузку. Это необходимо для предотвращения случаев несчастных случаев, которые могут возникнуть при выполнении физических нормативов.

Отечественные физиологи и специалисты в области физической культуры утверждают, что выносливость развивается от дошкольного возраста и вплоть до 30 лет, при этом наиболее интенсивный прирост по данному показателю наблюдается с 14 до 20 лет [4].

Курсанты ежеквартально сдают нормативы по физической подготовке направлены на выработку выносливости, силы, быстроты и ловкости:

- выносливость — кросс, плавание, бег на лыжах;

- сила — комплекс силовых упражнений;
- быстрота и ловкость — челночный бег.

Физическая культура является неотъемлемой частью в жизни курсантов. Она выполняет несколько функций, помимо уже упомянутых. Во-первых, она способствует повышению физической подготовленности. Во-вторых, она развивает полезные двигательные навыки и умения. Данный аспект физической культуры играют важную роль в решении проблемы эффективного использования свободного времени. Также она имеет связь со спецификой будущей профессии молодых специалистов, так как требует определенного физического пространства и навыков. Все эти аспекты необходимо учитывать при разработке программы физической подготовки для курсантов.

Не менее важно, наряду с развитием физических качеств: силы и выносливости, быстроты и ловкости, сделать физическую культуру предметом активных знаний.

В этой связи задачи физического воспитания представляются значительно шире и многообразнее.

Современная ориентация на творческое освоение физической культуры будущим офицером подразумевает учет различных аспектов его развития: интеллектуального, эмоционально-волевого и практического.

Это позволяет говорить о физическом воспитании как о важнейшем способе формирования характера, гражданина и будущего офицера (защитника Родины), т.е. как о целенаправленном образовательном процессе, приобщающем курсантов к ценностям физической культуры.

В основе физического воспитания военнослужащих на первом месте должны стоять образование и методический подход. Главной задачей здесь является формирование у курсантов системы знаний и навыков в области физической культуры и гигиены, а также развитие их способности к самостоятельной физической тренировке и ее организации в группе. Особое внимание следует уделить тренировке двигательных навыков и их эффективному применению на практике. Не менее важным аспектом является воспитание у курсантов привычки к регулярной физической активности, которая является неотъемлемой частью будущего офицера и его образа жизни.

Целенаправленное формирование и закрепление осознанной, основанной на глубоких знаниях и убеждениях мотивации и потребности постоянно заботиться о своем стабильно хорошем физическом состоянии, здоровье, должно стать решающим в физическом воспитании курсантов.

Основными принципами в настоящее время, на которые опирается реализация содержания физического воспитания [5], является:

- внимание к личности каждого курсанта как к высшей социальной ценности, определяющей единство человека и природы, социальную и биологическую гармонию, физическую и духовную целостность;
- ориентация на социальную активность, здоровый образ жизни, эстетические идеалы и этические нормы;
- ориентация преподавателя на творческую деятельность, оценка её эффективности по конечным результатам; подготовку физически и гармонически развитых специалистов военного дела;
- единство мировоззренческого, интеллектуального и двигательного компонентов в формировании физической культуры личности, определяющее приоритет педагогической и методической направленности физического воспитания;
- практическая реализация ценностей физической культуры, включение обучаемого в процесс физического самовоспитания и самосовершенствования.

Таким образом, внедрение этих принципов в практику военно-учебных заведений требует комплексного подхода и глубоких изменений в системе образования, чтобы курсанты

получили качественное и современное образование, соответствующее требованиям современного мира и их будущей профессиональной деятельности.

1. Елькин, Ю. Г. Формирование волевых качеств военнослужащих как средства повышения конфликтной компетенции с помощью занятий по физической культуре [Текст] // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта». - 2008. - № 5 (39). - СПб. : 2008.
2. Елькин, Ю. Г. Формирование волевых качеств военнослужащих как средства повышения конфликтной компетентности во время занятий по физической культуре [Текст] // Актуальные вопросы разработки и внедрения информационных технологий двойного применения: Сборник докладов. - Ярославль: 2011.
3. Пашута, В. Л. Особенности психологического сопровождения специалиста по физической подготовке и спорту в военно-физкультурном вузе / В. Л. Пашута, А. С. Никольская, И. В. Еремина // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. - 2019. - № 1. - С. 117-120.
4. Перфильев А.А., Физическая культура и спорт в жизни курсантов военизированных и ведомственных учебных заведений, NovaInfo 90, с.221-224
5. Физическое воспитание [Текст]. - М. : Просвещение, 2003.

Паралиенова Д.В., Щеголева М.А.

Влияние мягких направлений фитнеса на психологическое состояние занимающихся

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

doi: 10.18411/trnio-03-2024-379

Аннотация

В статье рассматриваются общие аспекты влияния «мягких» направлений фитнеса на психологическое состояние занимающихся. Авторы отмечают, что релаксационные приёмы и техники, концентрация внимания на движении, невысокая интенсивность тренировок, а также создание комфортной атмосферы позволяет оптимально воздействовать на психоэмоциональное состояние и снизить уровень стресса.

Ключевые слова: мягкий фитнес, физическая культура, психологическое состояние, психоэмоциональное состояние, стресс.

Abstract

The article discusses the general aspects of the influence of “soft” trends of fitness on the psychological state of engaged people. The authors note that relaxation techniques, focusing on movement, low-intensity training, as well as creating a comfortable atmosphere can optimally influence the psycho-emotional state and reduce stress levels.

Keywords: "Soft" fitness, physical culture, psychological state, psycho-emotional state, stress.

Актуальность. Занятия оздоровительными видами физической активности, несомненно, оказывает позитивное влияние на ум, тело и здоровье человека. Мотивация и интерес к физической культуре, как правило, вызваны совершенствованием своей внешности или укреплением здоровья, при этом далеко не каждый человек задумывается о его влиянии на психологическое состояние.

Мягкий фитнес является доступным видом физической активности, не требует дополнительного инвентаря и особой подготовки, однако за счет воздействия на ум и тело, он становится важным инструментом поддержания благополучия человека в современном мире, где присутствует постоянное напряжение.

Цель работы: охарактеризовать влияние мягких направлений фитнеса на психологическое состояние занимающихся. С помощью анализа научно-методической литературы планируется проанализировать особенности воздействия мягкого фитнеса на уровень стресса, общее эмоциональное состояние, ощущение усталости и другие аспекты психологического благополучия занимающихся.

Ход работы. После занятий физической активностью человек не только расстаётся с отрицательными эмоциями, но и начинает смотреть на окружающие события в позитивном ключе. Гормон, «ответственный» за хорошее настроение и самочувствие – бета-эндорфин. Было выявлено, что после физической активности 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 [3].

Мягкие направления фитнеса, такие как йога, пилатес и тай-чи, представляют собой уникальные методы тренировки, фокусирующиеся не только на физическом аспекте, но и на гармонии между телом и разумом. Эти формы физической активности воздействуют на гибкость, дыхание и психоэмоциональное благополучие, но каждый вид «мягкого» фитнеса имеет свою специфику.

Например, йога включает в себя асаны, направленные на растяжение мышц и улучшение гибкости. Постепенное увеличение гибкости способствует лучшему кровоснабжению и уменьшению напряжения в мышцах [4]. Средства йоги включают в себя дыхательные практики (пранаяму), что способствует не только увеличению лёгочной ёмкости и повышению уровня кислорода в организме, но и снижению уровня стресса. Кроме того, медитативные практики, применяемые в йоге, способствуют релаксации, улучшению концентрации и распределения внимания [4].

Пилатес акцентирует внимание на укреплении мышц центра, при этом выполнение упражнений требует постоянной концентрации внимания на положении тела и его частей в пространстве. Упражнения Пилатеса направлены на укрепление глубоких мышц спины и пресса, бедер и ягодиц, улучшение подвижности позвоночника. Контролируемое дыхание важно в Пилатесе для поддержания стабильности тела и активации глубоких мышц, при этом благоприятно сказывается на психоэмоциональном состоянии [2].

Тай-чи так же имеет свою психологическую пользу. Плавные движения, используемые в нём, способствуют развитию баланса и устойчивости, увеличению гибкости и эластичности суставов. Выполнение движений в соответствии с ритмом дыхания помогает снять напряжение, улучшить поступление кислорода и оптимизировать общее состояние. Тай-чи также можно считать и формой медитации в движении, что способствует улучшению фокусировки внимания, снижению тревожности и повышению внутренней гармонии [7].

В наиболее общем плане особенности практик мягкого фитнеса можно свести к следующим: комфортное и естественное выполнение упражнений в соответствии с ритмом дыхания; невысокая интенсивность и возможность регуляции нагрузки в соответствии с индивидуальными возможностями; концентрация внимания на телесных ощущениях. При этом важным аспектом является умение расслаблять мышцы, поскольку релаксация физического тела приводит, в том числе, и к «расслаблению» ума. С этой целью в занятия включаются средства релаксации, самомассажа, а также различные дыхательные практики [6].

Воздействие средств мягкого фитнеса на психологическое состояние занимающихся заключается в следующих аспектах:

1. Регулярные занятия мягким фитнесом способствуют снижению уровня стресса и тревожности. Элементы медитации, дыхательных практик и плавных движений способствуют оптимизации психоэмоционального состояния, улучшают самочувствие, что помогает повысить уровень общего психического комфорта.
2. Медитативные и концентрационные аспекты мягкого фитнеса способствуют выработке эндорфинов, гормонов радости, что приводит к снижению симптомов депрессии и повышению общего эмоционального благополучия.
3. При выполнении упражнений мягкого фитнеса акцентируется внимание на настоящем моменте. Это развивает навык осознанности (mindfulness) и сосредоточенности, что также положительно влияет на способность к управлению стрессом [5]. Техники осознанности, внедренные в

тренировочный процесс, могут быть перенесены в повседневную жизнь и помогают лучше справляться с повседневными вызовами и стрессовыми ситуациями [7].

4. Мягкие направления фитнеса поддерживают эмоциональный баланс: выполнение упражнений стимулирует работу мышц-стабилизаторов, что помогает улучшить координацию движений и чувство устойчивости как физически, так и эмоционально. Усиление внутренней гармонии через физическую активность способствует лучшему восприятию собственного тела и повышению уверенности в себе.

Последствиями стресса могут быть психосоматические заболевания (стенокардия, астма, гастрит, язва), при этом на психологическом уровне может происходить дезорганизация поведения, агрессивные реакции, нервные срывы и т. д. Попытки адаптироваться к постоянному присутствию источника стресса могут истощать ресурсы организма и повышать его восприимчивость к заболеваниям. Продолжительное перевозбуждение симпатической или адренортикаральной системы может вызвать повреждение артерий и систем органов.

Занятия физической активностью и мягкими направлениями фитнеса способствует выработке эндорфинов – естественных анальгетиков и гормонов счастья.

Далее рассмотрим основные причины, по которым мягкий фитнес считается эффективным в управлении стрессом:

1. Глубокая релаксация и дыхательные практики. Мягкие виды фитнеса акцентируют внимание на правильном дыхании и глубокой релаксации. Упражнения диафрагмального дыхания способствуют активации парасимпатической нервной системы, вызывая состояние расслабления. Практика глубокого дыхания сопровождается улучшением кислородопотребления, что важно для снижения уровня стресса и устранения физического напряжения [1].
2. Осознание момента и медитация. В мягких видах фитнеса внимание уделяется осознанности (mindfulness) и медитативным элементам. Эти практики помогают сосредотачиваться на текущем моменте, отвлекая внимание от источников стресса [5]. Осознанность способствует более расслабленному восприятию окружающего мира, уменьшая воздействие стрессоров на организм.
3. Плавные упражнения невысокой интенсивности, направленные на укрепление и растяжение мышц, помогают избавиться тело от напряжения. Это физическое разгрузочное воздействие способствует снятию мышечных и эмоциональных блоков. Расслабление мышц и суставов также снижает ощущение физической усталости, связанной со стрессом.
4. Создание спокойной атмосферы. Мягкие виды фитнеса часто проводятся в специально созданных для этого местах, где создается благоприятная атмосфера. Это способствует уходу от ежедневных забот и напряжений, создавая необходимые для расслабления условия.

Таким образом, мягкий фитнес позволяет обеспечить комплексный подход к управлению стрессом, объединяя физическую активность, психологические практики и создание благоприятной атмосферы. Эти аспекты совместно способствуют эффективной стрессоредукции и улучшению психологического состояния занимающихся. Благодаря указанным свойствам мягкого фитнеса, данные методики могут быть использованы не только в оздоровительных целях, но и в качестве восстановления после интенсивных нагрузок [8].

Выводы. Таким образом, все вышесказанное подтверждает, что мягкие направления фитнеса действительно оказывают позитивное влияние на психоэмоциональное состояние занимающихся, которое выражается в ряде аспектов: релаксация, сосредоточение на телесных ощущениях и на дыхании, плавное выполнение упражнений, а также создание комфортной атмосферы. Физическая активность подобного характера не только позитивно влияет на

физическую подготовленность, но и позволяет поддерживать психологическое благополучие, что особенно важно в современном мире, полном напряжения и стресса.

1. Азарова, Н. В. Возможности применения дыхательной гимнастики на занятиях по физической культуре со студентами высших учебных заведений / Н. В. Азарова, М. А. Щеголева // Психологически безопасная образовательная среда: проблемы проектирования и перспективы развития. Сборник материалов III Международной научно-практической конференции. – Чебоксары, 2021. – С. 63–67.
2. Иванов, В. Д. Система пилатес и формирование здорового образа жизни студентов / В. Д. Иванов, З. И. Матина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2018. – №1. – С.74–76
3. Ишмухаметова, Н. Ф. Влияние спорта на психологическое состояние человека / Н. Ф. Ишмухаметова, С. Н. Ильин // Инновационные результаты исследований в сфере естественных, технических и гуманитарных наук : сборник научных трудов Международной научно-практической конференции. – Белгород, 2021. – С. 124–127.
4. Саурбаева, А. И. Влияние занятий йогой на организм человека / А. И. Саурбаева // Вестник науки. – 2023. – №2 (59). – С.182–183.
5. Шильникова, З. Н. Концепция mindfulness (осознанность): неспецифический фактор психологического благополучия / З. Н. Шильникова // Современная зарубежная психология. – 2014. – № 2. – С.19–21.
6. Широкова, Е. А. Ментальный фитнес в регулировании психологического благополучия студентов вуза / Е. А. Широкова, В. С. Макеева. – Спортивный психолог. – 2020. – № 1 (56). – С. 63–66.
7. Широкова, Е. А. О роли медитации в процессе физической активности / Е. А. Широкова, М. А. Щеголева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2021. – Т. 6. – № 1. – С. 70–75.
8. Чистякова И. А. К вопросу о способах восстановления студентов после интенсивной физической нагрузки / И. А. Чистякова, С. М. Митина, А. А. Рожнов, С. В. Кудинов, А. А. Рожнова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 98-9. – С. 180–182.

Потапова В.С., Гусев П.М.

Соотношение между физической активностью и снижением риска сердечно-сосудистых заболеваний: анализ данных и научные доказательства

*ФГБОУ ВО «КГЭУ»
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-03-2024-380

Аннотация

Сердечно-сосудистые заболевания являются одной из основных причин смертности во всем мире. Профилактика этих заболеваний является важной задачей здравоохранения. Физическая активность является одним из факторов, способствующих снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. В статье проводится обзор исследований, посвященных влиянию физической активности на риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Были отобраны и проанализированы результаты наиболее значимых исследований, проведенных в этой области. Результаты обзора показали, что физическая активность оказывает положительное влияние на снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Ключевые слова: физическая активность, сердечно-сосудистые заболевания, профилактика, риск, обзор исследований.

Abstract

Cardiovascular diseases are one of the main causes of death worldwide. The prevention of these diseases is an important public health task. Physical activity is one of the factors contributing to reducing the risk of developing cardiovascular diseases. The article provides a review of studies on the effect of physical activity on the risk of developing cardiovascular diseases. The results of the most significant studies conducted in this area were selected and analyzed. The results of the review showed that physical activity has a positive effect on reducing the risk of developing cardiovascular diseases.

Keywords: physical activity, cardiovascular diseases, prevention, risk, research review.

Сердечно-сосудистые заболевания являются одной из главных причин смертности во всем мире. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, сердечно-сосудистые заболевания являются причиной около 17,9 миллиона смертей ежегодно. Снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний является важным направлением в области здравоохранения и профилактики болезней. Одно из наиболее эффективных средств снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний – это регулярная физическая активность. В настоящей статье мы рассмотрим соотношение между физической активностью и снижением риска сердечно-сосудистых заболеваний, а также обзрим исследования и научные доказательства, подтверждающие эту связь. Кроме того, мы рассмотрим полезность приложений для стимулирования физической активности и укажем на конкретные примеры таких приложений. Целью нашей статьи является предоставление полной и точной информации о важности физической активности для здоровья сердца и сосудов, а также о том, как приложения для стимулирования физической активности могут помочь людям достичь своих целей в области фитнеса и здоровья.

Для проведения обзора исследований, посвященных влиянию физической активности на риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, были использованы следующие базы данных: PubMed, Cochrane Library, Web of Science и eLibrary. В обзор были включены исследования, проведенные с 2000 по 2023 год, на английском и русском языках, посвященные влиянию физической активности на риск развития сердечно-сосудистых заболеваний у взрослых людей.

Перейдем же к исследованиям. Общие результаты анализа статей и исследований показали, что физическая активность оказывает положительное влияние на снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний [1,3]. Все отобранные исследования подтвердили, что регулярные физические упражнения способствуют снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний у взрослых людей. Также мета-анализ показал, что физическая активность снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 30% у мужчин и на 28% у женщин [2]. При этом, наибольшее снижение риска наблюдалось у людей, занимающихся физической активностью с высокой интенсивностью.

Перейдем же к более конкретным исследованиям:

- Исследование показало, что любые виды физической активности, включая ходьбу, бег, плавание, велосипедные прогулки, силовые тренировки и другие, способствуют снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. При этом, наибольшее снижение риска наблюдалось у людей, занимающихся физической активностью регулярно, не менее 3-5 раз в неделю [4].
- Другое исследование показало, что физическая активность также способствует снижению риска развития других хронических заболеваний, таких как диабет 2 типа, ожирение, гипертония и другие. Эти результаты подтверждают важность физической активности в профилактике хронических заболеваний [3].

Результаты обзора подтверждают, что физическая активность является важным фактором, способствующим снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Регулярные физические упражнения, проводимые с высокой интенсивностью, являются наиболее эффективным способом снижения риска развития сердечно-сосудистых заболеваний у взрослых людей.

Однако, несмотря на доказанную эффективность физической активности в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, многие люди не занимаются физической активностью в достаточном объеме. Согласно данным ВОЗ, более 25% взрослого населения мира не достигает рекомендуемого уровня физической активности [5]. Это может быть связано с различными факторами, включая отсутствие времени, недостаток мотивации, ограниченные физические возможности и другие.

Для повышения уровня физической активности в популяции необходимо проводить комплексные меры, направленные на повышение мотивации и доступности физической активности для всех слоев населения. К таким мерам могут относиться разработка и реализация

программ по продвижению физической активности, создание инфраструктуры для занятий физической культурой и спортом, проведение образовательных мероприятий, направленных на повышение осведомленности о важности физической активности для здоровья.

Также очень хорошо помогают приложения, которые помогают стимулировать человека проявлять физическую активность:

- Одно из популярных приложений для стимулирования физической активности – MyFitnessPal (рисунок 1). Это приложение позволяет пользователям отслеживать свою физическую активность, питание и вес, а также предоставляет персонализированные рекомендации по питанию и физическим упражнениям. MyFitnessPal также имеет обширную базу данных продуктов питания, которая помогает пользователям контролировать свое питание и подсчитывать калории.
- Fitbit. Это приложение используется в сочетании с фитнес-трекерами Fitbit, которые отслеживают физическую активность пользователя, включая количество шагов, пройденное расстояние, сожженные калории и частоту сердечных сокращений. Fitbit также предоставляет персонализированные рекомендации по физическим упражнениям и помогает пользователям контролировать свой сон.

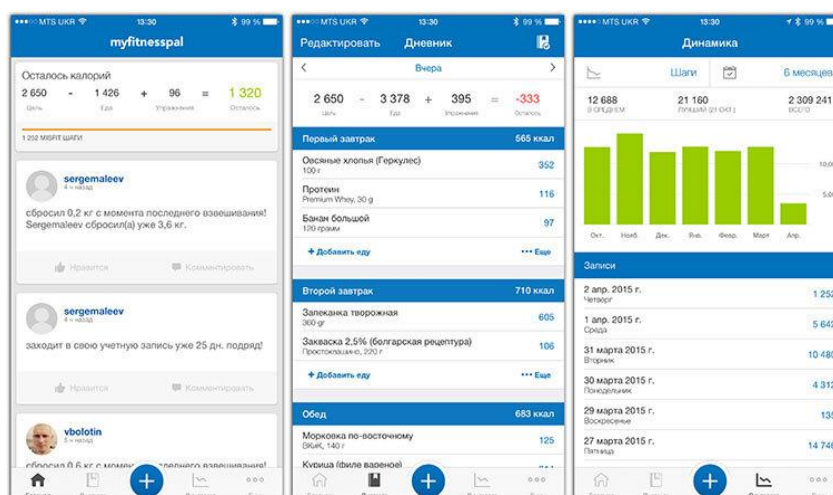


Рисунок 1. Пример интерфейса фитнес приложения «MyFitnessPal».

Кроме того, необходимо проводить дальнейшие исследования, направленные на изучение оптимальных видов и интенсивности физической активности для различных групп населения, а также на разработку эффективных стратегий повышения уровня физической активности в популяции.

Наш обзор показал, что регулярная физическая активность является важным фактором снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний. Обзор исследований показал, что люди, которые регулярно занимаются физическими упражнениями, имеют меньший риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, чем те, кто ведет неактивный образ жизни. Приложения для стимулирования физической активности, такие как MyFitnessPal и Fitbit, могут быть полезными инструментами для людей, которые стремятся улучшить свое здоровье и физическую форму. В целом, физическая активность является важным элементом здорового образа жизни и необходима для поддержания хорошего здоровья сердца и сосудов.

1. Григорьева, И. В. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, А. А. Плотников // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2022. – № 4(43). – С. 169-171. – EDN UNZTXL.

2. Связь потребления алкоголя с сердечно-сосудистыми заболеваниями и их факторами риска (исследование ЭССЕ-РФ в Кемеровской области) / С. А. Максимов, Я. В. Данильченко, М. В. Табакаев [и др.] // Российский кардиологический журнал. – 2017. – Т. 22, № 9. – С. 65-70. – DOI 10.15829/1560-4071-2017-9-65-70. – EDN ZIBDNT.
3. Черкасова, Е. К. Занятие физической культурой и спортом при нарушении ритма сердца / Е. К. Черкасова, Л. Г. Санников, И. С. Москаленко // Актуальные проблемы науки и техники : Сборник научных статей по материалам XIII Международной научно-практической конференции, Уфа, 24 ноября 2023 года. – Уфа: Общество с ограниченной ответственностью "Научно-издательский центр "Вестник науки", 2023. – С. 326-330. – EDN SRSDJF.
4. Кривошапова, К. Е. Низкая физическая активность как фактор риска сердечно-сосудистой заболеваемости и смертности / К. Е. Кривошапова, Д. П. Цыганкова, О. Л. Барбараш // Системные гипертензии. – 2018. – Т. 15, № 3. – С. 14-20. – DOI 10.26442/2075-082X_2018.3.14-20. – EDN VAIXUZ.
5. Хайруллин, А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни при сердечно-сосудистых заболеваниях / А. Г. Хайруллин, Р. Г. Хуснудинова, М. С. Ваганов // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, информационные технологии : Материалы Всероссийской с международным участием заочной научно-практической конференции, Казань, 22–23 марта 2023 года. – Казань: Казанский государственный энергетический университет, 2023. – С. 185-188. – EDN EDKCHA.

Рындина Е.Е.¹, Николаева И.В.¹, Левченко С.В.²

Лечебная физическая культура при сколиозе

¹*Самарский государственный экономический университет*

²*Самарский государственный социально-педагогический университет*

(Россия, Самара)

doi: 10.18411/trnio-03-2024-381

Аннотация

Статья посвящена вопросу сколиоза, неправильной осанки и другим сопутствующим проблемам в жизни студента. Рассматриваются способы избавления от этих недугов в виде применения лечебной физической культуры. Представлены результаты анкетирования по изучаемому вопросу среди студентов СГЭУ.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, сколиоз, правильная осанка, активность при различных заболеваниях спины, боли в пояснице, сидячий образ жизни, здоровье.

Abstract

The article is devoted to the issue of scoliosis, incorrect posture and other related problems in the life of a student. Ways to get rid of these ailments in the form of the use of therapeutic physical culture are considered. The results of a survey on the issue under study among SSEU students are presented.

Keywords: physical therapy, scoliosis, correct posture, activity in various back diseases, lower back pain, sedentary lifestyle, health.

Заболевания опорно-двигательного аппарата у студентов встречаются достаточно часто. К наиболее распространенным заболеваниям можно отнести плоскостопие и заболевания позвоночника [2, 4, 9].

Позвоночник выполняет перечень важнейших функций для поддержания жизнедеятельности человека. Например, практически все органы закреплены именно на нем. Однако нередко позвоночник подвержен различным заболеваниям по абсолютно разным причинам. Сюда можно отнести: избыточная масса тела, травмы, неправильное питание, недостаточная выработка структурных компонентов хрящевой ткани, тяжелые физические нагрузки или, наоборот, недостаточная двигательная активность и т.д. Стоит учесть, что наиболее распространенным заболеванием, связанным с позвоночником, является сколиоз, который будет подробно рассмотрен в данной работе.

Сколиоз имеет 4 степени, которые отличаются друг от друга градусами. При обнаружении данного вида заболевания необходимо как можно скорее составить грамотный план лечения. Обычно обязательно прописываются: массаж, лечебная физическая культура, специальные витамины для укрепления костей, озокеритотерапия [1, 5, 6]. В особо сложных ситуациях (3-4 степень) прописывается корсет, который носится постоянно (исключения: душ, лечебная физкультура), или операция. Также стоит учесть, что главной целью лечения является остановить ухудшение позвоночника. Однако есть шанс уменьшить степень или вылечить заболевание, но только при постоянном лечении, а еще при условии, что пациент будет прибавлять в росте (касается подростков).

Очевидные признаки сколиоза:

- нарушение осанки;
- асимметрия углов лопаток, плеч и боковое искривление позвоночника;
- жалобы на боли в области спины;
- усталость при длительной статической нагрузке, слабость;
- горб.

Последствия сколиоза для здоровья:

- нарушение кровоснабжения органов и тканей;
- ущемление нервов и связанный с ним болевой синдром;
- смещение внутренних органов;
- деформация грудной клетки;
- затруднение дыхания;
- нарушения обмена веществ;
- развитие вторичных заболеваний.

Также стоит учесть, что специальные упражнения полезны не только для лечения, но и для предупреждения многих заболеваний позвоночника, потому что они направлены на улучшение осанки в целом, что весьма актуально для студентов, которые проводят много времени сидя в процессе учебных занятий и подготовки к ним [3, 7, 8].

Представим некоторые упражнения из лечебной физкультуры:

1. Исходным положением является основная стойка. На «раз-два» нужно сделать вдох и встать на носочки, затем развести в стороны и назад обе руки, мышцы, которые находятся в межлопаточной области необходимо напрячь. На счёт «три-четыре» принимаем исходную позицию. Упражнение требует повторения 10-15 раз. Важным фактором является и правильная осанка. На протяжении всей нагрузки нельзя забывать о ней. Такой вид физической нагрузки будет полезен для дыхательных мышц.
2. Исходным положением является поза «лежа на спине». При этом руки колени согнуты, а стопы находятся на полу. Опираясь на локти и стопы, поднимается таз. Упражнение требует повторения 10-15 раз. Важным фактором является и позвоночник, который должен оставаться непременно прямым. Такой вид физической нагрузки будет полезен для мышц спины и тазового пояса.
3. Исходным положением является поза «лежа на спине», а руки при этом находятся ровно на поясе. Упражнение заключается в имитации езды на велосипеде. Ноги поднимаются и сгибаются так, чтобы было ощущение, что он крутит педали велосипеда в воздухе. Упражнение требует повторения до 20-30 раз. Важным фактором является и поясница, которая ни в коем случае не должна прогибаться. При ощущении напряжения в области поясницы, необходимо немедленно остановить нагрузку. Такой вид физической нагрузки будет полезен для мышц брюшного пресса и ног.
4. Исходным положением является поза «лежа на животе», при этом руки вытянуты как можно больше вперед. На счёт «раз-два» синхронно поднимается вверх голова, грудь, правая руку, а также левая нога. На счёт

«три-четыре» нужно принять исходную позицию. На счёт «пять-шесть» повторить тоже самое, что и на счёт «раз-два», но при этом поменять стороны частей тела на противоположную. «Семь-восемь» – начальное положение. Упражнение требует повторения 10-15 раз. Важным фактором является и поясничный отдел позвоночника, который не должен прогибаться. Такой вид физической нагрузки будет полезен для мышц туловища и конечностей.

- Исходным положением является поза «лежа на животе». На счёт «раз-два» одновременно поднять вверх руки и ноги, разогнув спину, при этом руки необходимо определить строго к плечам (позиция «крылышки»). «Три-четыре» – позиция удерживается, «пять-шесть-семь-восемь» – возвращение в начальную стойку. Упражнение требует повторения 10-12 раз. Такой вид физической нагрузки будет полезен для мышц спины и конечностей.

Упражнения из лечебной физической культуры укрепляют мышцы со стороны выпуклости дуги искривления и расслабляет с вогнутой стороны.

Ознакомившись с информацией и убедившись, что лечебная физическая культура поистине помогает при сколиозе, облегчая боли и оказывая лечение, появилась потребность в онлайн-анкетировании среди студентов СГЭУ, которое даёт возможность определить субъективное мнение о том, как лечебная физкультура влияет на их самочувствие, осанку и заболевание, если оно есть. Нами был проведен опрос среди 100 анонимных студентов СГЭУ. Анкета состояла из 3 вопросов, которые имеют различные варианты ответов.

Таблица 1

| 1. Делаю ли я лечебную физкультуру? | А Да | Б Нет | В Иногда |
|---|--|---|------------------------------|
| 2. Почему я делаю лечебную физкультуру? | А Чтобы поддерживать здоровую осанку и предупредить различные заболевания, включая сколиоз | Б Чтобы остановить ухудшение заболеваний спины и по итогу вовсе их вылечить | В Не делаю |
| 3. Моё самочувствие после лечебной физкультуры? | А Намного лучше | Б Хорошее | В Не делаю, а значит не знаю |

Делаю ли я лечебную физкультуру?

100 ответов

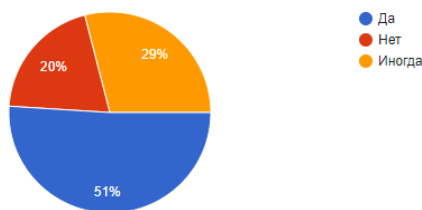


Рисунок 1. “Делаю ли я лечебную физкультуру?”

Почему я делаю лечебную физкультуру?

100 ответов



Рисунок 2. “Почему я делаю лечебную физкультуру?”



Рисунок 3. "Мое самочувствие после лечебной физкультуры?"

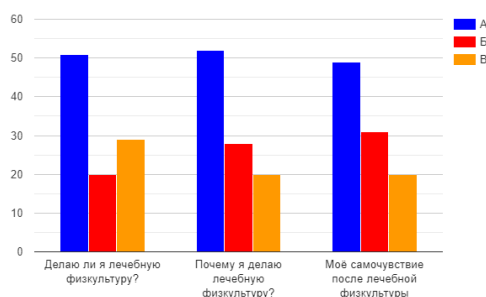


Рисунок 4. общая диаграмма результатов.

Из результатов опроса можно сделать вывод, что лечебная физическая культура достаточно популярна среди студентов Самарского государственного экономического университета. Упражнения для спины из комплексов лечебной физической культуры положительно влияют на самочувствие студентов, которые периодически делают её для улучшения и поддержания осанки, а также для лечения различных заболеваний позвоночника.

1. Демина, А.А. Физкультура как средство профилактики и лечения различных заболеваний / А.А. Демина, М.Н. Налимова // Тенденции развития науки и образования. 2019. № 57-9. С. 50-52.
2. Карева, Ю.Ю. Влияние физической культуры и спорта на организм человека / Ю.Ю. Карева, К.М. Блажнова // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 100-4. С. 80-83.
3. Карева, Ю.Ю. Роль физической культуры в жизни студентов / Ю.Ю. Карева, Д.А. Матюхин // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2022. № 2(15). С. 56-58.
4. 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.
5. Налимова, М.Н. Лечебная физкультура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата / М.Н. Налимова, У.В. Смирнова // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2019. № 1(8). С. 93-95.
6. Николаев, П.П. Лечебная физическая культура как метод лечения сколиоза / П.П. Николаев, В.А. Перескокова // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 96-2. С. 73-76.
7. 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.
8. Семенкина, П.Г. Специфика занятий физической культурой для студентов специальных медицинских групп / П.Г. Семенкина, М.Н. Налимова // Скиф. Вопросы студенческой науки. 2019. № 11(39). С. 549-553.
9. Суркова, Д.Р. Влияние плоскостопия на состояние здоровья человека / Д.Р. Суркова, М.Н. Пискайкина // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2018. № 2(7). С. 81-83.

Самойлов П.Н.

Благоприятное влияние студенческого спорта на здоровье и успех в учебе

*Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-03-2024-382

Аннотация

В статье поднимается вопрос о влиянии двигательной активности на успеваемость студентов. Рассматриваются положительные и отрицательные стороны данного влияния.

Авторы дают рекомендации по умеренному и полезному совмещению физических и интеллектуальных нагрузок.

Ключевые слова: спорт, успеваемость, здоровье человека.

Abstract

The article raises the question of the influence of motor activity on the academic performance of students. The positive and negative sides of this influence are considered. Also in the article recommendations on moderate and useful combination of physical and intellectual loads are given.

Keywords: sports, academic performance, human health.

Студенческий спорт играет важную роль в жизни университетских студентов. Участие в спортивных мероприятиях не только способствует улучшению физического состояния, но и оказывает положительное влияние на психическое здоровье и академические успехи.

Одним из главных преимуществ студенческого спорта является поддержание здорового образа жизни. Регулярные тренировки и участие в соревнованиях способствуют укреплению иммунной системы, улучшению выносливости и уменьшению риска развития серьезных заболеваний, таких как ожирение, диабет и заболевания сердца.

Двигательная активность – залог полноценного здоровья любого человека. В наши дни сидячий образ жизни у многих вошел в привычку. Рабочие будни утомляют среднестатистического человека, так, после 10-ти часового рабочего дня, не учитывая различных задержек и рабочих авралов, которые отнимают еще больше сил, времени и нервов, у человека не остается энергии на занятия спортом или физической культурой. Однако такой образ жизни будет способствовать развитию заболеваний разного характера. Для ведения здорового образа жизни и поддержания полноценной жизнедеятельности человеку необходима смена обстановки. Не зря говорят, что лучший отдых – это смена деятельности.

Одним из крупных преимуществ студенческого спорта является его положительное влияние на здоровье студентов. Регулярные тренировки помогают поддерживать хорошую физическую форму, укреплять иммунную систему и уменьшать риск развития различных заболеваний. Это особенно важно в условиях современного образовательного процесса, который часто связан с сидячим образом жизни и стрессом.

Ярким примером положительного влияния спорта на здоровье является плавание. В данном виде спорта нагрузка идет на все группы мышц в совокупности с дыхательными упражнениями. Это благоприятно сказывается на развитии мозга. Благоприятное влияние на здоровье и интеллектуальное развитие оказывают занятия танцами, йогой и дыхательной гимнастикой.

Если говорить об игровых видах спорта, то положительно сказываются на здоровье и развитии такие виды спорта, как волейбол, теннис, бадминтон и другие, где низкий риск получения серьезных травм. Обозначенные выше виды физической активности вполне доступны студенчеству: совмещение учёбы и занятий физической культурой и спортом способствует оздоровлению организма, сохранению хорошей физической формы и активности, что, несомненно, окажет положительное влияние на умственную деятельность студентов

Кроме того, деятельность в спортивной среде несет позитивный эмоциональный заряд. Студенты, занятые спортом, часто испытывают радость, уверенность в себе и улучшение настроения благодаря выделению эндорфинов - гормонов счастья.

Физические упражнения и спорт способствуют развитию и укреплению дисциплины, повышают чувство ответственности, помогают развивать настойчивость и целеустремленность. Доказано, что физически здоровые студенты чаще становятся лидерами и добиваются успеха, как в учебной деятельности, так и в остальных аспектах жизни. Занятия физической культурой приучают к дисциплине, строгому режиму дня и привычке распланировать своё время и идти к чётко намеченной цели.

Таким образом, студенческий спорт играет важную роль в жизни студентов, улучшая их физическое и психическое здоровье, а также способствуя академическим достижениям.

Студенческий спорт представляет собой не только способ заняться физической активностью, но и целый комплекс преимуществ для студентов.

Исследования показали, что физически активные студенты, как правило, имеют лучшие когнитивные функции, память и концентрацию, а также более высокий уровень мотивации. Также приток крови и кислорода к мозгу способствует росту новых клеток мозга и развитию новых нейронных связей.

Однако важно отметить, что польза от физической активности зависит от нескольких факторов, включая частоту, интенсивность и продолжительность. Для достижения максимальных преимуществ рекомендуется регулярная физическая активность от умеренной до высокой. Этого можно достичь путем участия в организованных спортивных или структурированных программах упражнений или просто путем включения физической активности в повседневную жизнь, например, подъем по лестнице вместо лифта или прогулок во время перерывов.

Физическая культура как учебная дисциплина дает учащимся возможность развивать физическую форму и овладевать двигательными навыками, а также знакомиться с полезными привычками и профилактикой травматизма.

Важно отметить, что занятия спортом могут стать мощным стимулом для академического успеха. Исследования показывают, что студенты, участвующие в спортивных мероприятиях, обычно обладают лучшей концентрацией и умственной остротой, что положительно влияет на их успеваемость и результаты экзаменов.

Физическая активность также помогает улучшить сон, что необходимо для общего состояния здоровья и успехов в учебе. Когда учащиеся высыпаются, они становятся более бдительными, энергичными и могут сосредоточиться на учебе. Кроме того, физическая активность увеличивает приток крови к мозгу, что, в свою очередь, увеличивает поступление кислорода и питательных веществ, что приводит к улучшению когнитивных функций.

Помимо этого, студенческий спорт способствует формированию дружеских связей и командного духа. Участие в спортивных соревнованиях создает отличную возможность для студентов построить новые отношения, узнать о себе и других людях больше, а также научиться работать в команде. Эти навыки могут быть полезны как в личной жизни, так и в профессиональной деятельности в будущем.

Также занятия спортом могут помочь улучшить физическое здоровье и повысить уровень физической подготовленности, повысить самооценку и уверенность учащихся, а также дать им чувство выполненного долга и цели. Кроме того, участие в спортивных состязаниях также может иметь академические преимущества. Учащиеся, которые занимаются спортом, часто обладают лучшими навыками тайм-менеджмента и с большей вероятностью отдадут приоритет своей академической работе, поскольку они понимают важность баланса между спортивными и академическими обязанностями. Спорт и физическая культура оказывают благоприятное влияние и на опорно-двигательный аппарат – за счёт регулярных тренировок мышцы укрепляются и эффективнее поддерживают скелет. Увеличивается объём и силовые показатели мускулов, повышается устойчивость костей скелета к нагрузкам. В процессе занятий в тренажёрном зале или занятиях бегом, плаванием, велоспортом улучшается кислородное питание мышц. Под влиянием регулярных тренировок в мышечных тканях увеличивается содержание энергетических веществ, в связи с чем повышается интенсивность обменных процессов, синтезируются протеины.

В дополнение к преимуществам, упомянутым выше, занятия спортом помогают учащимся познакомиться с различными видами физической активности и раскрыть свои увлечения и интересы. Спорт также может предоставить учащимся возможности для личностного роста, поскольку они учатся преодолевать трудности, выстоять в трудные времена и развивать устойчивость.

Поэтому поощрение участия студентов в спортивных мероприятиях и развитие спортивной инфраструктуры в университетах должны быть важными приоритетами для образовательных учреждений.

1. Берг А.И. Кибернетика – наука об оптимальном управлении [Текст] / А.И. Берг. – М.; Л.: Энергия, 1964.
2. Васильева С.В. Адаптация студентов к вузам с различными условиями обучения // [Электронный ресурс]
3. Информер новостей: [Электронный ресурс] // Образование – новости среднего, высшего образования.
4. Челнокова Е.А., Агаев Н.Ф., Тюмасева З.И. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом в высшей школе.
5. Влияние физической культуры и спорта на здоровье студента журнал АПНИ [Электронный ресурс]

Сливкин К.В., Карева Ю.Ю.

Значение здорового образа жизни для студентов

Самарский государственный экономический университет

(Россия, Самара)

doi: 10.18411/trnio-03-2024-383

Аннотация

Статья посвящена вопросу здорового образа жизни студентов и его составляющих. По результатам анкетирования выявлено значение здорового образа жизни для студентов Самарского государственного экономического университета.

Ключевые слова: студенты, здоровье, здоровый образ жизни, составляющие здорового образа жизни.

Abstract

The article is devoted to the issue of a healthy lifestyle of students and its components. Based on the results of the survey, the importance of a healthy lifestyle for students of Samara State University of Economics was revealed.

Keywords: students, health, healthy lifestyle, components of a healthy lifestyle.

Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие [11]. Соблюдение здорового образа жизни необходимо для достижения жизненных целей молодежи [1, 5]. Важную роль в формировании здорового образа жизни студентов принадлежит педагогам [3, 10]. Занятия физическими упражнениями и спортом способствуют укреплению здоровья студентов и профилактике заболеваний [7, 9].

Цель данного исследования – повысить степень информированности студентов о составляющих здорового образа жизни, узнать, какие принципы здорового образа жизни сложны для соблюдения среди студентов, раскрыть сущность составляющих здорового образа жизни. Для достижения поставленной цели были выделены основные составляющие здорового образа жизни, проведено анкетирование среди студентов Самарского государственного экономического университета. Перед вопросами в анкете размещены пояснения о том, что из себя представляет каждый выделенный элемент здорового образа жизни, данный шаг призван повысить информированность опрашиваемых, дать необходимое понимание вопроса.

Выделим основные элементы ЗОЖ: рациональный режим труда и отдыха, рациональное питание, оптимальный двигательный режим, закаливание, личная гигиена и отсутствие вредных привычек.

Рациональный режим отдыха предполагает покой, различный досуг, не связанный с рабочей средой. Главной составляющей отдыха является сон. Только при наличии полноценного сна возможно восстановление организма. Сон – одна из важнейших

физиологических потребностей организма и важность ее удовлетворения не вызывает никаких сомнений. Для студента придерживаться рационального режима труда и отдыха зачастую сложно – академическая нагрузка может быть высокой, многие совмещают учебу с работой и на полноценный качественный отдых не хватает сил.

Правильное питание обеспечивает организм необходимой в течение дня энергией, важность правильного и сбалансированного питания в жизни человека трудно переоценить, в современном мире мы на каждом шагу можем увидеть последствия как злоупотребления пищей, так и недоедания.

Многие специалисты отмечают снижение двигательной активности молодежи и чрезмерное увлечение Интернетом [2, 4, 8], что приводит к гиподинамии. Гиподинамия – это комплекс изменений в функционировании организма, вызванный недостатком физической активности. При гиподинамии происходит ослабление и атрофия мышц, уменьшение силы и выносливости, также оказывается негативное влияние на сердечно-сосудистую систему, что приводит к снижению тонуса сосудов, ухудшается кровоснабжение тканей, страдает метаболизм, нарушаются нервно-рефлекторные связи, приводя к дополнительной нагрузке на нервную систему. Со временем возможные изменения ухудшаются, происходят нарушения опорно-двигательного аппарата, повышается риск развития остеохондроза, остеопороза. Негативное влияние оказывается и на работу мозга, появляются различные состояния слабости, бессонница, повышенная утомляемость, снижение умственной активности. Наличие оптимального двигательного режима – важная часть здорового образа жизни [6].

Основными способами закаливания организма являются: закаливание водой (обтирание, обливание, прием ледяных ванн и т.п.), закаливание воздухом (длительное пребывание на природе, прием воздушных ванн, при котором происходит воздействие на открытую поверхность тела воздухом определенной температуры), ходьба босиком (по полу дома, по влажному песку, траве, по снегу), закаливание солнцем. Особенностью закаливания, как оздоровительной процедуры является получение видимого результата только спустя некоторое время постоянных повторений мероприятий, составляющих его. Таким образом, закаливание, помимо основной пользы в виде повышения сопротивляемости организма к факторам внешней среды, еще и воспитывает в человеке дисциплину.

Привычка проявляется похожим образом, например многие действия с утра зачастую совершаются автоматически, вы еще толком не проснулись, ни о чем не успели подумать, но уже стоите перед зеркалом и чистите зубы, кто-то выпивает стакан воды, кто-то совершает свои ритуалы. Существуют полезные привычки, приближающие вас к желаемой цели, поддерживающие ваше физическое и эмоциональное состояние на должном уровне, нейтральные, которые в целом никак не влияют на вашу жизнь, но вместе с ними существуют и вредные привычки, которые зачастую не только отдаляют от желаемого, но и несут в себе серьезную опасность. Курение, употребление алкоголя, наркотиков представляют собой самые пагубные и, к сожалению, одни из самых популярных вредных привычек среди людей любого пола и любого возраста.

Табачный дым состоит из множества химических соединений и элементов. Метан, азот, никотин, сероводород, угарный газ – малая часть компонентов табачного дыма, многие из которых являются ядами для любой биологической формы жизни. В состав табачного дыма также входят твердые частицы и металлические соединения: свинец, цинк, мышьяк, кадмий, покрывающие легкие и дыхательные пути нагаром. Помимо очевидного вреда для дыхательной системы, присутствует вред и для многих других систем организма, начиная от ротовой полости (пародонтит, ороговение слизистой, галитоз), заканчивая сердечно-сосудистой системой (ишемическая болезнь сердца, болезнь Бюргера, атеросклероз, тромбозы, инсульты), нервная система также угнетается. Никотин – это ядовитый наркотик, вызывающий привыкание, он и другие вредные вещества наносят урон нервной системе, новая выкуренная сигарета заставляет мозг выбрасывать новую порцию дофамина, оказывая кратковременный облегчающий эффект. Но долгосрочные последствия этой привычки вызывают гораздо более разрушающее воздействие на организм. Даже обычное перечисление всех негативных

эффектов курения занимает достаточно продолжительное время, поэтому просто скажу, что отказ от курения благотворно повлияет на состояние всего организма. Нам известно о плотной взаимосвязи процессов, протекающих в организме, и так как эта пагубная привычка оказывает негативный эффект на все ключевые системы организма, она оказывает это влияние и на весь организм.

Употребление алкоголя также вызывает множество негативных эффектов. Чрезмерное потребление алкоголя может привести к формированию психической и физической зависимости от алкоголя, называемой алкоголизмом. Организм алкоголика испытывает на себе проблемы с кровеносной системой, вследствие чего страдает и жизнедеятельность мозга, происходят нарушения психики. Обычным сопровождающим алкоголика заболеванием является цирроз печени. Также алкоголизм провоцирует возникновение таких заболеваний, как панкреатит, гастрит, рак пищевода, рак желудка, рак прямой кишки, аритмию, сердечную недостаточность, деменцию. К сожалению, список не исчерпывающий.

Наркомания представляет собой болезненное пристрастие к наркотическим веществам. Существует несколько этапов формирования зависимости. От эпизодических приемов наркотика до глубоких физиологических изменений в организме. На первых этапах выражается в виде психической зависимости, возникает патологическая потребность в приеме вещества, вызвавшего зависимость. В последствие добавляется физическая зависимость, которая проявляется в виде абстинентного синдрома при длительном перерыве между употреблением. Абстинентный синдром включает в себя: нарушения сна, тошноту, тремор, скачки давления. Если не прекратить прием наркотика, то далее развивается полная зависимость организма от вещества, нарушение нейрохимического баланса. Если не лечить состояние наркомании, зависимый человек в итоге умирает, Средняя продолжительность жизни после начала приема наркотика составляет 3-4 года. Наркомания оказывает негативный эффект на все общество, склонность к девиантному поведению наркоманов приводит к увеличению уровня насилия и криминального элемента в социуме, деградация личности и нарушения работы головного мозга вызывают суицидальные наклонности [12]. Ощущения потери смысла существования, доза ради дозы, потеря социальных связей, апатия, утрата моральных и нравственных ценностей, смерть от передозировки, смерть от фатальных нарушений функционирования внутренних систем организма, насильственная смерть, смерть от заражения инфекционными болезнями – обычные последствия состояния наркомании.

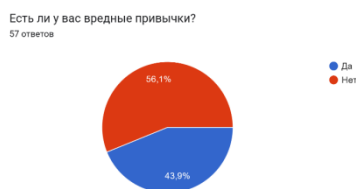


Рисунок 1.

На вопрос, нуждающийся в развернутом ответе «Какие факторы мешают вам придерживаться составляющих ЗОЖ?» часто были даны ответы, включающие в себя такие понятия как лень, недостаток времени, нехватка дисциплины. К тому же 87,7% опрошенных узнали о здоровом образе жизни и его составляющих что-то новое, поэтому можно утверждать, что одной из причин несоблюдения принципов здорового образа жизни является неполное понимание их важности.

Можно заключить, что одна из составляющих данной работы – анкетирование учащихся помогла 87,7 % опрошенных узнать новую информацию о составляющих здорового образа жизни, поэтому можно считать, что цель, поставленная перед исследованием, достигнута.

1. Гибадулина, А.Р. Влияние фитнеса на здоровье человека / А.Р. Гибадулина, М.Н. Налимова // Скиф. Вопросы студенческой науки. 2019. № 11(39). С. 65-68.

2. Грязнов, С.А. Опасности снижения физической активности молодежи / С.А. Грязнов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2021. № 7(58). С. 36-38.
3. Грязнов, С.А. Роль преподавателя в формировании у студентов мотивации ведения здорового образа жизни / С.А. Грязнов // Социально-педагогические вопросы образования и воспитания: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции, Чебоксары, 17 мая 2022 года / Гл. редактор Ж.В. Мурзина. – Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью «Издательский дом «Среда», 2022. С. 10-11.
4. Джулай, Д.В. Анализ влияния Интернета на современную молодежь / Д.В. Джулай, В.В. Паклина, С.И. Бондарев // Известия Института систем управления СГЭУ. 2015. № 2(12). С. 51-54.
5. 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.
6. Интенсификация процесса физической подготовки студенток с использованием техники Табата / С.И. Зизикова, П.П. Николаев, А.Я. Борисов [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 1(215). С. 176-180.
7. Исаева, А.М. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья через занятия физической культурой и спортом / А.М. Исаева, И.В. Николаева // Наука XXI века: актуальные направления развития. 2020. № 1-2. С. 187-192.
8. Левченко, А.В. Тенденция к снижению двигательной активности у молодежи: причины и пути решения / А.В. Левченко, П.П. Николаев, А.А. Козловская // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2023. № 2(17). С. 67-71.
9. Николаева, И.В. Физические нагрузки в жизни студентов, страдающих бронхиальной астмой / И.В. Николаева, Д.В. Джулай // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2016. № 2(3). С. 50-52.
10. Пискайкина, М.Н. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе / М.Н. Пискайкина, У.В. Смирнова // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2017. № 2(5). С. 39-41.
11. Пискайкина, М.Н. Спорт и физическая культура как социальные феномены / М.Н. Пискайкина, У.В. Смирнова // Известия Института систем управления СГЭУ. 2016. № 1(13). С. 19-24.
12. Развозжаева, А.Д. Влияние физической культуры и спорта на девиантное поведение подростков / А.Д. Развозжаева, И.В. Николаева // Российская наука: актуальные исследования и разработки: Сборник научных статей XI Всероссийской научно-практической конференции. В 2-х частях, Самара, 25 февраля 2021 года. Том Часть 1. – Самара: Самарский государственный экономический университет, 2021. С. 250-253.

Солодовник Е.М., Сусло А.И.

Влияние физической культуры и спорта на укрепление семейных ценностей в современном мире

*Петрозаводский Государственный Университет
(Россия, Петрозаводск)*

doi: 10.18411/trnio-03-2024-384

Аннотация

В статье содержится информация о специфике формирования семейных ценностей, о влиянии спорта и физической культуры на их укрепление. В современном мире, который заполнили гаджеты, особенно остро стоит вопрос благополучия семьи. Дети всё больше времени проводят в виртуальном мире, ограниченном четырьмя стенами, и всё меньше проявляют активности в повседневной жизни и уделяют внимания своим домочадцам. Особую важность имеет физическое воспитание, так как именно оно имеет особо влияние на укреплении семейных ценностей. Цель статьи: выявить влияние физической культуры и спорта на укрепление семейных ценностей. Основные задачи статьи: определить роль физической культуры и спорта в укреплении семейных ценностей, а также спортивную деятельность, которая в рамках школы может реализовываться в совместной деятельности детей и родителей в данном направлении. Основные методы исследования: теоретический разбор и обобщение научно-методической литературы. Результаты проведенного исследования позволяют сделать соответствующий вывод о том, что совместные занятия физической культурой и спортом родителей и детей положительно влияют на укрепление семейных ценностей.

Ключевые слова: семья, ценности, физическая культура, традиции, воспитание.

Abstract

The article contains information about the specifics of formation of family values, the influence of sports and physical culture on their strengthening. In the modern world, which is filled with gadgets,

the issue of family well-being is especially acute. Children spend more and more time in the virtual world, limited by four walls, and are less and less active in everyday life and pay attention to their families. Physical education is of particular importance as it has a special impact on strengthening family values. Purpose of the article: to identify the influence of physical culture and sport on strengthening family values. The main objectives of the article: to determine the role of physical culture and sport in strengthening family values, as well as sports activities that can be realized within the school in the joint activities of children and parents in this direction. The main methods of research: theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature. The results of the conducted research allow us to draw the appropriate conclusion that joint physical education and sports activities of parents and children have a positive impact on the strengthening of family values.

Keywords: family, values, physical culture, traditions, upbringing.

В рамках семейного воспитания физическое воспитание рассматривается, как некий особенный специфический процесс формирования потребности в занятиях физической культурой и спортом в интересах всестороннего развития личности, выработке ценностных ориентаций, убеждений, привычек.

В целом современный мир диктует новые тренды, поэтому человек, который занимается спортом – считается модным и продвинутым, а есть любая двигательная активность выступает показателем культуры человека. Современный образ жизни с его скоростью, обилием гаджетов (робот-пылесос, посудомойка, стиральная машинка) и сервисов, нацеленных на «упрощению жизни» (доставка еды и продуктов, такси, онлайн-конференции) сильно изменил физическую активность общества в наши дни. Проблемы экологии, питания и стрессов повышают потребность в физической активности и вместе с тем ограничивает возможности их использования.

Если современные родители осознают важность физической активности и начнут участвовать в развитии этой активности у себя и своих детей, то тогда и будет формироваться некая потребность заниматься спортом и физической культурой. В связи, с которой также будут укрепляться не только здоровье членов семьи, но и семейные ценности.

Физическая культура и спорт играют важную роль в укреплении семейных ценностей. Ещё Гиппократ говорил в своё время «гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь». И по сей день — это высказывание не теряет своей актуальности.

Действительно, занятия физической культурой и спортом помогают укрепить здоровье членов семьи, что положительно влияет на качество их жизни и взаимоотношения. Здоровые родители и дети имеют больше возможностей для совместного времяпровождения, путешествий, активного отдыха и развлечений. Это, в свою очередь, способствует укреплению семейных уз и взаимопонимания.

Также физическая культура и спорт способствуют развитию дисциплины, ответственности, целеустремленности и самоорганизации у членов семьи. Это качества, которые необходимы для успешного функционирования семьи, особенно в условиях современного мира, где часто возникают трудности и проблемы.

Кроме того, занятия физической культурой и участие в спортивных мероприятиях могут стать общим интересом и хобби для членов семьи, способствуя их общению и сближению. Совместные тренировки и соревнования укрепляют семейные связи и делают семью более сплоченной.

Более того, физическая культура и спорт могут помочь преодолеть конфликты и разногласия между членами семьи. Регулярные занятия и общение с другими семьями и спортсменами могут способствовать улучшению взаимопонимания и разрешению конфликтов.

Таким образом, физическая культура и спорт являются важными факторами укрепления семейных ценностей и благополучия. Они способствуют укреплению здоровья, развитию

личностных качеств, взаимопониманию и преодолению разногласий в семье, делая ее более крепкой и счастливой.

Исследователь Ольховская М.С. в своем исследовании «Влияние физической культуры на формирование семейных ценностей» утверждает, что совместные занятия, общие спортивные интересы дают родителям возможность лучше узнать ребенка, создают и укрепляют в семье обстановку взаимного внимания и делового содружества, столь необходимую для решения любых воспитательных задач.

Какая спортивная деятельность в рамках школы может реализовываться в совместной деятельности детей и родителей, с целью укрепления семейных ценностей:

1. дни здоровья и спорта, когда ученики могут попробовать различные виды физической активности;
2. спортивные праздники, на которых ученики могут соревноваться в различных эстафетах и играх;
3. семейные спортивные мероприятия, такие как “Мама, папа, я - спортивная семья”;
4. семейные эстафеты: могут быть включены различные виды спорта, такие как бег, прыжки, метание мяча и другие.
5. шахматы и шашки: турниры между учениками и родителями;
6. спортивно-развлекательная программа "ГТО всей семьей";
7. участие в фестивалях по бегу, например, «Километр здоровья».

При ответе на вопрос «Почему важно заниматься спортом и физической культурой совместно со своими детьми?» можно отметить следующие воздействия:

развитие коммуникативных навыков: совместные занятия спортом помогают детям и родителям лучше общаться и находить общий язык;

укрепление семейных связей: общие интересы и достижения сближают семью и делают ее более крепкой;

развитие физических качеств: занятия спортом вместе с ребенком помогают ему развивать свои физические способности и улучшать здоровье;

мотивация к занятиям спортом: дети часто подражают своим родителям, поэтому совместные занятия могут стать хорошим стимулом для ребенка начать заниматься спортом;

обучение новым навыкам: родители могут помочь ребенку освоить новые виды спорта или улучшить свои навыки в уже знакомых видах;

безопасность: занятия спортом вместе с детьми снижают риск травматизма, так как родители могут контролировать ситуацию и помогать ребенку в случае необходимости.

Для более конкретной работы был произведен опрос учителей и обучающихся средней школы г. Суоярви, в котором приняло участие 50 человек, 30 из которых – школьники, и 20 учителей.

Семейные спортивные мероприятия – очень важная составляющая активной жизни семьи. В этой связи, первый вопрос респондентам был следующий: «Вы когда-либо принимали участие в семейных спортивных мероприятиях?».

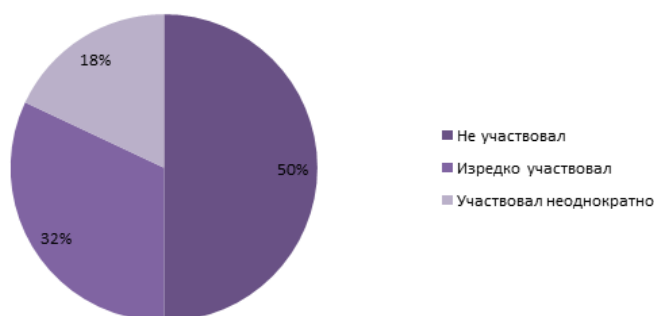


Рисунок 1. Участие в семейных спортивных мероприятиях.

На диаграмме №1 представлено, что опыт участия у опрошенных есть, однако, ровно половина респондентов ни разу не участвовала в семейных спортивных праздниках. Затем следовало ответить на такой вопрос: «Каким бы видом спорта Вы бы хотели заниматься со своей семьей?».

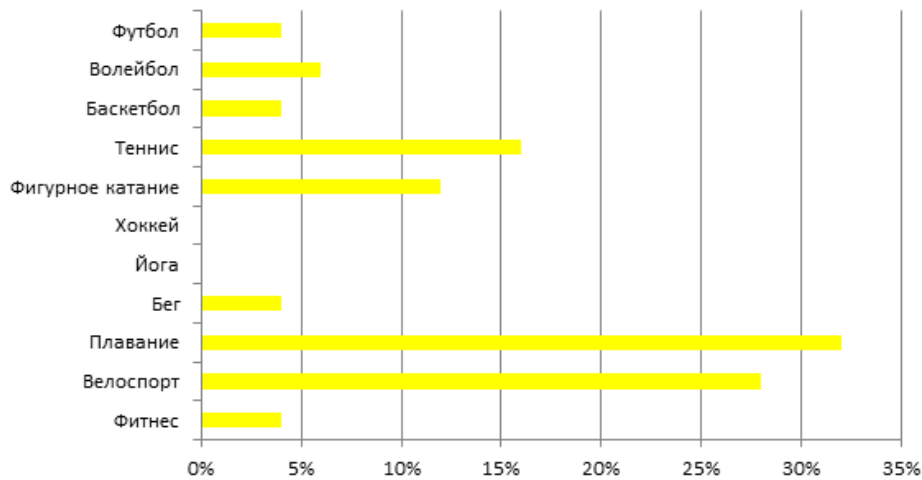


Рисунок 2.

Если кто-то из опрашиваемых не желает заниматься ни одним из предложенных видов спорта, то можно было пропустить второй вопрос, тем не менее, респонденты дали на него ответ, в этой связи можно сделать вывод, что желание заниматься спортом присутствует у всех.

По результатам представленных данных в диаграмме №2, можно заметить, что большинство отметили следующие виды спорта: плавание (32%), велоспорт (28%), теннис (16%), фигурное катание (12%).

Следующий вопрос был таков: «Как Вы считаете, почему важно, чтобы семья занималась спортом вместе?».

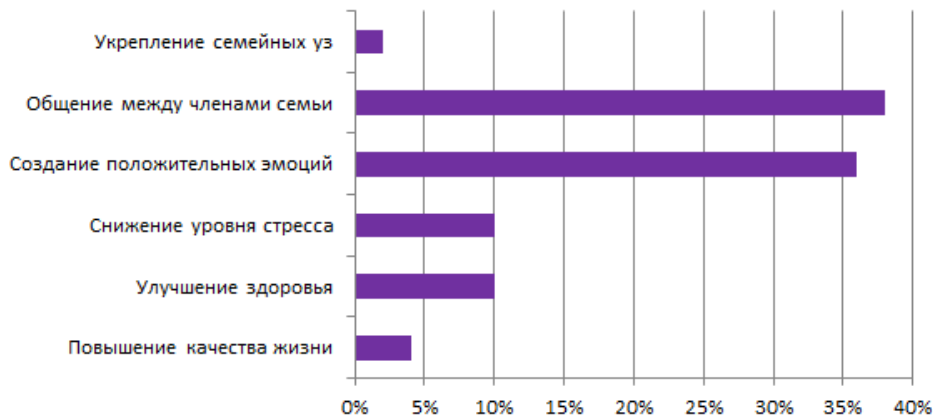


Рисунок 3.

По показателям Диаграммы №3 заметно, что для большинства респондентов семейные занятия спортом необходимы для общения и создания положительных эмоций в семье.

Насущный вопрос был посвящен проблемам семейных занятий спортом и звучал он так: «Как Вы думаете, какие проблемы могут возникнуть при организации спортивных мероприятий для всей семьи?».

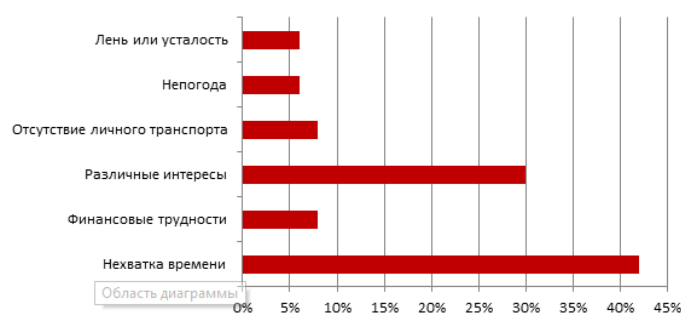


Рисунок 4.

Судя по Диаграмме №4, нехватка времени (42%) - самая серьезная проблема для семейных занятий, также у многих препятствуют заниматься физкультурой различные интересы родителей и детей (30%).

Таким образом, можно сделать вывод, что современные школьники хотели бы заниматься спортом со всей семьей, однако, сейчас не так много проводится семейных мероприятий в городах и учебных заведениях.

Респонденты хорошо осознают важность и пользу от семейного спорта, но также и отмечают некоторые проблемы при организации. Опрошенными были указаны виды спорта, которыми они бы желали заниматься. Эти данные можно использовать для организации спортивных мероприятий. Если учесть мнение респондентов, можно рассчитывать на хорошую явку на таких событиях. Главное в семейном спорте – это удовольствие и общение, поэтому важно создавать дружественную и веселую атмосферу на занятиях и мероприятиях.

1. Бобров М.М., Тихвинский С.Б. Значение физической культуры в период демократических преобразований в России // Молодежь России: потерянное поколение или надежда XXI века.– СПб.,2016. – С. 144-145.
2. Реймерс Н.Ф. Спорт в современной семье. – М.: Дрофа, 2004. – 532 с

Тухфатуллин И.Б.¹, Карева Ю.Ю.¹, Левченко А.В.²

Интервальный тренинг: эффективность и вред современной методики тренировки

¹Самарский государственный экономический университет

²Самарский государственный социально-педагогический университет

(Россия, Самара)

doi: 10.18411/trnio-03-2024-385

Аннотация

В статье рассмотрено понятие интервального тренинга. Представлены классификация и разновидности интервального тренинга. Выделены преимущества такого вида физической активности. Проанализированы последствия поверхностного отношения к методике. Сформирован пример тренировки по методу интервального тренинга.

Ключевые слова: интервальная тренировка, методика, тренинг, эффективность.

Abstract

The article discusses the concept of interval training. The classification and types of interval training are presented. The advantages of this type of physical activity are highlighted. The consequences of a superficial attitude towards the technique are analyzed. We have created an example of training using the interval training method.

Keywords: interval training, methodology, training, effectiveness.

В последние годы образ жизни человека претерпел значительную трансформацию. Возросла зрительная, интеллектуальная и эмоционально-психологическая нагрузка в связи с

активным использованием современных технологий и сети Интернет, что оказывает значительное влияние, в особенности, на молодежь [2, 4]. В то же время, двигательная активность современного человека заметно снизилась и это не может не влиять на уровень здоровья в целом. Решением проблемы снятия психологического напряжения и укрепления здоровья может стать регулярное использование средств физической культуры, которые способствуют не только профилактике, но лечению многих заболеваний [3]. Разновидности двигательной активности можно подобрать в зависимости от индивидуальных предпочтений, уровня подготовленности и возрастных особенностей. Возрастным группам рекомендуются занятия невысокой интенсивности. Молодежь предпочитает более активные занятия [8]. Как и в любой деятельности, учет психологических особенностей также является важным фактором эффективности занятий [11].

Интервальный тренинг – метод тренировки, который базируется на чередовании высокой нагрузки с периодами отдыха. Он существенно отличается от других методов. При таком подходе к тренировкам время повышенной нагрузки и отдыха четко определено, поэтому этот метод подразделяется на следующие виды:

- Низкоинтенсивные занятия – времени на нагрузку закладывается меньше, чем на отдых;
- Среднеинтенсивные – примерно одинаковое соотношение;
- Высокоинтенсивные – направлены на более длительные активные подходы.

Такой вид тренинга позволяет развить самые необходимые качества – силу, скорость и выносливость. Кроме этого, имеет еще ряд существенных преимуществ:

1. Быстрые результаты за более короткий срок;
2. Улучшение метаболизма. Этому способствует учащение сердцебиения при нагрузках. Пульс во время таких тренировок может находиться в разных диапазонах: 60-70% от максимального для жиросжигания, 70-80% для укрепления ССС, 80-90% – для работы с выносливостью [1].
3. Длительность процесса жиросжигания в течение 1,5-2 часов после тренировки [10].

Можем сделать вывод, что такой тренинг помогает за более короткие сроки сбросить лишний вес и улучшить физическое состояние организма.

При сочетании интервального тренинга с дефицитным питанием процесс похудения происходит намного быстрее [5]. Это можно объяснить тем, что после занятия организм продолжает тратить калории на свое восстановление.

Как и перед началом любого вида тренировки, нужна разминка. Интервальный тренинг не является исключением. Скорее, наоборот – из-за интенсивности подходов к разминке нужно подойти наиболее ответственно.

Интервальный тренинг подразделяется на несколько видов. Это позволяет подобрать подходящий уровень человеку с любой подготовкой. Рассмотрим подробнее каждый вид:

- НИТ (High-Intensity Interval Training) – высокоинтенсивная тренировка. Ее суть заключается в чередовании кратковременных подходов с большой нагрузкой и периодов отдыха. Цикл тренировки, как правило, состоит из 8-10 кругов, в котором упражнение длится 30 секунд, а отдых – 10.
- ТАВАТА – разновидность НИТ. Разница в том, что при этом подходе 20 секунд – высокая нагрузка, 10 – отдых. По стандарту тренировка включает в себя 8 циклов и занимает около 4 минут.
- FARTLEK – в этом формате проще тренироваться. Он подразумевает самостоятельное установление временных рамок для тренировки и отдыха, в соответствии с комфортом занимающегося.
- PYRAMID – наиболее интересная техника. Она базируется на постепенном увеличении интенсивности, а затем ее снижению.

Такой метод тренировок можно разнообразить любыми упражнениями:

1. Прыжки, в том числе со скакалкой;
2. Бег на месте;
3. Приседания разных видов;
4. Отжимания;
5. Скручивания;
6. Бег.

При выборе разновидности отталкиваться нужно от уровня подготовки. Тренировка должна быть интенсивной, но не изнуряющей. Начать стоит с более простых видов и постепенно усложнять программу, чтобы не навредить организму.

Интервальный тренинг – очень эффективный, проверенный и интересный метод тренировок, но все его преимущества может перекрыть вред, если не были учтены особенности организма тренирующегося [6, 7, 9]. Перед началом тренировок обязательна консультация с врачом и тренером.

Давайте разберемся, почему так важно серьезно подойти к таким тренировкам. Изнашиваемость сердца, суставов и мышц – последствия халатного отношения к подготовительному процессу. Позже они перерастают в хронические заболевания и могут довести до самых серьезных последствий.

В случае, если состояние организма позволяет использовать такой тренинг, то самый лучший план – занятия утром, через час после приема пищи, 3 раза в неделю. Такие интенсивные тренировки следует совмещать с растяжкой, йогой и пилатесом. Это позволит успокоить организм, растянуть и расслабить забитые мышцы.

Важно учесть еще один интересный момент: завтрак до тренировки должен быть легким, а после следует съесть углевод со стаканом сока. Например, выпечка отлично разгонит метаболизм после интенсивного занятия.

Исходя из проанализированного материала, мы сформировали свой план для интервальной тренировки, состоящий из 4 этапов.

- Разминка. Не более 10 минут быстрой ходьбы на дорожке или эллипсе подготовят организм;
- Интенсивная часть. Бег – 20 секунд, медленная ходьба – 30 секунд. Мы выбрали наиболее комфортный ритм, чтобы иметь возможность восстановить дыхание;
- 10 кругов интенсивной части;
- Заминка – не менее 10 минут спокойной ходьбы с восстановлением дыхания.

В заключение, можно сделать вывод, что интервальный тренинг – отличный способ быстро привести в порядок состояние организма и улучшить с эстетической точки зрения внешний вид. Наиболее подходит такой вид занятий молодым людям и лицам среднего возраста. Более старшему контингенту занимающихся необходимо с осторожностью использовать данный вид тренинга. В любом случае, главным условием для начала применения интервального метода является консультация с врачом и специалистом (тренером) для подбора правильной программы тренировок.

- Воздействие силовой тренировки на физический статус студенток вуза / П.П. Николаев, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, Д.Р. Суркова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 2(156). С. 151-156.
- Грязнов, С.А. Влияние интернет-зависимости на жизненные приоритеты / С. А. Грязнов // Столыпинский вестник. 2020. Т. 2, № 3. С. 10.
- 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.
- Джулай, Д.В. Анализ влияния Интернета на современную молодежь / Д.В. Джулай, В.В. Паклина, С.И. Бондарев // Известия Института систем управления СГЭУ. 2015. № 2(12). С. 51-54.

- Интенсификация процесса физической подготовки студенток с использованием техники Табата / С.И. Зизикова, П.П. Николаев, А.Я. Борисов [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 1(215). С. 176-180.
- Николаев, П.П. Интегральный анализ модельных морфофункциональных характеристик девушек - представительниц массовых разрядов в силовом троеборье / П.П. Николаев, И.В. Николаева // Теория и практика физической культуры. 2017. № 9. С. 104.
- 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.
- Николаева, И.В. Экстремальные виды спорта в жизни современной молодежи / И.В. Николаева, Д.В. Джулай // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2016. № 1(2). С. 35-39.
- Свечкарев В.Г. К вопросу об использовании высокоинтенсивного интервального тренинга // Научные известия. 2019. № 15. С. 100-104.
- Сравнительный анализ показателей толщины кожно-жировых складок у спортсменок, занимающихся силовыми видами спорта / С.И. Зизикова, П.П. Николаев, О.Ю. Посашкова [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 3(205). С. 169-173.
- Харитоновна, Д.В. Учет психологических особенностей студентов в образовательном процессе / Д.В. Харитоновна // Наука XXI века: актуальные направления развития. 2023. № 1-1. С. 102-104.

Хаятулла Х.А.¹, Федосова Л.П.²

К вопросу об особенностях занятий по физической культуре при заболеваниях органов пищеварения

¹ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет»

²ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»

(Россия, Краснодар)

doi: 10.18411/trnio-03-2024-386

Аннотация

В этом научном исследовании рассмотрены вопросы об исследовании особенностей занятий по физической культуре при заболеваниях органов пищеварения. Автором сделан фокус на заболеваниях органов пищеварения при помощи анализа упражнений для мышц брюшного пресса с учетом ограничений и постепенной увеличению нагрузки. Обобщая результаты, подчеркивается необходимость баланса между поддержанием физической активности и учетом особенностей заболеваний, а рекомендации должны быть персонализированы с учетом индивидуальных факторов каждого человека. В свою очередь, исследование актуально в современный период развития физической культуры и спорта.

Ключевые слова: заболевания органов пищеварения, физическая культура и спорт, мышцы брюшного пресса, упражнения, тренировка.

Abstract

This scientific study addresses questions about the study of the characteristics of physical education classes for diseases of the digestive system. The author focused on diseases of the digestive organs by analyzing exercises for the abdominal muscles, taking into account restrictions and a gradual increase in load. Summarizing the results, the need for a balance between maintaining physical activity and taking into account the characteristics of diseases is emphasized, and recommendations should be personalized taking into account the individual factors of each person. In turn, the study is relevant in the modern period of development of physical culture and sports.

Keywords: diseases of the digestive system, physical culture and sports, abdominal muscles, exercises, training.

Значимым условием спортивных успехов и сохранения здоровья является правильное и рациональное питание [1]. Физические упражнения оказывают воздействие на систему пищеварения через активацию моторно-висцеральных рефлексов. Они стимулируют крово- и лимфообращение в органах брюшной полости, улучшают пищеварение, обмен веществ и моторную активность кишечника, а также восстанавливают нейрогуморальную регуляцию пищеварительной системы. Стоит отметить, что именно такие упражнения способствуют повышению общего тонуса организма и обеспечивают его общее оздоровление.

Основные задачи физической культуры при заболеваниях органов пищеварения включают нормализацию секреторной и моторной функции желудка, улучшение кровообращения в брюшной полости, укрепление мышц брюшного пресса, тазового дна и поясничной области, а значит и повышение общего тонуса организма и физической работоспособности.

Целью нашего исследования является изучение влияния физической культуры на органы пищеварения с учетом заболеваний данной системы. Мы стремимся определить оптимальные физические упражнения, способствующие нормализации функции желудка, улучшению кровообращения в брюшной полости, укреплению мышц брюшного пресса и тазового дна, а также повышению общего тонуса организма у пациентов с заболеваниями пищеварительной системы.

Методология исследования:

1. проведен обзор существующих исследований, направленных на изучение взаимосвязи физической активности и заболеваний органов пищеварения. Анализировались данные по эффективным упражнениям, ограничениям и рекомендациям для пациентов с подобными заболеваниями;
2. на основе анализа научных данных разработаны рекомендации по выбору и проведению физических упражнений для пациентов с заболеваниями органов пищеварения.

Следует избегать физических нагрузок высокой интенсивности, включая бег и прыжки, упражнения с быстрым темпом движений, акробатические элементы, а также занятия на гимнастических снарядах. Упражнения, связанные с натуживанием и чрезмерным напряжением мышц брюшного пресса, также не рекомендуются, следовательно, данные ограничения направлены на предотвращение негативных последствий и обеспечение безопасности при физической активности для людей с заболеваниями органов пищеварения.

Таким образом, основные цели физической культуры при заболеваниях органов пищеварения выражены в нормализации функции желудка, улучшении кровообращения в брюшной полости, укреплении мышц брюшного пресса и тазового дна, а также повышении физической работоспособности. Однако, важно соблюдать осторожность, избегая физических нагрузок высокой интенсивности и упражнений, которые могут вызвать негативное воздействие на состояние пациентов с заболеваниями пищеварительной системы. С учетом данных рекомендаций физическая активность может стать эффективным инструментом поддержания здоровья органов пищеварения и общего благополучия.

Отметим некие ограничения в физической активности, которые важно соблюдать при заболеваниях органов пищеварения. Итак, важно избегать занятия, требующие продолжительных физических усилий средней интенсивности, например, бег с умеренной скоростью или участие в играх. Стоит также отказаться от упражнений, направленных на развитие общей и локальной выносливости, а также упражнений для развития скоростно-силовых качеств и не предпринимать физические упражнения, которые включают длительное статическое напряжение мышц [2]. Далее стоит отказаться от тренировок на тренажерах без индивидуального подбора с точным дозированием физических нагрузок. Категорически запрещено заниматься физическими упражнениями, которые могут вызвать нервное перенапряжение. И в заключении отметим запрет упражнений, сопровождающихся значительным сотрясением тела, например, прыжки в высоту, с разбега, спрыгивания и т.д.

Важно выделить некоторые рекомендации для физической активности, а именно: Включите в свою физическую активность общеразвивающие упражнения, охватывающие все группы мышц в положении лежа, сидя и стоя. Предпочтительны упражнения с небольшим отягощением. Занимайтесь упражнениями на координацию для улучшения общей физической гармонии. Ваша физическая активность может включать ходьбу, бег в медленном темпе, ходьбу на лыжах, плавание и дыхательные упражнения.

Значит необходимо подчеркнуть важность соблюдения ограничений в физической активности для предотвращения негативных последствий. Избегание упражнений средней интенсивности, статического напряжения и нервного перенапряжения является ключевым аспектом заботы о здоровье. С другой стороны, рекомендуется включать в режим физической активности упражнения, ориентированные на общее развитие мышц, с небольшим отягощением, а также активности, способствующие улучшению координации и общего физического состояния. Данный баланс помогает обеспечить безопасное и эффективное поддержание физической формы и заботу о здоровье [3].

С задачей улучшения функций органов пищеварения связано использование разнообразных упражнений, охватывающих все мышечные группы и выполняемых в различных положениях: лежа, сидя, стоя, с постепенным увеличением нагрузки. Особенно благоприятным считается положение лежа на спине, которое способствует расширению подвижности диафрагмы и улучшению кровообращения в брюшной полости. Упражнения для мышц брюшного пресса выполняются без избыточного напряжения и с ограниченным числом повторений. Необходимость дозировки нагрузки подчеркивается, принимая во внимание физическую подготовленность человека, его текущее состояние и наличие соответствующих заболеваний, ограничивающих физическую активность. Важно учитывать, что слишком интенсивные нагрузки могут подавлять функции пищеварительного тракта, в то время как умеренные нагрузки способствуют их нормализации.

Таким образом, на основании вышеизложенного, необходимо прийти к выводу, что в ходе анализа различных аспектов физической активности в векторе заболеваний органов пищеварения выявлены важные принципы и рекомендации. Ключевыми моментами является необходимость соблюдения осторожности при выборе и проведении физических упражнений, особенно учитывая специфику заболеваний и индивидуальные особенности занимающихся. В плане заболеваний органов пищеварения, акцент сделан на использовании упражнений для мышц брюшного пресса, которые выполняются с учетом ограничений и с постепенным увеличением нагрузки. Подчеркнута важность избежания лишней интенсивности, которая может подавлять функции пищеварительного тракта, в то время как умеренные нагрузки способствуют их нормализации. Обобщая, важно поддерживать баланс между поддержанием физической активности и учетом особенностей заболеваний.

1. Мельников, А. И. Особенности питания при занятиях спортом / А. И. Мельников, А. З. Нагучева // Тенденции развития науки и образования. – 2022. – № 85-9. – С. 142-145. – DOI 10.18411/trnio-05-2022-415. – EDN SOJCKX.
2. Бреусова, С. К. Физическая рекреация / С. К. Бреусова, А. И. Мельников // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ, Краснодар, 28–29 октября 2020 года. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2020. – С. 221-227. – EDN UBTQVR.
3. Соколова, Д. О. Спорт и психология / Д. О. Соколова, А. И. Мельников // Современные тенденции развития науки и мирового сообщества в эпоху цифровизации: Сборник материалов Международной научно-практической конференции, Москва, 20 апреля 2021 года. – Махачкала: Общество с ограниченной ответственностью "Институт развития образования и консалтинга", 2021. – С. 37-39. – DOI 10.34755/IROK.2021.30.69.007. – EDN ZLVPDU.

Чуринов А.А.**Анализ факторов влияющих на мотивацию студентов заниматься физической культурой и спортом***Петрозаводский государственный университет
(Россия, Петрозаводск)*

doi: 10.18411/trnio-03-2024-387

Аннотация

В статье рассмотрен анализ факторов влияющих на мотивацию студентов физико-технического и института математики и информационных технологий к занятиям физической культурой и спортом в современных условиях.

Ключевые слова: выбор, студент, анализ, фактор, мотивация, метод, исследование, проблема, физическая культура.

Abstract

The article analyzes the factors influencing the motivation of students of the Institute of Physics and Technology and the Institute of Mathematics and Information Technology to engage in physical education and sports in modern conditions.

Keywords: choice, student, analysis, factor, motivation, method, research, problem, physical education.

Исследование факторов, влияющих на мотивацию студентов заниматься физической культурой и спортом, представляет собой актуальную тему, требующую более глубокого анализа.

Объектом исследования данной работы являются студенты физико-технического института и института математики и информационных технологий.

Предметом исследования являются факторы, потенциально оказывающие влияние на мотивацию студентов к занятию спортом.

Цель данного исследования состоит в выявлении факторов, оказывающих влияние на мотивацию студентов физико-технического института и института математики и информационных технологий к занятиям физической культурой и спортом. Анализ этих факторов поможет не только понять, что мотивирует студентов к занятиям спортом, но и предложить рекомендации для улучшения мотивационной составляющей в области физической активности среди студенческой аудитории.

Это исследование важно, так как понимание факторов, влияющих на мотивацию студентов к занятию спортом не только поможет оптимизировать программы и мероприятия в области физической активности для студентов, но и способствует формированию здорового образа жизни и повышению качества студенческой жизни в целом. Далее представлен ход нашего исследования.

Анализ результатов анкетирования было решено начать с анализа количества опрошенных и их распределения по половому признаку:

В анкетировании приняло участие 164 студента, а именно: 94 юноши – 57,3% от общего числа респондентов и 70 девушек – 42,7% от общего числа респондентов.

Проанализированы ответы студентов, обучающихся на 4 курсе, где в учебном плане отсутствует дисциплина физической культуры и ответы студентов с младших курсов, которые обязаны посещать занятия физической культуры.

Проанализированы ответы студентов, обучающихся на младших курсах. Большинство студентов занимается спортом от 1-го до 2-ух раз в неделю, такой ответ дало 56 респондентов (55,4% от общего числа респондентов), а именно: 34 юноши (56,7% от общего числа юношей) и 22 девушки (53,7% от общего числа девушек).

Ответ “Не занимаюсь спортом” дало всего лишь 9 студентов (8,9% от общего числа респондентов), а именно: 5 юношей (8,3% от общего числа юношей) и 4 девушки (9,7% от общего числа девушек).

Анализ ответов студентов, обучающихся на 4-ом курсе. Спортom не занимается гораздо больше студентов, чем на более младших курсах. Такой ответ дало 17 студентов (27%) из 63-ех прошедших анкету, а именно: 9 юношей (26,5% от числа юношей-четверокурсников) и 8 девушек (27,6% от числа девушек-четверокурсниц).

Учитывая вышеупомянутые факты можно прийти к выводу, что, как и ожидалось, наличие дисциплины физической культуры в учебном плане студента оказывает влияние на его мотивацию заниматься спортом. На вопрос “Почему вы занимаетесь спортом?”. Самым популярным ответом был “Ради поддержания здоровья (в том числе физической формы тела)”. Такой ответ дало 66 студентов (50,8% от общего числа опрошенных, занимающихся спортом), а именно: 38 юношей (50% от числа юношей) и 28 девушек (51,9% от числа девушек).

Вторым по популярности ответом стал ответ “Мне просто нравится”. Такой ответ дало 27 студентов (20,8% от общего числа респондентов), это: 16 юношей (21,1% от числа юношей) и 11 девушек (20,4% от числа девушек).

Ответ “По необходимости” был почти таким же популярным, как и ответ “Мне просто нравится”. Этот ответ дало 25 человек (19,2% от общего числа респондентов), а именно: 15 юношей (19,7% от числа юношей) и 10 девушек (18,5% от числа девушек).

Наименее популярным ответом был “Ради достижения определённой цели”. Такой ответ дало всего лишь 12 студентов (9,2% от общего числа респондентов). Это 7 юношей (9,2% от числа юношей) и 5 девушек (9,3% от числа девушек).

Из анализа следует, что для большинства студентов, занимающихся спортом, мотивацией служит поддержание здоровья и физической формы тела, однако также немалая часть просто получает удовольствие от занятий спортом.

На вопрос “Как вы оцениваете влияние мнения окружающих о вас на вашу мотивацию заниматься спортом?”.

Большинство студентов не считают, что окружающие оказывают какое-либо влияние на их мотивацию заниматься спортом. Такой ответ дал 81 студент (58,7% от общего числа респондентов). Это 50 юношей (62,5% от числа юношей) и 31 девушка (53,4% от числа девушек).

Также, довольно большая часть студентов считает, что окружающие могут оказать небольшое влияние на их мотивацию заниматься спортом. Такой ответ дали 54 студента (39,1% от общего числа респондентов), а именно: 29 юношей (36,3% от числа юношей) и 25 девушек (43,1% от числа девушек).

Всего 3 студента (2,1% от общего числа респондентов) ответило, что они занимаются спортом только ради того, чтобы у окружающих сложилось лучшее впечатление о них. Такой ответ дал 1 юноша (1,3% от числа юношей) и 2 девушки (3,4% от числа девушек).

Мнение окружающих в той или иной степени может оказать влияние на мотивацию студента заниматься спортом.

Анализ предпочтений студентов по видам спорта важен, т.к. если студенту не нравится то, чем он занимается, скажем, на занятиях физической культурой, то у него не возникнет желания продолжать заниматься спортом самостоятельно [2].

Первым по популярности ответом был “Не имею предпочтений”. Такой ответ дало 45 студентов (27,4% от общего числа респондентов), а именно: 27 юношей (28,7% от числа юношей) и 18 девушек (25,7% от числа девушек).

Далее следуют 3 очень схожих по количеству ответов варианта, первый из которых – “Спортивные игры”. Такой ответ выбрало 32 студента (19,5% от общего числа респондентов), среди них: 20 юношей (21,3% от числа юношей) и 12 девушек (17,1% от числа девушек).

На один ответ меньше получил вариант “Скоростно-силовые”. Такой ответ дал 31 студент (18,9% от общего числа респондентов), а именно: 19 юношей (20,2% от числа юношей) и 12 девушек (17,1% от числа девушек).

Вариант “Циклические виды спорта” набрал 30 ответов (18,3% от общего числа респондентов), среди них: 22 юноши (23,4% от числа юношей) и 8 девушек (11,4% от числа девушек).

Далее по популярности идёт ответ “Связанные с координацией движения”. Такой ответ выбирали преимущественно девушки. Всего такой ответ выбрало 20 студентов (12,2% от общего числа респондентов), среди них: 2 юноши (2,1% от числа юношей) и 18 девушек (25,7% от числа девушек).

Наименее популярным оказался вариант “Единоборства”. Такой ответ дало 6 студентов (3,7% от общего числа респондентов), среди них: 4 юноши (4,3% от числа юношей) и 2 девушки (2,9% от числа девушек).

Таким образом, можно сказать, что выделить один конкретный вид спорта, подходящий каждому студенту – невозможно, как и точно определить факторы, влияющие на мотивацию студентов к занятию спортом исходя из предпочтений студентов. Также довольно много студентов, следуя данным из пройденных анкет, не имеют предпочтений в спорте, это может говорить не только о том, что им не нравится заниматься спортом вовсе, но и о том, что они просто не нашли подходящий для себя вид спорта.

В ходе выполнения исследования были выявлены следующие факторы, влияющие на мотивацию студентов физико-технического института и института математики и информационных технологий к занятиям спортом:

- Физическая культура, как обязательный для посещения предмет[3]: подобные занятия необходимы, в первую очередь, для самих студентов, поскольку физическая культура является одним из эффективных средств повышения работоспособности студентов в учебном процессе [4];
- Желание студентов поддерживать их здоровье и/или физическую форму тела на хорошем уровне: в ходе исследования я выяснил, что для многих студентов “поддержание здоровья” является главной мотивацией к занятию спортом. Для студентов, незаинтересованных в занятии спортом вовсе, возможно стоит периодически проводить мероприятия, в которых студентам доходчиво объяснить, что для поддержания здоровья достаточно тренироваться два раза в неделю [1] при среднем уровне интенсивности упражнений.
- Получение удовольствия от процесса занятия спортом: в ходе анализа результатов прохождения анкеты выяснилось, что многие занимаются спортом, потому что им это просто нравится;
- Желание достичь определённой цели в мире спорта: несколько студентов выбрало желание достичь определённую цель в спорте своей главной мотивацией к занятию спортом, так что данный фактор тоже стоит выделить;
- Мнение окружающих людей: около трети студентов, прошедших анкету, признались, что мнение окружающих может в большей или меньшей степени оказать влияние на их мотивацию к занятию спортом.

Все вышеперечисленные факторы в той или иной степени оказывают влияние на мотивацию студентов физико-технического института и института математики и информационных технологий к занятию спортом.

1. Физическая активность // Всемирная Организация Здоровья. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
2. Наговицын Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе // *Фундаментальные исследования*. – 2011. – № 8-2. – С. 293-298; URL: <https://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=27950> (дата обращения: 08.02.2024).
3. Приказ Минобрнауки России "Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования" от 01.12.99 № 1025.
4. Лукьянов С.И. Роль физической культуры в жизни студентов // *Фундаментальные исследования*. – 2006. – № 11. – С. 92-93; URL: <https://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=6560> (дата обращения: 17.02.2024).

Чуринов А.А.

Средства восстановления организма после физической нагрузки среди студентов-спортсменов

*Петрозаводский государственный университет
(Россия, Петрозаводск)*

doi: 10.18411/trnio-03-2024-388

Аннотация

Приведен анализ данных, полученных путем анкетирования, определены наиболее популярные методы восстановления среди спортсменов-студентов 17-22 лет Петрозаводского государственного университета.

Ключевые слова: анкетирование, спорт, студенты, исследование, нагрузка, результат, средства, методы, восстановление, организм, подготовка, физическая культура.

Abstract

The analysis of the data obtained by means of a questionnaire is given, the most popular recovery methods among athletes-students aged 17-22 years of Petrozavodsk State University are identified.

Keywords: questionnaires, sports, students, research, workload, result, means, methods, recovery, body, preparation, physical education.

Различные исследования показали, что уставший перетренированный организм не может выдать высокий результат подготовки. Поэтому, в нынешнее время в спорте активно развилась отрасль, отвечающая за средства и методы восстановления организма спортсменов после физических нагрузок.

Восстановительный процесс в организме спортсмена - важный психофизиологический процесс. Он заключается в том, что после физической нагрузки функциональные системы, обеспечивающие выполнение высокоинтенсивной нагрузки, претерпевают обратные изменения в своем функционировании [4].

Спортсмены должны учитывать, что оптимальное сочетание процессов утомления и восстановления является основой для постоянной и длительной адаптации организма к физическим нагрузкам [3].

Исследования также подтвердили, что повторяющиеся движения могут вызывать два противоречивых симптома: каждая последующая нагрузка соответствует фазе восстановления, в которой организм возвращается к исходному состоянию, что приводит к развитию состояния пригодности и увеличению функциональных возможностей организма; если работоспособность еще не восстановилась, то новое напряжение, наоборот, вызовет хроническую усталость [5].

Достижению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия: педагогические, психологические, гигиенические.[6].

Конкретные психологические мероприятия основаны на обучении методикам тренинга психологической адаптации и проводятся квалифицированными психологами. [3].

Гигиенические меры по восстановлению подробны и разнообразны. Они включают в себя режим дня, работу, обучение, отдых и питание. Обязательным является соблюдение гигиенических условий на рабочих местах, в жилье, оборудовании и одежде.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя рациональное питание, витаминные добавки и средства физического восстановления. [5].

Актуальность средств восстановления после тренировок дала толчок для нашего исследования – какие методы сейчас наиболее популярны, знают ли о них юные спортсмены и какие средства используют для восстановления?

Цель исследования: определить наиболее популярные методы восстановления среди спортсменов-студентов 17-22 лет физико-технического института, института лесных, горных и

строительных наук, физической культуры, спорта и туризма, математики и информационных технологий, биологии, экологии и агротехнологий.

Предмет исследования: средства и методы восстановления после физических нагрузок у студентов, занимающихся спортом.

Объект исследования: выступает процесс спортивной тренировки в целом.

Задачи исследования:

1. Провести анализ литературных источников, описывающих методы и приемы восстановления после физических нагрузок.
2. Изучить современные теории исследования в данной области.
3. Провести анкетирование среди студентов с помощью формы «Гугл анкета».
4. Проанализировать данные, выявить наиболее популярные методы восстановления среди молодых спортсменов.
5. На основании полученных результатов сделать выводы.

Методы исследования: анализ научной литературы, анкетирование, наблюдение, статистический анализ данных.

Практическая значимость: использование полученных данных имеет прикладную ценность и может использоваться при планировании цикла тренировок и отдыха, в том числе выбора метода восстановления к спортсменам, занимающимся конкретным видам спорта.

Для проведения нашего исследования были определены учащиеся возрастной категории 17-22 года, которые занимаются спортом не менее двух раз в неделю. В основном для прохождения анкеты были выбраны спортсмены, занимающиеся циклическими видами спорта, ациклическими – единоборствами, сложнокоординационными видами спорта – гимнастикой, командными видами спорта – футбол, баскетбол и ациклическими силовыми видами – тяжелая атлетика, пауэрлифтинг и др.

В анкетировании приняли участие 320 студентов университета из различных институтов: ФТИ, ИЛГИСН, ИФКСИТ, ИБЭАТ 1-6 курсов, занимающихся спортом в возрасте от 17 до 22 лет. Анкета является анонимной и затрагивает только вопросы, касающиеся непосредственно методов и средств восстановления после физических нагрузок.

При обработке результатов анкеты использовался алгоритм, заложенный в «гугл форму» и засчитывающий обязательные вопросы. После подсчетов ответов были получены данные в виде диаграмм, в которых отображены результаты ответов на вопросы.

В опросе приняли участие студенты 1-6 курсов из разных высших учебных заведений, них 1 курс – 17,5%; 2 курс – также 17,5%; учащиеся 3 курса – 15%, 4 курс – 27,5%; 5 курс – 15%; 6 курс – 7,5 % соответственно.

70 % участвовавших в опросе – мужчины, женщины 30% соответственно.

Большинство опрошенных занимаются циклическими видами спорта – 30%, на долю занятий ациклическими видами, в том числе единоборствами, сложнокоординационными видами спорта - приходится 25 % респондентов, 20% студентов посещают тренировки по командным видам спорта (футбол, баскетбол и т.д.). Оставшиеся студенты занимаются силовыми видами спорта, такими как тяжелая атлетика, бодибилдинг, кроссфит и т.д., это 25% от числа опрошенных. 30% анкетированных ежедневно тренируются, не менее трех раз в неделю – 45%, 25% респондентов тренируются реже трёх раз в неделю.

Большая часть опрошенных – 55%, занимаются спортом умеренно, без сильных перегрузок; 25% студентов посещают легкие тренировки, 20% занимаются интенсивными тренировками.

Среди респондентов сталкивались с проблемами восстановления организма после тренировки - 15%, не испытывают с этим затруднения – 85%. 95% студентов, принявших участие в опросе, считают методы восстановления организма важной частью тренировочного процесса, 5% - считают этот аспект маловажным.

Самыми популярными средствами среди всех участников являются гигиенические методы – баня, сауна, душ, холодные ванны и т.д. – у 82,5% опрошенных; педагогические методы – где грамотно выстроен режим отдыха после физических нагрузок используется 65%

спортсменов в качестве избежания проблем перетренированности и перезагрузки; приемами релаксации и саморегуляции активно пользуется 57,5 % опрошенных; такие методы восстановления как массаж, самомассаж и физиопроцедуры применяют 52,5% участников анкетирования; фармакологические методы – витамины, БАДы, физиопроцедуры применяются 40% опрошенных.

Наиболее эффективными методами спортсмены называют гигиенические методы восстановления, такие как бани, сауны – 72,5 % опрошенных, вторым по популярности являются различные души и холодные ванны – 67,5%; применяют в тренировочной практике массаж и самомассаж, физиопроцедуры – 57,5% опрошенных; витамины и биологические активные добавки популярны у 45% опрошенных; приемы релаксации и саморегуляции используют 40% участников.

При обработке взаимосвязи ответов между видом спорта и популярным средством восстановления после тренировки у отвечающих было выявлено:

Спортсмены, занимающиеся циклическими видами спорта (легкая атлетика, плавание, лыжные гонки) считают методы и средства восстановления после тренировок важной частью тренировочного процесса и спортивных достижений.

Анketируемые, выбравшие такой вид как ациклические виды спорта – единоборства, чаще используют в качестве восстановления физических сил фармакологические средства – витамины, БАДы.

Занимающиеся командными видами спорта предпочитают такие методы, как сауна, баня и души. А также предпочитают массажи и физиопроцедуры – ионизацию и др.

Спортсмены, занимающиеся силовыми видами спорта (тяжелая атлетика, бодибилдинг, пауэрлифтинг, кроссфит) в качестве средств восстановления чаще всего используют массажи и различные виды физиопроцедур, а также гигиенические средства – сауны, бани, душ, ванны.

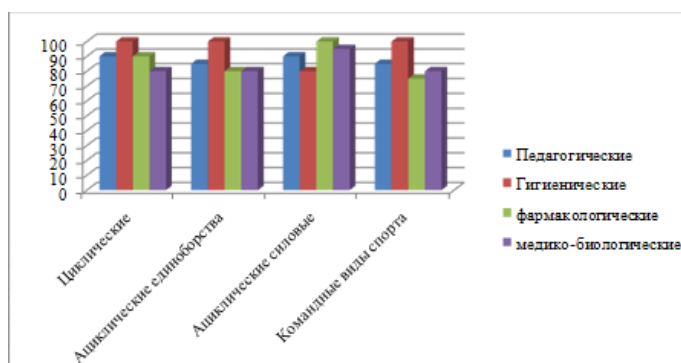


Рисунок 1. Взаимосвязь между видами спорта и средствами восстановления.

Полученные результаты позволили сделать следующие выводы: Стратегия и тактика применения восстановительных средств в подготовке спортсменов зависят от следующих основных факторов: особенностей вида спорта; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов. Чем более углубленно юный спортсмен включен в тренировочный процесс, тем чаще он использует разнообразные средства восстановления после физических нагрузок. Студенты, учувствовавшие в опросе, однозначно подтвердили важность медов восстановления в тренировочном процессе и влияние их на спортивные результаты и достижения. Наиболее популярными средствами для восстановления у студентов, занимающихся спортом, являются гигиенические средства восстановления – бани, сауны, ванны и душ. Самыми эффективными студенты-спортсмены назвали баню и сауну – 72,5% опрошенных, души и холодные ванны – 67,5%, массажи и физиопроцедуры – 57,5% всех опрошенных соответственно. В перспективе данное исследование планируется продолжить и создать более подробный опросник, с помощью которого будет выявлена взаимосвязь между видом спорта, конкретным методом восстановления и спортивными достижениями в соревновательный период.

1. Гогонов Е.Н., Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. завед. /Е.Н. Гогонов, Б.И. Мартынов. – М.: Изд. центр «Академия», 2016. – 288 с.
2. Буланов Ю.Б., Анаболизм без лекарств 2. /Ю.Б. Буланов – Тверь, 2016. – С. 168.
3. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта. Учебник для вузов /В.И. Дубровский. – М.: Владос, 2003. – 512 с.
4. Ксендозов В.О., Релаксация как метод реабилитации спортсменов /В.О. Ксендозов. – М., 2015. – 33 с.

Шутков Д.В., Илюшин О.В.**Влияние синдрома Жильбера на физическую активность больного***ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»**(Россия, Казань)**doi: 10.18411/trnio-03-2024-389***Аннотация**

В статье рассматриваются какие ограничения накладывает синдром Жильбера на физическую активность больного. В научной сфере хорошо изучено какое действие оказывает данное заболевание на работу желудочно-кишечного тракта больного, разработаны методы уменьшения воздействия данного заболевания на больного с помощью курса препаратов и соблюдения специальной диеты, однако то, как данное заболевание ограничивает физическую активность больного плохо изучено или представлено в доступных простому обывателю источниках. Поставлена цель изучения возможностей занятия пациентов с синдромом Жильбера спортом, путем анализа научной литературы, опыта исследований прошлых лет в рамках учебного заведения, проведения опроса среди пациентов с подтвержденным диагнозом синдром Жильбера. Результаты исследования показали, что синдром Жильбера накладывает определенные ограничения на больных синдромом Жильбера, однако физическая активность оказывает положительное влияние на физическое и психологическое состояние больных.

Ключевые слова: синдром Жильбера, физическая культура и спорт, здоровый образ жизни, профилактика, заболевания ЖКТ, здоровье.

Abstract

The article discusses what restrictions Gilbert's syndrome imposes on the patient's physical activity. In the scientific field, the effect of this disease on the work of the patient's gastrointestinal tract has been well studied, methods have been developed to reduce the impact of this disease on the patient using a course of medications and following a special diet, however, how this disease limits the patient's physical activity is poorly studied or presented in sources accessible to the common man. The goal was to study the possibilities for patients with Gilbert's syndrome to engage in sports by analyzing scientific literature, past research experience within the educational institution, and conducting a survey among patients with a confirmed diagnosis of Gilbert's syndrome. The results of the study showed that Gilbert's syndrome imposes certain restrictions on patients with Gilbert's syndrome, but physical activity has a positive effect on the physical and psychological state of patients.

Keywords: Gilbert's syndrome, physical education and sports, healthy lifestyle, prevention, gastrointestinal diseases, health.

Введение. Синдром Жильбера – редкое генетическое заболевание, которое характеризуется нарушением обмена билирубина в печени. Впервые данное доброкачественное заболевание было диагностировано в 1901 году Огюстеном Николая Жильбером, в честь которого и было названо данное заболевание. У пациентов с этим синдромом наблюдается повышенное содержание несвязанного билирубина в крови, что может привести к желтухе и другим симптомам, таким как повышенная усталость, пожелтение белков глаз, боли в животе. Для лечения симптомов данного заболевания врачи используют фенобарбитал, которые при повышенном билирубине в крови помогает резко снизить его концентрацию и предотвратить

дальнейшее усугубление состояния больного. Несмотря на то, как хорошо известны способы его диагностирования и лечения симптомов мало известно о том, как синдром Жильбера влияет на физическую активность больного.

Цель исследования. Целью данного исследования является выявление влияния синдрома Жильбера на физическую активность больного и разработка рекомендаций по выбору физической активности и ее интенсивности для улучшения состояния больного. Для достижения цели, перед авторами стоят следующие задачи:

1. Проанализировать, какие ограничения на больного накладывает синдром Жильбера, в том числе как при высоком содержании билирубина, так и при низком;
2. Проанализировать, как пациентам с синдромом Жильбера выбирать физическую активность для поддержания здорового состояния больного.

Условия, материалы и методы. Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы:

1. Анализ литературных источников. Было проанализировано множество научных исследований по синдрому Жильбера и его влиянию на физическую активность. Помимо них изучены научные статьи об ограничениях в обычной жизни, в том числе питания, для людей с синдромом Жильбера.
2. Опрос: Среди пациентов с диагностированным синдромом Жильбера, был проведен опрос, чтобы выяснить их уровень физической активности и наличие ограничений в занятии спортом, также в опросе был поднят вопрос о том, как их синдром влияет на их повседневную жизнь исходя из собранных данных были выдвинуты предположения о том, как выбирать методы занятия спортом.
3. Анализ статей в сети интернет. Для получения нужной информации были проанализированы статьи из открытого доступа, размещенные в сети интернет.

Результаты и обсуждение. Исследование показало, что у большинства пациентов с синдромом Жильбера существуют определенные ограничения в физической активности из-за риска повышения уровня билирубина в крови, помимо этого сам уровень билирубина сильно влияет на способность больных к занятию спортом. Так низкий уровень билирубина в крови почти не оказывает влияние на способность больного заниматься спортом, однако при высоком уровне билирубина эти показатели сильно снижаются. Тем не менее, при соблюдении определенных мер предосторожности и рекомендаций специалистов, больные с синдромом Жильбера могут заниматься умеренной физической активностью, что положительно влияет на их общее здоровье и самочувствие. Опрос, проведенный среди 3 человек с подтвержденным диагнозом синдром Жильбера показал, что люди с данным диагнозом могут испытывать повышенную усталость при повышенном уровне несвязанного билирубина в крови. При приеме соответствующих препаратов, уровень несвязанного билирубина в крови снижается, что в свою очередь снимает повышенную усталость. Помимо этого синдром Жильбера никак не сказывается на способности больных к занятию физическими упражнениями. Также результаты опроса показали, что люди с данным симптомом могут ощущать ухудшение состояния после занятия физическими упражнениями. В общем, опрос показал, что люди с данным диагнозом должны более избирательно подходить к выбору физических упражнений, которыми они будут заниматься, однако в общем физическая нагрузка в правильных дозах положительно сказывается на общем физическом состоянии больного.

Выводы. Синдром Жильбера может ограничить физическую активность больного, однако это не означает, что такие пациенты должны полностью отказываться от занятий спортом. Следует обратить внимание на индивидуальные особенности каждого пациента, разработать индивидуальную программу физической активности и регулярно контролировать уровень билирубина в крови. Важно соблюдать все рекомендации врачей и не предаваться физической неактивности из-за синдрома Жильбера. Помимо физической активности в жизни

пациентов с синдромом Жильбера важную роль играют соблюдение диеты, которая не провоцирует повышение несвязанного билирубина, однако так как соблюдение такой диеты накладывает ограничение на количество потребляемых калорий важно контролировать их расход при занятии физическими упражнениями, чтобы не допустить истощения организма, больным этим синдромом особое внимание стоит уделить количеству потребляемой жидкости, которое при занятии спортом нужно увеличить, чтобы не допускать обезвоживания организма, которое вместе с повышающимся уровнем билирубина может привести к значительным проблемам с желудочно-кишечным трактом. Все это нужно держать под контролем вашего врача гастроэнтеролога. В общем, в современном мире синдром Жильбера не оказывает большого влияния на уровень жизни пациентов, при соблюдении рекомендаций лечащего врача.

1. Рейзис Ара Романовна, Хохлова Ольга Николаевна, Никитина Татьяна Станиславовна. Синдром Жильбера: современные воззрения, исходы и терапия // Доктор.Ру. 2012. №3 (71). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sindrom-zhilbera-sovremennye-vozzreniya-ishody-i-terapiya> (дата обращения: 23.02.2024).
2. Сорокман Т.В., Попелюк А.-М.В., Макарова Е.В. Синдром Жильбера: терминология, эпидемиология, генетика, патогенез (часть i) // ЗР. 2016. №8 (76). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sindrom-zhilbera-terminologiya-epidemiologiya-genetika-patogenez-chast-i> (дата обращения: 21.02.2024).
3. Сорокман Т.В., Попелюк А.-М.В., Макарова Е.В. Синдром Жильбера: клиника, диагностика, дифференциальная диагностика и лечение (часть 2) // ЗР. 2017. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sindrom-zhilbera-klinika-diagnostika-differentsialnaya-diagnostika-i-lechenie-chast-2> (дата обращения: 21.02.2024).
4. Ипатова М.Г., Шумилов Петр Валентинович, Шагалова Д.Л., Нестерова Та., Иванова А.С. Особенности фармакотерапии у пациентов с синдромом Жильбера // Педиатрия. Журнал им. Г. Н. Сперанского. 2015. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-farmakoterapii-u-patsientov-s-sindromom-zhilbera> (дата обращения: 19.02.2024).
5. Синдром Жильбера . Википедия: свободная энциклопедия. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Синдром_Жильбера (дата обращения 27.02.2024)
6. Еселев М.М., Сцепуро П.Г. Синдром Жильбера // НЭБ URL: https://rusneb.ru/catalog/010003_000061_02389802e18994fce9e24f050a74548e/ (дата обращения: 24.02.2024)
7. Шулятьев Илья Сергеевич. Синдром Жильбера: клиника, диагностика, функциональное состояние печени (клинико-генетическое исследование) // disserCat: электронная библиотека диссертаций URL: <https://www.dissercat.com/content/sindrom-zhilbera-klinika-diagnostika-funktsionalnoe-sostoyanie-pecheni-kliniko-geneticheskoe-0>(дата обращения 25.02.2024)

Юденкова В.П., Шеронов В.В.

Роль современных медиаресурсов в популяризации спорта

*ЮРИУ РАНХиГС
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-03-2024-390

Аннотация

В статье исследуется место современных социальных медиа в популяризации спортивных мероприятий и спортивной культуры в целом в условиях цифровой трансформации информационного пространства

Ключевые слова: СМИ, медиа-ресурс, медиа-платформа, социальные сети, спортивная журналистика, спортивные события, медиа-маркетинг

Abstract

The article examines the place of modern social media in the popularization of sports events and sports culture in general in the context of digital transformation of the information space

Keywords: mass media, media resource, media platform, social networks, sports journalism, sports events, media marketing

С развитием цифровых технологий и введением их в повседневную жизнь массовых коммуникационных платформ, социальные медиа стали неотъемлемой частью общественного взаимодействия. В этом контексте, спортивная сфера оказалась особенно подвержена влиянию социальных медиаресурсов, что стимулировало новые парадигмы в популяризации и коммерциализации. На сегодняшний день социальные медиа ресурсы, такие как социальные медиа представляют собой эффективное средство для установления связей между спортивными организациями, атлетами и их поклонниками, влияя на восприятие спорта в целом.

Средства массовой информации оказывают значительное воздействие на формирование общественного восприятия в отношении спорта и активностей, связанных с ним. В своей совокупности они обеспечивают широкий охват аудитории и способны влиять на формирование общественного мнения о спорте [3].

К основным направлениям маркетингового продвижения в спорте можно отнести:

1. Создание полноценного департамента маркетинга и PR. Текущая работа пресс-службы спортивной организации не отвечает современным тенденциям работы в информационном поле. Не создан лояльный пул федеральных СМИ, организация находится практически в информационном вакууме, выступления команд проходят незамеченными для широкой аудитории болельщиков. Работа по продвижению определенного вида спорта, как нового, перспективного и привлекательного продукта, вообще отсутствует.
2. Регулярные трансляции спортивных событий. Этот вопрос волнует очень многих любителей спорта, поскольку является одним из основных инструментов популяризации спорта в России;
3. Создание современного и функционального сайта спортивной организации. Разработка современного и функционального веб-ресурса для спортивной организации представляет собой важный этап, особенно учитывая долгосрочное существование текущего веб-сайта, который возможно устарел и утратил привлекательность для посетителей. Не следует забывать, что веб-сайт организации представляет не только ее виртуальное "лицо" в среде Интернета, но и существенный инструмент взаимодействия с болельщиками, спонсорами и региональными федерациями. Веб-сайт должен отвечать высоким стандартам информационной насыщенности, обладать интуитивно-понятным интерфейсом, обеспечивать удобство использования, а также иметь адаптивный дизайн для корректного функционирования на различных устройствах, включая мобильные устройства. Привлекательный внешний вид веб-сайта является неотъемлемым компонентом его успешности;
4. Активная работа по расширению аудитории. Социальные сети являются в настоящее время эффективным, популярным и доступным каналом коммуникации с аудиторией. Профессиональное ведение аккаунтов на основных ресурсах вопрос однозначный и не подлежит обсуждению. Можно сделать дополнительный акцент на создании обучающих и развлекательных видео роликов [2].

Средства массовой информации также выполняют важную роль в формировании восприятия общественности относительно спортсменов, привлекая внимание к тем аспектам и событиям, которые они подчеркивают. Предположим, что медийные ресурсы сфокусированы на аспектах личной жизни спортсмена или его поведении за пределами спортивной арены, а не на его спортивных достижениях. В таком случае это может оказать существенное воздействие на репутацию спортсмена и восприятие его фанатами. Средства массовой информации могут также влиять на общественное мнение о спорте через тон их освещения.

Если средства массовой информации акцентируют внимание на негативных аспектах спорта или поведении спортсмена, это может создать негативное общественное восприятие данной дисциплины или конкретного спортсмена. С другой стороны, уделяя внимание положительным аспектам спорта или достижениям спортсмена, медиа-ресурсы способны

формировать положительное восприятие данного вида спорта или конкретного спортсмена среди общественности.

Одним из самых больших эффектов социальных сетей в спортивном маркетинге является то, что они позволяют привлечь аудиторию к командным видам спорта. В современном мире Команды, игроки и спортивные мероприятия регулярно используют эту огромную базу пользователей, чтобы повысить свою заметность, узнаваемость своего бренда и привлечь новых поклонников. Когда игроки «истории» или короткие видео в социальных сетях, чтобы показать свою повседневную жизнь, это переносит фанатов за кулисы, позволяя им чувствовать себя более связанными с игроками и своей командой. Эта возросшая связь приносит пользу не только болельщикам. Повышая лояльность и вовлеченность болельщиков, в конечном итоге это приносит пользу как команде, так и спортсменам за счет увеличения продаж билетов, закупок товаров и спонсорства [5].

Многие спортивные команды теперь также сотрудничают с такими платформами, как YouTube, чтобы обеспечить прямую трансляцию. Чем больше платформ использует команда, тем проще болельщикам смотреть игры и матчи. И чем более преданными и страстными являются болельщики, тем выше видимость команды и спортсменов.

То есть в командных видах спорта, активное взаимодействие с фанатами в социальных сетях создает сильное чувство общности и лояльности. Он расширяет охват и известность, знакомя спорт с широкой аудиторией и объединяя команды и игроков с новыми поклонниками и плодотворным сотрудничеством. А благодаря обновлениям и анализу в режиме реального времени социальные сети держат болельщиков в курсе событий, делая спортивные новости более интерактивными и захватывающими.

В совокупности, следует выделить следующие основные преимущества использования современных медиа-ресурсов для популяризации спорта:

- Интернет и социальные сети позволяют моментально распространять информацию о спортивных событиях по всему миру. Видео-платформы, такие как YouTube и стриминговые сервисы, позволяют фанатам просматривать лучшие моменты, повторы и другие материалы в любое время и в любом месте;
- Социальные сети создают платформы для общения фанатов, обсуждения событий и обмена мнениями, при этом возможности виртуальной реальности (VR) и дополненной реальности (AR) позволяют более глубоко погружаться в мир спорта;
- Спортивные мероприятия могут транслироваться через различные медийные каналы, такие как телевидение, интернет-трансляции, радио и подкасты, что делает спорт доступным для различных аудиторий;
- Современные технологии позволяют создавать высококачественные видеоролики, интерактивную графику и другой контент, который делает просмотр и следование за спортивными событиями более увлекательным;
- Специализированные спортивные ресурсы предоставляют обширные данные для аналитики, что позволяет более глубоко понимать и анализировать игру. Это также дает возможность болельщикам самим становиться аналитиками и делиться своими мыслями в социальных сетях;
- Популярные подкасты и блоги, посвященные спорту предоставляют аудитории дополнительные источники развлечения и информации;
- Спонсорские компании могут использовать современные медиа для продвижения своих брендов через спортивные события и спортсменов;
- Спортсмены могут использовать социальные сети для установления прямого контакта с фанатами, публикуя свои тренировки, повседневные моменты и мнения о событиях.

Эти преимущества современных медиа содействуют расширению аудитории, увеличению вовлеченности болельщиков и созданию большего интереса к миру спорта. Однако, несмотря на многочисленные преимущества, существуют и некоторые недостатки использования современных медиа для популяризации спорта:

- **избыточность информации.** Информационный шум и избыток контента могут затруднить выделение важных событий и статистики, что снижает эффективность коммуникации;
- **фейковые новости и манипуляции.** В мире современных медиа существует риск распространения фейковых новостей и манипуляций, что может исказить восприятие событий и атмосферы вокруг спорта;
- **отвлекающий контент.** Обилие разнообразного контента, не связанных со спортом, может отвлекать внимание зрителей и болельщиков;
- **проблемы конфиденциальности и безопасности.** Онлайн-пространство может стать местом утечек конфиденциальной информации, включая стратегии команд, личные данные спортсменов и другие важные аспекты, что может повлиять на соревнования.
- **зависимость от технологий.** В некоторых случаях, особенно при трансляциях в реальном времени, существует риск сбоев в технике, что может привести к потере доступа к спортивным событиям;
- **спортивная ненависть и онлайн-троллинг.** Социальные сети иногда становятся площадкой для выражения агрессии и ненависти со стороны болельщиков, что может негативно сказываться на атмосфере вокруг спорта;
- **сокращение оффлайн-взаимодействия.** Увлечение онлайн-трансляциями и контентом может привести к сокращению личного участия болельщиков в мероприятиях и на стадионах.
- **экономические вызовы.** Переориентация на онлайн-контент может создать экономические трудности для традиционных СМИ и организаторов событий, зависящих от продажи билетов и рекламы на стадионах.

Важно балансировать использование современных медиа, чтобы они не только продвигали спорт, но и сохраняли его ценности, поддерживали честную конкуренцию и содействовали позитивной атмосфере вокруг спортивных мероприятий.

Таким образом современные медиа ресурсы играют ключевую роль в популяризации спорта, открывая новые горизонты для взаимодействия с аудиторией и формирования позитивного восприятия. С развитием технологий, они становятся все более важным инструментом в сфере спортивного маркетинга, формируя будущее спорта как часть современной культуры. Однако следует осознавать и учитывать риски при использовании онлайн-платформ для качественной реализации проектов популяризации спорта в современном мире.

1. Маметьев, В. Е. SMM как средство донесения спортивной информации (примеры работы спортивных СМИ и спортивных команд) / В. Е. Маметьев // Медиасреда. – 2018. – № 13. – С. 126-129
2. Фуренко А.А. Современные инструменты продвижения спортивных услуг в социальных медиа/А.А. Фуренко// Российские регионы: взгляд в будущее. 2021. №3.
3. Информационный портал «Tutorialspoint» [Электронный ресурс] – режим доступа: <https://www.tutorialspoint.com/role-of-media-on-sports>
4. Marwat, Dr. Mohibullah & Waseem, Muhammad & Khattak, Hazratullah & Abbas, Asif & Bi, Iffat & Khan, D. (2014). Mass Media and Promotion of Sport (Historical Perspectives)
5. Social Media in Sports Marketing: Changing the Game [Электронный ресурс] – режим доступа: <https://council.rollingstone.com/blog/how-social-media-in-sports-marketing-is-changing-the-game>



LJournal

Научно-издательский центр

Рецензируемый научный журнал

**ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ
№107, Март 2024**

Часть 7

Подписано в печать 25.03.2024. Тираж 400 экз.
Формат.60x841/16. Объем уч.-изд. л.11,05
Отпечатано в типографии Научный центр «LJournal»
Главный редактор: Иванов Владислав Вячеславович