

Научный центр «LJournal»

Рецензируемый научный журнал

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ

№109, Май 2024
(Часть 11)



Самара, 2024

T33

Рецензируемый научный журнал «Тенденции развития науки и образования» №109, Май 2024 (Часть 11) - Изд. Научный центр «LJournal», Самара, 2024 - 148 с.

doi: 10.18411/trnio-05-2024-p11

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 XVIII. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ	7
Айвазова Е.С., Кузнецова И.Б., Петоян С.А. Роль физической культуры и спорта в формировании патриотического воспитания студентов.....	7
Айвазова Е.С., Кузнецова И.Б., Сазонова О.И. Процесс начальной спортивной ориентации в художественной гимнастике.....	9
Айвазова Е.С., Сапрыкина В.В. Спортизация в вузе как основной вектор физического воспитания студентов.....	12
Алгушаев Ф.Н., Кудашев Р.К. Лечебная физическая культура как один из видов физкультурно-оздоровительных технологий.....	16
Антипова А.Е., Николаева И.В. Приоритеты государственной политики в финансировании физической культуры и спорта в РФ.....	19
Антипова А.Е., Николаева И.В. Физиология силовых и контрольно-нормативных упражнений в тренировочном процессе по футболу.....	22
Арутюнян К.К., Николаев П.П. Физическая активность и ее влияние на эмоциональное состояние студента.....	25
Барзукаев Г.Ж., Висайтова Х.А. Инновационные технологии в спортивной индустрии.....	28
Бикмуллина М.М., Каримуллина А.А., Хабибуллин А.Б. Физическая культура для борьбы со стрессом и улучшения эмоционального состояния.....	30
Борзенков Д.С., Николаева И.В. Спортивное движение: студенческий, массовый и спорт высших достижений.....	33
Борисова В.И., Гусев П.М. Значение здорового образа жизни для человека.....	36
Бородина Д. С., Абзалова С.В. Самостоятельная работа студентов по физической культуре.....	38
Бунеева М.Д., Карева Ю.Ю. Влияние физической активности и здоровья персонала на эффективность компании.....	41
Бырина О.Б., Гордеев А.В., Усачев Н.К., Наумов М.М. Влияние стресса на питание, умственное и физическое состояние ребенка во время Всероссийской олимпиады школьников.....	44
Вакуленко Д.В., Николаева И.В. Сколиоз: причины возникновения и способы преодоления негативных последствий.....	47
Вакуленко Д.В., Николаева И.В. Занятия спортом при анемии.....	49
Валиев С.М., Абзалова С.В. Развитие физических качеств на занятиях по физической культуре посредством игры футбол.....	52
Власова В.В., Николаева И.В. Социально-психологические факторы в физическом воспитании студентов.....	55
Вохмянин Я.С., Гусев П.М. Роль физических упражнений в профилактике и лечении психических расстройств у студентов.....	58
Гаврилушкина В.С., Савельева О.В. Влияние физической культуры на здоровье и качество жизни.....	60
Газизов Ф. М., Абзалова С. В. Активный досуг студентов средствами физической культуры и спорта.....	63

Гаммаев А.М., Шеронов В.В. Общественная значимость физической культуры и спорта...	65
Горчанюк Ю.А., Мулика В.В. Современные методики отбора детей в секцию футбола	68
Горчанюк Ю.А., Нижников А.В. Развитие координации при занятиях акробатическим рок-н-роллом.....	71
Гуркина А.Р., Николаева И.В. Некоторые аспекты воздействия спорта на психологическое состояние человека	73
Гущин А. А., Карева Ю.Ю. Конный спорт как метод физической и психологической реабилитации.....	76
Гущин А. А., Карева Ю.Ю. Особенности проведения занятий физической культурой со студентами с заболеваниями органов зрения.....	79
Дорофеева Е.Н., Визичканич Е.С., Прохоренко Е.С. Развитие координационных способностей баскетболистов 10-12 лет	82
Дорофеева Е. Н., Кузнецова И.Б., Холопенко Е.В. Формирование дисциплинированности средствами подвижных игр на воде	86
Дорофеева Е.Н., Пчельникова Д.Н., Переладова М. К. Волонтерская деятельность студентов как фактор социализации	90
Жмуров С.А., Налимова М.Н. физическая активность как фактор сохранения здоровья и долголетия	93
Занина В.В., Гусев П.М. Влияние волейбола на здоровье и физическую форму: какие положительные и отрицательные изменения происходят в организме при занятиях этим видом спорта.....	95
Зарубин Д.А., Хабибуллин И.М. Влияние двигательной активности на массу тела.....	98
Ибрагимов И.Ф., Асадуллина И.И. КИБЕРСПОРТ – СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД К АКТУАЛИЗАЦИИ СПОРТА СРЕДИ МОЛОДЕЖИ	101
Ибрагимов И.Ф., Богданова.М.С. Взаимосвязь развития киберспорта и физической культуры среди студентов.....	104
Ибрагимов И.Ф., Гимадиева Р.Ф. Блокирование и коррекция последствий «сидячего образа жизни» студента и предложения по эффективному использованию самостоятельной работы студентов в вузе	109
Ибрагимов И.Ф., Колочкова Л.Н. Итоги проведения фиджитал игр в рамках проведенного киберспортивного мероприятия «игры будущего - 2024».....	112
Иванова Л. А., Аннина О. А. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.....	116
Иванова Л.А., Борисов Н.А. Уровень спортивного развития Самарского государственного экономического университета: сравнительный анализ.....	119
Иванова Л. А., Зокирова С.Т. Совершенствование физической подготовки у студентов юридической специальности	122
Илларионов М.В., Николаева И.В. Спортивный интерес как мотивация для заработка....	125
Ильин В.В., Кочарьян С.К Адаптация организма к физическим нагрузкам через занятия физической культурой.....	128
Камаев В.С., Николаев П.П. Преодоление страха воды на занятиях в бассейне	131
Кариаули А.С. Адаптивный спорт для молодежи с ОВЗ	134
Кариаули А.С. Игры будущего глазами современного общества	138

РАЗДЕЛ XVIII. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Айвазова Е.С., Кузнецова И.Б., Петоян С.А.

Роль физической культуры и спорта в формировании патриотического воспитания студентов

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

doi: 10.18411/trnio-05-2024-550

Аннотация

Формирование патриотического воспитания каждого человека в стране – важный аспект не только образовательного процесса, но и становления личности в целом. Интеграция физического и патриотического воспитания студента позволяет разносторонне развиваться человеку. В статье рассматриваются вопросы интеграции двух этих процессов при становлении личности студента.

Ключевые слова: физическая культура, патриотическое воспитание, студенчество, образовательный процесс, занятия спортом.

Abstract

The formation of patriotic education of every person in the country is an important aspect not only of the educational process, but also of the formation of personality as a whole. The integration of physical and sports education of a student allows a person to develop in many ways. The article deals with the issues of patriotic education of students in the framework of the development of physical culture and sports.

Keywords: physical education, patriotic education, students, educational process, sports.

В современных условиях развития общества патриотизм является важной ценностной установкой для воспитания и становления граждан в стране. Патриотизмом называется мысль человека, которая связана со своей Родиной. Это чувство, которое человек испытывает к своей Родине или земле, на которой он вырос, и связан ценностями, культурой, историей и привязанностью. Оно побуждает население быть единым, лояльным и свободным обществом, где принципами являются справедливость, равенство и приверженность к Родине. Важность патриотизма нельзя переоценить. Следовательно, возникает необходимость в патриотическом воспитании.

Патриотическое воспитание студентов – это процесс внутренней приверженности студента к месту, где он родился и вырос, это выработка определенного мышления, на основе которого формируются все важные черты социокультурного развития человека в целом.

Говоря о целях патриотического воспитания, не менее важно понимать само определение этого слова. Прежде всего, патриотизм – это осознание гражданином своих родных мест, понимание менталитета, культурных и традиционных устоев общества, где он вырос, принятие их и уважение. Стоит подчеркнуть, что патриотическое воспитание, начиная с восемнадцатого века, считается важнейшей частью формирования личности граждан страны. Благодаря тому, что детей с раннего возраста учат патриотизму, у них сформировалось самосознание, в котором Родина занимает огромное место.

Можно подчеркнуть важность патриотического воспитания и через призму правового регулирования общества. Так, например, в Законе «Об образовании» [1] регламентируется, что воспитание учащихся должно быть реализовано не только в контексте повышения их профессиональной компетенции, но в определении их как культурных членов общества,

имеющих ценностные установки по защите своей Родины и сохранению исторического наследия, природных богатств и социальных равенств.

Исходя из этого, важным аспектом в формировании патриотизма является образовательный процесс, который включает многие образовательные дисциплины, посредством которых человек расширяет свой кругозор и увеличивает приверженность к Родине. Одной из таких дисциплин является и физическая культура.

Отметим, что физическая культура направлена на развитие физической компетентности обучающихся и знаний о движениях и безопасности их выполнения, а также способности использовать их для выполнения широкого спектра действий, связанных с развитием активного и здорового образа жизни. Целью физического воспитания студентов является оптимизация физических качеств и личной культуры с целью реализации заложенного в нем потенциала, а также привитие здорового образа жизни в целом.

Существует взаимосвязь между двумя процессами – патриотическим воспитанием студентов и физической культурой. Она представлена на рисунке 1 в качестве обобщенной модели формирования личности в целом.



Рисунок 1. Роль физической культуры и патриотического воспитания в жизни студента [3]

Анализируя рисунок 1, можно выделить, что формирование личности связано с двумя данными процессами, при чем компоненты у них схожи. Раскроем каждый компонент более подробно.

Операционный компонент включает в себя процесс адаптации человека к каким-либо действиям. В физической культуре под такими действиями понимаются – двигательные навыки, умения, физическое развитие и физическое совершенство. При патриотическом воспитании данный процесс определяет формирование общих моделей поведения по отношению к своей стране, нации, семье. Соответственно, существует корреляционная связь, которая соединяет два компонента – понимание как делать или не делать и восприятие последствий от совершаемых действий. Благодаря и физическому воспитанию, и патриотическому у студента создается единая база правильных шагов для достижения результата, что влияет на становление личности и на его морально-ценностные установки в жизни.

Вторым компонентом является мотивационно-ценностный элемент становления личности. В ходе физического и патриотического воспитания в личности формируются знания, убеждения, мотивы и потребности. Тем самым у студента появляется интерес. На основе интереса студент стремится выстроить отношения в обществе, наладить коммуникацию, определить эмоциональное состояние и отследить свое волевые ощущения. Все эти компоненты воздействуют на личность человека и тем самым повышают его самооценку. В ходе физической нагрузки и занятиями спорта у студента вырабатываются лидерские качества, улучшается процесс отстаивания своих границ, которые необходимы и для высказывания своего мнения, доказывания своей позиции в жизни. При патриотическом воспитании же закладываются необходимые ценностные параметры личности, которые определяют не только отношение студента к Родине, но и к своему окружению, к себе. Уважение, сопереживание, умение поддержать и помочь другому, гуманизм, – те качества, которые заложены в основах как физического, так и патриотического воспитания.

Третьим аспектом является практико-деятельностный элемент, который включает в себя познавательную, пропагандистскую, профессиональную деятельность. Данный компонент

отражает у студента готовность действовать и достигать поставленных целей. При занятиях спортом нельзя достичь результата мгновенно, соответственно, необходимо прикладывать усилия и ежедневно контролировать свои действия, чтобы улучшить физические показатели. Также и при формировании патриотизма, только за счет действий студент может высказывать свою позицию, охранять и защищать свою Родину, сопереживать и помогать ближним.

Определяя данные аспекты взаимосвязи физической культуры и патриотического воспитания, необходимо выделить, что их сочетание в жизни студента позволяет не только правильно выстроить вектор своего развития, но и обуславливает рациональность действий, формирует мышление и способствует достижению результатов как умом, сердцем, так и мышцами.

В России одними из важных и приоритетных направлений развития являются оздоровление населения и повышение его качества жизни. За счет развития спорта и физической культуры повышается физическая подготовленность не только студентов, но и всех граждан в стране. Выстроенный механизм вовлечения студентов к занятиям спортом повышает их уверенность, улучшает социальную ориентацию и помогает в вопросах идентификации себя как личности.

А как отмечается в стратегии развития воспитания в РФ до 2025 года [2] «приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания является развитие высоконравственной и здоровой личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины».

Таким образом, можно отметить, что физическая культура является важной детерминантой в процессе патриотического воспитания студента. Оба процесса ориентированы на самосовершенствование, саморазвитие и формирование высоких ценностей и качеств, которые необходимы для полноценной жизни и общественной активности. Определенно, можно выделить, что физическая культура совершенствует не только физические показатели, но и социальные аспекты взаимодействия с окружающими. В соответствии с этим, стоит подчеркнуть, что физическая культура и патриотическое воспитание студентов являются взаимосвязанными процессами в вопросе становления личности и ее развитии, особенно в молодом возрасте, когда формируются ценностные ориентиры и мотивационные побуждения.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» // Российская газета, № 303, 31.12.2012.
2. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» // Официальный интернет-портал правовой информации www.pravo.gov.ru, 02.06.2015, № 0001201506020017.
3. Колодкин А.С., Шулятьев К.В. Воспитание патриотизма средствами спорта и комплекса гто // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2024. №1-1. С. 162-165.

Айвазова Е.С., Кузнецова И.Б., Сазонова О.И.

Процесс начальной спортивной ориентации в художественной гимнастике

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

doi: 10.18411/trnio-05-2024-551

Аннотация

В статье рассматриваются сущностные особенности процесса начальной спортивной ориентации в художественной гимнастике, что связано с популяризацией и развитием данного вида спорта. Актуальность темы исследования заключается в том, что художественная гимнастика способствует гармоничному развитию детей, и важная роль в данном вопросе отводится начальной спортивной ориентации и созданию условий для ее организации, а также

системе оценки и отбора. Объектом исследования является процесс спортивной ориентации в художественной гимнастике на этапе начальной подготовки. Предметом исследования является выявление признаков и задатков к занятию художественной гимнастикой. Затронуты показатели спортивной ориентации в художественной гимнастике по притоку детей в данный вид спорта, а также в целом по гимнастическому направлению.

Ключевые слова: художественная гимнастика, начальная спортивная ориентация, физическая подготовка, спортивный отбор.

Abstract

The article discusses the essential features of the process of initial sports orientation in rhythmic gymnastics, which is associated with the popularization and development of this sport. The relevance of the research topic is that rhythmic gymnastics contributes to the harmonious development of children, and an important role in this issue is given to initial sports orientation and the creation of conditions for its organization, as well as the assessment and selection system. The object of the study is the process of sports orientation in rhythmic gymnastics at the stage of initial training. The subject of the study is to identify signs and inclinations for practicing rhythmic gymnastics. The indicators of sports orientation in rhythmic gymnastics are affected by the influx of children into this sport, as well as in the gymnastics field in general.

Keywords: rhythmic gymnastics, initial sports orientation, physical training, sports selection.

Художественная гимнастика – это вид спорта, в котором красота рождается из комбинации искусства и спорта, и является одним из самых красивых и зрелищных видов спорта. Гимнастки выступают под музыкальное сопровождение, которую они выбирают сами для себя, демонстрируя гимнастические и танцевальные движения на гимнастическом ковре и используя четыре разных предмета (обруч, мяч, булавы, лента). Преимущественным аспектом художественной гимнастики является то, что она помогает укреплять осанку, развивает пластичность, координацию, прививает эстетическое воспитание.

В современных условиях в России в гимнастике проблеме начальной спортивной ориентации и отбора на начальном этапе подготовки отводится большая роль. Спортивная ориентация в художественной гимнастике подразумевает собой систему организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации, что является основной задачей в начальной подготовке.

Изучив научную литературу в области физической культуры и спорта, были выявлены различные мнения относительно оценки способностей детей к занятиям художественной гимнастики. Карпенко Л.А. предлагает для оценки координационной способности использовать контроль управления с разнонаправленными движениями рук, ног, головы, с учетом качества и время выполнения [3, с. 51]. По мнению Баршая В.М., важно обращать внимание на такие показатели, как желание заниматься данным видом спорта, активность, смелость [2, с. 291].

По мнению Е.Б. Сологуб и В.А. Таймазова, практика начальной спортивной ориентации в художественной гимнастике отражает достаточно низкий уровень эффективности отбора детей (60-70%) для занятий художественной гимнастикой. Как указывают авторы, недостатки кроются в неадекватно выстроенном процессе начальной спортивной ориентации, количестве физических нагрузок, высокой напряженности тренировочного процесса, неинформированности тренеров и неэффективностью программ детских спортивных школ, не позволяющих на высоком уровне провести оценку детей, отсутствие материала, позволяющего объективно оценить координационные способности и отсутствие перечня этих способностей. Данные недостатки, определенные авторами, отражают необходимость дальнейшего исследования проблематики и обуславливают потребность в создании эффективной научно обоснованной системы, включающей в себя оптимальный процесс начальной спортивной ориентации, обновленные критерии отбора, с учетом ряда факторов, а также рациональные идеи в части эффективных методов диагностики предрасположенности детей к занятиям художественной гимнастикой [6, с. 39].

Обязательным в процессе начальной спортивной ориентации в художественной гимнастике должно быть овладение навыками гармоничного развития, формирования высокой спортивной мотивации и всестороннего развития физических качеств [1, с. 20]. На начальном этапе подготовки в художественной гимнастике, который длится 2 года, осуществляется оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники гимнастики. Основными задачами на начальном этапе являются укрепление здоровья, формирование правильной осанки, специально-двигательная подготовка, начальная техническая подготовка, базовая хореографическая подготовка, начальная музыкально-двигательная подготовка, привитие интереса к регулярным занятиям гимнастикой, участие в выступлениях и детских соревнованиях. На основании выполнения контрольных нормативов происходит зачисление на следующий этап подготовки.

Успешные занятия спортом позволяют ребенку выявить свои способности к какому-либо виду спорта, ощутить результаты и создать фундамент для дальнейшей спортивной деятельности, в том числе в художественной гимнастике.

Далее целесообразно рассмотреть показатели спортивной ориентации в художественной гимнастике, характерные для 2022-2023 годов. По данному спортивному направлению наблюдается приток детей, занимающихся в группах на 27,3%. Однако, в целом, если посмотреть за 5 лет учебно-тренировочного процесса показывает, что во всех гимнастических дисциплинах наблюдается регрессия, что говорит о низкой результативности спортивной ориентации и отбора на начальном этапе подготовки. В связи с чем необходима коррекция и рационализация системы начальной спортивной ориентации в художественной гимнастике [5, с. 46].

Рассмотрим основные критерии отбора на данный вид спорта:

- проведение вводных занятий. На данной ступени реализуется знакомство тренера с ребенком, проверяются такие качества, как умение слушать и поведение во время тренировки;
- оценка гибкости и растяжки. Тренером оценивается имеющийся уровень физической подготовленности – умение садиться на шпагат, гибкость спины, умение делать упражнение «мостик»;
- оценивается подвижность тазобедренных суставов и стопы;
- здоровье (наличие плоскостопия, нарушения осанки), внешность, физиологические данные;
- выявляются психологические качества, а также трудолюбие, умение учиться [4, с. 57].

Говоря о совершенствовании данного направления, приведем факт, что современные ученые Северо-Кавказского федерального научно-клинического центра Федерального медико-биологического агентства Ю.В. Корягина, С.В. Нопин, Г.Н. Тер-Акопов работают над разработкой информационной системы морфо-психофункционального тестирования для спортивной ориентации в художественной гимнастике. В работе применяются различные инновационные методы программирования, функциональные методы, плетизмография, спирометрия, динамометрия, спортивно-педагогические методы и методы математической статистики. Результаты позволяют говорить об эффективности разработки, так как данная технология позволяет определить предрасположенность детей, начинающих заниматься художественной гимнастикой.

Таким образом, сделаем вывод, что в современном спорте следует делать уклон на развитие информационного ресурса, а именно на инновационные технологии диагностики и

выявления способностей к тому или иному виду спорта, а также к организации самого процесса начальной спортивной ориентации в художественной гимнастике.

1. Байер Е.А., Аракелян С.Р., Айвазова Е.С. Система первичной спортивной ориентации и этапизация отбора в многолетней подготовке в гребном спорте // Сборник научных трудов всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы современного физического воспитания и спорта». 2023. – С. 19-31.
2. Баршай В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – М.: КноРус, 2022. – 312 с.
3. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: учебное пособие. - М.: Юнита-дана, 2007. - 76 с.
4. Колинченко Е.А., Могилев В.Е., Ашарина А.А. Методика спортивного отбора на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. - № 4. – С. 56-67.
5. Лисицкая Т.С. Общеразвивающая и оздоровительная гимнастика. Теория и методика обучения: монография / Т.С. Лисицкая, С.А. Кувшинникова, Л.А. Новикова, К.Г. Клецов. – М.: Русайнс, 2023. – 200 с.
6. Сологуб Е.Б., Таймазов В.А. Спортивная генетика: учебное пособие. М.: Тера-Спорт, 2019. – 129 с.

Айвазова Е.С., Сапрыкина В.В.

Спортизация в вузе как основной вектор физического воспитания студентов

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

doi: 10.18411/trnio-05-2024-552

Аннотация

В статье описываются основные параметры спортизации в вузе, которые направлены на развитие физического воспитания и физической культуры студентов. Формирование основ спортизации улучшает образовательный процесс и способствует оптимизации деятельности педагогов в вопросах физического воспитания студентов. На основе проведенного исследования определяются мотивы спортизации и описывается их важность в реализации образовательного процесса.

Ключевые слова: спортизация в вузе, физическое воспитание, студент, развитие личности, активный образ жизни.

Abstract

The article describes the main parameters of sportization at the university, which are aimed at the development of physical education and physical culture of students. The formation of the basics of sportization improves the educational process and contributes to the optimization of teachers' activities in matters of physical education of students. Based on the conducted research, the motives of sportization are determined and their importance in the implementation of the educational process is described.

Keywords: university certification, physical education, student, personality development, active lifestyle.

Формирование личности современного студента реализуется на основании воздействия различных внешних факторов. Социализация студента, определение его идентичности, создание ценностно-мотивационной модели восприятия себя и окружающих, анализ моделей поведения и примерка их на свой опыт – те моменты, которые в студенчестве ярко выражены в силу трансформации жизненного пути человека.

Одним из важных и значимых элементов в становлении личности является физическое воспитание. В контексте различных источников литературы, физическое воспитание трактуется по-разному. Обусловлено это тем, что оно не представляет собой только лишь занятия спортом, хотя включает данный компонент в свою структуру. В целом, физическое воспитание

студентов – это формирование общей концепции важности и необходимости занятий спортом, заложенной в потребности каждого человека, для всестороннего развития личности, положительного отношения к физической культуре и адаптации человека в социальном мире. Проблема совершенствования физической подготовленности, здоровья студенческой молодежи остается важнейшей государственной проблемой. Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи – одна из приоритетных задач, стоящих сегодня перед высшим образованием. Разработка образовательного процесса в любом вузе сопряжена с созданием курса по физической культуре. А одним из важных параметров организации занятий по физкультуре является спортизация. Подчеркнем, что под спортизацией понимается активное использование спортивной деятельности, спортивных технологий, соревнований и элементов спорта в образовательном процессе с целью формирования спортивной культуры обучающихся. Соответственно, можно выделить, что спортизация выступает в качестве инструмента для популяризации физической культуры среди студентов. Спортизация в образовательном процессе характеризуется определенными этапами.



Рисунок 1. Этапная реализация спортизации физического воспитания студентов.

Спортизация в вузе определяется двумя основными этапами – спортивной ориентацией и спортивным совершенствованием в области одного конкретного вида спорта. Отметим, что каждый этап необходим для физического воспитания студента. Обусловлено это тем, что спортивная ориентация является адаптационным параметром формирования потребности студента к занятиям спортом. На нем реализуются следующие задачи преподавателя:

- раскрытие основных направлений физической подготовки в вузе;
- определение приоритетного направления для каждого студента;
- оценка физических возможностей студентов, разделение их на основные и специальные группы по дисциплине;
- донесение информации о существующих физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях в вузе и др.

Следовательно, данный этап спортизации обусловлен процессом вовлечения студента в образовательный процесс. Если рассматривать данный этап с точки зрения физического воспитания, то он является базовым для формирования общего мнения о физической культуре, на нем закладываются фундаментальные знания, навыки, необходимые для студента, чтобы понимать суть дисциплины.

Второй же этап является более практико-ориентированным. Он включает в себя обобщение полученных оценок учащихся в области разных направлений физической культуры и спорта. Соответственно, на основе полученных данных задачами преподавателя являются следующие положения:

- определить уровень практических навыков студентов в области физической культуры;

- сформировать базовые ориентиры развития физического воспитания, исходя из анализа существующих навыков студентов;
- помогать студентам приобретать новые навыки в вопросе физического воспитания;
- создавать условия для занятий спортом в вузе;
- обеспечивать студентов поддержкой и мотивацией в процессе овладения новыми навыками физической культуры и спорта.

Исходя из этого, спортизация выступает в качестве вспомогательного инструмента для преподавателя в вопросах разработки и реализации в целом образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура». Стоит отметить, что деятельность вузов по организации спортивных мероприятий регламентируется законодательно. Обусловлено это тем, что в России одними из приоритетных задач являются повышение уровня жизни населения и популяризация спорта. Соответственно, спортизация в вузе является государственно важной задачей и ее использование необходимо в разработке образовательного процесса. Стоит отметить, что спортизация включает в себя различные технологии подготовки образовательного процесса. Например, организация соревнований, олимпиад, общевузовских спортивных мероприятий – все это технологии спортизации, которые направлены на вовлечение студентов к занятиям спортом. Физическое воспитание и спортизация имеют прямую взаимосвязь между собой. Отмечается это в том, что оба процесса направлены на расширение кругозора студента в области построения здорового образа жизни и выбора той траектории движения, которая каждому будет нравиться. Важно выделить, что образовательный процесс чаще всего ориентирован на массовость, тем самым не происходит учет личных предпочтений студентов. Подчеркнем, что физическое воспитание в единстве с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием обеспечивает всестороннее развитие личности. Причем эти стороны общего процесса воспитания в значительной мере проявляются и в самом организованном соответствующим образом процессе физического воспитания. Для того, чтобы каждый студент был заинтересован в занятиях спортом и повышении показателей своей физической подготовленности, преподавателям важно анализировать личные предпочтения каждого. Обусловлено это клиентоориентированностью в образовательном процессе. Данный механизм физического воспитания в России недостаточно развит, так как существуют общепринятые стандарты в области физической культуры и спорта. Спортизация как основной вектор физического воспитания студентов обусловлена разработкой образовательного процесса через различные мотивы (рис. 2). Стоит отметить, что формирование общей системы физического воспитания также строится на данных мотивах.

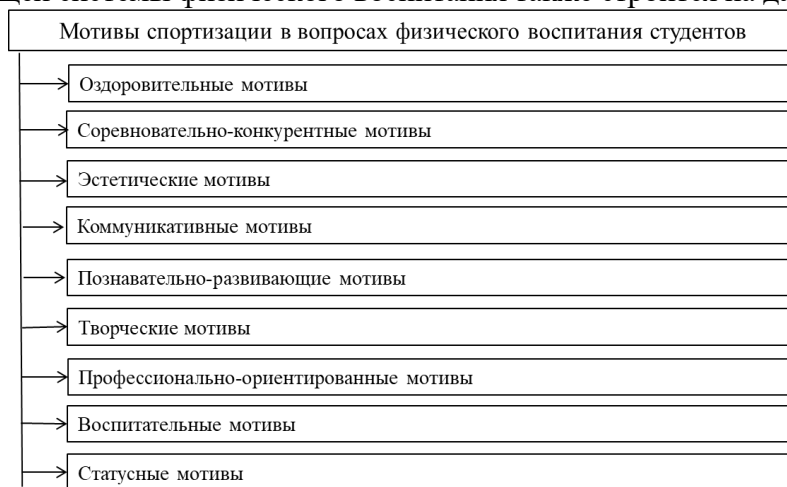


Рисунок 2. Мотивы спортизации как фактор физического воспитания студентов

Как представлено на рисунке 2, каждый мотив имеет свою функциональную особенность для проведения спортизации в вузе. Аргументировать каждый мотив можно через

преимущества для студентов заниматься спортом. Так, рассмотрим каждый мотив более подробно:

- оздоровительные мотивы включают в себя программы физической подготовки студентов для улучшения показателей их здоровья;
- соревновательно-конкурентный мотив представляет собой организацию образовательного процесса с помощью организации соревнований и конкуренции между студентами;
- эстетический мотив выступает в качестве мотивационного элемента занятий спортом;
- коммуникативный мотив представляет собой элемент налаживания отношений между студентами;
- познавательный-развивающий мотив помогает студентам узнать что-то новое;
- творческий мотив предполагает развитие в студенте личности через внесение в образовательный процесс своих идей и мыслей.

Следовательно, анализируя основные мотивы спортизации в вузе, можно выделить, что физическое воспитание строится на основе формирования общего представления о спорте. Посредством различных технологий разрабатываются образовательные программы таким образом, чтобы была заинтересованность студента к занятиям спортом.

Повышение уровня здоровья, улучшения физических показателей тела, выстраивание новых коммуникаций, развитие творческих навыков и т.д. – все это способствует становлению и развитию личности студента. Также стоит отметить, что спортизация выступает в качестве мощного воспитательного элемента для формирования у студентов духовных ценностей, морально-этических принципов и эталонных моделей поведения. Навыки спорта в процессе физического воспитания, преследуют задачи, которые состоят в том, чтобы сформировать и довести до определенной степени совершенства необходимые двигательные умения, навыки и связанные с ними знания.

Также благодаря занятиям спортом студент может организовать свой досуг, развить навыки и стать спортсменом, удовлетворить свои внутренние потребности, а также улучшить свое физическое состояние.

Таким образом, в современных условиях разработки и реализации образовательного процесса по физической культуре спортизация играет важную роль. Она отвечает за принципы и механизмы осуществления физического воспитания студентов. Благодаря созданию благоприятных условий занятий спортом, повышается вовлеченность студентов. А учитывая, что повышение качества образовательного процесса и улучшение показателей физической подготовки студентов и населения в целом – это приоритетные направления государственной социальной политики, то изучение спортизации позволяет понимать различные мотивы занятий спортом и адаптировать их под современную молодежь.

1. Горбунов А.Ю., Горбунова И.О. Теоретическое обоснование физкультурной активности студентов // Вестник науки. 2024. №1 (70). С. 687-691.
2. Горбунова В.Р. Потенциал образовательного пространства университета в развитии студенческого спорта // Проблемы современного педагогического образования. 2022. №77-2. С. 112-115.
3. Лубышева Л.И., Пронин С.А., Корольков Е.П. Исторические предпосылки трансформации идеи физкультурного воспитания в методологию спортизации // ТиПФК. 2022. №5. С. 3-5.
4. Струганов С.М., Панов Е.В., Гаврилов Д.А. Физическая культура и спорт в современном социальном обществе // Наука-2020. 2022. №2 (56). С. 114-118.

Алгушаев Ф.Н., Кудашев Р.К.

Лечебная физическая культура как один из видов физкультурно-оздоровительных технологий

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

doi: 10.18411/trnio-05-2024-553

Аннотация

В данной статье даётся описание, история развития лечебной физической культуры, которая благотворно воздействует на сердечно-сосудистую, дыхательную и пищеварительную систему человека, увеличивает его физическую выносливость и работоспособность, вырабатывает устойчивость организма к болезням и стимулирует умственную деятельность.

Ключевые слова: физические упражнения, оздоровление, лечебная физическая культура, физические нагрузки.

Abstract

This article describes the history of the development of therapeutic physical culture, which has a beneficial effect on the cardiovascular, respiratory and digestive systems of a person, increases his physical endurance and performance, develops the body's resistance to diseases and stimulates mental activity.

Keywords: physical exercises, health improvement, therapeutic physical culture, physical activity.

В современном мире отмечается закономерность снижения состояния здоровья человека. Как отмечают многие исследователи, связано это с обострением неблагоприятной экологической обстановки, с неправильным питанием, с малоактивным образом жизни, а также с низкой гигиенической культурой человека.

Физкультурно-оздоровительные технологии впервые появились задолго до того момента, когда в своей профессиональной речи медицинские работники стали употреблять термин «ЛФК» (лечебная физическая культура). Много веков назад человеком были оценены воздействие природных факторов, а также физические нагрузки, а, следовательно, подобные технологии, интуитивно или осознанно применялись человеком, на протяжении очень долгого времени.

Если обратиться к истории, то применение средств физической культуры с профилактической и лечебной целью, имеет давнюю историю. Уже в древние времена физические упражнения, баня, массаж, гидропроцедура, диета, климатические условия и многие другие методы использовали для оздоровления человека. Профилактическая (превентивная) медицина считается, что зародилась в древнем Китае. Именно китайцам принадлежит афоризм: «Настоящий врач не тот, кто лечит заболевшего, а тот, кто предотвращает болезнь». А в древней Индии йоги применяли с профилактической целью и для лечения многих заболеваний более 800 различных дыхательных упражнений. Широкое применение упражнений, массажа, гидропроцедур, диетического питания для лечения многих заболеваний и их профилактики имело распространение в древней Греции. Древнегреческие врачи, философы, мыслители в течении нескольких поколений в своих произведениях подчеркивали значимость выполнения физических упражнений для продления жизни и лечения болезней. К примеру, великий философ Аристотель писал: «Жизнь требует движения. Ничто так не истощает и не разрушает человека, как длительное физическое бездействие». В древнем Риме были изданы книги, трактаты, в которых подробно описывались гимнастические упражнения, применяемые к разным заболеваниям, а также рекомендованные спортивные упражнения такие как гребля, верховая езда, занятия трудотерапии в виде собирания различных плодов и винограда, познавательные экскурсии и походы. В средние века персидский учёный, философ и врач Абу Али ибн Сина (980-1037) известный как Авиценна, обобщил и описал все

достижения арабской, иранской и среднеазиатской медицины в своем многотомном труде «Канон врачебной науки», он рекомендовал применять физические упражнения при лечении травм и многих заболеваний, обосновал необходимость выполнения физических упражнений и закалывающих процедур людьми разного возраста, описал множество гимнастических и прикладных упражнений.

Первый учебник по гимнастике автора Меркуриаса появился в 1573 году под названием «Искусство гимнастики». А с 1660 по 1742 года немецкий врач Ф. Гофман создал популярную оригинальную систему лечения, с помощью применения гимнастических упражнений, диеты и массажа. Девизом того времени являлся афоризм: «Движение – лучшее лечение тела». В 1780 году появилось сочинение Тиссот «Врачебная гимнастика, или упражнение человеческих органов по законам физиологии, гигиены и терапевтики», где подробно описывали различные упражнения, массаж и их применение при различных заболеваниях.

Основоположники военной медицины и гигиены М.Я. Мудров, А.Г. Бехерахт, И. Энегольм, А.П. Владимирский в своей деятельности для укрепления здоровья солдат, применяли естественный природный фактор и физические упражнения. А в 1836 году военный врач Р.С. Четыркин применил стройную систему функционального лечения выздоравливающих в «слабосильных командах» при помощи гимнастики, закаливания, игр, трудотерапии. Прогресс культуры и отечественная наука в XIX в., особенно во второй его половине, способствовали развитию науки о физическом воспитании, возрастанию интереса к физическим методам лечения, особенно к врачебной гимнастике, массажу и водолечению. Первая докторская диссертация по лечебной физкультуре Г.Г. Бенезе под названием «Рациональная гимнастика как средство сохранять здоровье и исцелять некоторые хронические недуги» была защищена в 1870 г. в Медико-хирургической академии Петербурга.

Большое значение лечебному использованию физических упражнений обращали внимание основатели русской терапевтической школы С.П. Боткин и Г.А. Захарьин. Они обратили внимание на целостность организма, который находится в непрерывной связи с внешней средой и управляется нервной системой и это явилось научным обоснованием для лечебного действия физических упражнений. В последующим физические упражнения будут применять в системе санаторно-курортного лечения, в практике работ больниц и поликлиник при лечении и реабилитации больных, расширятся научные исследования, а особенно разработка частных методик, применения лечебной физической культуры в оздоровлении человека, будут создаваться врачебно-физкультурные диспансеры для медицинского обеспечения занимающихся физкультурой и спортом, а также организационно-методическое руководство по внедрению лечебной физкультуры в образовательные учреждения. Таким образом лечебную физкультуру можно отнести к методам физкультурно-оздоровительных технологий. Под физкультурно-оздоровительными технологиями подразумевают способы реализации деятельности (имеется в виду физической), которые направлены на достижение и поддержание физического здорового состояния человека и на профилактику различных хронических заболеваний средствами физической культуры и возможных пути оздоровления человека. Это основное правило использования специальных знаний и умений, для организации и осуществления конкретных действий, которые необходимы для выполнения физкультурно-оздоровительной деятельности человека.

Физические упражнения это один из основных средств лечебной физической культуры, а дополнительные – механотерапия, к ним относятся занятия на тренажерах, на блоковых установках, различные виды массажа, а также туризм, трудотерапия или эрготерапия. Физические упражнения в лечебной физической культуре делят на три группы: гимнастические, спортивно-прикладные и игры. Гимнастические упражнения состоят из движений, с помощью которых можно воздействовать на различные системы организма, на отдельные группы мышц, суставов, развивая и восстанавливая силу мышц, быстроту, координацию и т.д. Все упражнения подразделяются на общеразвивающие (общеукрепляющие), специальные и дыхательные (статические и динамические). Для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и

психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения, дыхания применяют общеукрепляющие упражнения. Эти упражнения облегчают лечебное действие специальных упражнений, которые избирательно действуют на опорно-двигательный аппарат, например, при искривлениях на позвоночнике (сколиоз различной степени), при продольном, поперечном или комбинированном плоскостопии, или травме. Если человек здоров, то упражнения для туловища являются для него общеукрепляющими, а вот при остеохондрозе или сколиозе их относят уже к специальным, так как их действие направлено на решение задач лечения – увеличение подвижности позвоночника, коррекцию позвоночника, укрепление окружающих его мышц. Если упражнения для ног будет выполнять здоровый человек, то действия будут оказывать общеукрепляющий эффект, а вот после операции выполнение упражнений на нижние конечности, или при травме, или парезах, возможно и при заболеваниях суставов. то эти упражнения будут относиться к специальным.

Лечебная и утренняя гигиеническая гимнастика, а также самостоятельные занятия по рекомендациям врача или инструктора – всё это разные организационные формы лечебной физической культуры. Данные организационные формы лечебной физической культуры могут быть представлены в виде дозированной (скандинавской) ходьбы, терренкура (ходьба по определенному маршруту в естественных природных условиях), физических упражнений в воде, как аква-аэробика (направленные на преодоление сопротивления воды), гидрокинезиотерапия или плавание в бассейне, ходьба на лыжах, гребля, занятия на тренажерах, игры в волейбол, в бадминтон, в теннис, в городки и т.д. Основу лечебной физической культуры составляют физические упражнения, а помимо них дополнительно общеукрепляющими являются метод восстановительной терапии в виде массажа, закаливания воздухом и водой, трудотерапия и райттерапия (прогулки верхом на лошади).

По утрам сразу после сна желательно проводить утреннюю гигиеническую гимнастику, она способствует снятию процессов торможения, появляется бодрость, энергия, укрепляется сердечно-сосудистая и дыхательная система, улучшается обмен веществ и оказывает общетонизирующее действие на весь организм. Длительность проведения занятий дома или на свежем воздухе по времени составляет около 10-20 минут и ещё один важный фактор – это состояние человека. Наиболее распространенная форма использования физических упражнений в целях лечения и реабилитации для достижения поставленных задач в общеукрепляющем действии на организм человека это лечебная гимнастика. С помощью разнообразных упражнений и применения спортивных снарядов, для получения более выраженного результата, можно целенаправленно воздействовать на восстановление нарушенных органов. Для повышения эффективности лечебной физкультуры, можно применять и самостоятельные занятия, для этого врач или инструктор разрабатывают специальный комплекс физических упражнений, который необходимо повторять несколько раз в течении дня. Для правильности выполнения разработанных комплексов физических упражнений необходимо закрепить грамотность выполнения вместе с инструктором. Большое значение при лечении заболеваний нервной системы и опорно-двигательного аппарата имеют самостоятельные занятия. Индивидуальные самостоятельные занятия дополняют лечебную гимнастику, проводимую инструктором, и могут осуществляться в последующем самостоятельно с периодическим посещением инструктора для получения указаний.

Таким образом, лечебная физкультура оказывает общеукрепляющее, оздоровительное воздействие на человека, увеличивает его физическую выносливость и работоспособность, усиливает и обогащает кислородом систему кровообращения, восстанавливает гибкость тела, подвижность суставов, укрепляет связки, улучшает функции сердечно-сосудистой системы, благотворно воздействует на дыхательную и пищеварительную систему, вырабатывает устойчивость организма к болезням и стимулирует умственную деятельность человека. Нужно

уделять должное внимание и поддерживать в тонусе весь организм, чтобы каждый орган человека выполнял свою функцию, а стимулятором жизненных функций организма являются физические упражнения, которые помогают сохранить здоровье и вести активный образ жизни.

1. Лечебная физическая культура. Учебное пособие / Е.В. Токарь. – Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2018. – 76 с.
2. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., стер. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 608 с.
3. Петрище И.П. Лечебная физическая культура и массаж. Учебное пособие. – Орёл, ФГБОУ ВПО «ОГУ», 2013. – 242 с.
4. Энциклопедия массажа [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://mybook.ru/author/neustanovlennuj-avtor-2/enciklopediya-massazha/citations/62511/> (18.04.2024).
5. Значение и приемы самоконтроля в спорте [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://vuzlit.com/378247/vvedenie> (18.04.2024).
6. Краткая история возникновения и развития лечебной физкультуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://studfile.net/preview/1635281/> (18.04.2024).

Антипова А.Е., Николаева И.В.

Приоритеты государственной политики в финансировании физической культуры и спорта в РФ

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-05-2024-554

Аннотация

Статья посвящена вопросу магистральных направлений поддержки спорта и физической культуры в Российской Федерации. Делается попытка систематизации основной информации о приоритетах финансирования государством сферы физической культуры и спорта.

Ключевые слова: спорт, государственная политика, физическая культура, государственная поддержка.

Abstract

The article is devoted to the issue of the main directions of support for sports and physical culture in the Russian Federation. An attempt is made to systematize basic information about the priorities of state funding in the sphere of physical culture and sports.

Keywords: sport, public policy, physical culture, state support.

Актуальность темы обусловлена необходимостью освещения основ государственной политики Российской Федерации в области обеспечения спорта и физической культуры, их развития в российском обществе.

Цель нашей работы – определить, каким образом государство влияет на развитие спорта и какие меры для этого использует.

На основании цели нами ставятся следующие задачи:

- 1) определить и сформулировать приоритетные области государственной политики в области развития спортивного сообщества;
- 2) проанализировать основные меры поддержки государством спорта и физической культуры.

Одной из главных задач общества является стремление к развитию. Одним из выразителей такого стремления выступает государство, аккумулирующее ресурсы и силы общества для решения этой задачи. Одним из ключевых, хотя и не главенствующим, элементом такого процесса развития общества и его поддержания в здоровом виде является развитие институтов физической культуры и спорта. Развитие названных институтов способствует,

помимо укрепления общественного здоровья, увеличения продолжительности и качества жизни, воспитанию позитивных качеств личности на национальном уровне. Из этого вытекает важность и актуальность для современного государства усиленно заниматься вопросами создания и модернизации системы спортивных сооружений.

Вопросы государственной политики в области физической культуры и спорта, как это следует из специальной литературы, институциональны. В соответствии с этим выделяются различные модели взаимодействия государства и спортивного сообщества. Среди наиболее достоверных классификаций на наш взгляд характерны следующие модели:

- 1) интервенционалистская модель, характеризующаяся главенствующей ролью государства, включающего прямое регулирование, административно-командное управление и практически только государственное финансирование (пример – Китай);
- 2) либеральная модель, характеризующаяся полным невмешательством и децентрализацией спортивных сообществ, практическим отсутствием прямого финансирования, заменяемого на налоговые льготы и поддержку из внебюджетных фондов (пример – США);
- 3) европейская, или смешанная модель, которой присущи все описанные выше возможности государственной поддержки спорта и физической культуры, когда для самых приоритетных отраслей выделяется прямое государственное финансирование, а для прочих отраслей выделяется хозяйственная самостоятельность с возможностями привлечения внебюджетного финансирования (пример – Россия и страны Европейского союза) [4].

Как и в любом направлении государственной политики, в области поддержки спорта и физической культуры выделяются приоритетные области, как правило, связанные с текущими обстоятельствами и престижем государства. Приоритеты определяются управлением государственной спортивной инфраструктурой и её распределением и общим бюджетным финансированием спортивной сферы [11]. Основной мерой поддержки спорта и физической культуры, определяющей приоритеты политики, является реализация Федеральных целевых программ (ФЦП). ФЦП является, по сути, совокупностью различного рода мероприятий, направленных на достижение желаемого результата в конкретной области государственной политики. Примером ФЦП является «Развитие физкультуры и спорта». Данная Федеральная программа проводится с 2021 года, она получила из бюджета России 64,67 млрд. рублей. В последующие годы программа получила 60,1 млрд рублей (2022 год), 49,9 млрд. рублей (2023 год) и 41,2 млрд. рублей (2024 год) соответственно [5, 9]. Из приведённого явственно следует тренд на постепенное уменьшение государственной поддержки указанной программы. Однако такое понимание тренда неверно. Уменьшение размеров государственной поддержки происходит из-за стремления государства к изменению модели поддержки: предпринимается поэтапная замена бюджетных средств на доходы от самого спорта, к которым добавляются увеличенная доля отчислений от лотерейной деятельности [1, 8, 9].

24 ноября 2020 года на уровне Правительства России была принята Стратегия развития физической культуры и спорта в России на период до 2030 года. Согласно принятому распоряжению в России приоритетными областями определены: «совершенствование здоровья и благополучия, а также повышение уровня жизни населения; развитие системы подготовки спортивного резерва и спорта высших достижений; развитие кадрового потенциала физической культуры, спорта и спортивной медицины; развитие научного обеспечения физической культуры, спорта и спортивной медицины; развитие системы антидопингового обеспечения; развитие инфраструктуры физической культуры, спорта и спортивной медицины; совершенствование системы управления отраслью и взаимодействия между субъектами физической культуры и спорта; цифровая трансформация системы управления отраслью; развитие экономической модели физической культуры и спорта; развитие международного спортивного сотрудничества; формирование комфортной и безопасной среды в сфере физической культуры и спорта» [12]. Каждое из перечисленных направлений подразумевает

принятие ряда мер, которое можно коротко обозначить (во избежание излишнего цитирования) как укрепление системы региональных спортивных сообществ и организаций, внедрение цифровых возможностей в организацию спортивных и физкультурных мероприятий, развитие инфраструктуры, формирование кадрового резерва и разработку ряда вытекающих концептуальных документов.

Также в упомянутой Стратегии поставлена амбициозная приоритетная задача увеличения до 70% доли граждан, участвующих на регулярной основе в организации и проведении спортивных мероприятий, до 74% доли граждан, обеспеченных необходимыми спортивными объектами и прочей инфраструктурой, и поэтапный переход от государственной системы финансирования профессионального спорта к партнерскому финансированию государственных и частных организаций, или организаций государственно-частного партнерства (ГЧП) [6, 12].

Переход к более справедливой смешанной системе, отмеченный нами выше, особенно актуален в условиях оттока частного капитала из сферы профессионального спорта, фиксируемого с 2021 года [6]. Необходимость такого солидарного способа финансирования спорта и физической культуры также актуален в условиях недостаточного финансирования, которое хотя и является гарантированным, но не способно покрыть всех финансовых и иных обязательств спортивных организаций и сообществ [3, 7].

Этим же объясняется необходимость вовлечения как можно большего числа граждан в деятельность спортивных организаций и сообществ разного уровня, для чего в школах и вузах страны организовываются различные мероприятия по популяризации спорта, устраиваются новые спортивные площадки, залы и обновляется инвентарь. В перспективе эти меры способны оказать существенное влияние, по мнению Правительства России, на вовлеченность в область спорта и физической культуры граждан, которые уже с большей охотой будут участвовать в развитии и финансировании обозначенной области [2, 10].

Таким образом, Россия находится на стыке разных моделей управления и финансирования спортивного сообщества: между условной «азиатской», для которой характерна определяющая роль, и европейской. Намечился такой переход в «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года», принятой в конце 2020 года. Из этого следует, что обществу нужно проявлять больше активности для сохранения спортивного сообщества: перенос акцентов с государственной ответственности за эти области на общество, граждан и частных инвесторов, по сути, является прогрессивным и способным повысить осознанность в необходимости заниматься спортом и физической культурой.

1. Алешкова, Д.В. Проблемы развития инновационного предпринимательства: региональный аспект / Д. В. Алешкова // Глобализация и региональное развитие в XXI в.: векторы развития, вызовы, инновации: Сборник научных статей Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции магистрантов, аспирантов и адъюнктов, Самара, 26–27 апреля 2019 года. – Самара: Самарский государственный экономический университет, 2019. – С. 9-12.
2. Алешкова, Д.В. Характеристики малого предпринимательства в Самарской области / Д.В. Алешкова, В.В. Мантуленко // Цифровая трансформация бизнеса: модели и решения: Сборник научных трудов Всероссийской (национальной) научно-практической конференции, Тамбов, 20–21 декабря 2019 года. – Тамбов: ООО "Консалтинговая компания Юком", 2020. С. 60-64.
3. Варич Е.А., Лучинина И.Г. Приоритеты государственной политики в финансировании физической культуры и спорта в РФ // Московский экономический журнал. 2023. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/prioritety-gosudarstvennoy-politiki-v-finansirovani-i-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-rf> (дата обращения: 31.03.2024).
4. Гордиенко М.С., Литвишко О.В. Бюджетно-налоговые и неналоговые механизмы развития индустрии спорта в Российской Федерации // Вестник РЭА им. Г. В. Плеханова. 2020. №3 (111). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/byudzheto-nalogovye-i-nenalogovye-mehanizmy-razvitiya-industrii-sporta-v-rossiyskoy-federatsii> (дата обращения: 31.03.2024).
5. 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.

6. Дудус А.Н. Экономическое состояние и меры государственной поддержки спорта в России // Ученые записки Санкт-Петербургского имени В. Б. Бобкова филиала Российской таможенной академии. 2021. №4 (80). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ekonomicheskoe-sostoyanie-i-mery-gosudarstvennoy-podderzhki-sporta-v-rossii> (дата обращения: 31.03.2024).
7. Жукова, Е.И. Роль спорта в развитии общества / Е.И. Жукова, П.П. Николаев, А.А. Козловская // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2023. № 1(16). С. 52-54.
8. Кандрашина, Е.А. Экономические интересы корпоративных участников цепочек создания добавленной стоимости / Е. А. Кандрашина, Д. В. Алешкова // Российская наука: актуальные исследования и разработки : Сборник научных статей VIII Всероссийской научно-практической конференции. В 2-х частях, Самара, 10 октября 2019 года / Редколлегия: С.И. Ашмарина, А.В. Павлова [и др.]. Том Часть 1. – Самара: Самарский государственный экономический университет, 2019. С. 153-156.
9. Кочетов А. Спорт высоких капвложений: как меняется модель финансирования отрасли // URL: <https://plus.rbc.ru/specials/sport-vysokih-kapvlozhenij> (дата обращения: 31.03.2024).
10. Левченко, А.В. Анализ экономических факторов, оказывающих влияние на развитие физической культуры и спорта в Самарской области / А.В. Левченко, П.П. Николаев, А.С. Коршунова // Экономика и предпринимательство. 2023. № 8(157). С. 442-446.
11. 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.
12. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года // URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74866492/#1000> (дата обращения: 31.03.2024).

Антипова А.Е., Николаева И.В.

Физиология силовых и контрольно-нормативных упражнений в тренировочном процессе по футболу

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-05-2024-555

Аннотация

Статья посвящена физиологическому аспекту силовых упражнений в процессе тренировок футболистов. В исследовании рассматриваются вопросы физиологии силовых тренировок, необходимости повышения силовых показателей для футболистов и контрольно-нормативных упражнений для футболистов.

Ключевые слова: футбол, футбольные тренировки, силовые упражнения, контрольно-нормативные упражнения.

Abstract

The article is devoted to the physiological aspect of strength exercises during the training of football players. The study examines the physiology of strength training, the need to increase strength indicators for football players and control and normative exercises for football players.

Keywords: football, football training, salt exercises, control and normative exercises.

Актуальность темы нашего исследования объясняется наличием большого спроса в среде болельщиков и молодых людей на информацию о любительском и профессиональном футболе. Современный футбол предъявляет высокие требования в овладении основными физическими навыками как для любительского, так и для профессионального уровня.

Цель нашего исследования заключается в изучении силовых и контрольно-нормативных упражнений в тренировках по футболу.

На основании цели нами ставятся следующие задачи:

- 1) рассмотреть силовые и контрольно-нормативные упражнения и их роль в футбольных тренировках;
- 2) исследовать физиологию тренировок;
- 3) проанализировать контрольно-нормативные упражнения для футболистов из открытых примеров.

Футбол является важной составляющей современной спортивной жизни России. Совершенствование основных техник и навыков и соответственное этому достижение более высоких результатов возможно только при организации тренировок, включающих силовые и контрольно-нормативные упражнения.

Любой положительный эффект тренировок связан с физиологическими основами. Определяющим понятием физиологии тренировок является процесс адаптации организма, т.е. специфическое приспособление организма к комплексно действующим факторам окружающей среды, изменение функционально-структурной стабильности организма в соответствии со сформированной функциональной системой организма [5].

Основным компонентом, влияющим на исход футбольного соревнования, является сила. Спортивные действия игрока напрямую зависят от возможностей силового преодоления собственного веса и веса мяча, в преодолении инерции движения. К числу основных силовых действий, имеющих в футболе, относятся – начало движения, ускорение, остановка, изменения направления движения, удар по мячу, прыжок и прочие вытекающие из конкретных нужд игры действия [4]. Силовые упражнения, как правило, связаны с систематическим повторением однообразных двигательных действий с относительно низким темпом, примерно равных 1 циклу за 1-5 секунд. Также для развития силовых качеств важен фактор сопротивления, заключающийся в 30-процентной нагрузке от предела усилий. Последовательность группы циклических упражнений называют серией [1]. Для характеристики тренировочных упражнений используют следующие понятия:

- 1) двигательное действие или ДД – направленное движение тела к циклическому изменению позы, последовательному сокращению группы мышц из одного состояния в другое и обратно;
- 2) серия – последовательное выполнение однообразных упражнений, одного и того же упражнения;
- 3) группа серий или суперсерия – группа последовательных выполненных серий с кратким, около 20-60 секунд, отдыхом между сериями;
- 4) сет – набор последовательно выполняемых разнообразных упражнений (серий или суперсерий) с интервалами отдыха около 1-3 минут;
- 5) группа сетов или суперсет – последовательно выполняемый набор разнообразных упражнений на те же мышцы (с переменной силы нагрузки на них в зависимости от упражнения или сета) без интервалов отдыха [1].

С увеличением веса тренировочного снаряда происходит сокращение максимума упражнений, или повторного максимума (ПМ). Размер максимальной произвольной силы (МПС) на конкретную группу мышц определяется максимальным весом снаряда, которое спортсмен может использовать один раз. Из этого вытекает зависимость между повторным максимумом и максимальной произвольной силой: при выполнении упражнения с максимальной интенсивностью, максимумом веса снаряда, занимающийся расходует практически все запасы АТФ и, следовательно, не может выполнить повторения. Попытка повторения может вызвать травматизацию, повреждение тканей [1].

Снижение же интенсивности тренировки до условных 80 % от максимальной произвольной силы делает возможным группу повторений в количестве примерно от 10 до 12: такой подход сохраняет энергетические ресурсы мышечной ткани (АТФ) [6]. По существующему правилу рекрутирования мышечных волокон, большинство волокон снижают свою активность в паузах между выполненными упражнениями или сериями упражнений и в тканях происходит восстановление АТФ за счёт использования КрФ (кортикотропин-рилизинг-фактор). Однако при такой предельной нагрузке происходит исчерпание в тканях АТФ и анаэробный гликолиз (образование и накопление молочной кислоты). Последующие метаболические процессы усложняют сокращение мышц и фактически делают невозможным продолжение тренировки до момента вывода из тканей лактата и пирувата (кислотного вещества, накапливающегося в процессе анаэробного гликолиза наряду с лактатом) [1].

Снижение интенсивности силовых упражнений до 40-60 процентов от максимальной произвольной силы эффективно только при наличии в наборе упражнений около 30-50 повторений. Однако эффективность такого распределения нагрузки не будет выше варианта с 80-процентной интенсивностью [1, 6].

При распределении нагрузок тренировок важно учитывать, наряду с напряжением центральной нервной системы и опорно-двигательного аппарата, особенности сердечно-сосудистого состояния и работу дыхательной системы [3]. Указывается, что наибольшую силу занимающийся может проявить в ситуации задержки дыхания и натуживании мышц. Наглядно эта особенность выражается в следующей последовательности: человек вдыхает в момент опускания снаряда или его удержания, потом задерживает дыхание в моменте наибольшего давления и выдыхает при падении нагрузки на мышцы [2]. Такое натуживание организма приводит к выведению из грудной клетки крови и увеличению пульса до 75-100 ударов в минуту, которое нормализуется в течении нескольких минут. По мере натренированности происходит адаптации организма и при аналогичных нагрузках количество сердечных сокращений и артериальное давление будет нормализоваться.

Контрольно-нормативные требования к футбольным тренировкам достаточно разнообразны по открытым материалам, однако разнообразность контрольно-нормативных упражнений минимальна. Для общего представления о разнообразности контрольно-нормативных упражнений приведём сведения, взятые нами из работы В.Н. Бестаева. Для полевых игроков и вратарей установлены следующие испытания: бег на 30 метров, бег на 300 и 400 метров, 6-минутный и 12-минутный бег, прыжок с места, тройной прыжок с места и пятикратный прыжок с места. Кроме этих общефизических упражнений, в контрольно-нормативной оценке тренировок футболистов используются силовые упражнения, к числу которых можно отнести: удар по мячу на дальность с суммой расстояния от удара правой и левой ноги, удары по мячу с определением точности по числу попаданий, бросок мяча на дальность и удары по мячу ногой с рук на дальность [7].

Таким образом, мы можем определить, что вопросы физиологии силовых и контрольно-нормативных упражнений для футболистов имеют важное значение. Подготовка организма футболиста к соревнованиям должна включать в себя силовые упражнения, организованные специальным образом с учётом необходимости прерывания интенсивных тренировок интервальными перерывами в зависимости от интенсивности на 20-60 секунд или 1-3 минут соответственно.

1. Зайнидинов Т.Б. Физиология силовых и контрольно-нормативных упражнений в тренировочном процессе по футболу // Молодой ученый. 2017. № 3 (137). С. 616-618. URL: <https://moluch.ru/archive/137/38402/> (дата обращения: 01.04.2024).
2. Клещин И.Д., Антонова М.А. Физиология силовых и контрольно-нормативных упражнений в тренировочном процессе по футболу // «Вестник просвещения»: педагогическое издание. URL: https://vestnikprosveshheniya.ru/publikacii/na_portale/material?n=44822 (дата обращения: 01.04.2024).
3. Корзун Д. Л. Методы контроля функциональной подготовленности футболистов. Минск: БГУ, 2012.
4. Нуримов Р.И. Футбол: учебник. Ташкент: Издательско-полиграфический отдел УзГосИФК, 2005.
5. Павлов С.Е. Физиологические основы подготовки квалифицированных спортсменов: учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры. Малаховка: МГАФК, 2010.
6. Хартманн Ю., Тюнненманн Х. Современная силовая тренировка: теория и практика. Берлин: Берлин Шпортферлаг, 1988.
7. Бестаев В.Н. Контрольно-переводные нормативы по футболу // URL: <https://multiurok.ru/files/kontrol-no-prievodnyie-normativy-po-futbolu.html> (дата обращения: 01.04.2024).

Арутюнян К.К., Николаев П.П.

Физическая активность и ее влияние на эмоциональное состояние студента

Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)

doi: 10.18411/trnio-05-2024-556

Аннотация

Данная статья посвящена вопросу влияния физической активности на эмоциональное состояние студента. Рассматриваются последствия регулярных физических упражнений и ежедневных тренировок на работу мозга и нервную систему молодого человека. Представлены результаты опроса студентов 1-4 курсов Самарского государственного экономического университета по выявлению физической активности и ее влиянию на эмоциональное состояние студентов. Делается вывод, что физические нагрузки повышают общий тонус организма, способствуют снижению стресса и уменьшают тревожность человека.

Ключевые слова: здоровье, физическая активность, упражнения, моральное состояние, тренировки, психическое здоровье.

Abstract

This article is devoted to the issue of the influence of physical activity on the emotional state of a student. The effects of regular physical exercise and daily training on the brain and nervous system of a young person are considered. The results of a survey of 1st-4th year students of the Samara State Economic University on identifying physical activity and its impact on the emotional state of students are presented. It is concluded that physical activity increases the overall tone of the body, helps reduce stress and reduces human anxiety.

Keywords: health, physical activity, exercise, morale, training, mental health.

В нашем современном мире человек уделяет достаточно большое количество своего времени сидячей работе и зачастую совершенно не вспоминает о том, что необходимо останавливаться и делать разминку. В связи с этим развивается тенденция игнорирования спорта и простой физической активности в повседневной жизни [1, 7]. Из-за отсутствия регулярных занятий физическими упражнениями может ухудшаться общее состояние организма и справляться с бытовыми задачами становится все сложнее [2, 4]. Также отсутствие физической активности в жизни может вызывать тревожность и нарушать эмоциональный фон, что в дальнейшем может последовать хронические заболевания, основанные на психосоматике.

Чаще всего, говоря о спорте, затрагивается тема физического здоровья и забывается психоэмоциональная составляющая здоровья человека. Дело в том, что психосоматика серьезно влияет на физическое здоровье. Если почитать недавние исследования на эту тему, можно понять, что физическое состояние напрямую зависит от эмоционального и наоборот. Некоторые психотерапевты практикуют в своей деятельности назначения пациентам легкие физические тренировки, такие как бег, прогулки на свежем воздухе, йогу и так далее. Небольшая физическая нагрузка способствует нормализации психологического состояния и, в особенности, полезна людям, страдающим от депрессии, изменения настроения и повышенной тревожности.

«Эйфория бегуна» – этот термин, характеризующий состояние человека во время бега. Этот термин впервые был опубликован в 1950-1960 годах тренером Орегонского Университета Биллом Бауэрманом в книге «Бег трусцой». Доктор Дэвид Линдер заинтересовался книгой и дал характеристику этому термину. Он считал, что во время бега у человека повышается пульс, за счет чего увеличивается объем гормона эндорфина в организме и приносит «беговой кайф».

Также стоит отметить, что эндорфины не только способствуют нормализации эмоционального состояния, но и уменьшают болевые ощущения в мышцах. Это связано с тем,

они раздражают рецепторы, отвечающие на удовольствие, и влияют на гормональный фон, улучшая общее самочувствие и настроение человека.

Для изучения данной темы более подробно был проведен статистический анализ среди обучающихся Самарского государственного экономического университета. В опросе было задействовано 40 студентов разных курсов, а точнее, по 10 человек 1,2,3 и 4 курсов.

В ходе исследования были выявлены проценты занимающихся и не занимающихся спортом студентов. Опрос показал, что только 45% опрошенных уделяют спорту хотя бы пару часов в неделю. Также важно заметить, что наибольшее количество студентов занимающиеся спортом – студенты 1 и 2 курса, так как в Самарском государственном экономическом университете на этих курсах обучения присутствует дисциплина по общей физической подготовке.

Данные опроса можно наблюдать на диаграмме (рисунок 1, 2).

Анализируя сложившуюся ситуацию, можно понять, что больший процент студентов не считают спорт важным для своего здоровья и не прибегают к нему.

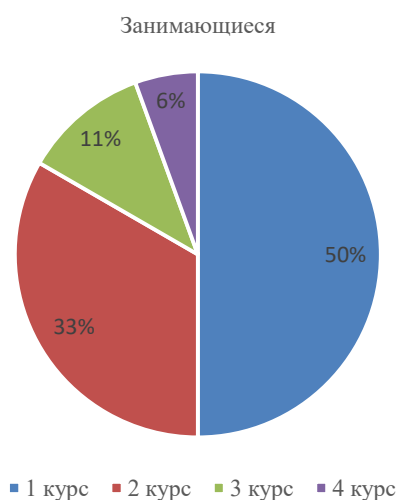


Рисунок 1. Студенты, занимающиеся спортом.

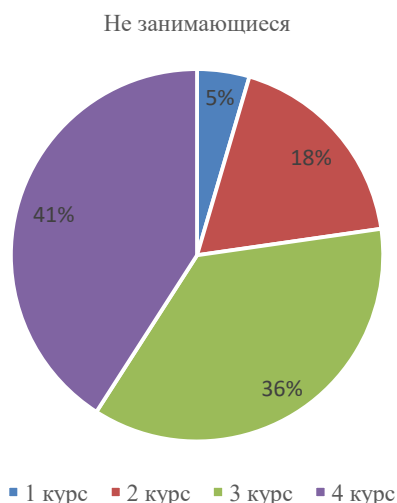


Рисунок 2. Студенты, не занимающиеся спортом.

Чтобы более детально подойти к изучению проблематики рассматриваемой темы обучающимся 3 и 4 курсов были заданы дополнительные вопросы, с целью выяснить, выделяют ли они время на базовые упражнения и разминку в своей повседневной жизни. Оказалось, что только 7 из 20 опрошенных человек действительно включают в свою жизнь

несложные упражнения для общего комфорта в теле. Однако 11 из 20 студентов заметили, что из-за отсутствия спорта в жизни у них начало ухудшаться здоровье и общее эмоциональное состояние. Также, 9 человек уточнили, что из-за продолжительной работы в сидячем положении и отсутствия разминок у них начала проявляться повышенная тревожность в стрессовых ситуациях.

Дело в том, что стресс – это состояние повышенной тревожности, которое мешает выполнять обычные дела. Это состояние достаточно сложно купировать, но помочь снизить уронить стресса может помочь занятия спортом. Благодаря нему вырабатываются необходимые ферменты, способствующие повышению настроения. Чаще всего люди занимаются спортом в специализированных секциях в группах и, таким образом, можно найти новых друзей и людей по интересам [5, 8, 11]. Важно своевременно практиковать смену обстановки, ведь это позволяет отвлечься от внешних раздражителей [3, 9].

Таким образом, спорт играет ключевую роль в жизни спортсменов и простых студентов. Физические нагрузки повышают общий тонус организма, способствуют снижению последствий влияния стресса и уменьшают тревожность человека. Упражнения повышают уровень эндорфина в крови, что позволяет человеку чувствовать себя в отличном настроении и дают возможность легче выполнять ежедневные задачи. Стоит отметить, что важность спорта в нашем развивающемся цифровом мире снижается, так как люди работают и учатся зачастую в сидячем положении [10]. Поэтому необходимо разрабатывать программы по приобщению студентов к спорту, чтобы молодой организм развивался в правильном темпе и получал нужное количество кислорода, чтобы регенерировать клетки и укреплять организм [6].

1. Грязнов, С. А. Опасности снижения физической активности молодежи / С. А. Грязнов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2021. № 7(58). С. 36-38.
2. 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.
3. Кочеткова, А.С. Мотивационные установки студентов к занятиям физической культурой / А.С. Кочеткова, Ю.Ю. Карева // Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика. 2020. № S2(26). С. 223-229.
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. Межличностные отношения спортсменов как фактор обеспечения психологического комфорта в волейбольной команде / Л.В. Булыкина, Н.А. Курочкина, В.П. Губа, Ю.Ю. Карева // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2019. № 2(9). С. 15-17.
6. 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.
7. 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.
8. Николаева, И.В. Физические нагрузки в жизни студентов, страдающих бронхиальной астмой / И.В. Николаева, Д.В. Джулай // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2016. № 2(3). С. 50-52.
9. Николаева, И.В. Экстремальные виды спорта в жизни современной молодежи / И.В. Николаева, Д.В. Джулай // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2016. № 1(2). С. 35-39.
10. Харитонов, Е.А. Использование ит-технологий студентами в процессе обучения / Е.А. Харитонов, Д.В. Харитонов // Российская наука: актуальные исследования и разработки: Сборник научных статей XIV Всероссийской научно-практической конференции. В 2-х частях, Самара, 22 сентября 2022 года / Редколлегия: С.И. Ашмарина, В.А. Пискунов (ответственные редакторы) [и др.]. Том Часть 1. Самара: Самарский государственный экономический университет, 2022. С. 25-28.
11. 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

Барзукеев Г.Ж., Висаитова Х.А.

Иновационные технологии в спортивной индустрии

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

doi: 10.18411/trnio-05-2024-557

Аннотация

В статье рассмотрен ряд актуальных вопросов, связанных с технологическими и инновационными решениями в сфере физической культуры и спорта. С 2017 года в нашей стране активно взят курс на цифровизацию и информатизацию всех процессов и областей человеческой жизни, не осталась в стороне и спортивная индустрия. В статье представлен обзор актуальных инновационных технологий, используемых в физкультуре, фитнес-индустрии и профессиональном спорте. В статье отмечено, что системы принятия решений на основе ИИ, виртуальная реальность, носимые устройства — все эти технологии трансформируют опыт участников спортивных мероприятий и болельщиков, и все это влечет за собой изменения в спортивной отрасли России под влиянием технологических решений. Авторами сделан ряд выводов о новых возможностях применения различных инновационных технологий в некоторых аспектах обеспечения здоровья и положительного отношения к спорту и здоровому образу жизни у населения.

Ключевые слова: инновации, спорт, спортивная индустрия

Abstract

The article considers a number of topical issues related to technological and innovative solutions in the field of physical culture and sports. Since 2017, our country has actively embarked on digitalization and informatization of all processes and areas of human life, and the sports industry has not been left out. The article notes that AI—based decision-making systems, virtual reality, wearable devices - all these technologies transform the experience of participants in sports events and fans, and all this entails changes in the Russian sports industry under the influence of technological solutions. The article provides an overview of current innovative technologies used in physical education, fitness industry and professional sports. The authors have drawn a number of conclusions about the new possibilities of using various innovative technologies in some aspects of ensuring health and a positive attitude towards sports and a healthy lifestyle among the population.

Keywords: innovation, sports, sports industry.

Использование инновационных технологий в физкультуре и спорте стало более распространенным. Новые технологии предоставляют новые возможности для анализа, мониторинга и оптимизации тренировочного процесса, что в свою очередь способствует повышению эффективности тренировок и достижению лучших результатов. С каждым годом все стремительнее ведущие спортивные клубы реализуют стратегии цифровой трансформации, спортивные федерации сотрудничают с научными центрами в области развития спортивной медицины и нейротехнологий, на стыке спорта и развлечений сформировалось новое и весьма широкое направление sportainment. Инновации в условиях современного общества в последние десятилетия занимают важную главу в жизни как отдельного человека, так коллектива, в том числе, в неожиданных структурах и сферах, одной из которых стал спорт.[1]

Методы и организация исследования в статье представлены следующими методами: анализ научной литературы и отечественных исследователей проводился с целью выявления усовершенствованных техник выполнения упражнений. В спорте существуют различные категории исследований, и в каждой из них постоянно появляется что-то новое. Это объясняется тем, что спортивная деятельность всегда была, есть и остается одной из самых актуальных в жизнедеятельности человека. Важная область применения инновационных технологий в спортивных центрах, как и во многих других предприятиях, — это контроль

посещений и безопасности. Системы видеонаблюдения уже давно не новы, в общем и целом выполняют свою функцию, подвергаются различным модификациям, но в условиях спортивных центров устарели, так как дают слишком большой объем информации, сложной для анализа.[2]

Популяризация игровых видов спорта в современном мире и его постоянная социально-политическая значимость привели к необходимости формирования высокоэффективной системы отбора для занятий усовершенствованными видами спорта, представляющими собой активные состязания команд или отдельного спортсмена с целью победы в матче над противником. Успешное решение данной проблемы на научной основе должно способствовать повышению эффективности многолетних спортивных тренировок как неотъемлемой части этого процесса.

В современной литературе уже имеется большое количество работ, в которых рассматриваются вопросы новых решений и новых технологий в спорте: в том числе инновационно-организационные основы отбора, усовершенствованные критерии оценки и вопросы индивидуализации тренировочного процесса. Научные деятели по-разному рассматривают понятие «инновационный спортивный отбор». В процессе мониторинга различных научных подходов, сложилось представление о том, что проблема еще до конца не изучена, и требует дальнейшего изучения учеными в сфере физической культуры и спорта. На сегодняшний день инновации проявляются во всех сегментах спортивной индустрии — от подготовки и выступления спортсменов до проведения и трансляций соревнований, создания всестороннего цифрового опыта болельщиков — как на стадионе, так и у экранов телевизоров. [3]

Тренерские штабы приняли на вооружение системы поддержки принятия решений на основе технологий искусственного интеллекта (ИИ), позволяющие анализировать многочисленные выступления команд и показатели отдельных спортсменов, вырабатывать оптимальные стратегии тренировок и корректировать тактические действия в режиме реального времени. В футболе, хоккее, баскетболе и других игровых видах спорта скаутинговые службы используют ИИ для поиска новых талантов и справедливой оценки их трансферной стоимости.

В условиях, когда в спорт пришли большие спонсорские деньги, зарплаты ведущих спортсменов исчисляются десятками миллионов долларов, а нагрузки на их организм постоянно растут, особую значимость приобретают методы предотвращения и восстановления после травм с применением технологий анализа спортивных показателей в режиме реального времени. Медицинские службы команд анализируют уровень подготовки спортсменов на основании массивов данных, получаемых с носимых устройств и «умной» экипировки. Например, форма из материала eTextile обеспечивает передачу информации о состоянии мышечных волокон, частоте сердечных сокращений и интенсивности движений атлетов.[4]

На основе вышеизложенного следует сделать вывод, что в процессе работы была раскрыта тема инновационных технологий и их внедрения в сферу спортивной индустрии. Для этого были выделены несколько основных аспектов этого явления, а именно: технологии в системах контроля и управления доступом изменение тренировочного процесса; применение в профессиональном спорте и влияние на популяризацию и эффективность фитнес-индустрии. В каждом из аспектов были выделены подтемы, в рамках которых через количественные метрики был показан рост цифровизации в том или ином виде. Хотя некоторые области и кажутся менее быстро-развивающимися, чем другие, (например, VR технологии для тренажеров адаптируются под спортивные нужды не так стремительно, как wearable девайсы), всё равно их использование растет по сравнению с прошлыми годами, и так можно привести массу примеров. Таким образом, подводя итог, можно уверенно констатировать, что, инновационные решения в спорте,

как в России, так и в мире будут набирать темп и это будет все более востребовано по всему земному шару.

1. Середа А.Ю. Инновации в спорте // Наука, техника и образование. 2023. №4 (57). С. 67-69.
2. Бострова О. Е., Егоров Д.Е. Цифровые инструменты в физкультуре и спорте// Hi-Hume Journal, 2024, №2, С.21-30
4. Идигова Л.М., Рахимова Б.Х. Анализ рисков управления цепями поставок в условиях санкций// ФГУ Science, №2 (26), 2022 г., с.70-78.
5. 4. Чикляев, Е. Г. Перспективы развития современного студенческого спорта // Молодой ученый. — 2022. — № 1 (396). — С. 68-69. ---

Бикмуллина М.М., Каримуллина А.А, Хабибуллин А.Б.

Физическая культура для борьбы со стрессом и улучшения эмоционального состояния

Казанский государственный энергетический университет

(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-05-2024-558

Аннотация

Статья рассматривает влияние физической культуры на борьбу со стрессом и улучшение эмоционального состояния. Исследования показывают, что регулярные физические нагрузки способствуют снижению уровня стресса, улучшению настроения и общего физического самочувствия. Статья описывает различные виды физической активности, которые могут быть эффективными в борьбе со стрессом, а также приводит результаты исследований, подтверждающие пользу занятий спортом для психологического благополучия. Рекомендации и практические советы по внедрению физической культуры в повседневную жизнь для улучшения эмоционального состояния также представлены в статье.

Ключевые слова: физическая активность, поддержка здоровья, стресс, депрессия, спорт, йога, плавание.

Abstract

The article examines the impact of physical culture on stress management and improvement of emotional state. Studies show that regular physical activity helps to reduce stress levels, improve mood and overall physical well-being. The article describes various types of physical activity that can be effective in combating stress, and also provides research results confirming the benefits of sports for psychological well-being. Recommendations and practical tips on the introduction of physical culture into everyday life to improve emotional state are also presented in the article.

Keywords: physical activity, health support, stress, depression, sports, yoga, swimming.

Современный мир, насыщенный стрессом и напряжением, требует от нас постоянной поддержки своего физического и психического здоровья. Один из самых эффективных способов борьбы со стрессом и улучшения эмоционального состояния - это занятия физической культурой и спортом.

Физическая активность помогает нам отвлечься от повседневных проблем, снять накопившееся напряжение и стресс, а также улучшить наше эмоциональное состояние. Регулярные занятия физической культурой также способствуют улучшению общего физического состояния и повышению уровня энергии. Укрепляется сердечно-сосудистая система, улучшается работа легких, мышцы становятся сильнее и выносливее. Все это помогает нам чувствовать себя бодрее, свежее и энергичнее. Одним из ключевых моментов в использовании физической активности для борьбы со стрессом является регулярность занятий. Даже небольшие физические упражнения каждый день могут существенно улучшить наше самочувствие и повысить уровень эмоционального комфорта. Не менее важно подбирать такие

виды спорта, которые приносят радость и удовлетворение. Это может быть бег, йога [рисунок 1], плавание [рисунок 2], танцы [рисунок 3] или любая другая физическая активность, которая приносит удовольствие и помогает расслабиться.

В современном мире стресс является серьезной проблемой для многих людей, особенно для жителей крупных городов. Ежедневные факторы, такие как транспорт, шум, конфликты на работе и постоянное напряжение, могут привести к различным психологическим и физическим расстройствам, включая неврозы и депрессию.

Часто люди прибегают к вредным способам расслабления, таким как употребление алкоголя и вредной пищи, чтобы справиться со стрессом. Однако, чтобы действительно снизить уровень стресса и улучшить самочувствие, важно перейти к здоровому образу жизни. Это включает в себя правильное питание, регулярные физические упражнения и умение расслабляться. Йога является одним из способов помочь организму справиться со стрессом. Практики йоги помогают устранить мышечные зажимы, улучшить кровообращение и общее самочувствие. Однако, важно помнить, что начинать занятия йогой в состоянии невроза или депрессии не рекомендуется, так как психическое состояние человека может измениться.

Для достижения эффекта рекомендуется заниматься йогой в группе или индивидуально, начиная с простых асан и постепенно продвигаясь к более сложным. Важно создать позитивный настрой и полностью сконцентрироваться на дыхании и ощущениях в теле во время занятия. Практики релаксации помогают не только улучшить нервную систему, но и влияют положительно на внешний вид и общее здоровье. Йогические практики требуют регулярности и постоянства, поэтому важно заниматься ими длительное время, чтобы начать видеть положительные результаты. Постепенно сознание меняется, становится уравновешенным, спокойным, а стрессоустойчивость повышается. Йога помогает развить в себе способность к расслаблению, освободиться от напряжения и стать более спокойным и сбалансированным человеком.



Рисунок 1. Занятие йогой.

Для людей, страдающих от депрессии, занятия плаванием могут стать эффективным способом улучшить как психическое, так и физическое состояние. Плавание в воде оказывает успокаивающее воздействие на организм, а физическая активность помогает снять негативные симптомы депрессии, такие как апатия, вялость и подавленное настроение.

Депрессия может проявляться не только на уровне психики, но и на физическом уровне, влияя на осанку, мимику и походку человека. Регулярные занятия плаванием способствуют улучшению осанки, снятию напряжения с мышц и расслаблению лицевых мышц, что положительно сказывается на внешнем виде и настроении. Плавание также помогает восстановить аппетит, который может быть нарушен при депрессии. Оно способствует сжиганию лишних калорий, подтягивает фигуру и улучшает самочувствие. Кроме того, занятия спортом, включая плавание, улучшают мышечный тонус, снимают боли в затылке и судороги, благодаря укреплению кровообращения.

Регулярные занятия в бассейне также благотворно влияют на эмоциональный фон, улучшают настроение и способствуют релаксации нервной системы. Плавание может стать полезным инструментом в борьбе со стрессом и улучшении общего самочувствия.

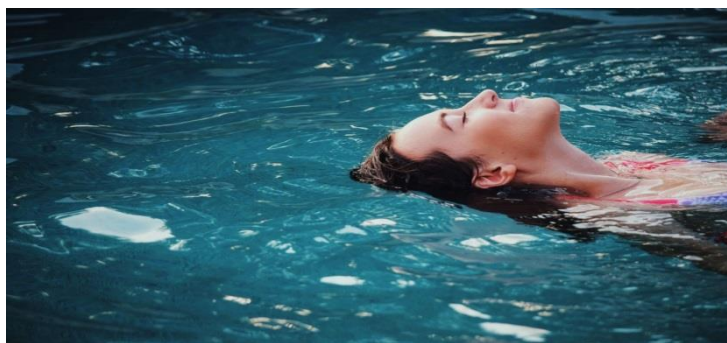


Рисунок 2. Плавание снимает стресс.

Для борьбы со стрессом и депрессией, часто химические препараты могут оказаться временным решением. Однако, человеку важно научиться активизировать свою внутреннюю аптеку для более эффективного преодоления этих состояний. Среди простых способов, которые могут помочь в этом - доступ к свежему воздуху, дыхательные практики, медитация, а также движение и танец.

Научные исследования показали, что активные аэробные упражнения могут иметь схожий эффект на исцеление от депрессии и стресса, как и прием антидепрессантов. Танцы, в частности, могут быть отличным вариантом таких практик. Они способствуют улучшению общего самочувствия, воздействуют на уровни серотонина и дофамина в организме, улучшают память и мышление, повышают самооценку и помогают преодолеть чувство одиночества. Танцевальные движения также способствуют расслаблению и снятию физического и психического напряжения. Овладение танцевальными навыками может быть не только увлекательным занятием, но и эффективным методом в борьбе с депрессивным состоянием и стрессом.



Рисунок 3. Как танцы мотивируют людей.

Ежедневные аэробные упражнения имеют огромное значение для нашего физического и эмоционального здоровья. Умеренная интенсивность тренировок, при которой для получения энергии используется кислород, способствует увеличению частоты сердечных сокращений. В результате, организм начинает выделять эндорфины - химические вещества, действующие как естественное болеутоляющее и способствующие улучшению настроения.

После тренировок мы чувствуем естественный подъем настроения благодаря выработке эндорфинов. Они не только снимают боль и повышают настроение, но также помогают нам лучше спать. Эти положительные эффекты помогают нам справиться со стрессом и стать более уравновешенными. Регулярные занятия спортом имеют накопительный эффект, который проявляется в повышении физической подготовки, увеличении выносливости и снижении веса. Такие изменения улучшают нашу самооценку и уверенность, что в свою очередь влияет на наше эмоциональное состояние. Привычка заниматься физическими упражнениями помогает нам переключиться от проблем на момент тренировки, что способно снизить уровень стресса и напряжения. Кроме того, посещение тренажерного зала создает возможность для новых знакомств и дополнительной поддержки, что также оказывает положительное воздействие на наше эмоциональное благополучие.

Следовательно, регулярные аэробные упражнения не только улучшают наше физическое состояние, но также существенно влияют на наше эмоциональное здоровье. Не откладывайте занятия спортом на потом - начните сегодня и ощутите все преимущества физической активности на своем организме.

Таким образом, физическая культура и спорт играют ключевую роль в поддержании нашего физического и психического здоровья. Активный образ жизни не только помогает нам бороться со стрессом, но и улучшает наше эмоциональное состояние, делая нас более жизнерадостными, энергичными и исполненными сил. Не откладывайте занятия спортом на потом - начните прямо сегодня и почувствуйте все преимущества физической активности на себе.

1. Омельченко И.А. Разминка на занятиях физической культуры как здоровьесберегающая технология // Образование. Карьера. Общество. – 2021. — №1(68). – С. 50 – 52.
2. Андреев Т.А., Болхударев Е.И. Инновационные физкультурно-оздоровительные технологии как неотъемлемый компонент современной физической культуры // Наука-2020. — 2021. — №4 (49). – С. 13 – 17.
3. Ибрагимов И.Ф., Абзалова С.В., Муртазина А.И., Коржева А.Г. Роль физической культуры и спорта в жизни студента вуза / Глобальный научный потенциал. - № 4 (85). - 2018. - С. 10-13.
4. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт. 1983.
5. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Издво ВЛАДО-ПРЕСС, 2003.

Борзенков Д.С., Николаева И.В.

Спортивное движение: студенческий, массовый и спорт высших достижений

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-05-2024-559

Аннотация

Статья посвящена вопросу о различных видах спортивного движения. Рассматриваются студенческий спорт, массовый спорт и спорт высших достижений. Предпринимается попытка систематизации взаимосвязи отдельных направлений спортивного движения.

Ключевые слова: массовый спорт, спорт высших достижений, спорт, спортивное движение.

Abstract

The article is devoted to the issue of various types of sports movement. Student sports, mass sports and elite sports are considered. An attempt is being made to systematize the relationship between individual areas of the sports movement.

Keywords: mass sports, elite sports, sports, sports movement.

Каждый человек на отдельном этапе своей жизни сталкивается с тем или иным типом спорта или физической культуры. Начиная с детского сада и школы, продолжая профессиональным учебным или высшим заведением и заканчивая участием в спортивных мероприятиях, занятиями в тренажерных залах, человек всю жизнь занимается или имеет возможность заниматься спортом и физической культурой.

Цель нашей работы заключается в попытке формирования системы научных знаний о направлениях спортивного движения.

На основании цели нами ставятся следующие задачи:

- 1) определить понятие студенческого, массового и спорта высших достижений;
- 2) сформулировать взаимосвязь между приводимыми понятиями.

Начальной точкой нашего рассмотрения мы определили студенческий спорт. Под студенческим спортом на данный момент в науке понимается такой спорт, который культивируется в разного рода средних или высших учебных заведениях [4]. Цель такой

культивации, очевидно, заключается в достижении комплекса результатов: воспитание личности, оздоровление молодежной части общества и распространение главной идеи физической культуры – самосовершенствования. Оговоримся, что в понятие студенческого спорта нами включается спорт в средних, средних специальных и высших учебных заведениях [7]. Делается такое допущение с целью признания важной роли молодёжного спорта и допущение некоторой специфической тождественности. Из специфики студенческого спорта, быта и физических возможностей студентов, выделяются следующие структурные и организационные черты студенческого спорта:

- 1) открытость студенческого спорта и физической культуры, их систематическая доступность в неотрывных условиях от образования и вытекающее из этого спортивное воспитание, позволяющее воспитать у личности привязанность к спорту и физической культуре [3];
- 2) возможность систематических занятий и перспективного развития в сфере физической культуры и спорта, участия в межвузовских соревновательных и иных конкурентных мероприятиях с достижением признания и вознаграждения;
- 3) возможность студенческих спортивных коллективов и отдельных студентов-спортсменов перейти из направления студенческого спорта в спорт высших достижений или массовый спорт после конца периода обучения [4].

Важной сущностной характеристикой студенческого спорта, определяющий взаимосвязь студенческого спорта со спортом массовым или высших достижений, является интегративная функция студенческого спорта: студенческий спорт даёт разные пути для интеграции студента-спортсмена в область массового спорта (путём воспитания в личности потребности в спорте и физической культуре, которая переходит за период обучения) или область спорта высоких достижений (путём интеграции в профессиональные спортивные сообщества, организации, путём коммуникации с профессиональными спортсменами) [5].

Массовый спорт, как определяется в соответствующих научных публикациях, определяется как направление в спортивном движении, культивирующий организацию спортивно-оздоровительных занятий, учреждений и мероприятий, развитие системы спортивных клубов, спортивных залов и просто распространение и поддержание воспитательной роли физической культуры у населения [1].

Условно массовый спорт можно разделить на множество различных сегментов, включающих сегмент тренировок в спортивных залах, сегмент занятий в спортивных клубах, сегмент спортивных открытых мероприятий и соревнований (например, ГТО), сегмент самостоятельных домашних занятий физической культурой и спортом и т.д. [6]

Основные характерные черты массового спорта выражаются в систематических занятиях тренировками и опциональными соревнованиями в отдельных областях спорта. Спорт в жизни «спортсменов-массовиков» не является основной деятельностью, но гармонично дополняет жизнь человека, удовлетворяя его потребность в физическом совершенствовании себя или в нахождении в составе спортивного сообщества. В соответствии с этим можно заключить, что сообщество массового спорта не является профессиональным спортивным сообществом, соревновательные достижения массового спорта не основываются на профессиональном интересе [1]. Однако сделаем допущение, что связь массового спорта с профессиональным существует: на пути регулярных тренировок у человека может возникнуть возможность и желание перейти в направление профессионального спорта. Можно допустить такую же взаимосвязь массового и профессионального спорта, какая связь возникает между студенческим и массовым спортом.

Определение понятия спорта высших достижений, или профессионального спорта, несколько усложняется необходимостью определения профессиональности как явления и соотнесения этого со спортом. В литературе по данному вопросу встречаются различные позиции, утверждающие, к примеру, что спорт высших достижений не является областью профессионального спорта или, наоборот, что профессионализм в спорте высших достижений

является определяющим элементом, а потому спорт высших достижений и спорт профессиональный тождественны [2]. Определим, что область высоких спортивных достижений является профессиональной сферой, т.к. это подтверждается в соответствующих публикациях [8] и кажется нам методологически наиболее приемлемым. Учитывая это, можно определить спорт высших достижений, или профессиональный спорт, как профессиональную деятельность спортсменов, направленную на получение наивысших результатов на общенациональных или международных спортивных мероприятиях, как правило, соревновательного характера [2].

Профессиональный спорт характеризуется следующими особенностями:

- 1) определяющая ориентация на реализацию и извлечение коммерческой выгоды и престижных достижений (победа сборной страны, победа клуба, победа региона или населенного пункта) в наиболее востребованных видах спорта;
- 2) стимуляция серьезной и деформирующей конкуренции, создание агрессивных условий соревновательности;
- 3) обособление основной и наиболее востребованной части профессионального спортивного сообщества в слой спортивной элиты, играющей определяющую роль в вопросах развития спорта в национальных и наднациональных масштабах;
- 4) особым социальным и правовым статусом профессиональных спортсменов, связанным с ограничениями и привилегиями [6].

Таким образом, связующим элементом между профессиональным спортом и вышеназванными массовым и студенческим спортом является не только пополнение рядов профессиональных спортсменов за счет спортсменов студентов или «массовиков», но и распространение популярности спорта благодаря повышенному вниманию к профессиональным спортсменам. Получение высоких достижений выдающимися спортсменами даёт обществу определённый заряд мотивации к собственному спортивному развитию, к стремлению к физическому самосовершенствованию. Благодаря этому развивается не только массовый спорт, но и спорт в учебных заведениях, дающий возможность и желание почувствовать в спортивной жизни общества путём, например, занятий в секциях вуза [9, 10].

1. Баразгова Е.С., Аристов Л.С. Массовый спорт: институциональный и неинституциональный подходы // Вопросы управления. 2016. №6 (43). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/massovyy-sport-institutsionalnyy-i-neoinstitutsionalnyy-podhody> (дата обращения: 11.04.2024).
2. Бровашова О.Ю., Корбан А.Н., Клепиков И.Г. Студенческий спорт, массовый спорт и спорт высших достижений // Наука-2020. 2020. №2 (38). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/studencheskiy-sport-massovyy-sport-i-sport-vysshih-dostizheniy> (дата обращения: 11.04.2024).
3. Брюховских Т.В., Шубин Д.А., Матонина О.Г. Студенческий спорт резерв спорта высших достижений // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2014. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/studencheskiy-sport-rezerv-sporta-vysshih-dostizheniy> (дата обращения: 11.04.2024).
4. Деканоидзе Д.В. Студенческий спорт // Интерактивная наука. 2022. №5 (70). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/studencheskiy-sport> (дата обращения: 11.04.2024).
5. Жукова, Е.И. Роль спорта в развитии общества / Е.И. Жукова, П.П. Николаев, А.А. Козловская // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2023. № 1(16). С. 52-54.
6. Сергеева Д.С., Данилова Н.В. Массовый спорт в России // Наука, образование и культура. 2018. №8 (32). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/massovyy-sport-v-rossii> (дата обращения: 11.04.2024).
7. Хайруллин А.Г., Имангулов Р.И., Сальникова О.В., Филина О.А., Ваганов М.С. Проблемы студенческого спорта // Ученые записки университета Лесгафта. 2022. №12 (214). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-studencheskogo-sporta> (дата обращения: 11.04.2024).
8. Шелкова В.А. Особенности развития профессионального спорта в России // ТДР. 2016. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-razvitiya-professionalnogo-sporta-v-rossii> (дата обращения: 11.04.2024).
9. Шиховцова, Л.Г. Некоторые аспекты влияния спортивных игр на психофизический статус студентов вуза / Л.Г. Шиховцова, Ю.Ю. Карева, П.П. Николаев // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы Международной научно-практической

конференции, Чебоксары, 22–23 января 2019 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. С. 265-269.

10. Шоназарова, С.Х. Физическая культура как главный фактор формирования здорового образа жизни современного студента / С.Х. Шоназарова, П.П. Николаев // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 96-2. С. 174-176.

Борисова В.И., Гусев П.М.

Значение здорового образа жизни для человека

*Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-05-2024-560

Аннотация

Данный текст представляет собой обсуждение важности здорового образа жизни в современном обществе. Анализируются преимущества, связанные с правильным питанием, физической активностью, отказом от вредных привычек и поддержанием эмоционального благополучия. Обсуждаются основные принципы здорового образа жизни, включая регулярные физические упражнения, сбалансированное питание, контроль над стрессом, а также важность достаточного сна. Предлагаются практические рекомендации по внедрению здоровых привычек в повседневную жизнь с целью улучшения качества жизни и профилактики различных заболеваний. В заключении подчеркивается, что забота о своем здоровье — это не только инвестиция в собственное будущее, но и основа для активной и счастливой жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, правильное питание, сбалансированное питание, тренировки, эффективные тренировки.

Abstract

This text is a discussion of the importance of a healthy lifestyle in modern society. The benefits associated with proper nutrition, physical activity, giving up bad habits and maintaining emotional well-being are analyzed. The basic principles of a healthy lifestyle are discussed, including regular exercise, balanced nutrition, stress control, and the importance of adequate sleep. Practical recommendations are offered on the introduction of healthy habits into everyday life in order to improve the quality of life and prevent various diseases. In conclusion, it is emphasized that taking care of your health is not only an investment in your own future, but also the basis for an active and happy life.

Keywords: healthy lifestyle, proper nutrition, balanced diet, workouts, effective workouts.

Здоровый образ жизни - это не просто модное слово, это состояние души и тела, которое позволяет человеку ощущать себя полноценным и счастливым. В современном мире, где стресс, плохое питание и физическая неактивность стали привычными вещами, забота о себе становится все более важной.

Здоровый образ жизни включает в себя правильное питание, физическую активность, отказ от вредных привычек (таких как курение и употребление алкоголя), регулярные медицинские осмотры, полноценный отдых и соблюдение режима дня. Все эти аспекты влияют на общее состояние организма и помогают укрепить иммунитет, улучшить работу органов и систем, а также улучшить настроение и повысить уровень энергии.

Питание играет особенно важную роль в поддержании здоровья. Питание должно быть разнообразным, богатым витаминами и минералами, а также не содержать излишнего количества жиров, сахара и соли. Важно употреблять достаточное количество овощей, фруктов, злаков, белков и жиров животного и растительного происхождения.

Физическая активность также имеет большое значение для поддержания здоровья. Регулярные тренировки помогают укрепить мышцы и суставы, улучшить кровообращение,

снизить уровень стресса и улучшить общее самочувствие. Для каждого человека подходит свой вид физической активности - от занятий в спортзале до йоги или плавания.

Отказ от вредных привычек также необходим для поддержания здоровья. Курение и употребление алкоголя негативно влияют на организм, ухудшая состояние органов и повышая риск развития различных заболеваний.

Ведение здорового образа жизни крайне важно для поддержания общего благополучия и здоровья человека. Ведение здорового образа жизни помогает укрепить иммунитет, снизить риск развития различных заболеваний, улучшить физическое и психическое состояние, повысить уровень энергии и жизненной активности.

Здоровый образ жизни также способствует улучшению качества жизни, радости и удовлетворению от самого существования. При соблюдении здорового образа жизни человек чувствует себя бодрым, свежим, полным сил и энергии, что позволяет ему лучше справляться с повседневными задачами и испытаниями.

Основные преимущества ведения здорового образа жизни:

1. Предотвращение заболеваний: здоровый образ жизни помогает снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, ожирения, рака и других хронических патологий.
2. Укрепление иммунитета: правильное питание, физическая активность, здоровый сон и отсутствие вредных привычек способствуют улучшению работы иммунной системы.
3. Улучшение физического и психического состояния: регулярные тренировки и занятия спортом укрепляют мышцы и сердечно-сосудистую систему, улучшают настроение и укрепляют психическое здоровье.
4. Повышение энергии и жизненной активности: здоровый образ жизни позволяет человеку чувствовать себя бодрым и полным энергии, что помогает более продуктивно проживать каждый день.

В целом, ведение здорового образа жизни - это инвестиция в свое будущее здоровье и благополучие. Такой образ жизни способствует долголетию, улучшению качества жизни и радости от собственного существования.

Плохой образ жизни может иметь серьезные негативные последствия для здоровья человека по ряду причин:

1. Недостаточная Физическая Активность: Малоактивный образ жизни часто связан с отсутствием физических упражнений, что может привести к ожирению, повышенному давлению, сердечно-сосудистым заболеваниям и другим проблемам.
2. Неправильное Питание: Регулярное потребление нездоровой пищи, богатой жирами, сахаром и солью, может привести к ожирению, сахарному диабету, дислипидемии и другим заболеваниям.
3. Употребление Алкоголя, Никотина и Наркотиков: Злоупотребление алкоголем, курение табака и употребление наркотиков имеют разрушительное воздействие на организм, увеличивая риск сердечных заболеваний, рака, заболеваний печени и других осложнений.
4. Недостаточный Отдых и Сон: Постоянный стресс, недостаточный сон и отсутствие времени для отдыха могут привести к психологическим проблемам, избыточному весу, нарушениям работы иммунной системы и другим негативным последствиям.
5. Отрицательные Эмоциональные Аспекты: Плохой образ жизни может также влиять на психическое здоровье человека, вызывая депрессию, тревожность и другие психологические расстройства.

В целом, плохой образ жизни не только влияет на физическое здоровье, но и оказывает негативное воздействие на психическое благополучие человека. Поэтому поддержание здорового образа жизни с умеренными физическими упражнениями, сбалансированным

питанием, отказом от вредных привычек и уделением внимания эмоциональному благополучию очень важно для сохранения здоровья и долголетия.

Здоровый же образ жизни (ЗОЖ) играет важную и значительную роль в нашей жизни, влияя на наше физическое и психическое благополучие, качество жизни, продолжительность жизни и общее самочувствие. Вот несколько ключевых ролей, которые играет ЗОЖ:

1. **Здоровье и профилактика заболеваний:** ЗОЖ помогает предотвращать развитие многих заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, диабет, ожирение, рак и прочие хронические патологии. Правильное питание, регулярная физическая активность, отказ от вредных привычек и забота о своем здоровье способствуют укреплению иммунной системы, что ведет к лучшему общему состоянию организма.
2. **Физическая форма и энергия:** ЗОЖ способствует улучшению физической формы, выносливости и силы организма. Регулярные тренировки, правильное питание и забота о своем теле помогают чувствовать себя бодрым, полным энергии и готовым к повседневным задачам.
3. **Психическое благополучие:** ЗОЖ оказывает положительное влияние на наше психическое здоровье. Регулярные физические нагрузки способствуют выделению эндорфинов - гормонов счастья, что улучшает наше настроение, снижает уровень стресса и бессонницы.
4. **Продолжительность и качество жизни:** ЗОЖ помогает улучшить качество жизни и продлить ее. Он способствует предотвращению преждевременного старения, укрепляет организм, улучшает функционирование органов и систем, что в итоге ведет к более полноценной и долгой жизни.
5. **Самосознание и самоуважение:** Забота о своем здоровье и образе жизни помогает нам лучше понимать самих себя, укрепляет уверенность в себе и самоуважение, что важно для психического благополучия и гармонии.

Таким образом, здоровый образ жизни играет ключевую роль в нашей жизни, влияя на самочувствие, здоровье, эмоциональное состояние, продуктивность, качество жизни и общее благополучие. Поэтому важно стремиться к ведению здорового образа жизни и уделить должное внимание заботе о своем здоровье и благополучии.

1. <https://www.ioikb.ru/profilaktika/zdorovyy-obraz-zhizni.php>
2. Смоляр В. И. Рациональное питание. Киев : Наукова думка, 2021. 368 с.
3. https://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровый_образ_жизни

Бородина Д. С., Абзалова С.В.

Самостоятельная работа студентов по физической культуре

*Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-05-2024-561

Аннотация

В данной статье рассмотрены различные аспекты самостоятельной работы студентов в области физической культуры. Выявлены основные виды самостоятельной работы по физической культуре, такие как выполнение индивидуальных заданий, подготовка рефератов и презентаций, а также самостоятельные занятия физическими упражнениями. Было показано, что самостоятельная работа имеет огромное значение в физическом воспитании и развитии студентов, позволяя им закреплять полученные на занятиях знания, совершенствовать двигательные навыки, а также формировать личные качества, необходимые для ведения здорового образа жизни. Рассмотрены различные формы и методы организации самостоятельной работы, включая планирование, контроль и оценку результатов.

Ключевые слова: физическая культура, самостоятельная работа, студенты, здоровый образ жизни, физическое воспитание.

Abstract

This article discusses various aspects of students' independent work in the field of physical education. The main types of independent work in physical education have been identified, such as completing individual assignments, preparing abstracts and presentations, as well as independent physical exercises. It has been shown that independent work is of great importance in the physical education and development of students, allowing them to consolidate knowledge acquired in classes, improve motor skills, and also develop personal qualities necessary for leading a healthy lifestyle. Various forms and methods of organizing independent work are considered, including planning, control and evaluation of results.

Keywords: physical education, independent work, students, healthy lifestyle, physical education.

Физическая культура играет значительную роль в высшем образовании, обеспечивая фундаментальное развитие и укрепление здорового образа жизни. В рамках современного вузовского образования занятия физической культурой и спортом стоит рассматривать не только как эффективный способ укрепления здоровья, но и как важный фактор, который проникает во все сферы жизни, может выступать в роли досуга, хобби, увлечения, процесса, формирующего личность [4]. Важным аспектом обучения студентов на занятиях по физической культуре является индивидуальный подход, который не только улучшает эффективность физической подготовки, но и способствует развитию навыков самообразования, самоорганизации и самоконтроля [3]. В современной образовательной среде, с увеличением учебной нагрузки и уменьшением времени, выделенного на аудиторные занятия по физической культуре, значение самостоятельной деятельности становится более значительным. Самостоятельная работа студентов – это важное понятие в образовании, которое подразумевает развитие навыков независимого и критического мышления, анализа и исследования [2]. Направленная, целеустремленная и систематическая самостоятельная деятельность студентов способствует укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию, повышению физической и умственной работоспособности, а также формированию навыков ведения здоровой жизни.

Самостоятельная деятельность студентов в сфере физической культуры включает в себя обширный диапазон различных видов активности. Это не только выполнение обязательных задач и упражнений, но и творческие и разнообразные формы занятий, ориентированные на комплексное развитие и укрепление здоровья. Основные виды самостоятельной деятельности студентов в данной области включают утреннюю гигиеническую гимнастику, регулярные индивидуальные тренировки, участие в спортивных секциях и клубах, а также занятия, направленные на изучение теоретических основ физической культуры.

Самостоятельная деятельность студентов в области физической культуры имеет огромное значение для их физического образования и развития. Она позволяет закрепить и применить на практике полученные знания, умения и навыки. Регулярные самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом способствуют повышению уровня физической подготовленности, укреплению здоровья и совершенствованию физического развития студентов. Организованная самостоятельная деятельность дает студентам возможность самостоятельно планировать и контролировать свои занятия, что развивает у них инициативу, ответственность и самодисциплину. Таким образом, самостоятельная деятельность студентов в области физической культуры играет ключевую роль в их всестороннем развитии и подготовке к будущей профессиональной деятельности.

Для самореализации при самостоятельных занятиях физкультурной деятельностью студенту важно определить собственные цели и мотивацию. Это могут быть улучшение общей физической формы, развитие определенных навыков или достижение высоких результатов.

Отслеживание достижений и сравнение результатов с прежними показателями могут служить источником внутренней мотивации и подтверждения прогресса. Ключевым элементом является осознание собственных потребностей и стремление к их удовлетворению через физическую активность [6].

Преподаватели, выступая в роли наставников и методистов, играют ключевую роль в организации и контроле этой работы, обеспечивая эффективность и мотивацию студентов.

Контроль и оценка самостоятельной работы студентов по физической культуре являются важными элементами в организации этого вида учебной деятельности.

Преподаватель должен систематически отслеживать ход и результаты самостоятельной работы студентов, используя разнообразные формы контроля: опросы, тестирование, проверка письменных отчетов, оценка практических навыков и умений, анализ результатов участия студентов в спортивных соревнованиях и прохождения нормативов [1]. При этом важно не только констатировать факт выполнения работы, но и дать обстоятельную обратную связь, указать на ошибки и недочеты, а также пути их устранения.

Оценка самостоятельной работы студентов должна быть комплексной, учитывающей не только количественные, но и качественные показатели. Например, при оценке реферата или доклада важно оценить не только его содержание, но и грамотность речи, умение студента представить материал, ответить на вопросы и вступить в дискуссию. Оценка должна быть объективной и справедливой, выступать не только средством контроля, но и мотивировать студентов к более эффективной самостоятельной работе.

Роль преподавателя в организации самостоятельной работы студентов по физической культуре является ключевой. Преподаватель выступает в качестве наставника, помогающего студентам правильно спланировать и организовать их самостоятельные занятия, направляя их в нужное русло и обеспечивая методическую поддержку. [1] Он разрабатывает комплексные учебные программы, включающие в себя как аудиторные, так и внеаудиторные формы работы, определяет цели, задачи и содержание самостоятельных занятий, подбирает эффективные методики и упражнения. Подбор форм самостоятельных занятий зависит от нескольких факторов: таких как пол, возраст, состояние здоровья, уровень физической подготовленности занимающегося.

Важной обязанностью преподавателя является контроль и оценка самостоятельной работы студентов. Он регулярно проводит консультации, принимает зачеты и тестирования, анализирует достигнутые результаты и при необходимости вносит коррективы в процесс самостоятельных занятий. Обратная связь от преподавателя помогает студентам оценить эффективность своих усилий и скорректировать дальнейшую работу [5].

Кроме того, преподаватель мотивирует студентов к самостоятельным занятиям физической культурой, демонстрируя важность поддержания здорового образа жизни и личного физического развития. Он вселяет в них уверенность в своих силах, объясняет значение регулярных тренировок для укрепления здоровья, профилактики заболеваний и повышения работоспособности [5].

Таким образом, роль преподавателя в организации самостоятельной работы студентов по физической культуре заключается в комплексном методическом, контрольном и мотивационном сопровождении этого процесса. Только при активном участии и поддержке преподавателя самостоятельные занятия студентов будут эффективными и принесут ожидаемые результаты. Формирование компетентного специалиста в любой сфере деятельности в гармонии с физическим воспитанием – важное условие подготовки выпускника вуза к профессиональной деятельности в обществе.

В заключение можно сделать вывод о том, что принцип самореализации при самостоятельной работе студента играет важную роль в его развитии, обучении и достижении желаемых целей. Стремление к саморазвитию и личностному росту мотивирует студентов к активной деятельности во всех сферах жизни, умению планировать свои потребности и находить оптимальные способы их решения.

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990. – 287с.
2. Васенков Н.В., Лифанов А.А., Камалиева Н.Ю. Самостоятельная работа по физической культуре. Современный ученый. 2024. № 1. С. 186-190.
3. Васенков Н.В., Петрова Д.Д. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой. Тенденции развития науки и образования. 2024. № 105-10. С. 26-30.
4. Ибрагимов И.Ф., Абзалова С.В., Муртазина А.И., Коржева А.Г. Роль физической культуры и спорта в жизни студента вуза. Глобальный научный потенциал. 2018. № 4(85). С.10-13.
5. Лебедева А.Д., Ходырева А.О., Севодин С.В. Роль преподавателя в повышении мотивации студентов к учебной деятельности и здоровому образу жизни. Вопросы педагогики. 2022. № 5-2. С. 189-193.
6. Шамсутдинова Д.Р., Хабибуллин А.Б. Значимость физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности. Тенденции развития науки и образования. 2023. № 93-2. С.127-129.

Бунеева М.Д., Карева Ю.Ю.**Влияние физической активности и здоровья персонала на эффективность компании***Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)**doi: 10.18411/trnio-05-2024-562***Аннотация**

В статье рассмотрена важность физической активности для человека, ее влияние на состояние и здоровье сотрудников фирмы, показана важность поддержания физической нагрузки для персонала предприятия. Выявлена прямая взаимосвязь между здоровьем сотрудников и эффективной работой компании.

Ключевые слова: физическая активность, физическая нагрузка, здоровье, персонал, эффективность компании, производительность труда, эффективность труда, сотрудники.

Abstract

The article considers the importance of physical activity for a person, the influence of physical activity on the condition and health of employees of the company, shows the importance of maintaining physical activity for the personnel of the enterprise. A direct relationship between the health of employees and the effective work of the company has been revealed.

Keywords: physical activity, physical activity, health, personnel, company efficiency, labor productivity, labor efficiency.

Физическая культура и спорт оказывают значительное влияние на жизнь человека: на привычки, образ жизни и формирование личности в целом. Также физическая активность влияет и на продолжительность жизни населения.

Физическая активность имеет огромное значение в поддержании здоровья населения, поскольку регулярная физическая нагрузка позволяет предотвратить развитие различных хронических заболеваний, в том числе связанных с сердечно-сосудистой системой, позволяет укрепить иммунитет, способствует снижению стресса, а также напрямую влияет на работоспособность человека, поскольку физические упражнения дают энергию и силы для выполнения различных задач в течение дня. В различных медицинских исследованиях сказано, что у недостаточно физически активных людей риск смертности в среднем на 20-30% выше, чем у других людей.

Также физическая нагрузка поддерживает в тонусе организм человека, способствует улучшению общего самочувствия человека, укрепляет иммунитет и помогает снижать уровень стресса в организме.

Так как спорт и регулярная физическая активность помогают поддерживать здоровье человека на довольно высоком уровне, в свою очередь это влияет напрямую на формирование здоровой рабочей силы для государства и бизнеса [3, 4].

С точки зрения экономической эффективности для компании данный вопрос является важным и актуальным, поскольку от здоровья персонала напрямую зависит работа предприятия, а также дополнительные затраты и потери на производстве, связанные с отсутствием сотрудника по состоянию здоровья или его сниженной эффективности по причине усталости, стресса или плохого общего состояния.

Также важно отметить, что производительность труда персонала напрямую влияет на эффективность компании, поскольку получение ей различных экономических результатов напрямую зависит от выработки сотрудников [1, 5].

Влияние спорта и регулярной физической активности на работу сотрудников проявляется в различных аспектах. Рассмотрим некоторые из них ниже.

Офисная работа, подразумевающая чаще всего сидячий образ жизни, существенно сокращает физическую активность, а постоянное решение поставленных перед сотрудником задач истощает ресурсы организма [7]. У человека накапливается стресс, а также физическая и моральная усталость. Помимо этого наблюдаются снижение уровня общей активности примерно на 70%. Это в свою очередь негативно сказывается на здоровье человека: возрастает вероятность развития серьезных хронических заболеваний; происходит ослабление иммунитета; снижается концентрация внимания; ухудшается общее самочувствие человека. Из-за отсутствия активности снижается производительность и эффективность труда сотрудника, так как у него отсутствует ресурс для качественного выполнения задач. Это в свою очередь негативно сказывается на результативности деятельности организации, поскольку персонал компании не может качественно и в полной мере выполнять свои обязанности из-за своей моральной и физической усталости, стресса и проблем со здоровьем. Взаимосвязь представлена на рисунке 1.

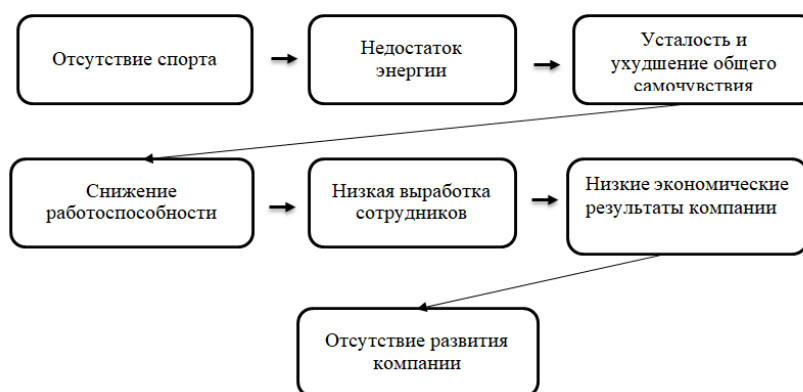


Рисунок 1. Взаимосвязь здоровья персонала с эффективностью компании.

Важно сказать и о том, что отсутствие физической активности увеличивает затраты фирмы, связанные с отсутствием сотрудников по состоянию здоровья. Выше было сказано о том, что отсутствие физической активности снижают иммунитет и провоцирует различные заболевания. Следовательно, сотрудники чаще берут листы о нетрудоспособности и отсутствуют, соответственно, организация может понести потери из-за отсутствия специалиста на рабочем месте, что, в свою очередь, может повлиять на получение прибыли фирмой, если часть важных задач, которые должен сделать этот сотрудник, не будут выполнены [2, 6].

В рамках проведенного автором статьи небольшого исследования было выявлено, что регулярные занятия спортом помогают респондентам поддерживать энергию. Также они отмечают, что чувствуют прилив сил и бодрости, а их сон стал крепче и качественнее (проще засыпать и просыпаться, сокращение или почти отсутствие ночных бодрствований). Результаты представлены на рисунке 2 и 3.

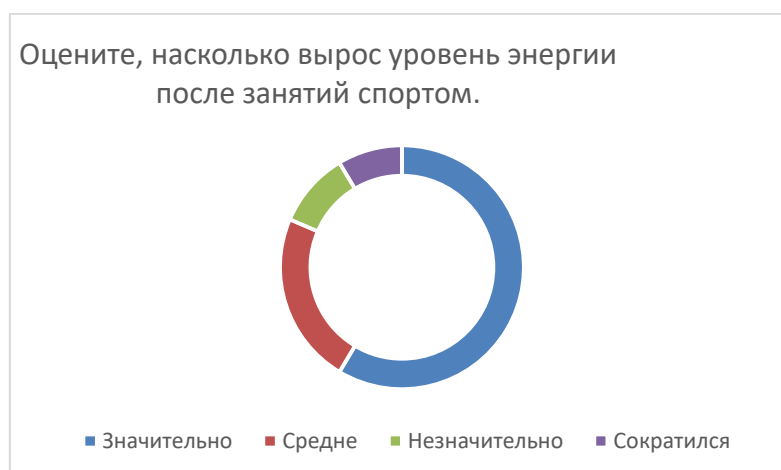


Рисунок 2. Влияние занятий спортом на уровень энергии.



Рисунок 3. Влияние занятий спортом на качество сна.

В ходе проведенных исследований и изучения материалов, автором были разработаны несколько рекомендаций в виде методов, которые могут помочь в обеспечении здоровой рабочей силой различные организации и фирмы.

Ниже представлено несколько методов улучшения здоровья сотрудников компании (таблица 1).

Таблица 1

Мероприятия по улучшению здоровья сотрудников организации

Метод	Пояснение
Организация перерывов для персонала	Организация активных перерывов для персонала в течение рабочего дня. Например, проведение коллективной пятиминутной разминки несколько раз за рабочее время.
Предоставление путевок	Организация путевок в санатории для сотрудников с целью поддержать их здоровья и проявления бережного отношения к коллективу предприятия.
Проведение спортивных мероприятий	Проведение активных спортивных мероприятий несколько раз за год. Например, организация соревнований между различными отделами, цехами и подразделениями в различных спортивных направлениях.

Таким образом, физическая активность играет важную роль в повышении эффективности деятельности фирмы, так как вложение в здоровье сотрудников с точки зрения поддержания их физической активности способствует значительным экономическим выгодам для компании. Это обусловлено тем, что происходит сокращение затрат, связанных с отсутствием сотрудников на рабочем месте, и повышается производительности труда, влияющее на получение большей прибыли для компании.

1. Алешкова, Д.В. Характеристики малого предпринимательства в Самарской области / Д.В. Алешкова, В.В. Мантуленко // Цифровая трансформация бизнеса: модели и решения: Сборник научных трудов Всероссийской (национальной) научно-практической конференции, Тамбов, 20–21 декабря 2019 года. – Тамбов: ООО "Консалтинговая компания Юком", 2020. С. 60-64.
2. Герасимов Б.Н. Методологические инструменты исследования и оценки эффективности процесса управления персоналом организации / Б.Н. Герасимов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. № 2. С. 160-169.
3. Левченко, А.В. Специальные корпоративные предложения как способ приобщения коллектива вуза к здоровому образу жизни / А. В. Левченко, П.П. Николаев, Е.И. Жукова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 3(217). С. 269-271.
4. Николаев, П.П. Физическая культура как элемент корпоративной культуры организации / П.П. Николаев, А.В. Левченко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 3(217). С. 326-328.
5. Фесенко, М.А. Социально-гигиеническое исследование влияния факторов образа жизни на здоровье работающих, занятых во вредных условиях труда / М.А. Фесенко, И.А. Рыбаков, С.В. Комарова // Здоровье населения и среда обитания 2016. № 7 (280). С. 23-27.
6. Харитонов, Д.В. Влияние стиля руководства менеджера на принятие управленческих решений / Д.В. Харитонов // Наука XXI века: актуальные направления развития. 2022. № 2-2. С. 13-15.
7. Чернова, А.И. Пути повышения производительности труда на предприятии / А.И. Чернова // Новый университет. Серия «Экономика и право». 2016. №11-2 (69). С. 79-81

Бырина О.Б., Гордеев А.В., Усачев Н.К., Наумов М.М.

**Влияние стресса на питание, умственное и физическое состояние ребенка во время
Всероссийской олимпиады школьников**

*Государственный университет просвещения
(Россия, Москва)*

doi: 10.18411/trnio-05-2024-563

Аннотация

В статье представлен анализ основных факторов, влияющих на умственное и физическое состояние современной молодежи: даются понятия стресса как защитного механизма от перегрузки организма; раскрываются подходы к проблеме развития способов защиты от пагубных факторов у школьников; предлагаются методы и приёмы, способствующие развитию стрессоустойчивости в подростковом и юношеском возрасте.

Ключевые слова: аналитическая деятельность, стрессоустойчивость, режим питания, состояние подростка, когнитивные техники и стратегии; способы защиты, рефлексия собственной мыслительной деятельности, умственные действия.

Abstract

The article presents an analysis of the main factors affecting mental and physical condition of modern youth: the concepts of stress as a protective mechanism against overload of the body are given; approaches to the problem of developing ways to protect against harmful factors in schoolchildren and students are revealed; methods and techniques that contribute to the development of stress resistance in adolescence and adolescence are proposed.

Keywords: analytical activity, stress resistance, diet, adolescent condition, cognitive techniques and strategies; methods of protection, reflection of one's own mental activity, mental actions.

Проблема влияния стресса на умственное и физическое состояние человека не нова, однако остается актуальной и на современном этапе изучения человека.

В научной литературе стресс понимается как состояние психологического напряжения, возникающие в процессе различной деятельности человека в наиболее сложных условиях, как в повседневной жизни, так и при особых экстремальных ситуациях в нашей жизни. Особенно стресс влияет на несформированный организм подростка, что пагубно влияет на все системы

организма и ментальное здоровье. Основной стрессовой ситуацией у современного подростка являются олимпиады, соревнования и экзамены. На разных людей в одной и той же ситуации можно заметить совершенно разную реакцию защитную реакцию.

Каким бы ни был выбранный фактор для формулирования и исследования влияния стресса, во всех есть общие тенденции. Кроме этого, субъект наблюдения должен обладать умением работать с понятиями, суждениями, умозаключениями, вопросами. У него должна быть развита способность к аналитической деятельности своих действий и их последствий.

Исследование стресса было проведено на различных этапах Всероссийской олимпиады школьников среди школьников с 7-11 класс. Всего участвовало 42 человека, оба гендера были представлены. Исследование проходило в виде устного анкетирования.

Для исследования была выбрана методика - «Шкала ситуативной тревожности (Спилберга)» и тест на учебный стресс Ю.В. Щербатых. «Шкала ситуативной тревожности (Спилберга)» позволяет определить степень тревоги, которую испытывает человек в какой-то конкретной ситуации. Школьникам было представлено две ситуации: период заключительного этапа Всероссийской олимпиады школьников и простой учебный день в учебном заведении.

Ситуативная (или реактивная) тревожность измеряется набором из 20 суждений (10 из них описывают наличие психоэмоциональной тревожности, беспокойства, озабоченности и 10 их отсутствия).

Средний уровень ситуативной тревожности составляет у людей в возрастном диапазоне 20-45 лет в обычных условиях составляет 39±0,7 балла. В состоянии выраженной психологической нагрузки возрастает на 50-100%. (источник: Марищук В.Л. и др. Методики психодиагностики в спорте. – М., 1984.) Так, перед турами заключительного этапа всероссийской олимпиады школьников у учеников с 7 по 11 класс этот показатель в среднем составлял 55-57 балла.

Тест на учебный стресс Ю.В. Щербатых помогает выявить основные причины стресса, приемы борьбы с ними и в чем проявляется стресс у каждого человека.

Таблица 1

Результаты исследования.

<i>№ пп</i>	<i>Причина стресса</i>	<i>Исследование</i>
1	<i>Страх перед завтрашним днем</i>	5,4
2	<i>Давление окружающих</i>	5,0
3	<i>Неумение грамотно распределять время</i>	4,6
4	<i>Проблема проживания с чужими людьми</i>	4,1
5	<i>Отдаление на время от родителей</i>	3,4
6	<i>Излишнее глобализация заключительного этапа</i>	3
7	<i>Конфликты внутри команды</i>	3,8
8	<i>Невозможность стабильного отдыха</i>	2,7
9	<i>Неравномерная нагрузка</i>	2,5

Исходя из результатов исследования можно сделать вывод о том, что большая часть анкетированных выделила основной своей причиной стресса «страх перед завтрашним днём», это оказалось неудивительно, ведь опрос проводился в предпоследний день олимпиады, и заключительный день для многих ребят должен был стать решающим для их дальнейшей судьбы, как пример можно взять то, получили бы они право поступить в ВУЗ без дополнительных вступительных испытаний или же нет. Также нельзя не отметить и тот факт, что небольшое количество опрашиваемых указали причиной стресса «Невозможность стабильного отдыха» и «Неравномерная нагрузка». Этот факт даёт нам основания полагать, что большинство ребят, которые участвуют и доходят до заключительного этапа олимпиады, умеют приспособиться к тем условиям, которые она предполагает и лишь для небольшого количества эти два фактора являются самыми сложными. Говоря о проявлении стресса, то важно отметить ощущения постоянной нехватки времени и ложного сожаления о том, что до олимпиады много отдыхали, гуляли и неправильно распределяли время, однако важно снимать стресс и большинство считают лучшим снятием стресса именно общение и прогулки с друзьями или любимым человеком.

Таблица 2

<i>№ пп</i>	<i>Проявление стресса</i>	<i>Исследование</i>
1	<i>Спешка, ощущение постоянной нехватки времени</i>	4,9
2	<i>Плохой сон</i>	4,4
3	<i>Ощущение беспомощности, невозможности справиться</i>	4,0
4	<i>Плохой настрой</i>	3,9
5	<i>Невозможность сконцентрироваться</i>	3,3
6	<i>Проблемы в общении</i>	2,8
7	<i>Низкая работоспособность</i>	2,7
8	<i>Раздражительность, обидчивость</i>	1,9

Стресса на заключительном этапе олимпиады нельзя избежать, стресс может присутствовать в двух проявлениях, как эустресс и дистресс. Задачей наставника на заключительном этапе должна быть работа с подопечными, чтобы они уподоблялись и концентрировались на положительных аспектах своей работы, а не на отрицательных, это будет повышать уровень эмоционального состояния подопечных, что будет приводить к повышению их активности, а также будет способствовать улучшению качества выполняемых ими работ. Стресс должен обладать конструктивным характером, человек должен понимать, что ошибка является для него уроком и поводом для того, чтобы стать лучше, а не тем фактором, который должен препятствовать выполнению необходимых действий.

1. Головин С.Ю. Под ред. Тарас А.Е. Словарь психолога практика. 2-е изд. Минск 2003.
2. Дружинин В.Н. Психология. Учебник для гуманитарных вузов. СПб.2002
3. Китаев-Смык Л.А. «Психология стресса», Москва, издательство «Наука», 1983. 368 с.

4. Маклаков А.Г. Общая психология. — СПб.: Питер, 2001. — 592 с.: ил. — (Серия «Учебник нового века»).
5. Общая психология: Учебник/ Под ред. Тугушева Р.Х. и Гарбера Е.И. — М.: Изд-во Эксмо, 2006. — 560 с. — (Образовательный стандарт XXI).
6. Психология: Учебник для ВУЗов под ред. Ю.И. Александрова СПб, 2006, 326. С
7. Селье Г. Когда стресс не приносит горя. М. 1992
8. Марищук В.Л. и др. Методики психодиагностики в спорте. — М., 1984.

Вакуленко Д.В., Николаева И.В.

Сколиоз: причины возникновения и способы преодоления негативных последствий

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-05-2024-564

Аннотация

Статья посвящена проблеме сколиоза у людей, долго работающих за компьютером. Рассматриваются причины возникновения сколиоза и способы преодоления негативных последствий длительного статического положения тела. Приводятся необходимые рекомендации и советы для сохранения здорового позвоночника, также сведения о специальных аксессуарах для поддержания позвоночника и борьбы со сколиозом.

Ключевые слова: физическая активность, упражнения, сколиоз, здоровье, спина, позвоночник, работа за компьютером.

Abstract

The article is devoted to the problem of scoliosis in people who work at a computer for a long time. The causes of scoliosis and ways to overcome the negative consequences of a long-term static body position are considered. The necessary recommendations and advice for maintaining a healthy spine are provided, as well as information about special accessories to support the spine and combat scoliosis.

Keywords: physical activity, exercise, scoliosis, health, back, spine, computer work.

В данной научной статье рассматривается проблема сколиоза у людей, занимающихся долгое время, сидя за компьютером. В данной статье будут приведены различные рекомендации и советы по выбору качественного и удобного рабочего места, за которым не уставала бы и не нагружалась спина, а также специальных аксессуаров для уменьшения нагрузки на спину, и виды упражнений для поддержания хорошей осанки. Ещё хотелось бы рассказать о том, какие виды сколиоза существуют, и какой вред они могут нанести для человека. Указанные в статье рекомендации и советы помогут людям избежать негативных последствий и ухудшения своей осанки, а также поддержания здорового позвоночника.

В наше такое непростое время здоровая спина очень важна для поддержания и сохранения хорошей осанки, так как она играет большую роль для правильных движений и координации тела [4, 8, 11]. Потому что спина – это основа, которая образует позвоночник и поддерживает наш спинной мозг, именно поэтому запрещено разрушать свою здоровую спину и нужно её беречь. Так как серьёзные проблемы со спиной могут привести к сильнейшим болям, заболеваниям, вплоть до прекращения движения.

Цель: ознакомиться с проблемой сколиоза, связанной с длительной работой за компьютером.

Задачи:

- 1) рассмотреть основные причины возникновения проблем со спиной у людей, проводящих много времени за компьютером;
- 2) выявить необходимые советы по выбору правильного рабочего места и специальных аксессуаров для снижения нагрузки на позвоночник;

- 3) привести рекомендации для людей со сколиозом и объяснить различные виды сколиоза.

В наше время работа за компьютером является важной частью жизни каждого человека. Например, люди часто сидят за компьютером для того, чтобы выполнить определённые задания для учёбы, кто-то учится дистанционно, а кто-то работает удалённо, сидя за компьютером.

Однако работа за компьютером часто приводит к проблемам со спиной, которые включают сколиоз – это заболевание, выраженное боковым искривлением позвоночника. И поэтому, в данной статье я хотела бы рассмотреть, как избежать негативных последствий для позвоночника человека во время работы за компьютером и что нужно делать для поддержания хорошей и правильной осанки.

Вред от частой работы за компьютером обычно вызывается следующими факторами:

1. Неподвижностью. Если часто сидеть и работать за компьютером, то могут ослабнуть мышцы позвоночника, что может привести к адским болям и привести к неподвижности.
2. Искривлением. Одна поза за компьютером, выраженная согнутая спиной и головой очень негативно влияет на позвоночник и другие мышцы, поэтому может привести к искривлению.
3. Согнутостью спины. Неправильная осанка и постоянное перенапряжение позвоночника увеличивают нагрузку на спину, что может привести к сколиозу и грыже.
4. Недостаточной подвижностью. Когда долго сидишь за компьютером и не двигаешься, то наносится вред опорно-двигательному аппарату.
5. Врачи заявляют, что для предотвращения проблем со спиной необходимо правильно подбирать своё рабочее место и использовать необходимые аксессуары, чтобы не возникло сколиоза.

Во-первых, клавиатура и мышь должны находиться на уровне локтей, чтобы не создавалось лишнего напряжения в плечах. Во-вторых, стулья должны быть удобными и комфортными, которые будут обеспечивать и поддерживать правильную осанку. В-третьих, мониторы нужно размещать на расстоянии вытянутой руки, чтобы избежать лишней нагрузки на глаза и избежать ещё одного заболевания такого, как слепота.

Люди, у которых уже есть сколиоз, необходимо соблюдать ряд важных ограничений: уменьшение чрезмерных нагрузок на спину, которые помогут избежать серьёзных последствий, отказ от интенсивных физических упражнений, активных и экстремальных видов спорта [3, 9]. Но также многие ограничения зависят от степени сколиоза и плана лечения, который назначается индивидуально с учетом степени заболевания спины.

Врачи обычно советуют и рекомендуют определённый комплекс упражнений, направленный на укрепление спины и позвоночника. В некоторых случаях, особенно при сколиозе I-II степени, такой комплекс упражнений может даже помочь исправить искривление.

Регулярные физические упражнения являются одним из самых необходимых и лучших способов профилактики различных заболеваний [1, 2, 5, 12]. Они обычно направлены на укрепление спинных позвонков и мышц, что может предотвратить возникновение сколиоза и возможно избавиться от него, если он уже имеется у людей [6, 7, 10]. Самыми главными упражнениями являются те, которые укрепляют спинные мышцы и позвонки.

1. Упражнения и растяжки для спины:

- нужно выполнять такие упражнения, которые будут укреплять мышцы спины, и поддерживать правильную осанку;
- необходимо делать растяжку перед тем, как сесть работать за компьютер и брать перерывы между работой и также проводить небольшую разминку, чтобы сохранять осанку;
- регулярно заниматься физическими упражнениями в своё свободное время, чтобы укреплять и поддерживать здоровую спину.

2. Правильный образ жизни:

- нужно соблюдать необходимую диету и правильно питаться, чтобы сохранять строгий вес, который не будет оказывать нагрузку на позвоночник;
- также очень важно избегать долгой сидячей работы, нужно вставать и делать упражнения, чтобы спина отдыхала;
- ограничивайте время, которое вы проводите за компьютером, чтобы ваша спина отдыхала и не перенапрягалась.

3. Консультация специалиста:

- если вы чувствуете, что у вас уже возникли проблемы со спиной, то нужно срочно обратиться к врачу и проконсультироваться с ним;
- доктор проведет необходимый осмотр вашей спины и даст нужные рекомендации и советы для укрепления ваших спинных мышц;
- во многих случаях вам может понадобиться использование специальных аксессуаров, которые смогут скорректировать вашу спину.

В заключение хочется сказать, что частая работа за компьютером влечёт за собой серьёзные проблемы со спиной. Но если соблюдать правильный образ жизни, выполнять специальные упражнения для укрепления спины, консультироваться с врачом, то можно избежать сколиоза. Ведь, здоровая спина – залог активного и комфортного образа жизни.

1. Демина, А.А. Физкультура как средство профилактики и лечения различных заболеваний / А.А. Демина, М.Н. Налимова // Тенденции развития науки и образования. 2019. № 57-9. С. 50-52.
2. Иванова, Л.А. Формирование готовности студенток вуза к самодвижению в здоровом образе жизни средствами оздоровительных фитнес направлений / Л.А. Иванова, О.В. Савельева, Н.Е. Курочкина // Интернет-журнал Науковедение. 2014. № 6(25). С. 33.
3. 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.
4. Карева, Ю.Ю. Влияние физической культуры и спорта на организм человека / Ю.Ю. Карева, К.М. Блажнова // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 100-4. С. 80-83.
5. Карева, Ю.Ю. 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.
6. Межман, И.Ф. К вопросу о выборе физических упражнений для студенток специальной медицинской группы / И. Ф. Межман, Ю. Ю. Карева // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2020. № 1(10). С. 47-50.
7. 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.
8. Налимова, М.Н. Элементы здорового образа жизни / М.Н. Налимова // Известия Института систем управления СГЭУ. 2019. № 1(19). С. 18-20.
9. Николаева, И.В. Экстремальные виды спорта в жизни современной молодежи / И.В. Николаева, Д.В. Джулай // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2016. № 1(2). С. 35-39.
10. Семенкина, П.Г. Специфика занятий физической культурой для студенток специальных медицинских групп / П.Г. Семенкина, М.Н. Налимова // Скиф. Вопросы студенческой науки. 2019. № 11(39). С. 549-553.
11. Стерликова, А. Д. Физическая культура как средство профилактики и лечения различных заболеваний / А.Д. Стерликова, П.П. Николаев // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 99-1. С. 182-185.
12. Шиховцова, Л.Г. Некоторые аспекты влияния спортивных игр на психофизический статус студенток 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.

Вакуленко Д.В., Николаева И.В.

Занятия спортом при анемии

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-05-2024-565

Аннотация

Статья посвящена вопросу о физической активности лиц, страдающих анемией. Рассматривается проблема занятий физическими упражнениями и спортом при анемии.

Выявлены положительные и отрицательные стороны занятий физическими упражнениями на организм человека с заболеваниями, связанными с недостатком железа в организме. Приведены рекомендации и советы по правильным физическим нагрузкам при наличии анемии.

Ключевые слова: физическая культура, анемия, спорт, дефицит, витамины, здоровье.

Abstract

The article is devoted to the issue of physical activity of persons suffering from anemia. The problem of doing physical exercises and sports with anemia is considered. The positive and negative aspects of physical exercise on the human body with diseases associated with a lack of iron in the body have been identified. Recommendations and tips on proper physical activity in the presence of anemia are provided.

Keywords: physical culture, anemia, sports, deficiency, vitamins, health.

Физическая культура – самая главная и необходимая часть в жизни человека, укрепляющая как физическое, так и психическое здоровье людей [2, 3, 8]. Некоторые люди во время занятий спортом чувствуют недомогание, моральную и физическую усталость, головокружение, слабость [9]. Врачи и профессионалы своего дела считают, что такие симптомы указывают на анемию, низкий уровень гемоглобина в крови.

Занятие людей спортом при наличии такой болезни, как анемия – очень важный и актуальный вопрос в наше время, который связан со здоровьем человека [1, 10, 12]. В наше время школьники и студенты очень часто принимают активное участие в различных спортивных соревнованиях и образовательных организациях, именно поэтому их физическое и психическое здоровье взаимосвязаны и отражаются на успеваемости и жизни людей [4].

Цель исследования состоит в систематизации знаний о влиянии анемии на физическую активность и совместности занятий спортом с заболеванием – железодефицитной анемией.

Задачи заключаются в следующем:

- 1) определить симптомы, стадии развития и причины анемии;
- 2) определить возможность занятия спортом людей при анемии;
- 3) определить последствия для человека занятий спортом при анемии.

Физическая культура во время анемии у человека требует особого внимания и может нанести вред многим людям. Анемия характеризуется уменьшением гемоглобина или снижением эритроцитов в организме, что негативно влияет на физическую нагрузку.

Прежде чем начинать или продолжать заниматься спортом при существовании анемии, нужно сначала обратиться в больницу и проконсультироваться со специалистами, можно ли заниматься физическими нагрузками или нельзя, какой вред это может принести и насколько это опасно. Врач сможет оценить состояние и здоровье человека, придется сдать необходимые анализы, после которых доктор сможет дать необходимые рекомендации и советы в данной ситуации [5, 7, 11].

Анемия может быть вызвана дефицитом питательных веществ, различными инфекциями, воспалением, хроническими заболеваниями и повышенным разрушением эритроцитов в организме. Всё это приводит к недостаточному поступлению кислорода к тканям. Анемией у мужчин считают снижение гемоглобина менее 120г/л, у женщин менее 110 г/л.

Анемия может развиваться по многим причинам:

1. Недостаток железа.
2. Недостаток витамина В12.
3. Врожденные заболевания.
4. Хронические заболевания.
5. Потеря крови из-за желудочно-кишечного кровотечения.
6. Недостаток фолиевой кислоты.

Когда у человека уже присутствует анемия, ему нужно рассматривать и выполнять не особо сложные упражнения, которые не требуют тяжёлой нагрузки и изматывания организма. Имея такую болезнь, нужно уделять особое внимание себе во время тренировок и брать необходимое время для отдыха, когда чувствуется недомогание.

Людям, занимающимся спортом, часто не хватает железа в крови и именно это приводит к сильной физической и моральной усталости. По этой причине очень важно следить за уровнем железа в крови своего организма и также нужно снижать нагрузки во время занятия спортом [6].

К симптомам относятся:

1. Физическая и моральная усталость и слабость.
2. Затрудненное дыхание.
3. Сердцебиение.
4. Головокружение.
5. Хрупкость и ломкость ногтей.
6. Потеря аппетита.

Если вы подозреваете, что у вас имеются признаки анемии, то вам необходимо срочно обратиться к доктору для обследования, чтобы определить точную причину и степень вашей заболеваемости.

Польза от занятий спортом:

- вырабатывается выносливость;
- воспитываются воля и терпение;
- занятия спортом способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой системы;
- физическая активность укрепляет иммунную систему человека и улучшает сопротивляемость организма с инфекциями;
- развиваются гибкость и координация движений, улучшается осанка;
- физическая активность улучшает настроение, снижает стресс и поддерживает здоровый образ жизни.

Особенности занятий спортом при анемии:

- прежде чем начать занятия спортом, нужно будет проконсультироваться с врачом. Он поможет определить степень вашей анемии, причины ее возникновения и даст необходимые рекомендации;
- при анемии следует не нагружать себя тренировками и следить за своим организмом.
- при наличии анемии люди должны следить за своим питанием и потреблять больше продуктов, в которых есть железо, витамин В12 и фолиевая кислота.

Результаты и рекомендации:

- заниматься спортом при наличии анемии можно, но с особой осторожностью;
- нужна обязательная консультация врача и соблюдение рекомендаций;
- физическая нагрузка должна быть не очень тяжелой;
- очень важно следить за своим питанием, соблюдать диету, рекомендованную врачом;
- если в процессе занятий вам становится хуже, и вы чувствуете сильнейшую усталость, то нужно немедленно уменьшить нагрузку или на время сделать перерыв от занятий спортом.

Таким образом, заниматься спортом при анемии возможно, но с соблюдением рекомендаций и советов врача. Ведь физическая активность способствует улучшению организма, телосложения, самочувствия и предотвращению других заболеваний и инфекций.

Но при этом необходимо помнить о том, что каждый организм индивидуален и у всех будут разные рекомендации и советы по тренировкам.

1. Андреевич, Н.А. Железодефицитные состояния и железодефицитная анемия / Н.А. Андреевич, Л.В. Балеева // Вестник современной клинической медицины. 2009 г. №3. С. 64.
2. Демина, А.А. Физкультура как средство профилактики и лечения различных заболеваний / А.А. Демина, М.Н. Налимова // Тенденции развития науки и образования. 2019. № 57-9. С. 50-52.
3. Использование практик йоги в укреплении ментального и физического здоровья / И.В. Николаева, С.А. Жмуров, О.Б. Парамонова, М.В. Писцова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 3(217). С. 329-331.
4. 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.
5. Карева, Ю.Ю. Дыхательные упражнения. Использование механизмов дробного дыхания / Ю.Ю. Карева, С.С. Еремина // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2022. № 1(14). С. 63-66.
6. Левченко, А.В. Об особенностях занятий физическими упражнениями при анемии / А.В. Левченко, И.В. Николаева // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 103-6. С. 198-201.
7. Межман, И.Ф. К вопросу о выборе физических упражнений для студентов специальной медицинской группы / И. Ф. Межман, Ю. Ю. Карева // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2020. № 1(10). С. 47-50.
8. Налимова, М.Н. Элементы здорового образа жизни / М.Н. Налимова // Известия Института систем управления СГЭУ. 2019. № 1(19). С. 18-20.
9. Николаева, И.В. Физические нагрузки в жизни студентов, страдающих бронхиальной астмой / И.В. Николаева, Д.В. Джулай // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2016. № 2(3). С. 50-52.
10. Румянцев А.Г., Захарова И.Н. Диагностика и лечение железодефицитной анемии у детей и подростков, 2014 г. С. 76.
11. 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.
12. Ягодов А.А., Косарева О.В. Занятие физической культурой и поддержание формы при диагнозе – анемия // Вестник науки №12 (69), 2023 г. Том 4. С. 1342.

Валиев С.М., Абзалова С.В.

Развитие физических качеств на занятиях по физической культуре посредством игры футбол

*Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-05-2024-566

Аннотация

Статья представляет собой исследование о том, как физические качества студентов могут эффективно развиваться через увлекательное занятие футболом. Рассматривается комплексное совершенствование основных двигательных навыков, которое обеспечивается этой популярной спортивной игрой. В этой статье представлен анализ применения футбола на уроках физической культуры с целью улучшения физической формы студентов, подчеркивая его значимость для общего здоровья и развития молодежи.

Ключевые слова: футбол, физические качества, комплексное развитие, игровые упражнения, мотивация и самоконтроль.

Abstract

The article is a study of how the physical qualities of students can be effectively developed through the exciting activity of football. The comprehensive improvement of basic motor skills, which is provided by this popular sports game, is considered. In this article you can find an analysis of the use of football in physical education lessons in order to improve the physical fitness of students, emphasizing its importance for the general health and development of youth.

Keywords: football, physical qualities, complex development, game exercises, motivation, and self-control.

Занятия физической культурой в высших учебных заведениях направлены на совершенствование двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма студентов [2]. При этом одним из наиболее эффективных методов, применяемых для решения задач по формированию физической культуры личности студента, признается игровой метод [3]. Наиболее популярные в студенческой среде спортивные игры, такие как футбол, баскетбол, волейбол являются прекрасным средством развития общих и специальных физических качеств студентов на учебных занятиях.

В данной статье мы рассмотрим, как футбол может быть использован на занятиях по физической культуре для улучшения физической подготовленности студентов.

Футбол – это одна из самых известных спортивных игр в мире. Такой статус данная игра приобрела благодаря простоте необходимого инвентаря и оборудования, большому количеству эмоций, возникающих в процессе игры и при наблюдении за ней, необходимости проявлять волю и мужество. Благодаря этому футбол и его разновидности, такие как мини-футбол и пляжный футбол, стали видом спорта, оказывающим весомое влияние на физическое воспитание молодого поколения. Футбол дает возможность добиться высокой физической подготовленности, способствует развитию таких качеств, как выносливость, ловкость, скорость, сила [5].

Ранее проведенные исследования подтверждают актуальность развития футбола в студенческой среде, например, реализация проекта «Мини – футбол в вузы», в результате внедрения которого должно стабильно повышаться качество физкультурно-оздоровительной работы, проводимой со студентами [4].

Пожалуй, главное преимущество игры в футбол заключается в том, что нет никаких ограничений по физическому состоянию и возрасту для начала тренировок. Как опытные, так и начинающие спортсмены способны овладеть этой игрой и в свою очередь кардинально улучшить свое здоровье.

Развитие силовых качеств. Футбол является игрой, требующей от игроков проявления значительных силовых способностей. Выполнение приемов контроля мяча, единоборств, ускорений и рывков предъявляет высокие требования к мышечной системе занимающихся. Включение в тренировочный процесс упражнений с мячом, выполняемых с противодействием партнера или отягощением, позволяет эффективно развивать силу основных мышечных групп. Также полезными будут упражнения на развитие взрывной силы, необходимой для выполнения резких стартов, прыжков и ударов по мячу.

Развитие скорости. Скоростные качества являются одним из ключевых физических качеств в футболе. В игре постоянно возникают ситуации, требующие быстрых реакций и высокой скорости передвижения. Для развития скоростных качеств на занятиях по физической культуре можно использовать различные скоростно-силовые упражнения, такие как спринтерские бега, быстрые изменения направления, перемещения с мячом и другие упражнения, имитирующие действия, характерные для футбола. Способность быстро реагировать на изменение игровой ситуации, мгновенно принимать решения и совершать рывки с мячом или за мячом имеет решающее значение для успешной игры. Регулярное выполнение специальных беговых упражнений, ускорений, челночного бега, а также игровых заданий на скорость передвижения и быстроту реакции позволяет эффективно развивать скоростные способности футболистов [1].

Развитие ловкости. Ловкость, или координационные способности, играют важную роль в футболе. Умение быстро перестраивать свои действия в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией, сохранять равновесие и точно выполнять технические приемы является залогом успешной игры. Включение в тренировочный процесс упражнений на развитие пространственной ориентации, быстроты перестроения движений, точности воспроизведения и дифференцирования параметров движений способствует совершенствованию ловкости футболистов.

Развитие выносливости. Выносливость – это способность человека длительное время выполнять физические нагрузки без снижения эффективности. В футболе выносливость играет

важную роль, так как игроки должны уметь поддерживать высокий уровень активности на протяжении всего матча. Для развития выносливости на занятиях по физической культуре можно использовать различные аэробные упражнения, такие как бег, велоспорт, плавание, а также включать в тренировочный процесс футбольные маневры и игровые ситуации, требующие длительных усилий.

Развитие гибкости. Гибкость – это способность суставов и мышц к максимальному удлинению. В футболе гибкость играет важную роль, так как позволяя игрокам выполнять сложные технические приемы, избегать травм и улучшать координацию движений [6].

Укрепление физических навыков через интеграцию спортивных игр. Применение на занятиях по физической культуре различных спортивных игр с мячом способствует всестороннему влиянию на развитие физических качеств участников. Такие игры воспроизводят спортивные ситуации, требующие проявления силы, скорости, ловкости и выносливости, что способствует гармоничному развитию физических способностей студентов.

Командные состязания. Организация командных соревнований по футболу в рамках занятий по физической культуре создает дополнительную мотивацию и эмоциональный контекст для развития физических качеств.

Индивидуальный подход. Необходимо учитывать начальный уровень физической подготовки каждого студента и предлагать им индивидуальные задания, ориентированные на улучшение слабо развитых физических качеств.

Таким образом, привлечение футбола в качестве основного средства развития физических качеств на занятиях по физической культуре оказывает мощный и многосторонний эффект на студентов. Этот вид спорта, с его динамичными и разнообразными действиями, способствует не только усвоению навыков игры, но и всестороннему развитию таких ключевых физических качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость и гибкость.

Игровые упражнения, основанные на футбольных ситуациях, стимулируют студентов к активному взаимодействию с окружающими, требуют проявления различных физических способностей и помогают достигать гармоничного развития двигательных навыков. Командные соревнования по футболу привносят элемент соперничества, что в свою очередь, способствует более интенсивным и результативным тренировкам. Особое внимание следует уделять индивидуальному подходу к каждому студенту, учитывая его исходный уровень физической подготовленности и предлагая персонализированные задания для совершенствования слабо развитых физических качеств. Это обеспечивает более равномерное развитие двигательных способностей и позволяет каждому достичь максимального уровня своих возможностей.

Регулярная оценка и контроль развития физических качеств студентов, включая тестирование и самоконтроль, являются важными составляющими успешного тренировочного процесса.

Таким образом, включение футбола в программу элективных дисциплин по физической культуре и спорту позволяет решить ряд задач вузовского физического воспитания: разностороннее развитие физических качеств, формирование позитивного отношения к физической культуре и спорту, воспитание социально-личностных качеств и командных компетенций. Это в свою очередь способствует формированию конкурентно-способной личности для будущей профессиональной деятельности.

1. Абзалов Р.А., Абзалов Р.Р., Абзалов Н.И., Валеев А.М., Абзалова С.В. Особенности развития быстроты движений у спортсменов различной спортивной подготовленности. Теория и практика физической культуры. 2018. № 8. С. 70-74.
2. Васенков Н.В. Физическое здоровье современных студентов / Н.В. Васенков, Д.Г. Кузьмичева, Е.М. Софронова // Глобальный научный потенциал. – СПб.: ТМБпринт. – 2019. - № 4(97). – С. 59-61.
3. Галанская А.В., Ибрагимов И.Ф., Закирова Н.М. Игровой метод как способ повышения интереса студентов к занятиям по физической культуре. Вопросы педагогики. 2021. № 12-1. С. 87-91.
4. Касакин А.М., Севодин С.В. Футбол на занятиях физической культурой в технических вузах. Образование от “А” до “Я”. 2022. № 4. С. 47-49.
5. Мочалов Н.С., Хабибуллин А.Б. Влияние футбола на студентов. Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 116-117.
6. Уразаев Д.А., Илюшин О.В. Методика развития гибкости посредством физических упражнений. StudNet. 2022. Т. 5. № 5. С.104.

Власова В.В., Николаева И.В.

Социально-психологические факторы в физическом воспитании студентов

Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)

doi: 10.18411/trnio-05-2024-567

Аннотация

В данной статье раскрывается роль социально-психологических факторов в физическом воспитании студентов, а также роль спорта в жизни человека и его связь с психологическими факторами. Описываются социальные аспекты мотивации к физической активности и занятию спортом, различные социальные факторы, которые влияют на формирование здорового образа жизни у студентов, а также влияние социальной среды на мотивацию.

Ключевые слова: физическая активность, здоровый образ жизни, социальные аспекты, психологические факторы, мотивация.

Abstract

This article reveals the role of socio-psychological factors in the physical education of students, as well as the role of sport in a person's life and its connection with psychological factors. The social aspects of motivation for physical activity and sports, various social factors that influence the formation of a healthy lifestyle in students, as well as the influence of the social environment on motivation are described.

Keywords: physical activity, healthy lifestyle, social aspects, psychological factors, motivation.

Современный мир отличается высоким уровнем развития технологий и инноваций, который во многом облегчил многие процессы [1, 2, 3]. В то же время, наблюдается снижение двигательной активности у молодежи [6].

По статистике примерно 33% россиян не занимаются спортом по причине отсутствия времени на это, примерно 16% россиян не занимаются спортом из-за того, что спортивные залы и комплексы находятся далеко от дома (данная причина косвенно связана с первой – нехватка свободного времени). Также среди причин, по которым россияне не занимаются спортом – лень, отсутствие компании и нехватка денег. Все эти проблемы мешают людям заниматься спортом. Отметим, что молодёжь с возрасте от 14 до 24 лет составляет почти 26 млн. человек по данным на начало 2024 года, большая часть из данного числа – студенты. Актуальность данной работы заключается в том, что именно социально-психологические факторы имеют важное значение в физическом воспитании студентов. Поэтому необходимо разработать наиболее эффективные программы для стимулирования активности, а также мотивации к занятию спортом и в целом к ведению здорового образа жизни [4, 5, 7].

Цель исследования – выявление влияния социальной среды, а также различных психологических особенностей на уровень участия студентов в спортивной жизни, помимо этого, выявить оптимальные методы влияния на данные факторы для того, чтобы повысить физическую активность и заинтересованность к занятию спортом студентов.

По статистике практически каждый студент (91%) понимает важность занятия физической культурой либо каким-либо видом спорта, но в то же время более 65% отмечают, что спортом не занимаются по субъективным причинам. Спорт и даже самая минимальная физическая активность очень сильно влияют на организм человека, особенно на студентов. Участие в спорте, спортивных соревнованиях и даже просто посещение занятий по физической культуре положительно сказываются на успеваемости студентов и на их общем психоэмоциональном фоне. Из исследования Медицинского института было выявлено, что у студентов, которые занимаются хоть какой-то физической активностью, лучше самочувствие, оценки и дисциплина.

Социально-психологические факторы являются основополагающими в физическом воспитании студентов, потому что чаще всего студенты не занимаются спортом не из-за проблем со здоровьем, а по другим причинам, которые напрямую связаны, например, с психологическими блоками или преимущественно с социальными аспектами. Рассмотрим социально-психологические факторы, которые играют немаловажную роль в физическом воспитании студентов. Их роль заключается в формировании интереса к занятию спортом и в целом к отношению к спорту.

Первый фактор, который можно отнести к социально-психологическим, – социальная поддержка. Отмечается, что поддержка со стороны близких людей (семья, друзья) способствует развитию желания заниматься спортом. Активная позиция в плане спорта у ближнего окружения может положительно влиять на позицию самого студента.

Второй фактор – признание и статус в обществе. Многие люди, которые занимаются спортом, довольно успешны в определенных видах спорта, либо же просто поддерживают форму систематическими походами в спортивный зал. Поэтому желание у студентов в силу возрастных особенностей соответствовать определённым социальным стандартам, вполне может мотивировать студентов заниматься минимальной физической активностью и принимать участие в мероприятиях, связанных с физическим воспитанием.

Третий фактор – межличностные взаимоотношения. Многие отмечают, что хорошие отношения с людьми, которые занимаются спортом, а также, например, с тренерами, повышают интерес у студентов к занятию спортом. Студенты сами по себе очень активны, поэтому хорошие межличностные отношения зачастую усиливают желание заняться спортом.

Четвёртый фактор – самооценка и уверенность. Довольно большое количество студентов не идут даже в зал из-за неуверенности в себе (одна из распространённых причин – боязнь осуждения за лишний вес, за недостатки). Зачастую студенты ходят в залы или занимаются конкретным видом спорта коллективно, потому что именно это придаёт им уверенности в своих спортивных способностях.

Пятый фактор – результат. Уверенность в том, что занятия спортом приведёт к положительному результату – важный фактор. Здесь необходимо учитывать индивидуальные особенности и подбирать план тренировок индивидуально, тогда результат точно будет положительным.

Еще один фактор – это внешние стимулы. В современном мире множество возможностей для занятий спортом, современные технологии позволяют свободно заниматься спортом, в том числе, пожилым людям, инвалидам, лицам с ограничительными заболеваниями и т.п. Поэтому возможностей для студентов очень много.

Исходя из этого, можно сделать вывод, что не только общее физическое состояние влияет на физическое воспитание, но и социально-психологические факторы имеют основополагающее значение в вопросах развития спортивных способностей и физического воспитания в целом. Рассмотрим место социально-психологических факторов в совокупности других факторов, которые также оказывают влияние на физическую активность студентов и всех людей в целом.

Критериев ценности физической активности несколько: 1) материальные (условия занятий, качество экипировки); 2) физические (здоровье, телосложение); 3) социально – психологические; 4) культурные (самопознание).

Иногда помимо социально-психологических факторов выделяют также психологические ценности, к ним можно отнести какие-либо переживания, особенности характера, мировоззрения и т.п.



Рисунок 1. Критерии ценности физической активности.

На диаграмме мы можем увидеть процентное соотношение важности и роли критериев ценности физической активности.

Из данных диаграммы можно сделать вывод, что эти факторы играют огромную роль в физическом воспитании студентов. С уверенностью можно сказать, что все вышеперечисленные социально-психологические факторы взаимосвязаны и взаимозависимы друг от друга, один фактор может влиять на один другой фактор либо же на несколько факторов.

Например, важная роль во всей этой системе отводится мотивации и самооценке. Если студенты чувствуют себя мотивированными и более уверенными в себе, то они будут намного эффективнее заниматься спортом, и это будет положительно влиять на физическую активность. Можно будет наиболее эффективно применять свои способности на соревнованиях или просто на занятиях. Это будет положительно сказываться на здоровье, умственную деятельность (от занятий спортом память становится лучше и способность к запоминанию также становится выше), а также на психологическое состояние (развитие стрессоустойчивости, так как спорт помогает справиться с тревогой и стрессом). На мотивацию и самооценку влияют многие факторы такие как, к примеру, поддержка семьи. Если есть мотивация, то есть цель – достичь определенного результата. В данном примере можно увидеть взаимосвязь социально-психологических факторов на физическую активность студентов.

В заключение хочется отметить то, что социально-психологические факторы оказывают положительное влияние на студентов в совокупности с другими факторами, что приводит к улучшению многих показателей, начиная от здоровья и заканчивая учебными результатами.

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. 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.
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). – С. 223-229.

6. 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.
7. 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.

Вохмянин Я.С., Гусев П.М.

Роль физических упражнений в профилактике и лечении психических расстройств у студентов

*Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-05-2024-568

Аннотация

Психические расстройства являются значительной проблемой общественного здравоохранения, особенно среди студентов. Физическая активность доказано эффективна в предотвращении и лечении психических расстройств, что особенно актуально для студентов, находящихся в высоком риске развития этих состояний. В данной статье рассматривается доказательная база о роли физических упражнений в предотвращении и лечении психических расстройств у студентов, а также предоставляются рекомендации по внедрению физических упражнений в программы по пропаганде здоровья студентов.

Ключевые слова: физическая активность, психические расстройства, психическое здоровье, упражнения, студенты.

Abstract

Mental disorders are a significant public health concern, especially among students. Physical exercise has been shown to be an effective intervention for preventing and treating mental disorders, and this is particularly relevant for students who are at a high risk of developing these conditions. This article reviews the evidence for the role of physical exercise in the prevention and treatment of mental disorders in students, and provides recommendations for how to incorporate physical exercise into student health promotion programs.

Keywords: physical activity, mental disorders, mental health, exercise, students.

Психические расстройства являются серьезной проблемой общества, затрагивающей миллионы людей по всему миру. Студенты находятся в особенной группе риска развития психических расстройств из-за стрессов академической жизни и вызовов перехода во взрослую жизнь. Психические расстройства могут существенно повлиять на академическую успеваемость студентов, их социальные отношения и общее благополучие.

Физическая активность является хорошо установленным методом предотвращения и лечения психических расстройств. Показано, что упражнения улучшают настроение, снижают тревожность и повышают самооценку. Они также могут помочь улучшить качество сна и снизить риск развития хронических заболеваний, таких как болезни сердца и инсульт.

Физические упражнения оказывают благотворное влияние на психическое здоровье студентов через различные механизмы:

1. 1.Высвобождение нейромедиаторов: упражнения стимулируют высвобождение нейромедиаторов, таких как эндорфины, дофамин и серотонин, которые связаны с чувством удовольствия, мотивации и благополучия.
2. 2.Снижение воспаления: упражнения обладают противовоспалительным действием, что может уменьшить симптомы психических расстройств, вызванных воспалением, таких как депрессия и тревога.
3. 3.Улучшение регуляции стресса: физические упражнения повышают уровень кортизола, гормона, который высвобождается в ответ на стресс. Регулярные

- упражнения помогают контролировать уровни кортизола и улучшают реакцию организма на стрессовые факторы.
4. Улучшение сна: упражнения могут улучшить качество сна, что является важным фактором для психического здоровья. Регулярная физическая активность помогает регулировать циркадные ритмы и способствует более глубокому сну.
 5. Социальное взаимодействие: физические упражнения могут способствовать социальному взаимодействию и поддержке, что может быть защитным фактором против психических расстройств.

Эти механизмы дополняются доказанными преимуществами физической активности в предотвращении и лечении психических расстройств у студентов.

Доказательства

Существует все больше исследовательских доказательств, подтверждающих роль физических упражнений в предотвращении и лечении психических расстройств у студентов.

Предотвращение: Исследование, опубликованное в журнале *JAMA Psychiatry*, показало, что студенты, занимающиеся регулярной физической активностью, менее подвержены развитию депрессии и тревожных расстройств. Исследование проследило за более чем 1000 студентами в течение 10 лет и выяснило, что те, кто регулярно занимался спортом, имели на 20% меньше вероятность развить депрессию и на 15% меньше вероятность развить тревожные расстройства.

Лечение: Исследование, опубликованное в журнале *The Lancet Psychiatry*, показало, что физическая активность является эффективным методом лечения депрессии у студентов. Исследование сравнивало эффекты физических упражнений с эффектами антидепрессантов и обнаружило, что физическая активность была так же эффективна, как и медикаментозное лечение, в снижении симптомов депрессии.

Другие преимущества: кроме предотвращения и лечения психических расстройств, физическая активность также показала способность улучшать академическую успеваемость, социальные отношения и общее благополучие студентов. Исследование, опубликованное в журнале *Pediatrics*, показало, что студенты, занимающиеся регулярной физической активностью, имели более высокие оценки, лучшую посещаемость и меньше проблем поведения, чем студенты, которые не занимались физическими упражнениями.

Рекомендации

На основе доказательств становится ясно, что физическая активность является важным методом предотвращения и лечения психических расстройств у студентов. Ниже приведены рекомендации по внедрению физических упражнений в программы по пропаганде здоровья студентов:

1. Способствуйте регулярной физической активности: Поощряйте студентов заниматься не менее 30 минут умеренной физической активностью большую часть дней недели. Это может включать прогулки, бег, велосипед, плавание или занятия спортом.
2. Обеспечьте доступность физической активности: предоставьте студентам возможности быть физически активными в течение дня. Это может включать предложение занятий физкультурой, предоставление доступа к фитнес-залам и создание троп для прогулок на кампусе.
3. Создайте поддерживающую среду: поощряйте студентов говорить о своем психическом здоровье и обращаться за помощью, если у них возникают проблемы. Создайте поддерживающую среду, в которой студентам будет удобно обсуждать свое психическое здоровье и обращаться за помощью.
4. Создание клубов и спортивных мероприятий: поддерживать интерес к физическим упражнениям можно через создание спортивных клубов или организацию спортивных мероприятий и соревнований среди студентов. Это

не только поощрит физическую активность, но и способствует формированию командного духа и социальных связей.

5. Вовлечение преподавателей и администрации: привлечение преподавателей и администрации к поддержке и участию в физических мероприятиях может создать положительную атмосферу и образец для студентов. Это может включать участие в спортивных мероприятиях, организацию специальных тренировок или даже интеграцию физической активности в учебные процессы.
6. Информационные кампании: организация информационных кампаний о важности физической активности для психического и физического здоровья студентов может способствовать повышению осведомленности и мотивации к занятиям спортом. Это может включать распространение информации через социальные сети, публикации на кампусе и организацию информационных мероприятий

В заключение, физические упражнения играют важную роль в профилактике и лечении психических расстройств у студентов. Посредством различных механизмов, включая высвобождение нейромедиаторов, снижение воспаления, улучшение регуляции стресса, улучшение сна и содействие социальному взаимодействию, физические упражнения могут улучшить психическое благополучие и снизить риск психических расстройств. Студентам рекомендуется уделять приоритетное внимание физической активности как части здорового образа жизни для поддержания оптимального психического здоровья.

1. Журнал «JAMA Psychiatry» <https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/2790780>
2. Журнал «Lancet Psychiatry» [https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(18\)30227-X/abstract](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(18)30227-X/abstract)
3. Журнал «Pediatrics» [https://www.jpeds.com/article/S0022-3476\(18\)31692-5/abstract](https://www.jpeds.com/article/S0022-3476(18)31692-5/abstract)
4. Гончарук С.В.: Активный образ жизни и здоровье студента. - Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2011
5. Астахов Н.Э. Влияние физической культуры и спорта на работоспособность студента / Н.Э. Астахов // Молодой ученый. - 2018. - № 46 (232). - С. 409-411.

Гаврилушкина В.С., Савельева О.В.

Влияние физической культуры на здоровье и качество жизни

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-05-2024-569

Аннотация

В представленной научной статье авторы анализируют и определяют уровень значимости физической культуры для качественной жизнедеятельности человека. Отмечаются положительные стороны физической активности, а также негативные последствия её отсутствия. Авторы рассматривают важность спортивного воспитания детей и его влияние на будущий образ жизни. В статье приводятся весомые аргументы, которые позволяют гражданам задуматься о собственном здоровье.

Ключевые слова: физическая активность, гиподинамия, здоровье, спорт, упражнения, здоровый образ жизни.

Abstract

In the presented scientific article, the authors analyze and determine the level of importance of physical culture for high-quality human life. The positive aspects of physical activity are noted, as well as the negative consequences of its absence. The authors consider the importance of sports education of children and its impact on the future lifestyle. The article provides weighty arguments that allow citizens to think about their own health.

Keywords: physical activity, physical inactivity, health, sports, exercises, healthy lifestyle.

В эпоху гиподинамии тема здоровья является наиболее актуальной и волнующей для современной общественности.

По статистическим данным, каждый четвертый человек на планете придерживается малоподвижному образу жизни.

Несомненно, глобальный прогресс оказал существенное влияние на развитие гиподинамии в обществе, поскольку позволяет человеку использовать как можно меньше своих физических ресурсов.

Как известно, подавляющее количество процессов в мире являются автоматизированными, что крайне негативно влияет на людей, так как условия, созданные механизмами, заметно упрощают их повседневный ритм жизни.

Так, люди отвыкли даже от привычных ежедневных дел: поход в супермаркет заменяет курьер, который привозит заказ прямо до дома, а всевозможные бытовые занятия теперь выполняют роботы-помощники.

Безусловно, технологии изменили мир к лучшему, но в то же время кардинально ухудшили жизненный уклад современного общества.

Так, гиподинамия является острой проблемой, так как в свою очередь имеет ряд негативных последствий для здоровья и качества жизни населения.

Конечно, никогда не поздно поменять свои обыденные привычки и улучшить свою жизнь, но необходимо всё-таки помнить, что начинать заботиться о своем здоровье нужно заблаговременно, поскольку основы здорового образа жизни закладываются с самого детства.

К сожалению, не все люди осознанно подходят к данному вопросу, и порой общество очень поздно начинает задумываться об изменениях тех нездоровых привычек, которые выработывались в течении всего жизненного пути человека.

При этом всегда есть возможность улучшить состояние своего организма или вовсе поправить его до совершенного.

Обращаясь к исследованиям ученых, можно определить какой урон здоровью наносит малоподвижный образ жизни.

Так, человек может уже в довольно молодом возрасте обрести избыточную массу тела, сахарный диабет, артрит, остеопороз, сердечно-сосудистые заболевания, хроническую бессонницу, слабость мышц и другие опасные недуги.

Занимаясь физической культурой, можно предотвратить появления вышеперечисленных заболеваний, поскольку спорт имеет самое непосредственное позитивное влияние на все аспекты жизнедеятельности человека.

Таким образом, можно сделать вывод, что на здоровье, а также его качество огромное воздействие влияет физическая нагрузка.

Для эффективного комплексного подхода специалисты рекомендуют включать в свой тренировочный план следующие виды нагрузок: стретчинг, кардио и силовые упражнения.

Данные нагрузки позволят существенно укрепить здоровье, поскольку способны проработать все группы мышц.

Кроме того, они оказывают благотворное влияние на все системы организма человека.

Вместе с тем, вдвойне полезнее занятия спортом на свежем воздухе, поскольку такие занятия позволяют нормализовать сон, улучшить психическое состояние, повысить выносливость и зарядить хорошим настроением на весь день.

Медицинские специалисты подтверждают, что физическая активность показывает прекрасные показатели в реабилитации и восстановлении человека после заболеваний, операционных вмешательств или травм.

Изучив научные исследования, можно сделать вывод о том, что физическая активность замедляет процессы старения намного сильнее, нежели генетика.

Помимо того, доказано, что всего три часа физической активности в неделю могут продлить жизнь минимум на пять лет.

Так, мы можем существенно продлить свою молодость и максимально долгое время оставаться активными и трудоспособными, а также сохранить ясность ума и улучшить работу мозга.

Следует подчеркнуть, тот факт, что физическая активность способна укрепить иммунитет, что особо актуально для пожилых людей, поскольку с возрастом в организме ослабляется иммунная защита.

Важно отметить, что физическая активность позволит зрелому человеку поддерживать его привычный образ жизни и до самой старости оставаться бодрым и энергичным, а также трудоспособным к активной социальной и иной деятельности.

Несомненно, физическая нагрузка крайне полезна для психического здоровья.

Так, спорт в особенности показан людям, страдающим депрессивным или тревожным расстройствами. Он помогает снизить уровень кортизола и снять нервное напряжение.

Ученые рекомендуют занятия плаванием, йогой, бегом и ходьбой. Данные виды занятий способствуют активному снабжению мозга кровью и кислородом, что, в свою очередь, помогает избавиться от стресса, а также улучшить умственные способности.

Согласно исследованиям, все больше россиян привлекает здоровый образ жизни, в частности занятия физкультурой.

Так, приблизительно 53% граждан (на 2023 год) вовлечены в регулярное занятие спортом, в том числе люди преклонного возраста.

Самыми популярными видами спорта в нашей стране являются футбол, плавание, волейбол, легкая атлетика, баскетбол, лыжные гонки.

По предварительным прогнозам, число людей занимающихся спортом будет увеличено до 70% к 2030 году.

На сегодняшний день уже проводятся всевозможные спортивные конкурсы, флэшмобы и соревнования, которые стимулируют и побуждают общество к ведению здорового образа жизни.

Подобные мероприятия благоприятно влияют на подрастающее поколение, ведь здоровые привычки зарождаются с детства и, как правило, остаются на всю жизнь.

Ребята охотно принимают участие в спортивных событиях, поскольку помимо веселого времяпрепровождения они получают множество существенных преимуществ.

Так, благодаря физической культуре они могут расширить свой круг общения, завести новых друзей и знакомых, а также обрести лидерские качества и коммуникабельные навыки.

Спорт играет особую роль в нравственном воспитании и физическом формировании личности, а также помогает реализоваться и адаптироваться в социуме.

Значимость и популяризация физической культуры с каждым днем растет, поскольку в современном мире все больше культивируется здоровый образ жизни, красота и молодость.

В заключение рассмотрения данной темы, можно сделать вывод о том, что систематические спортивные занятия позволят повысить качество жизни и значительно улучшить все сферы жизнедеятельности человека.

Таким образом, сущность вышеизложенного сводится к тому, что физическая активность является необходимостью для всех граждан, независимо от возраста или иных факторов, ограничивающих от занятий.

Также, следует активно внедрять в общественную систему только те ценности и нормы, которые способствуют развитию здорового человечества.

1. Васильева З.Л. Оздоровительный и профилактический эффект физкультуры. М.: «Просвещение», 2005, - 154с.
2. Добрынина В.И. Влияние физической культуры на организм человека. СПб.: «Питер - М», 2005, - 388с.

3. Каган М.С. Влияние физкультуры на возраст человека. СПб.: «Петрополис», 2005,- 104с.
4. Любинская С.М. Эффективность физических упражнений. М.: «Глобус», 2004, - 486с.
5. Черясова, О. Ю. Физическая культура и спорт в жизни современного общества / О. Ю. Черясова, М. А. Онищук. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2018. — № 48 (234). — С. 332-336. — URL: <https://moluch.ru/archive/234/54224/> (дата обращения: 21.02.2024)

Газизов Ф. М., Абзалова С. В.

Активный досуг студентов средствами физической культуры и спорта

*Казанский Государственный Энергетический университет,
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-05-2024-570

Аннотация

Основное внимание в статье уделяется значимости физической культуры и спорта в досуге студентов. Один из главных вызовов современности заключается в сохранении и укреплении здоровья молодого поколения. В настоящее время все чаще звучат призывы к заботе о здоровье, однако фактическое здоровье молодежи ухудшается, поэтому необходимо, стимулировать молодых людей к занятиям физической культурой и спортом в свободное время. Это наиболее эффективный способ сохранения и поддержания своего здоровья.

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

Abstract

The article focuses on the importance of physical culture and sports in the leisure time of students. One of the main challenges of our time is to preserve and strengthen the health of the younger generation. Currently, calls for concern for health are increasingly heard, but the actual health of young people is deteriorating, so it is necessary to encourage young people to engage in physical education and sports in their free time. This is the most effective way to preserve and maintain your health.

Keywords: leisure, health, physical education, students.

Физическая культура является неотъемлемой частью культуры всего мирового сообщества. Это особая, самостоятельная сфера, необходимая для всестороннего развития личности. Она способствует социализации, формирует взаимоотношения с обществом, помогает разграничить понятия «отдых» и «труд», уметь включаться в рабочий процесс в нужное время и достигать внутренней гармонии [4].

Физическая культура и спорт являются не только эффективным средством физического развития студента, но и укрепляют и сохраняют его здоровье [1]. Расширяют круг общения и способствуют проявлению социальной активности студентов, разумной организации досуга.

В повседневной жизни студентов основное внимание уделяется учебным занятиям, которые часто занимают до 5-6 часов в день. Тем не менее, время для отдыха и активного досуга играет ключевую роль в жизни молодых людей. Поэтому среди различных факторов, влияющих на выбор досуговой деятельности, особое значение имеет потребность в физической активности, которая достигается через занятия спортом. В настоящее время общепризнанным является факт того, что регулярные физические упражнения оказывают положительное влияние на общее состояние здоровья, включая и физическое и психическое благополучие. Известно, что существует тесная связь между уровнем физкультурно-спортивной деятельности молодежи и проявлением ее социальной активности, жизненной позиции и способностью адаптироваться к различным жизненным обстоятельствам [2].

Активный досуг для студентов вузов является способом, который поможет разнообразить занятия физической культурой и спортом. Регулярное использование различных видов нагрузок способствует активации разных участков мозга, приносит яркие впечатления и чувство удовлетворения. Разнообразие физических активностей способствует поддержанию интереса студентов к занятиям. Активный досуг представляет собой эффективный способ

продемонстрировать, что занятия, основанные на физической активности, могут быть разнообразными и динамичными, ориентированными не только на аспект движения, но и на эмоциональное вовлечение. Время проведенное, таким образом способствует развитию коммуникации среди студентов и помогает их объединению. Активный отдых для студентов не только помогает поддерживать физическую форму, но и способствует укреплению дружеских связей с однокурсниками, позволяет отвлечься от повседневных проблем и избавиться от негативных мыслей.

Физическая активность во время учебы благотворно влияет на психоэмоциональное состояние студентов, помогая им лучше управлять своими эмоциями, повышать общую производительность и работоспособность. Учащиеся более успешно справляются со стрессом и негативными эмоциями, поскольку физическая активность помогает им эмоционально расслабиться. В дополнение к снятию напряжения и стресса, физические упражнения улучшают самочувствие, высвобождая эндорфины, которые улучшают и поддерживают позитивное настроение [5].

У современных студентов высших учебных заведений, несмотря на интенсивный учебный процесс и заполненное расписание, досуг играет значительную роль в их повседневной жизни. Они стремятся активно проводить свободное время, участвовать в соревнованиях, посещать спортивные секции и т.д. Однако при попытках удовлетворить свои потребности в области досуга студенты сталкиваются с различными трудностями. Основные из них включают в себя ограниченность свободного времени, недостаток организованных мероприятий и ограниченное количество мест для проведения досуга. Следует отметить, что студенты ожидают от университета активной роли в организации досуга и четко представляют, что они хотели бы видеть в своем вузе в свободное от учебы время.

Организация активного досуга в учебной среде является обязанностью кафедры физического воспитания и студенческого спортивного клуба. Вариантов проведения активного досуга на сегодняшний день достаточно много, однако мы остановимся на нескольких из них:

- Оздоровительный туризм;
- Массовые спортивные мероприятия соревновательного типа;
- Спортивные клубы.

Оздоровительный туризм - это веяние относительно нового раздела медицины, как курортология, в основу которого легло изучение влияния природы и природных явлений на человеческий организм. Лечебно-оздоровительный туризм предполагает путешествие группы людей с целью отдыха и улучшения здоровья. В рамках студенческой среды такие виды лечебно-оздоровительного туризма, как походы, пешие и лыжные прогулки, велосипедные и конные прогулки, занятия оздоровительным бегом, купания и экологический туризм, являются возможными.

Массовые спортивные мероприятия соревновательного типа, которые организуются учебным заведением, конечно, не имеют отношения к профессиональному спорту, однако схожи в своем содержании. Они предусматривают проведение регулярных тренировок с учетом спортивных интересов участников, направленных на достижение спортивных результатов. Участие в массовых спортивных соревнованиях благоприятно влияет на участников состязаний за счет интенсивной физической нагрузки и эмоциональности мероприятий. Спортивная деятельность позволяет человеку пережить эмоциональное возбуждение, воодушевление, азарт и гордость за достигнутый результат. Тем самым, студент получает своеобразную эмоциональную разрядку и вместе с тем повышает уровень своей психологической устойчивости [3].

Спортивный клуб — это общественное и добровольное объединение субъектов в образовательном пространстве вуза, способствующее их активному вовлечению в осознание необходимости вести здоровый образ жизни, приобретение социального опыта в формировании ответственного отношения к здоровью как к ценности. На уровне структурного подразделения вуза спортивный клуб самостоятельно организует спортивную и физкультурно-оздоровительную деятельность, объединяя студентов, аспирантов и преподавателей в качестве

первичной организации. С учетом широкой общественной поддержки, сотрудничая с кафедрой физического воспитания и профсоюзной организацией, спортивный клуб проводит просветительскую работу в области физической культуры и спорта, формирует спортивные секции по различным видам спорта, обеспечивает их функционирование и организует физкультурно-массовые мероприятия.

Необходимо отметить, что в современных вузах существует несколько проблем в области физической культуры. Это включает в себя недостаток финансирования, отсутствие необходимого оборудования, ограниченный доступ к определенным методикам и инвентарю, а также недостаток поддержки со стороны СМИ. Последние могут сыграть ключевую роль в привлечении студентов к здоровому образу жизни, освещая различные спортивные мероприятия и соревнования.

Таким образом, несмотря на эпоху компьютерных технологий, студентам следует продолжать уделять время занятиям спортом и поддержанию здоровой физической формы. Важно еще настойчивее призывать молодежь к активному образу жизни, формировать в них потребность к увеличению физической активности, посредством популяризации новых видов спорта через средства массовой информации и в медиапространстве.

1. Васенков Н.В. Физическое воспитание в укрепление и сохранение здоровья студенческой молодежи. Научный аспект. 2022. Т. 1. №5. С.113-116.
2. Ибрагимов И.Ф., Закирова Р.И. Физическая культура и спорт – основа здоровой и долгой жизни. Тенденции развития науки и образования. 2024. № 105-10. С 104-108.
3. Илюшин О.В., Абзалова С.В., Шайхиев Р.Р., Никитин А.С. Влияние физической культуры на эмоциональное состояние студентов. Перспективы науки. 2021. № 12 (147). С.191-194.
4. Калякова А.В., Хабибуллин А.Б. Влияние физической культуры на социализацию и адаптацию индивида в обществе. Тенденции развития науки и образования. 2024. № 105-10. С 143-146.
5. Хатмуллин К.А., Абзалова С.В. Влияние физических упражнений на психическое благополучие индивида. Тенденции развития науки и образования. 2024. № 105-11. С. 128-130.

Гаммаев А.М., Шеронов В.В.

Общественная значимость физической культуры и спорта

*ЮРИУ РАНХиГС
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-05-2024-571

Аннотация

В данной статье рассматривается тема роли и значимости физической культуры и спорта в жизни современного общества. Анализируются положительные аспекты влияния физической культуры и спорта на жизнедеятельность общества, а также существующие в настоящее время сложности.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, активный образ жизни, общество, влияние спорта на общества, влияние физической культуры на общество.

Abstract

This article discusses the role and importance of physical culture and sports in the life of modern society. The article analyzes the positive aspects of the influence of physical culture and sports on the life of society, as well as the current difficulties.

Keywords: physical culture, sports, active lifestyle, society, the impact of sports on societies, the impact of physical culture on society.

В современном обществе физическая культура и спорт оказывают существенное влияние на общество, каждую отдельную личность. Важность влияния физической культуры и

спорта на жизнедеятельность человека заключается в том, что в настоящее время человек в существенной степени изменил свой образ жизни [2]. Речь идет о необходимости каждому человеку в своей жизнедеятельности вести активный образ жизни в рамках трудового и учебного процесса. Ранее человек вел активный образ жизни по мере необходимости обеспечения своей жизнедеятельности, тогда как в настоящее время такой необходимости практически нет. Вследствие этого возрастает роль физической культуры и спорта, которые выступают некоторым компенсаторным механизмом малоподвижности человека. Недостаток двигательной активности человека негативно сказывается на его здоровье.

Но понимание необходимости заниматься физической культурой мало для того, чтобы общество стало более активным. Для развития физической культуры населения требуется наличие внутренней мотивации у каждого отдельного человека, а также спортивная инфраструктура в рамках доступных условий для ее использования [1].

Важная проблематика развития физической культуры и спорта связана с тем, что по мере развития технологий человек все меньше своего времени использует для спортивной деятельности. В настоящее время люди зачастую предполагают тратить свое свободное время на развлекательный досуг, чем не оставляют возможностей для своего физического развития. Такая ситуация является объективной угрозой общественному развитию, ведь недостаток физической культуры вредит состоянию здоровья населения.

Но рассматриваемая проблематика заключается не только в появлении новых способов досуга для человека. Российские ученые указывают на проблему несоответствия используемых образовательных программ по физической культуре современным требованиям [3]. Важность данной проблемы заключается в том, что физическая культура отдельного человека во многом выступает следствием заложенной с детства привычки к ведению активного и здорового образа жизни. Если современное образование не будет способным заложить у молодежи привычку к занятиям физической культурой, то уже в зрелом возрасте начать вести здоровый образ жизни будет сильно затруднительно. Связанная проблема касается недостатка финансирования институтов физической культуры в России, что негативно влияет на их способности по воспитанию высококвалифицированных кадров. Также зачастую работники в сфере физической культуры и спорта получают заработные платы значительно ниже средней по региону (что идет в разрез с майскими указаниями В.В.П 2012 года), чем отталкивают от себя молодых людей при выборе их будущей специальности.

Для создания благоприятных условий в России в плане развития физической культуры и спорта населения требуется комплексный подход, направленный на достижение долгосрочных результатов. Необходимо повышать финансирование сферы физической культуры и спорта, вкладывать денежные средства в совершенствование методологического аппарата, создавать благоприятные условия труда для работников сферы, создавать современную, доступную, спортивную инфраструктуру.

Общественная значимость физической культуры и спорта также крайне важна с точки зрения становления личности. Развитая физическая культура отдельного человека позволяет ему оказывать благоприятное воздействие на остальные сферы его жизнедеятельности. Например, она положительно влияет на энергичность человека в рамках его профессиональной деятельности, снижает вероятность появления у него хронических и тяжелых форм заболеваний [6].

Также следует отметить положительное влияние физической культуры и спорта на психологическое состояние человека. В настоящее время человек с детства живет под влиянием различных стрессовых факторов, негативно влияющих на его самочувствие и здоровье [4]. В таком случае возникает вопрос о том, каким образом следует воздействовать на эти факторы, чтобы получить максимальный эффект и нанести минимальный урон здоровью. И именно физическая культура и спорт выступает одним из наиболее эффективных инструментов поддержания психологического здоровья человека. Это крайне важно отметить по той причине, что альтернативные варианты решения психологических проблем и борьбы со стрессом могут иметь долгосрочные негативные эффекты на здоровье человека. Например, к ним могут

относиться алкоголизм, курение, наркомания, зависимость от компьютерных игр и социальных сетей и пр. Большой негативный эффект от данных вредных привычек наблюдается в том случае, если они формируются в подростковом и молодежном возрасте [5]. Поэтому очень важно создать благоприятные условия для развития физической культуры и спорта именно для молодежи.

Решение проблемы недостаточного развития физической культуры и спорта следует осуществлять в том числе посредством поддержки бизнеса в части создания за его счет спортивной инфраструктуры. Например, можно рассмотреть возможности по уменьшению налоговой и административной нагрузки на них. Причем следует отметить, что в целом на российском рынке в спортивной сфере сложилась ситуация, в которой повышенной популярностью пользуются узкоспециализированные направления спортивной деятельности (например, ММА, различные виды фитнеса, бодибилдинг), тогда как универсальные виды направления спортивной деятельности пользуются меньшей популярностью. Для общественной пользы необходимо рассматривать такие инструменты, которые позволили бы привлечь к спортивной деятельности как можно большую часть населения, то есть более универсальные виды спортивной деятельности.

Нельзя также забывать, что значительная часть территории России находится в сложных климатических условиях. Это влияет на возможности по занятию спортом в соответствующих регионах. Например, северные регионы России отличаются тем, что в них особенно развиты зимние виды спорта, ведь чтобы заниматься более универсальными видами спорта там попросту невозможно создать подходящие условия. Таким образом, государству следует также тщательно учитывать региональные особенности для определения направленности поддержки физической культуры и спорта на данном уровне.

Таким образом, физическая культура и спорт обладают повышенной общественной значимостью из-за своего влияния на здоровье современного человека. Причем речь идет не только о физиологическом аспекте, но также и о психологическом здоровье человека, его социальных навыках, личностных качествах. В настоящее время физическая культура и спорт в России и в мире находятся под влиянием меняющегося образа жизни людей. Появление новых способов развлекательного досуга не позволяет людям уделять достаточно времени на развитие своей физической культуры и занятие спортом. Поэтому развитие человека с точки зрения его физической культуры требует повышенного внимания со стороны государства, а именно комплексный подход по модернизации методологических, материальных, инфраструктурных условий спортивной деятельности.

1. Койпышева Е.А. Влияние оздоровительных технологий на физическую подготовленность студенток непрофильных вузов / Е. А. Койпышева (и др.) // Теория и практика физической культуры. 2021. № 7. С. 64-66.
2. Маликов Н. В. Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях жизни/ Маликов Н.В // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2007. № 6. С. 195-197.
3. Мачехина О.Н. Модернизация отечественного и зарубежного общего образования в конце XX – начале XXI вв. : историко-компаративистский анализ : автореферат дис. ... доктора педагогических наук : 13.00.01 / Мачехина Ольга Николаевна; [Место защиты: Институт стратегии развития образования Российской академии образования]. - Москва, 2020. - 39 с.
4. Смирнов А. Т. Здоровый образ жизни и безопасность человека/ Смирнов А.Т // Технологии гражданской безопасности. 2004. № 3 (7). С. 97-99.
5. Струганов С. М. Факторы повышения мотивационно-ценностного отношения населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом/ Струганов С.М., Катрина М.И., Ахматгатин А.А. // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 7 (185). С. 368-372.
6. Струганов С. М. Физическая культура и спорт в современном социальном обществе / Струганов С.М., Панов Е.В., Гаврилов Д.А. // Наука-2020. 2022. №2 (56). С. 2-4.

Горчаниук Ю.А., Мулика В.В.
Современные методики отбора детей в секцию футбола

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

doi: 10.18411/trnio-05-2024-572

Аннотация

Эта статья представляет обзор современных методик отбора детей в футбольные секции. Рассматриваются различные критерии, используемые при отборе, и освещаются преимущества и недостатки различных подходов. В статье также рассматриваются новые подходы к отбору, основанные на индивидуальных способностях и потенциале каждого ребенка, а также тенденции в развитии детского футбола. Этот обзор полезен для тренеров, администраторов секций, родителей и всех, кто заинтересован в развитии детей в футболе.

Ключевые слова: Отбор детей, футбольная секция, методики отбора, критерии отбора, развитие детей в футболе, индивидуальные способности, потенциал, новые подходы, современные методики, тренеры, родители, развитие детского футбола.

Abstract

This article provides an overview of modern methods of selecting children for football clubs. The various criteria used in the selection are considered, and the advantages and disadvantages of various approaches are highlighted. The article also discusses new approaches to selection based on the individual abilities and potential of each child, as well as trends in the development of children's football. This review is useful for coaches, section administrators, parents and anyone interested in the development of children in football.

Keywords: Selection of children, football section, selection methods, selection criteria, development of children in football, individual abilities, potential, new approaches, modern methods, coaches, parents, development of children's football.

Футбол – один из самых популярных видов спорта среди детей и подростков. Раннее участие детей в футболе способствует развитию их физических и умственных способностей и формированию здорового образа жизни. Однако отбор детей в футбольный клуб – ответственный и важный процесс, требующий четких критериев и современных навыков. В этой статье рассматриваются различные подходы к отбору детей в футбольные секции.

В современном футболе физическая подготовка игроков определяет их успех на поле. Поэтому, отбирая детей в футбольную секцию, важно оценить их физические данные. Основными критериями являются скорость, выносливость, сила, гибкость и координация движений. Оценка физических способностей помогает выявить потенциально талантливых игроков, а также дает информацию для разработки индивидуальных программ тренировок. При анализе физических критериев отбора следует учитывать возраст и особенности развития детей. Например, для детей младшего возраста важнее скорость и гибкость, а для подростков – выносливость и координация движений. Современные методы отбора включают в себя целый ряд тестов и критериев оценки, в том числе специальные тесты на скорость и выносливость, анализ двигательных навыков и рассмотрение результатов физического обследования для оценки общего физического состояния ребенка. Эффективная оценка физических критериев позволяет выявить потенциальные характеристики будущих игроков и помочь специалистам разработать индивидуальные программы тренировок, направленные на дальнейшее развитие

этих качеств и общей физической подготовки у детей, желающих заниматься футболом на более серьезном уровне. Это помогает. Перспективность спортсмена определяется на основе его двигательного потенциала, возможности и необходимости дальнейшего развития физических качеств, совершенствования функциональных возможностей организма, формирования новых двигательных навыков, способности к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок. Таким образом, задача отбора – отобрать наиболее пригодных ребят, исходя из требований вида спорта. Задача спортивной ориентации – исходя из оценки возможностей конкретного человека, произвести выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности. Каждый вид спортивной деятельности предъявляет к спортсмену определенные требования. Но любая деятельность, исходя из законов диалектики, развивается и совершенствуется. Естественно, меняются и требования, которым должен отвечать спортсмен. При определении перспективности спортсменов необходимо ориентироваться не только на наличие у него высоких потенциальных физических и психологических возможностей, но обязательно иметь в виду оценку способности его к мобилизации резервных возможностей, к эффективной реализации двигательного потенциала в экстремальных условиях – ответственных спортивных соревнованиях. Это говорит о том, что рекордные достижения требуют не только огромного труда, но и комплекса личностных качеств, помогающих спортсмену достичь высоких результатов в экстремальных условиях.

Технические навыки игрока являются одним из ключевых критериев при отборе детей в футбольный клуб. Основные технические навыки включают в себя контроль мяча, пас, удар по воротам, дриблинг, финты и умение работать в парах и командах. Развитие этих навыков не только делает игру интереснее, но и влияет на успех или неудачу команды в соревнованиях. Современные методы обучения техническим навыкам включают в себя индивидуальные и групповые тренировки, специальные упражнения и оборудование для совершенствования конкретных навыков, например, обучение ударам по воротам или повышение точности передачи мяча. При обучении техническим навыкам также важно учитывать возрастные особенности детей. Отбор детей для обучения техническим навыкам требует профессионального анализа и оценки, которые могут включать наблюдение за игрой детей в различных ситуациях, проведение тестов на конкретные технические навыки и работу с мячом. Поскольку развитие технических навыков детей имеет большое значение для их общего развития как футболистов, важно найти сбалансированный подход к обучению техническим навыкам, который учитывает индивидуальные особенности каждого ребенка и направлен на развитие его потенциала как футболиста. Использование современных технологий в отборе детей в футбольные секции играет все более важную роль в выявлении потенциальных талантливых игроков и развитии их способностей.

Движение-анализ и спортивные датчики. С использованием технологий анализа движения и спортивных датчиков можно получить более детальные данные о физической подготовке и технических навыках игроков. Это позволяет тренерам и скаутам получить полную информацию о скорости, ускорении, технических параметрах, а также оценить нагрузку на тело игрока во время тренировок и соревнований.

Видеоанализ. Современные системы видеонаблюдения и анализа помогают тренерам и аналитикам детально изучать игровые навыки и тактическое поведение игроков на поле. Это позволяет выявить сильные и слабые стороны игроков, выявить их индивидуальные особенности и потенциал, а также выработать индивидуальные рекомендации по развитию игроков.

Онлайн-платформы и приложения: существуют специальные онлайн-платформы и мобильные приложения, которые позволяют собирать, анализировать и хранить данные об

играх и тренировках, создавать индивидуальные тренировочные программы и отслеживать индивидуальный прогресс игроков.

Искусственный интеллект и алгоритмы обработки данных. С использованием машинного обучения и алгоритмов обработки данных можно сделать более точные и объективные оценки потенциала и способностей игроков, а также предсказать их развитие в будущем.

Big Data и аналитика. Сбор и анализ больших данных помогает тренерам и скаутам идентифицировать общие тенденции и закономерности в развитии игроков, также позволяет предсказывать потенциальные успехи игрока на основе многофакторного анализа.

Виртуальная реальность. Тренировочные симуляторы на основе виртуальной реальности могут помочь улучшить тактические навыки игроков, помогая им принимать более обоснованные решения на поле.

Технологии усовершенствования образа жизни и мониторинга здоровья. Инновации в области мониторинга активности и здоровья помогают более полно и точно оценить общее состояние и физическую готовность игроков.

Взаимодействие и общение. Современные коммуникационные технологии, такие как онлайн-платформы и приложения, упрощают общение между тренерами, игроками и родителями, что способствует более качественной обратной связи и взаимодействию внутри команды.

В современном мире технологий использование инновационных средств и методов становится все более важным в процессе отбора детей в футбольные секции. Современные технологии, такие как аналитика данных, видеоанализ, спортивные датчики и виртуальная реальность, позволяют тренерам и скаутам делать более обоснованные и информированные решения при отборе и развитии молодых футболистов. Использование этих технологий улучшает процесс отбора, делая его более объективным и профессиональным. Они позволяют более точно выявлять потенциальные таланты, а также разрабатывать индивидуальные программы развития для каждого игрока. Также, с помощью технологий тренеры могут более эффективно отслеживать прогресс игроков и создавать более персонализированные подходы в их тренировочной работе. Современные технологии также облегчают взаимодействие между тренерами, игроками и родителями, что способствует более качественной обратной связи и координации внутри футбольной команды. Таким образом, использование современных технологий в отборе вносит значительный вклад в улучшение процесса отбора и развития молодых футболистов, делая его более профессиональным, объективным и эффективным.

Литературу поставить в алфавитном порядке. И в тексте сделать ссылки на литературу в квадратных скобках.

1. Бесков, А.И. Техничко-тактическая деятельность лучших команд и футболистов на X чемпионате мира / К.И. Бесков, Ю.А. Морозов // Итоги X чемпионата мира по футболу: метод, письмо. — М.: [б.и.], 1975. — С. 18-60.
2. Голомазов, С.Б. Футбол: педагогические основы и методика контроля технического мастерства / С.Б. Голомазов, Б.Г. Чирва. — М.: СпортА-кадемПресс, 2000. — 80 с.
3. Иванова, А.Р. Таланты на заказ: какими должны быть современные методики отбора детей в спортивные секции / Л.Р. Айрапетьянц, Федоров И.В. — Ташкент: Изд-во им. Ибн Сины, 2022. — 256 с.
4. Смирнов Е.С. Подготовка и отбор юных футболистов: современные методики : автореф. дис.... д-ра пед. наук / Смирнов Е. С. — М., 2019. — 48 с.
5. Федоров, И.В. Теоретические и методические основы отбора юных футболистов: автореф. дис... канд. пед. наук / А.В. Беляев. — М., 1974.-28 с.

Горчаниук Ю.А., Нижников А.В.

Развитие координации при занятиях акробатическим рок-н-роллом

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

doi: 10.18411/trnio-05-2024-573

Аннотация

Развитие координации является одной из первостепенных задач для профессионального спортсмена. Благодаря развитию координации улучшается реакция и когнитивные способности, работа сердца и эластичность сосудов, увеличивается способность к обучаемости новым элементам и движениям, улучшается вестибулярный аппарат, развивается ловкость и гибкость, улучшаются глубокие мышцы тела. Акробатический рок-н-ролл как раз таки является таким видом спорта, где перед спортсменом стоит первостепенная задача по развитию координации и сопряженных с ним качеств, а занятия и тренировочный процесс способствуют закреплению огромного количества навыков и формированию профессионального портрета спортсмена.

Ключевые слова: координация, акробатический рок-н-ролл, танец, акробатический элемент, хореография, вестибулярный аппарат.

Abstract

The development of coordination is one of the primary tasks for a professional athlete. Thanks to the development of coordination, reaction and cognitive abilities, heart function and vascular elasticity improve, the ability to learn new elements and movements increases, the vestibular apparatus improves, dexterity and flexibility develop, and the deep muscles of the body improve. Acrobatic rock and roll is exactly the kind of sport where an athlete has the primary task of developing coordination and related qualities, and classes and the training process contribute to consolidating a huge number of skills and forming a professional portrait of an athlete.

Keywords: coordination, acrobatic rock and roll, dance, acrobatic element, choreography, vestibular apparatus.

В нашей стране в области физической культуры играет важнейшую роль формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) людей. И важен не только ЗОЖ, т.к. обществу нужно сильное, молодое поколение. Необходимо, чтобы молодые люди были физически гармонично развиты и духовно богаты. Развитие двигательных качеств координации, быстроты и т.д. посредством различных танцевальных видов спорта (гимнастики, акробатики бальных танцев) неоспоримо [1, 2]. Рассмотрим конкретно воспитание координации в процессе занятий акробатическим рок-н-роллом. За последние 20 лет развитие акробатического рок-н-ролла в Российской Федерации и международном спортивном сообществе достигло качественно новых показателей спортивной интеграции и развития психофизических качеств спортсменов всех возрастов. Акробатический рок-н-ролл представляет собой сложно координационный вид спорта, включающий в себя сразу несколько направлений: танцевальное, эстрадно-свинговое и спортивно-акробатическое.

Занятия акробатическим рок-н-роллом позволяют развивать преимущественно такие качества, как выносливость, ловкость, быстроту, гибкость, силу. Причем парно-командный характер вида спорта определяет формирование этих качеств в наборах разного соотношения в зависимости от возраста спортсмена, категории и дисциплины, в которой он состоит, а также половой принадлежности и набора параметров, которыми спортсмен обладает к моменту начала занятий данным вида спорта.

Стоит отметить особое развитие координации при занятиях акробатическим рок-н-роллом. Прежде всего, развитие координации спортсменов связаны с началом активной фазы двигательной активности человека, приходящейся на возраст 5-7 лет, и формированием у него гибких психофизических паттернов, которые определяют уровень интеллектуального развития, способности к обучению и определенному уровню физической нагрузки на организм. В связи с этим было проведено исследование (анкетирование) по приоритетности развития определенных физиологических качеств спортсменов для эффективного достижения спортивных результатов в юном возрасте. Анкетирование специалистов показало, что занятия рок-н-роллом предъявляют определенные требования к двигательным и специальным способностям занимающихся.

Двигательные способности были распределены участниками анкетного опроса по уровню значимости в данном виде спорта. Ведущей способностью была названа координация движений (1,1), далее следовали выносливость общая (2,3); выносливость скоростная (3,2); гибкость в тазобедренных суставах (4,3); взрывная сила: а) сила ног (4,9); б) прыгучесть (5,6); быстрота движений (7); гибкость спины (8,3); сила рук (8,8) и выносливость статическая (9).

Из результатов опроса следует сделать вывод, что формирование координации, общей выносливости, скоростной выносливости и гибкости является наиболее приоритетными направлениями в подготовке спортсменов юного возраста. Это необходимо для закладывания качественной базы профессиональной спортивной подготовки, которая в процессе взросления спортсмена будет менять параметры и программы подготовки и, соответственно, приоритетность указанных выше качеств. Однако стоит отметить, что развитие координации для спортсменов акробатического рок-н-ролла будет являться одной из приоритетных задач независимо от возраста, дисциплины или полового признака. Важным при развитии координации спортсменов является музыкальность, танцевальность, парная и командная работа.

Координация при занятиях акробатическим рок-н-роллом имеет несколько составляющих, которые определены специфичными особенностями данного вида спорта. Во-первых, это взаимная обусловленность качества развития координации и таких качеств, как прыгучесть, гибкость и скоростная выносливость. Во-вторых, развитие координации в акробатическом рок-н-ролле имеет прямую зависимость от музыкальности и танцевальности спортсмена, которые достигаются посредством многочасовой наработки хореографии при использовании различного рода музыкальных композиций (различный темп, скорость, структура). В-третьих, координация при выполнении акробатических элементов развивается благодаря подготовительным упражнениям спортсменов по отдельности, в паре и, непосредственно, при качественной отработке акробатических элементов обоими партнерами.

Развитие координации спортсмена напрямую зависит от дисциплины (спортивной категории), в которой он участвует на профессиональных соревнованиях. Оценим развитие координации в рамках тренировочного процесса спортсменов, участвующих в спортивных соревнованиях в дисциплине «А» класс-микст юниоры и юниорки. При оценке обратим внимание на развитие координации партнеров при выполнении акробатических элементов и на соответствующие спортивные упражнения, способствующие развитию координации, а также гибкости и выносливости.

В категории «А класс-микст» юниоры и юниорки акробатические элементы занимают в среднем 38-42% времени от общей продолжительности танца, а также 46% от количества баллов, которые возможно получить суммарно. Всё это указывает на безусловную значимость акробатической базы в спортивном успехе отдельно взятого спортсмена. При этом развитие координации и базовая подготовка спортсмена к акробатическим элементам начинается в сравнительно раннем возрасте (около 7 лет). И хотя по началу подготовительные упражнения и движения направлены на формирование навыка «ощущать» свое тело и управлять им в пространстве, далее, с процессом усложнения акробатических элементов, добавляется большое количество упражнений, связанных с вращениями, сальтовыми элементами, бланшами, взаимодействием с партнером и т.д.

Самостоятельные группы упражнений, помимо хореографических, такие как прыжки, броски, вращения, различные виды балансировки направлены на приспособление спортсменов к амплитудно-статическим элементам, бесконтактной акробатике, различным элементам-вращениям – формируют ловкость, развивают координацию, особенно в парных дисциплинах.

Таким образом, занятия акробатическим рок-н-роллом для профессиональных спортсменов являются инструментом всестороннего физического и интеллектуального развития. Этот вид спорта, являясь сложно координационным, развивает умение «ощущать» собственное тело в пространстве, взаимодействовать с партнером или в команде, развивать вестибулярный аппарат, увеличивать выносливость и улучшать работу кардиосистемы организма. Развитие координации для данного вида спорта посредством хореографии и акробатических элементов является одной из приоритетных задач подготовки спортсмена к соревновательному сезону, предстоящим соревнованиям. А если говорить о том, что занятия этим видом спорта являются достаточно эффективным инструментом социализации молодежи, в силу того, что много времени спортсмены проводят, работая в парах и группах, то, наверное не согласных не будет.

1. Айвазова, Е. С. Элементы хореографии в процессе физического воспитания студентов / Е. С. Айвазова // Тенденции развития науки и образования. – 2021. – № 70-4. – С. 6-9. – DOI 10.18411/lj-02-2021-115. – EDN GFBKLW.
2. Айвазова, Е. С. Физическое воспитание студенток средствами гимнастики / Е. С. Айвазова // Физическая культура, здоровье и спорт : Сборник материалов I Всероссийской научно-практической конференции 23 апреля 2019 г., Москва, 23 апреля 2019 года / Государственное казенное образовательное учреждение высшего образования «Российская таможенная академия», Кафедра физической подготовки. – Москва: РИО Российской таможенной академии, 2019. – С. 6-8. – EDN IKUWWO.
3. Балунова Е. Н. Развитие двигательных способностей юных спортсменов в акробатическом рок-н-ролле // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. 2007. №39.
4. Руднева Л. В., Куликова М. В., Малахова Е. Ю. Эффективность развития прыгучести у девочек, занимающихся акробатическим рок-н-роллом по программе "Формейшн" // Евразийский Союз Ученых. 2015. №3-1
5. Ронь И.Н., Подлесных В.Д. Роль упражнений из спортивной акробатики в подготовке спортсменов по акробатическому рок н роллу // The Scientific Heritage. 2020. №56-4.

Гуркина А.Р., Николаева И.В.

Некоторые аспекты воздействия спорта на психологическое состояние человека

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-05-2024-574

Аннотация

В данной статье рассматривается психологическое воздействие спорта на спортсменов и других людей, приверженных к спорту. Выделяются основные принципы критерии спортивной психологии: влияние на организм, мотивация, производительность, результаты.

Ключевые слова: психология, психологическое воздействие, спорт, мотивация.

Abstract

This article examines the psychological impact of sports on athletes and other people committed to sports. The basic principles of sports psychology criteria are highlighted: influence on the body, motivation, performance, results.

Keywords: psychology, psychological impact, sport, motivation.

Спорт всегда будет иметь преимущества перед другими видами деятельности человека в физическом отношении, но психологическое воздействие на спортсменов не менее важно [6]. Спортивный мир от повышения психического здоровья до повышения мотивации и

производительности предлагает обширную, богатую на различные факты почву для изучения глубины психологического здоровья человека [7]. Данная статья рассматривает взаимодействие спорта и психики, которые достаточно сложно пересекаются между собой, она раскрывает, как спортивные люди ориентируются на непростые отношения психического здоровья, производительности и мотивации.

Процесс психического здоровья достаточно глубок, его даже можно назвать скрытой борьбой. Мир спорта часто внешне выглядит очень красиво, успешно, гламурно, но внутри все гораздо сложнее. Многие факторы влияют на умственное благополучие человека, так как на него оказывается давление, чтобы преуспеть везде, никому не уступить, страх неудач и проигрышей, строгие тренировочные графики [2]. Данные проблемы не только угнетают психику, но и могут приводить к сильнейшим беспокойствам, стрессам, а в самых запущенных случаях даже к депрессиям [5, 11]. Как показывают исследования, каким бы сложным не был спорт, чаще всего он, конечно, влияет позитивно на здоровье психики и уменьшает симптомы тревог [3, 4]. Это происходит за счет того, что во время физической активности происходит выпуск эндорфинов, повышающий настроение и облегчающий эмоциональные переживания, предлагая спортсменам естественное «лекарство» от психологических тревог [1, 10].

Помимо этого, сильную роль играет и социальная поддержка, а именно дух товарищества в спортивных командах, который стимулирует чувство приверженности и связи, изолируя от чувства одиночества и ненужности [9].

Производительность – пик спортивной активности. Соревнования в спорте – это тонкая грань между физическими способностями и острой умственной деятельностью, где психика играет ключевую роль в достижении результата [8, 12].

Идея потока, определяющаяся состоянием общей вовлеченности в процесс и максимальной производительности, указывает на значение психической сосредоточенности, ясности и прикладывания в спортивных усилиях. Спортсмены, которые способны удерживать баланс между физической возможностью и психической, могут использовать свои навыки сполна и с уверенностью достигать результатов, которые кажутся трансцендентными.

Спортивные психологи играют ключевую роль в усовершенствовании спортивных результатов, сотрудничая со спортсменами для развития их умственных навыков, например, таких как визуализация, постановка целей и задач, понимание себя и своих желаний. Понимая и умея управлять своими тревожными состояниями, повышать устойчивость перед поражениями и другими неудачами, усиливая фокус концентрации на результате, психологи помогают спортсменам проявлять себя в своих лучших сферах. Совокупность психического здоровья, физических навыков, мотивации и производительности образуют сложную взаимосвязь факторов, которые оказывают влияние на опыт и результаты спортсменов.

Рассмотрим основные преимущества спорта, влияющие на психологическое состояние спортсменов:

- 1) улучшение настроения – улучшают настроение, за счет эндорфинов и снижают уровень стресса;
- 2) повышение самооценки – ее повышают успехи, которых спортсмены достигают в спорте, хорошее состояние тела, которое тоже достигается только за счет спортивных упражнений;
- 3) улучшение фокусировки и концентрации – спорт требует сильных усилий и внимание, высокой степени концентрации на достижении цели, а данные навыки очень необходимы и в любой повседневной жизни;
- 4) улучшение управления эмоциями – участие в спорте помогает спортсменам контролировать свои эмоции, стресс, находить конструктивные способы разрешения проблем, справляться с эмоциональным давлением;
- 5) снижение риска развития депрессии и других психических заболеваний – благодаря высвобождению эндорфинов и улучшению общего настроения после занятий спортом, человек менее поддается стрессу, нежели люди, не имеющие никакого отношения к спорту.

Данные факторы влияют прямым образом на психику спортсменов, создавая вокруг них положительные эффекты на сторону благополучия и общего самочувствия, менее подвергая людей стрессу.

Разберем еще более подробно факты, способствующие негативному влиянию спорта на психическое здоровье:

1. Спортсмены постоянно испытывают давление от окружающих, пытаясь оправдать их ожидания, это приводит к сильному моральному напряжению и общему сбою психического здоровья.
2. Физические травмы – распространенная причина стрессов и депрессий. Это приводит к разочарованию, чувству ненужности и беспомощности, депрессии и более глубоким расстройствам.
3. Расстройства пищевого поведения – часто бывают случаи, когда развивается расстройство пищевого поведения, например анорексия, булимия. Они возникают из-за сильного желания контролировать массу тела и внешний вид, дабы выглядеть эстетично и привлекательно.
4. Переутомление – слишком сильное стремление тренироваться интенсивнее и чаще, приводит к моральному выгоранию, спортсменов одолевает чувство физического и морального истощения, это приводит к потере мотивации и интереса к спорту.
5. Сравнение себя с другими – постоянное оценивание своих результатов по результатам других спортсменов, поиск внешней разницы в производительности, может негативно сказываться на самооценке спортсменов.
6. Социальная изоляция – временные обязательства в спортивной жизни могут снижать количество общения спортсмена с друзьями, коллегами, семьей и приводить к социальной изоляции, особенно если спортсмен не по своей воле отключается от близких из за требований обучения.
7. Перфекционизм – стремление к совершенству и вечному соперничеству в спорте приводит к нереалистичным ожиданиям, самокритике и чувствам неадекватного восприятия действительности, которые оказывают неблагоприятное влияние на психику.

Для спортсменов крайне важно иметь хорошую поддержку, включая тренеров, товарищей по команде и специалистов по психическому здоровью, чтобы решить любые потенциальные негативные последствия для их психики и содействие общему психическому благополучию.

1. Азимова, А.М. Влияние физической культуры и спорта на психическое здоровье человека / А.М. Азимова, П. П. Николаев // Российская наука: актуальные исследования и разработки: Сборник научных статей XI Всероссийской научно-практической конференции. В 2-х частях, Самара, 25 февраля 2021 года. Том Часть 1. – Самара: Самарский государственный экономический университет, 2021. С. 211-214.
2. Карева, Ю.Ю. Содержание процесса спортивной подготовки в студенческом волейболе / Ю.Ю. Карева, Ю.В. Шиховцов // Теория и практика физической культуры. 2017. № 9. С. 69.
3. Кочеткова, А.С. Мотивационные установки студентов к занятиям физической культурой / А.С. Кочеткова, Ю.Ю. Карева // Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика. 2020. № S2(26). С. 223-229.
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. Межличностные отношения спортсменов как фактор обеспечения психологического комфорта в волейбольной команде / Л.В. Булыкина, Н.А. Курочкина, В.П. Губа, Ю.Ю. Карева // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2019. – № 2(9). С. 15-17.
6. Налимова, М.Н. Современный спорт: проблемы и пути решения / М.Н. Налимова // Известия Института систем управления СГЭУ. 2019. № 1(19). С. 16-18.
7. Пискайкина, М.Н. Роль спорта в развитии общества и социализации личности / М.Н. Пискайкина, У.В. Смирнова // Известия Института систем управления СГЭУ. 2015. № 2(12). С. 36-40.

8. Смирнова, У. В. Социальные функции спорта и основные направления в развитии спортивного движения / У.В. Смирнова, М.Н. Налимова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: Материалы XIII Международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию кафедры физического воспитания УГАТУ, Уфа, 21–23 марта 2019 года. – Уфа: ГОУ ВПО "Уфимский государственный авиационный технический университет", 2019. С. 162-165.
9. Смирнова, У.В. Физическая культура как фактор социализации личности студента / У.В. Смирнова, М.Н. Пискайкина // Известия Института систем управления СГЭУ. 2018. № 2(18). С. 32-34.
10. Суркова, Д.Р. Стресс и его влияние на здоровье человека / Д.Р. Суркова, М.Н. Пискайкина // Известия Института систем управления СГЭУ. – 2018. № 1(17). С. 34-36.
11. 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.
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.

Гущин А. А., Карева Ю.Ю.

Конный спорт как метод физической и психологической реабилитации

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-05-2024-575

Аннотация

Данная статья посвящена существующим проблемам в сфере исследования конного спорта в качестве метода реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья. Приводится анализ теоретических основ, а также практик применения конного спорта в процессе оздоровления людей. Рассматривается роль верховой езды в аспекте формирования личности.

Ключевые слова: конный спорт, верховая езда, реабилитация, оздоровление.

Abstract

This article is devoted to existing problems in the field of research on equestrian sport as a method of rehabilitation of people with disabilities. An analysis of the theoretical foundations, as well as the practices of using equestrian sports in the process of improving people's health, is provided. The role of horse riding in the aspect of personality formation is considered.

Keywords: equestrian sport, horse riding, rehabilitation, health improvement.

В процессе социальной реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья происходит восстановление их психической целостности, а также интеграция в общество [4]. Это особенно важно для людей, столкнувшихся с различными психическими расстройствами, которые сами по себе не в состоянии решить свои проблемы или преодолеть их последствия. На сегодняшний день существует множество методик, способствующих достижению поставленных целей и предотвращающих отклонение человека с ОВЗ в неблагоприятном направлении. Безусловно, таким людям необходима поддержка в развитии и раскрытии своих потенциальных возможностей, что, в свою очередь, помогает им осуществить самореализацию в обществе [7].

Для обеспечения оптимальной жизнедеятельности людей с ограниченными возможностями неоспоримо важна регулярная физическая активность [8]. Однако следует учесть, что реализация этого потенциала требует создания специфических условий, обеспечивающих им доступ к полному спектру физических упражнений. Различные формы игр и спорта занимают выдающееся место в восстановлении и поддержании физического здоровья. Эти занятия оказывают заметное положительное воздействие на центральную нервную систему, способствуя психологической разгрузке и улучшению общего самочувствия.

Необходимо также учесть различия между использованием верховой езды в качестве формы терапии и ее рассмотрением как вид спорта для лиц с ограниченными возможностями. Эти различия проявляются в условиях осуществления и в составе персонала, необходимого для проведения соответствующих занятий, поскольку требования к этим аспектам существенно разнятся в каждом из указанных случаев [1].

Стоит обратить внимание на значение термина "иппотерапия". Префикс "иппо-" происходит из греческого и означает "лошадь", а вторая часть слова, "терапия", буквально переводится как "лечение" или "исцеление". Таким образом, "иппотерапия" представляет собой метод лечения, в котором лошадь используется в качестве важного компонента для поддержки процесса исцеления и улучшения физического и психологического состояния пациента.

Исторически верховая езда была замечена за счёт своих лечебных свойств и благоприятного воздействия на состояние больных и раненых еще в глубокую древность, в эпоху Гиппократов. Он высказывал мнение, что верховая езда способствует более быстрому выздоровлению раненых и больных. Кроме того, он отмечал, что помимо общеукрепляющего эффекта, занятия верховой ездой оказывают психологическое воздействие. Гиппократ советовал ездить верхом меланхоликам, так как это помогает избавиться от "темных мыслей" и вызывает "веселые и ясные мысли". Он уделял особое внимание "ритмичному и плавному движению" лошади. В период с 1960-х по 1970-е годы Лаллери, французский профессор, углубленно изучал теоретические аспекты воздействия лошади на течение заболеваний у людей и успешно интегрировал результаты своих исследований в лечебную практику. Также он ввел понятие иппотерапии как метода психосоматической терапии, призванной содействовать достижению двигательной и психологической независимости, а также способствовать адаптации человека к новым, изменяющимся обстоятельствам. Следующей вехой в изучении влияния верховой езды на человеческий организм стал трактат французского философа Дени Дидро, опубликованный в 1751 году. В нем он обсуждал значение верховой езды для сохранения здоровья и восстановления его. Однако только в конце XIX века началось научное изучение эффектов верховой езды и ее целенаправленное применение в лечебных целях. С тех пор лечебная верховая езда получила значительное развитие во многих странах мира за последние четыре десятилетия, став методом реабилитации при широком спектре заболеваний [6].

Иппотерапия представляет собой форму целебной верховой езды, при которой больной активно принимает участие в процессе, приспосабливаясь к различным положениям на лошади и ее резким перемещениям. Этот метод часто применяется для повышения функциональности при различных формах паралича и детском церебральном параличе (ДЦП). Процесс иппотерапии способствует расслаблению мышц и развитию двигательных навыков. Во время верховой езды все основные группы мышц тела активируются. Этот эффект достигается на рефлексорном уровне: когда клиент находится в седле и движется вместе с лошадью, его тело инстинктивно стремится сохранить равновесие, чтобы не потерять устойчивость. В результате здоровые и даже слабые мышцы начинают работать активно, чтобы поддерживать стабильность на седле и удерживать позу. Этот процесс происходит естественным образом, без осознанного усилия со стороны клиента, что делает верховую езду не только эффективным способом физической активности, но и доступным для людей с различными уровнями физической подготовки.

Путем правильного использования этого метода лечения под руководством квалифицированных физиотерапевтов и врачей, обладающих специальными знаниями и навыками верховой езды, лошадь становится эффективным средством для укрепления мышц и улучшения кровообращения у пациентов с ограниченными возможностями здоровья [2].

С использованием терапии верховой ездой возникает возможность не только восстановить здоровье пациента, но и подготовить его к активному участию в конноспортивных соревнованиях. Методы верховой езды широко применяются в педагогической сфере, особенно при обучении людей с умственными нарушениями. Особое внимание уделяется роли верховой езды как мотивационного стимула, способного вдохновить

пациентов на активное участие в реабилитационном процессе. Однако эффективность такой терапии напрямую зависит от качества взаимодействия между пациентами и их реабилитационными специалистами.

Стоит подробнее остановиться на целях и задачах конного спорта для людей с ОВЗ в программе социальной реабилитации.

В современном обществе спорт играет ключевую роль в формировании личности и поддержании физического здоровья. Особое внимание следует обратить на конный спорт, который отличается своей доступностью для людей с различными ограничениями здоровья. Этот вид спорта открыт для участия как физически ограниченных, так и психически уязвимых людей.

Увлечение конным спортом позволяет людям с ОВЗ отвлечься от своих физических или психологических барьеров и бороться с их последствиями. Верховая езда оказывает положительное воздействие на психическое состояние таких людей, способствуя повышению их самооценки.

Основной целью лечебно-педагогической верховой езды является стимулирование личного роста у людей с ограниченными возможностями здоровья путем предоставления им возможности выбора реабилитационных и социоинтегративных услуг при участии лошади. Для людей с ограниченными возможностями, вовлеченных в верховую езду, это не просто способ получить умеренную физическую нагрузку [9].

Важно рассмотреть способности верховой езды в общественной реабилитации инвалидов. Принято считать, что верховая езда функционирует на всевозможных уровнях, и это позволяет определить основные воспитательные терапевтические цели:

- принятие лошади как другого живого существа с его особенностями и характером;
- получение наслаждения от постепенно вырабатываемой способности держать под контролем животное;
- принятие успехов и неудач как пределов собственных возможностей;
- поиск собственной инициативы;
- достижение самостоятельности.

Благодаря телесному контакту и взаимодействию лошади и наездника, пациент обретает возможность к самовыражению, расслаблению, что в последующем ведет к открытию собственной сущности. Умение контролировать свое тело способствует восстановлению внутреннего равновесия, поскольку физическое состояние человека тесно связано с его восприятием окружающего мира. Процесс формирования двигательных навыков и тактильного опыта способствует установлению новых связей и развитию способности адаптироваться к окружающей среде. В итоге дети с задержкой в развитии и взрослые с физическими ограничениями, ограниченные в общении, начинают открывать для себя новые горизонты и взаимодействовать с миром вокруг себя.

Верховая езда представляет собой эффективный метод помощи людям с ограниченными возможностями здоровья в преодолении коммуникативных трудностей. Процесс привыкания заключается в обретении убежденности в себе и в способности принять жизнь другого, отличного от себя существа. Для этого пациенту приходится пройти определенные психологические этапы:

- проявление собственной инициативы;
- достижение самостоятельности за счет большей убежденности в себе;
- овладение собственными реакциями, контроль над собой, что приводит к верной самооценке, так как взаимодействие с лошадью требует от человека контроля над собственными эмоциями и действиями;
- осознание пределов собственных возможностей [5].

Лошадь может стать объектом заботы и внимания для человека с ОВЗ. Кроме того, пациент обретает возможность социализации, благодаря общим интересам и заботам с

работниками конюшни, тренерами и другими людьми, увлекающимися конным спортом. Это даёт возможность отыскать человеку множество новых аспектов существования, самореализоваться и включиться в процесс профессионального обучения.

Исследование конного спорта в качестве метода реабилитации представляет собой важную область научных исследований в спортивной медицине и реабилитации. Конный спорт не только предоставляет возможность физической активности, но также обладает рядом уникальных характеристик, которые могут способствовать восстановлению и улучшению качества жизни у людей с различными ограничениями и заболеваниями. Установлено положительное влияние конного спорта на улучшение психического здоровья, повышение самооценки, уменьшение тревожности и депрессии у людей с различными психологическими расстройствами.

Распространение знаний о преимуществах и возможностях конного спорта в качестве метода реабилитации является важным аспектом для улучшения доступности этого вида реабилитации для широкого круга людей. Это может включать в себя обучение медицинских работников и инструкторов по конному спорту, создание специализированных программ и центров реабилитации, а также проведение информационных кампаний, связанных с распространением информации о преимуществах конного спорта для здоровья и благополучия.

1. Бербасова, Л.В. Предупреждение травматизма при занятиях физической культурой и спортом / Л.В. Бербасова, И. В. Николаева // Известия Института систем управления СГЭУ. 2020. № 1(21). С. 30-32.
2. Дитце С. Равновесие в движении. М: МККИ., 2001. С. 45.
3. 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.
4. Использование средств физической культуры при профилактике социальной апатии / И. В. Николаева, М. В. Писцова, О. Ю. Посашкова, Ю. И. Завлина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 1(215). – С. 338-342. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p338-342. – EDN IMO0BV.
5. Карпенкова И. Игры на занятиях лечебной верховой ездой. М., 2004. 123 с.
6. Колине. О верховой езде и ее действии на организм человека, МККИ. Москва, 2000. 120 с.
7. Николаев, П.П. Психологические средства и методы воздействия на процессы восстановления в спорте / П.П. Николаев, И.В. Николаева, Ю.В. Миронова // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2021. № 2(13). С. 51-54.
8. Николаева, И.В. Физические нагрузки в жизни студентов, страдающих бронхиальной астмой / И.В. Николаева, Д.В. Джулай // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2016. № 2(3). С. 50-52.
9. Орлова. Г.Г., Роберт Н.С. Организационные аспекты комплексной реабилитации детей-инвалидов на основе верховой езды и инвалидного конного спорта. М., 2014. 245 с.

Гущин А.А., Карева Ю.Ю.

Особенности проведения занятий физической культурой со студентами с заболеваниями органов зрения

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-05-2024-576

Аннотация

В статье рассмотрена роль органов зрения в процессе физической деятельности человека. Автор указывает на проблемы, возникающие со зрением, которые ограничивают деятельность человека, а также выделяет методические рекомендации при занятиях физической культурой с имеющимися проблемами органов зрения.

Ключевые слова: глаза, зрение, физическая культура, слепота.

Abstract

The article considers the role of visual organs in the process of human physical activity. The author points out the problems that arise with vision, which limit human activity, and also highlights methodological recommendations for physical education with existing problems of the visual organs.

Keywords: eyes, vision, physical education, blindness.

В последние десятилетия значительно увеличилась нагрузка на органы зрения современного человека. Это связано со значительным распространением цифровых технологий и их внедрением во все сферы жизнедеятельности людей [2, 3, 10, 12]. Работа за компьютером, использование смартфонов не только для работы, но и в качестве инструмента для досуга – просмотров фильмов, общения в социальных сетях, просмотров новостных лент и прочее – все это стало привычным атрибутом современной жизни [6]. Особенно данная тенденция характерна для учащейся молодежи – школьников и студентов [4]. Их учебная деятельность непосредственно связана с использованием цифровых и инновационных технологий [5, 9, 11].

Зрение человека – это основной источник получения информации человеком. По исследованиям, именно благодаря зрению мы получаем 85-90% сведений об окружающем мире. И потому, необходимо отметить, что нарушение зрительных функций ведёт к серьёзным последствиям, а конкретнее, к повреждениям как физического характера, так и психического. Зрение, как одно из видов сенсорной модальности тесно связано с двигательным аппаратом. Их взаимодействие в дальнейшем непосредственно влияет на когнитивные и социальные аспекты человеческой жизни [14].

Снижение уровня зрения ведёт к сокращению уровня получаемой информации, что в свою очередь увеличивает уровень дискомфорта. И хотя учёными была доказана положительная динамика в области развития слуховых функций при визуальной депривации, всё же роль зрения в жизни человека столь велика, что, как бы то ни было, его упадок оказывает губительное влияние на организм [13].

Самым серьёзным заболеванием органов зрения является слепота. Столь пугающим это заболевание является не только, потому что полное восстановление зрения у слепых людей нельзя осуществить. Слепота может быть не только врождённой патологией, но и является следствием запущенности любого из различных заболеваний глаз, коих действительно много. Основной причиной возникновения таких заболеваний является дефицит движения в жизнедеятельности человека, что непосредственно сказывается на функциональных свойствах зрительного аппарата. Также причинами именно у молодёжи являются: заболевания позвоночника и искривление осанки; большие и постоянные нагрузки на глаза; плохое освещение и т.д. [8].

В качестве мер, принимаемых для остановки распространения COVID-19 и защиты обучающихся, все учебные учреждения, в том числе и высшие учебные заведения были переведены на дистанционный формат. Таким образом, в период пандемии, студенты были вынуждены не просто находиться под домашней изоляцией, но и проводить по несколько часов за монитором компьютера, и это только в целях посещения занятий. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека была установлена норма оптимального времени, проводимого за учебными занятиями при использовании компьютера. Для студентов первого курса такое время составляет 1 час, для старших курсов – 2 часа, при этом должны соблюдаться перерывы в течение 15-20 минут [1]. Очевидно, что студенты проводят больше времени, работая и «отдыхая» за компьютером.

При поступлении в высшее учебное заведение, каждый студент должен в обязательном порядке пройти медицинский осмотр. В зависимости от состояния здоровья, по итогам осмотра, студенты распределяются на три медицинские группы: основная медицинская группа, подготовительная медицинская группа и специальная медицинская группа. Внимания требует последняя из перечисленных, ведь именно со студентами из этой группы должна быть организована особая работа и разработаны специальные подходы и методы проведения физической культуры [7]. Как раз в эту группу также попадают студенты с нарушениями

функций зрительного аппарата. Среди обучающихся наиболее распространены такие дисфункции зрения, как близорукость (миопия), астигматизм, косоглазие (страбизм или гетеротропия), а также дальность зрения. Работа с такими студентами, а конкретнее, проведение физической культуры имеет определённые особенности, а также требует применение специально разработанных методов и приёмов. Вызвано это тем, что высокая нагрузка при выполнении упражнений может привести к ряду губительных последствий для человека с нарушениями зрительного аппарата. Среди таких негативных последствий есть, например, возникновение головной боли в связи с повышением внутриглазного давления.

Наукой разработано множество методических материалов, из которых можно выделить следующие правила и особенности проведения физической культуры с студентами, имеющими заболевания глаз:

1. В случае появления у студента хотя бы малейшего дискомфорта при выполнении упражнений, их следует немедленно прекратить. Затем, после перерыва, продолжить выполнение упражнений, но значительно снизить интенсивность.
2. Необходимо регулярно и, хотя бы раз в день выполнять упражнения по гимнастике для глаз.
3. Студентам, страдающим близорукостью, рекомендуются занятия спортивными играми. Постоянное переключение внимания оказывает профилактическое действие на прогрессирование близорукости, а также способствует аккомодации.
4. Выполнять комплекс упражнений при нарушениях зрительного аппарата. В данный комплекс входят такие упражнения, как: общеразвивающие упражнения со скакалкой, техники бега на короткие дистанции, упражнения с набивным мячом весом 1 кг, медленная ходьба, дыхательные упражнения и т.д. [1].

Заболевания, связанные с нарушением зрения, безусловно, также серьёзны, как и любые другие заболевания. Однако зрение – это один из самых ценных (если не самый ценный) источников получения информации человеком, и потому любая его дисфункция требует пристального и особого внимания. Существующие рекомендации, программы и пособия, разумеется, хороши и вполне проработаны, но всё же не идеальны, а это значит, что спортивной науке есть к чему стремиться.

1. Аветисов Э. С., Ливадо Е. И., Курпан Ю. И. Занятия физической культурой при близорукости - М.: Физкультура и спорт, 1983. 103 с.
2. 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.
3. 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.
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. Цифровые технологии в контексте смешанного обучения / С.А. Грязнов // Цифровизация образования: вызовы современности: Сборник материалов Всероссийской научно-методической конференции с международным участием, Чебоксары, 13 ноября 2020 года / Редколлегия: Р.И. Кириллова, Н.Н. Тимофеева. – Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью «Издательский дом «Среда», 2020. С. 107-110.
6. 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.

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. Кадочникова, Ю. В. Физическое воспитание студентов, имеющих заболевания органов зрения: учеб.-метод. пособие / Ю. В. Кадочникова, Ж. В. Хорькова; [науч. ред. Ю. В. Кузнецова]; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. - Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. 108 с.
9. 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.
10. 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.
11. Bogomolova, E. A. Digital Formats, New Requirements in the Field of Professional and Business Education / E. A. Bogomolova, Y. S. Ovchinnikova, I. V. Nikolaeva // Digital Technologies in the New Socio-Economic Reality. Lecture Notes in Networks and Systems, Samara, 27–29 апреля 2021 года. – Samara: Springer Nature, 2022. P. 875-882. – DOI 10.1007/978-3-030-83175-2_106. – EDN EKYWIS.
12. Current problems of enterprises' digitalization / A. B. Vishnyakova, I. S. Golovanova, D.V. Aleshkova [et al.] // Advances in Intelligent Systems and Computing. –020. Vol. 908. – P. 646-654. – DOI 10.1007/978-3-030-11367-4_62. – EDN VPRQCK.
13. Huber E., Chang K., Alvarez I., Hundle A., Bridge H., Fine I. Early Blindness Shapes Cortical Representations of Auditory Frequency within Auditory Cortex // Journal of Neuroscience, 2019. URL: <https://www.jneurosci.org/content/39/26/5143>
14. Silvio I. Visual Neuropsychology in Development: Anatomico-Functional Brain Mechanisms of Action/Perception Binding in Health and Disease // 2021. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnhum.2021.689912/full>.

Дорофеева Е.Н., Визичканич Е.С., Прохоренко Е.С.

Развитие координационных способностей баскетболистов 10-12 лет

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

doi: 10.18411/trnio-05-2024-577

Аннотация

В данной статье анализируется важность координационных способностей, исследуются способы их развития у баскетболистов 10-12 лет и предлагается разработка собственного сценария такого развития. Баскетбол является одним из самых распространенных видов спорта среди молодежи и детей разного возраста, в свою очередь, в данном виде спорта существуют свои особенности и требования к определенным навыкам, в том числе и к координации. Координация играет немаловажную роль во время игры, от нее зависит ловкость и умение правильно играть и делать передачи в процессе игры. Поэтому представляется важным во время тренировок развивать координационные способности баскетболистов.

Ключевые слова: Баскетбол, координационные способности, методы, игроки, баскетболисты, дети.

Abstract

This article analyses the importance of coordination abilities, explores the ways of their development in basketball players aged 10-12 years and suggests the development of their own scenario for such development.

Basketball is one of the most common sports among young people and children of all ages, in turn, in this sport there are your characteristics and requirements for certain skills, including coordination. Coordination plays an important role during the game, dexterity and the ability to play correctly and make passes during the game depend on it. Therefore, it is important to develop the coordination abilities of basketball players during training.

Keywords: Basketball, coordination abilities, methods, basketball players, children.

В Российской Федерации более 23 миллионов человек занимаются баскетболом, половину из них составляют дети. Большую часть баскетбольных команд составляют детские школьные команды. Ежегодно в России проводятся различные соревнования среди юношей и девушек школьного возраста, например, Чемпионат школьной баскетбольной лиги «КЭС-Баскет». Такая распространенность баскетбола, и заинтересованность им молодого населения нашей страны ставит необходимость изучения и развития различных навыков юных баскетболистов. В данной статье рассмотрим развитие координационных способностей баскетболистов 10-12 лет.

Следует начать с того, что же представляет собой координация и координационные способности. Координация – это возможность человека самостоятельно и рационально согласовывать движения собственного тела при осуществлении определенных действий. Данная деятельность характеризуется способностью человека управлять собственными движениями. Координационные способности – более сложное понятие, и каждый ученый или просто человек определяет его по-своему. Итак, наиболее четким и правильным представляется данное определение: координационные способности — это умение человека наиболее совершенно, быстро, целесообразно, экономно, точно и находчиво решать двигательные задачи, при возникновении сложных и неожиданных ситуаций [2].

Главная причина, почему необходимо развивать координационные способности – в процессе их развития развивается навык владения собственным телом и быстрого изменения двигательной деятельности в процессе игры.

На данный момент существует множество различных способов и средств развития координационных способностей. Некоторые ученые говорят о том, что физические упражнения с элементами тренировки координации, являются одним из основных средств развития данных способностей [3]. Упражнения могут быть общеразвивающие, с постепенным усложнением, увеличивающие двигательный опыт, способствующие развитию отдельных координационных способностей: пониманию пространства, времени, степень развиваемых мышечных усилий и др.

Также, ученые и тренеры-преподаватели в последнее время часто упоминают о том, что важно обращать внимание не только на качество методик координационных упражнений, но и на их совместимость с физическими и умственными способностями детей, насколько дети способны их выполнять [4]. Связано это с тем, что в юном возрасте человеческий организм все еще не развит полностью, а в возрасте 10-12 лет происходит один из самых ускоренных этапов физического развития – рост увеличивается, а мышцы не успевают под него адаптироваться [5]. Чаще всего в этом возрасте у детей сильно развита асимметрия тела, правая сторона сильнее левой, а мышечный корсет слабо развит, поэтому необходимо выбирать такие упражнения, которые позволят правильно развивать координацию с учетом физических особенностей юных баскетболистов.

В этой связи представляется возможным составить общий перечень необходимых упражнений на развитие координационных способностей у баскетболистов 10-12 лет. Нами предлагается определенный комплекс, который состоит из строго регламентированных упражнений, упражнений игрового характера и соревновательных упражнений.

Итак, в первую очередь представим строго регламентированные упражнения:

1. упражнения на координационной лестнице. Здесь предлагается выполнить прыжки на правой и левой ноге поочередно, затем поочередные передвижения;
2. упражнения с ведением мяча. Ученики выстраиваются в две колонны, по очереди начиная движения с мячом. Сначала ведут мяч в правой руке, затем, по свистку, в движении переводят мяч в левую руку и также продолжают движение, отбивая мяч об пол. Затем игроки, также по свистку, начинают отбивать мяч каждой рукой по очереди, далее, останавливаются на месте и начинают делать «восьмерку», отбивая мяч через правую и левую ногу соответственно, рисуя цифру восемь или знак бесконечность;

3. упражнения на передачу мяча. Предлагается разбить детей по парам, ученики будут передавать друг другу мяч различными способами, отбивая его о пол, а затем, по свистку в неопределенный момент, бросая через верх;
4. ведение мяча с передвижением. Предлагается несколько вариантов выполнения упражнений. Первый вариант: ученики двигаются по кругу с ведением мяча, затем, начинают постепенно ускоряться, тренер по свистку начинает регулировать скорость их передвижения, способ ведения мяча или маршрут передвижения. Второй вариант: игроки разбиваются на пары и начинают движение передавая мяч друг другу по «верху», затем, по свистку могут поменяться местами, также передавая мяч, либо изменить способ передачи мяча на другой: через спину или «по низу».

Теперь перейдем к упражнениям игрового характера [1].

1. Предлагается разбить детей на команды с равным количеством участников, игроки выстраиваются в колонны и по очереди забивают мяч в корзину на скорость, по три броска на каждого игрока под определенным углом, затем передавая мяч следующему члену команды, так, пока команда не наберет некоторое количество забитых мячей, например;
2. Следующий вариант игрового упражнения предполагает, что дети также разбиваются на команды, и создают два круга, половина игроков выходят в центр круга, игроки, стоящие по кругу, передают друг другу мяч, задача же «центровых» перехватить его. Когда мяч перехвачен, центральные занимают позицию других, то есть меняются местами и делают аналогичные движения, так, пока тренер не остановит игру;
3. «Салки с ведением мяча». Дети делятся на две группы, первая группа, где будет большее количество баскетболистов, берет мячи, вторая группа – двое или трое, в зависимости от количества учащихся, остаются с пустыми руками, их задача выбить мяч у одного из ведущих игроков по правилам, а задача ведущих удерживать мячи как можно дольше, не позволить «пустым» игрокам выбить их из рук. Упражнение необходимо выполнять до тех пор, пока не закончится отведенное время, а выигрывает тот, кто дольше всех продержится с мячом;
4. Последняя игра называется «не дай противнику забросить мяч». Игроки делятся на группы по три человека и подходят к своим зонам кольца. Один игрок забрасывает мяч в кольцо, задача других игроков – помешать ему сделать это. Баскетболисты по очереди отбирают друг у друга мяч и забивают его в кольцо по мере возможности, не выходя за зону кольца, игра продолжается до тех пор, пока кто-то из игроков не забросит в корзину определенное количество мячей (это может быть формат «21», или любое другое количество заброшенных мячей).

И, последняя, но не менее важная группа упражнений – соревновательные. Мы предлагаем следующие варианты упражнений.

1. Поскольку соревнования подразумевают деление на команды, прежде всего, предлагается устроить домашний матч. Баскетболисты делятся на две команды по 5 человек, как на официальном матче-соревновании и играют в баскетбол с соблюдением всех правил. Такая тренировка позволит не только развить и улучшить координационные способности учеников, но и повысить качество их игры уже на реальных городских, областных и федеральных соревнованиях;
2. «Веселые старты». Каждый человек хотя бы раз в жизни сталкивался с подобным видом активности, чаще всего такое практикуют в школах и

дошкольных учреждениях. Следует разделить баскетболистов на две или три команды, в зависимости от количества учащихся. Далее, игрокам будет предложено выполнять различные упражнения на скорость или на количество очков, например, те, о которых мы упоминали ранее в игровых видах упражнений, зарабатывая при этом баллы. Команда, набравшая большее количество очков, побеждает;

3. Также можно устроить соревнование «передача мяча с забрасыванием в кольцо» на время. Формируются, как и в предыдущих вариантах, две команды игроков, в каждой команде игроки делятся на пары, затем начинают передавать друг другу мяч в движении в сторону кольца до тех пор, пока не приблизятся к кольцу, баскетболист, в руках которого последним оказывается мяч, совершает бросок в корзину. Победителем будет та команда, которая сделает меньшее количество ошибок и забросит большее количество мячей. К ошибкам можно отнести: непойманный мяч, потерянный мяч в движении, промах при бросании в кольцо, или же ошибка при забрасывании мяча (например, если игрок сделал большее количество шагов при осуществлении броска в движении, чем следует по правилам баскетбола).

Проанализировав все вышесказанное, можно подытожить, что координационные способности занимают особое место в развитии юных баскетболистов, они не только улучшают качество игры, но и позволяют комплексно подойти к улучшению физического развития детей. Как уже было сказано ранее, есть множество различных методов и комплексов упражнений, направленных на их развитие, но тем не менее до сих пор не было выработано единого мнения специалистов о том, как же грамотно сочетать упражнения между собой, чтобы достичь максимального результата. Комплекс, предложенный нами, представляется нам наиболее структурированным и эффективным для работы именно с баскетболистами детского возраста 10-12 лет, поскольку при занятиях, направленных на развитие не только координационных, но и других способностей детей, важно не только заставлять баскетболистов «работать над своим телом», но и заинтересовать их в этом посредством игр и соревнований.

1. Алексеева Е.Н., Колесников А.Р. Командные подвижные игры как средство развития координационных способностей юных баскетболистов/ Е.Н. Алексеева, А.Р. Колесников//Наука и образование сегодня. – № 12(47). – 2019. – с. 62-63.
2. Антонова М.А., Егоров А.В., Подлесных Е.И., Сафощин А.В. Специальная физическая подготовка баскетболистов 10-12 лет на этапе начальной подготовки/М.А. Антонова, А.В. Егоров, Е.И. Подлесных, А.В. Сафощин//Физическая культура и спорт: современные тенденции, актуальные проблемы и перспективы развития. – 2022. – с. 8-12;
3. Матназаров У.Л., Махмудов Ю., Матназаров У.Р. Параметры формирования у 10-11-летних учащихся координационных способностей посредством баскетбольных занятий/У.Л. Матназаров, Ю. Махмудов, У.Р. Матназаров// Бюллетень науки и практики. – Т. 6. №7. – 2020. – с. 343-347;
4. Вавилов А.Л., Гаврилов Н.П. Развитие координационных способностей у баскетболистов 8-11 лет в группах начальной подготовки с учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей/А.Л. Вавилов, Н.П. Гаврилов//Научно-издательский центр «Открытое издание». Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Мир педагогики и психологии. – №9(62). – 2021.
5. Подливаев Б.А., Тарасова Л.В., Курашвили В.А. Динамика показателей физической подготовленности юных баскетболистов 10-12 лет/Б.А. Подливаев, Л.В. Тарасова, В.А. Курашвили//Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – №8 (186). – 2020. – с. 242-247.

Дорофеева Е. Н., Кузнецова И.Б., Холопенко Е.В.

Формирование дисциплинированности средствами подвижных игр на воде

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

doi: 10.18411/trnio-05-2024-578

Аннотация

Статья посвящена рассмотрению специфики формирования дисциплинированности средствами подвижных игр на воде у детей. Представлено само понятие игры, как деятельности, относящейся к разряду общественного явления, подразумевающего под собой издревле сложившийся вид деятельности присущий человеку.

Ключевые слова: подвижные игры на воде, воспитание, оздоровительная физкультура, методология проведения подвижных игр.

Abstract

The article is devoted to the consideration of the specifics of developing discipline through outdoor water games in children.

Keywords: outdoor games on the water, education, health-improving physical education, methodology for conducting outdoor games.

Сам процесс игры рассматривается как средство самопознания, развлечения, отдыха, а также как средства физического развития и общего социального воспитания, при этом формируя в ребенке понятие дисциплины, чувства соперничества, понимания дружеских отношений. В процессе игровой деятельности ребенок моделирует различные ситуации, встречающиеся в повседневной жизни. Таким образом давая определение игры, можно сказать, что игра – это первичная деятельность человека на пути его взросления, формирующая его как личность [1]. Разнообразие и культурная значимость игр представляют собой неисчерпаемый кладезь информации, проникающей в различные слои духовной и материальной сущности человека. Именно поэтому изучением игровой деятельности человека занимались и занимаются многие ученые в таких отраслях знаний как история, этнография, антропология, педагогика, теория и методика физической культуры и др.

В процессе игры дети осмысливают накопленный опыт, развивают и закрепляют свое понимание изображаемых событий и жизни. Как и взрослые, дети также познают окружающее пространство через призму собственных ощущений, собственной деятельности. Игра позволяет участникам приобретать новые ощущения, восприятия и понятия. Игровая деятельность позволяет снять ограничения в свободе творчества расширяет кругозор, позволяет развить наблюдательность, сообразительность и способность к анализу, развивает способность сравнивать и обобщать увиденное и на этой основе делать выводы из явлений, наблюдаемых в окружающей среде. Подвижные игры развивают способности у ребенка адекватно реагировать и оценивать пространственные и временные изменения, быстро и точно реагировать на ситуации в часто меняющейся игровой обстановке [2]. Подвижные игры, проводимые на природе в детских спортивно-оздоровительных лагерях, на базах отдыха, или на экскурсиях, как в летнее время, так и в зимний период, имеют высокую образовательную ценность.

Воспитание нравственных качеств, целеустремленности, желания преодолевать трудности и добиваться победы взаимосвязано с подбором игр. Поэтому обучение детей подвижным играм требует организованной многоступенчатой системы, обеспечивающей полное и качественное освоение необходимых игровых комплексов. Главное требование к такой системе – постепенное усложнение. Оздоровительная физкультура необходима для поддержания здоровья детского организма, а также высокого уровня физических сил [3]. Оздоровительная физкультура включает в себя физические упражнения, специальную гигиену и диету, а также спортивные и подвижные игры, повышающие ловкость. Игры на воздухе, в

лесу, на воде и т. д. нельзя сравнивать с тяжелыми физическими упражнениями, по сути, они являются уникальным средством укрепления и упрочения здоровья.

Полноценное использование природного воздействия необходимо для формирования и развития молодого неокрепшего организма ребенка. Поэтому с помощью подвижных игр дети не только формируются физически, но и происходит всестороннее развитие их личностных качеств. Таким образом подвижные игры можно назвать важнейшим фактором, в деле развития физических и умственных способностей ребенка, а также усвоению моральных норм, правил поведения и этических ценностей окружающего его общества. Подвижные игры детей с правилами, ограничивающими их действия в процессе игры – это осознанная и активная деятельность ребенка, которая характеризуется правильным и своевременным выполнением обязательных для всех игроков заданий, связанных с использованием и применением этих правил. Из определения, данного П.Ф. Лесгафтом, «..подвижная игра – это упражнение, которое готовит детей младшего школьного возраста к жизни. Увлекательное содержание и эмоциональная насыщенность игр стимулируют умственные и физические усилия» [4].

Учитывая подвижность игр на воде, можно утверждать, что с медицинской точки зрения занятия плаванием помогает всестороннему физическому развитию организма, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем и значительно расширяет потенциал опорно-двигательного аппарата. Плавание рассматривается медиками как один из лучших способов формирования правильной осанки у детей.

Обучение плаванию в раннем возрасте способствует развитию силы воли, смелости, решительности, уверенности и инициативы. Самое важное качество, которое можно найти в юном пловце, — это сила воли, то есть способность преодолевать трудности, возникающие в процессе достижения целей. На начальном этапе процесс игры в воде должен проходить в присутствии и под контролем взрослого. Инструкторы по плаванию должны ставить перед детьми привычные цели, связанные с преодолением трудностей, таких как режим и тренировка, и объяснять их важность и характер поставленных целей и задач. Важно воспитывать в детях самостоятельность и уверенность в своем волеизъявлении. Дети должны научиться ставить перед собой собственные цели и находить пути их реализации. Педагогу отводится определенная роль в руководстве этим процессом, но он должен быть мягким и не подавлять спонтанность ребенка.

Овладение навыками и техникой плавания и умение действовать в воде необходимы для развития инициативы. Воспитание волевых качеств на занятиях по плаванию успешно тогда, когда преподаватель четко ставит эту задачу и педагогически правильно ее решает. Таким образом, в силу заложенных в нем возможностей игровой подход к системе обучения используется на уроке физической культуры не только для начального изучения движений и избирательного воздействия на индивидуальные особенности, но и для комплексного развития двигательных действий в сложных условиях. С помощью игрового метода обучения можно развивать в учениках такие качества и способности, как ловкость, быстрота реакции, находчивость, самостоятельность и неординарность решений. В руках опытных специалистов он также может быть очень эффективным в воспитании коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других моральных качеств характера ребенка [5].

Можно сказать, что подвижные игры на уроках плавания содействуют:

- усилению интереса учеников к многократному повторению одних и тех же движений;
- улучшению эмоционального фона и уменьшению монотонности в процессе урока;
- воспитанию у учащихся таких качеств как смелость, самостоятельность, инициативность;
- укреплению коллективизма, воспитанию чувства товарищества среди воспитанников.

К методологии проведения подвижных игр на воде с детьми предъявляют следующие обязательные требования:

- во время проведения игры необходимо указать конкретную цель или обозначить задание;
- при постановке задачи необходимо соблюсти условие, при котором любой из игроков мог выполнить задачу;
- направленность игры должна способствовать проявлению активности, самостоятельности и инициативы учащихся.

Поэтому игровые методы обучения играют ведущую роль в развитии двигательных способностей детей младших возрастных категорий. В основном игровой метод применяется именно в системе физического воспитания он используется при решении образовательных, оздоровительных и педагогических задач, его корреляция осуществляется при организации игрового процесса с применением ограничивающих правил и условий. В виду того, что в процессе обучения плаванию широко используются игры с сопутствующими правилами игровой метод является основным при работе с младшей возрастной категорией обучающихся.

Водные виды спорта, особенно командные, такие как водное поло и синхронное плавание, могут оказывать положительное влияние на дисциплину детей несколькими способами.

Во-первых, водные виды спорта требуют от участников тесного сотрудничества и координации, что может способствовать развитию социальных навыков и командной работы. Это может помочь детям научиться работать вместе и слушать друг друга, что является важным аспектом дисциплины.

Во-вторых, водные виды спорта могут помочь обучаемым развить умение управлять своими эмоциями. Плавание, например, требует от спортсменов сохранять спокойствие и контролировать свое дыхание, что может помочь им научиться оставаться собранными даже в стрессовых ситуациях.

В-третьих, водные виды спорта также могут помочь улучшить физическую форму и здоровье детей. Регулярные тренировки в воде могут помочь укрепить мышцы и улучшить общее самочувствие, что может привести к снижению уровня стресса и улучшению настроения [6].

Наконец, водные виды спорта предоставляют детям возможность учиться ответственности и уважению к правилам и нормам. Например, в большинстве водных видов спорта существуют определенные регламенты, которые спортсмены должны соблюдать, чтобы обеспечить безопасность и справедливость для всех участников. Это может научить детей понимать важность соблюдения правил и уважать других людей, что также является важным аспектом дисциплины.

Таким образом, водные виды спорта могут оказать значительное влияние на дисциплинированность и социальные навыки детей. Однако, как и любой другой вид спорта, водные виды также могут иметь свои недостатки и риски, связанные с ними. Например, некоторые виды водного спорта, такие как прыжки в воду, могут быть опасными и требовать определенного уровня мастерства и опыта. Тем не менее, при правильном подходе и организации водные виды спорта могут стать отличным способом для детей развить дисциплину и улучшить свои навыки и здоровье. Важно выбирать виды спорта, которые соответствуют возрасту, интересам и возможностям ребенка, а также обеспечивать поддержку и руководство на протяжении всего процесса обучения.

Игровой процесс подразумевает соревновательную направленность как в личных состязаниях, так и в составе команды на этом строится воспитательный и образовательный процессы. Игры бывают как командные, так и некомандные, сюжетные и бессюжетные. Командная игра – это игра, в которой участники делятся на команды, и каждый игрок направляет свои движения, энергию и навыки на успех команды. Командные игры в водных видах спорта обычно проводятся в бассейнах спортшколы; во время соревнования между двумя командами важно соблюдать правила игры и дисциплину участников. В конце игры учитель

или тренер оглашает результаты игры, обозначает победившую и проигравшую стороны и производит награждение участника, который во время игры демонстрировал лучшие результаты. Также существуют некомандные игры, которые проводятся без разделения участников на соревнующиеся команды. В таких играх каждый участник самостоятельно добивается поставленной цели. Необходимо заметить, что для обучения младшей возрастной группы чаще всего используются тематические игры, то есть игры, основанные на определенном сюжете. Обычно они включаются после знакомства детей с водой. Если правила сюжетных игр сложны, их следует объяснить заранее и провести игру на суше. Объясняется игра и правила, назначается ведущий и происходит разделение детей на равных по силе группы. Игры без сюжета основаны на выступлении участников в соревновательном формате предложенного упражнения. Такие игры наиболее успешно используются при обучении основам плавания, когда урок проходит в игровой форме [7].

Игры значительно отличаются от других методов обучения тем, что один, иногда сложный ход можно легко выучить в различных игровых ситуациях. В игровом формате можно проводить целые уроки. Суждения маленьких учеников о свойствах и качествах предметов и явлений в основном основаны на визуальных образах и описаниях. Поэтому очень важно проводить практические и метафорические сравнения во время игр. Универсальность игры заключается в том, что это не только детские забавы, они также развлекают и увлекают людей всех возрастов и заполняют их свободное время, а зачастую становятся смыслом их жизни.

Обычно дети постепенно начинают осознавать важность игры в условиях нового места. В системе человеческих социальных отношений, это прежде всего связано с развитием познавательных процессов, развитием мышления собственно познавательная активность является отличительной чертой здоровой детской психики. Любознательность ребенка всегда направлена на познание окружающего мира и формирование собственного образа мира внутри себя. Дети играют в игры, проводят эксперименты, пытаются установить причинно-следственные связи и зависимости. Например, дети могут самостоятельно выяснить, какие предметы держатся на воде, а какие погружаются. Чем активнее умственная деятельность ребенка, тем больше вопросов он задает и тем разнообразнее они становятся.

Способ применения подвижных игр зависит от целей и задач. Только при длительном, систематическом и правильно организованном обучении подвижным играм можно добиться всестороннего образования и гармоничного развития учащихся. И главный участник этого процесса - учитель. Нравственное воспитание тесно связано с выбором игр. Необходимо выбирать игры, которые ярко отражают реальность нашей жизни и способствуют формированию необходимых качеств и правильного понимания жизни. Педагогический метод подвижных игр основан на общих закономерностях процесса обучения. Его эффективность тесно связана с применением дидактических принципов. Плавание – это не только составляющая здорового образа жизни, но и важный жизненно необходимый навык, способствующий гармоничному развитию всех систем детского организма [8].

В целом, водные виды спорта являются отличным способом для детей развивать дисциплину, социальные навыки, физическую форму и самодисциплину. Они также могут помочь детям стать ответственными и уважительными к правилам, что является ключевым аспектом дисциплины. Важно помнить, что каждый ребенок уникален, и то, что работает для одного, может не работать для другого. Поэтому важно подбирать виды спорта в соответствии с интересами, возможностями и потребностями каждого ребенка индивидуально.

1. Анисимов, В.В. Игра как средство обучения плаванию / В.В. Анисимов // *Мировая наука*. – 2021. – № 9 (54). – С. 18-23 □С.19□.
2. Башкова С.А. Специфика использования игровых технологий на занятиях по профильным дисциплинам / С.А. Башкова // *Международный научно-исследовательский журнал*. – 2022. – № 12 (126). – С. 1-5. □С. 2□.
3. Миннуллина Р.Ф. Использование инновационных технологий в физкультурно-оздоровительной работе ДОО с детьми старшего дошкольного возраста / Р.Ф. Миннуллина, Л.Р. Самигуллина, Т.Н. Галич // *Проблемы современного педагогического образования*. – 2022. – № 76 -4. – С. 212-215. □С.214□.

4. Лесгафт П.Ф. Собрание педагогических сочинений / П.Ф. Лесгафт // Ред. коллегия: Г. Г. Шахвердов (отв. ред.) и др. — М.: Физкультура и спорт, 1952. - Т.2. — 383 с. □С. 361□.
5. Кудратова Л.А. Применение подвижных игр для развития физических качеств в тренировочном процессе игровых видов спорта / Л.А. Кудратова // Проблемы науки. — 2022. — № 6 (74). — С. 77-80. □С.80□.
6. Збиняков Ф.Н. Влияние плавания на организм человека / Н.Ф. Збиняков // Наука-2020. — 2020. — № 9 (45). — С. 141-145. □С. 142□.
7. Анисимов, В.В. Игра как средство обучения плаванию / В.В. Анисимов // Мировая наука. — 2021. — № 9 (54). — С. 18-23 □С.21□.
8. Понимасов О.Е. Формирование начальных навыков плавания с учетом особенностей детей младшего школьного возраста / О.Е. Понимасов, Е.В. Сабурова, Д.В. Мальцев // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2021. — № 9 (199). — С. 218-221. □С.219□.

**Дорофеева Е.Н., Пчельникова Д.Н., Переладова М. К.
Волонтерская деятельность студентов как фактор социализации**

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

doi: 10.18411/trnio-05-2024-579

Аннотация

В статье рассмотрено влияние студенческой волонтерской деятельности на процесс социализации молодежи. Анализируются основные аспекты этого процесса, включая развитие социальных навыков, формирование ценностных установок и укрепление чувства принадлежности к обществу. Освещаются преимущества участия в волонтерских проектах для формирования личности студента и его успешной адаптации к социальной среде.

Ключевые слова: волонтерская деятельность, социализация, студенты, социальная активность.

Abstract

The article examines the impact of student volunteer activity on the process of socialization of young people. The main aspects of this process are analyzed, including the development of social skills, the formation of value attitudes and the strengthening of a sense of belonging to society. The advantages of participating in volunteer projects for the formation of a student's personality and his successful adaptation to the social environment are highlighted.

Keywords: volunteering, socialization, students, social activity.

Волонтерская деятельность студентов является важным фактором социализации, поскольку она помогает молодым людям приобрести новые навыки и знания, развить свои личностные качества и стать более социально активными [5, с. 243]. Волонтерская деятельность позволяет студентам получить практические навыки в различных сферах деятельности, таких как:

- работа с людьми: общение с людьми, работа в команде, оказание помощи нуждающимся;
- организация мероприятий: планирование, проведение и оценка мероприятий;
- управление проектами: постановка целей, планирование задач, распределение ресурсов, контроль выполнения;
- коммуникация: устная и письменная коммуникация, работа с различными аудиториями;
- лидерство: принятие решений, мотивирование других, делегирование полномочий;
- эмпатия: понимание чувств и потребностей других людей.

Данные навыки могут быть полезны в будущей профессиональной деятельности, а также в повседневной жизни [1, с. 65]. Например, навыки работы с людьми пригодятся

студентам в любой профессии, связанной с общением с людьми, такие как работа в сфере обслуживания, образования, здравоохранения. Навыки организации мероприятий сыграют важную роль для студентов в любой сфере деятельности, где требуется умение планировать и проводить мероприятия, такие как работа в общественных организациях, в государственных органах или в бизнесе. Способность управлять проектами необходимо студентам в любой сфере деятельности, где требуется умение ставить цели и достигать их, например, работа в бизнесе, в государственных органах или в общественных организациях. Такой софт-скилл, как коммуникация, необходим студентам там, где требуется общение с другими людьми, например, работа в бизнесе, в государственных органах или в общественных организациях. Навыки лидерства, как и навыки управления, пригодятся студентам в любой сфере деятельности, где требуется умение руководить другими людьми. Развитое чувство эмпатии у студентов сопровождается пониманием чувств и потребностей других людей, например в работе в сфере обслуживания, образования, здравоохранения.

Далее рассмотрим, какие конкретно личностные качества помогает студентам развить волонтерская деятельность [3, с. 141].

1. Ответственность: умение выполнять свои обязанности, обязательства и обещания;
2. Коммуникабельность: умение общаться с другими людьми, устанавливать и поддерживать отношения;
3. Лидерские качества: умение принимать решения, мотивировать других, делегировать полномочия;

Эти качества необходимы для успешного взаимодействия с другими людьми и эффективной деятельности в обществе.

Ответственность помогает студентам выполнять свои обязанности в рамках волонтерской деятельности, что способствует развитию этого качества в целом. Коммуникабельность нужна студентам при общении с другими волонтерами, а также с людьми, которым они помогают. Лидерские качества необходимы студентам, чтобы организовывать и руководить волонтерской деятельностью.

Волонтерская деятельность помогает студентам стать более социально активными, осознать свою роль в обществе и внести свой вклад в его развитие. Социальная активность включает в себя участие в общественной жизни, стремление к улучшению общества, готовность помогать другим людям. Волонтерская деятельность способствует реализации стремлений и желанию внести свой вклад в развитие общества.

Студенты, участвующие в волонтерской деятельности, становятся более осознанными членами общества. Они понимают, что существуют проблемы, которые необходимо решать, и что они могут внести свой посильный вклад в решение этих проблем. Волонтерская деятельность помогает студентам почувствовать себя частью общества и осознать свою ответственность перед ним.

Вот несколько конкретных примеров того, как волонтерская деятельность способствует социализации студентов. Студент, занимающийся волонтерской деятельностью в области социального обслуживания, развивает умения в общении с людьми, включая тех, у кого есть определённые ограничения или потребности. Эти навыки могут быть полезны ему в будущей профессиональной деятельности социального работника. Участвуя в экологической организации в качестве волонтера, студент развивает ответственность и эмпатию, что способствует его будущему профессиональному успеху. Кроме того, эта деятельность в экологической организации помогает студенту осознать свою роль в обществе и способствовать его гуманистическому развитию. Подключение к волонтерской деятельности в творческих центрах способствует развитию у студента творческого подхода, что значительно обогатит его общественный опыт, расширит кругозор, знакомя с новыми людьми и прививая навык нестандартных подходов [4, с. 1328].

Реализация Национального проекта "Образование в России" началась с 1 Января 2019 года, в нем был изложен перспективный план по созданию комплексной организации

социальной поддержки динамично вовлеченных граждан, которые участвуют в добровольных инициативах. К 2024 году эта инициатива обязана быть целиком реализована в 85 субъектах большой Российской Федерации. В базе системы взглядов формирования добровольчества лежит признание "обучения через волонтерство" как оптимального метода втягивания обучающихся в динамичные социальные практики, которые реализуются в системе образования.

В соответствии с современными стандартами образования перед университетами поставлена задача воспитания у выпускников разносторонних навыков, которые необходимы обществу. Они соединяют в себе умение взаимодействовать с обществом, разработку и реализацию проектов, самоорганизацию, самосовершенствование и безопасность для себя и других. Эти навыки отражают спектр выявленного социального поведения и облегчают интеграцию специализированных дисциплин и модулей в образовательные программы, которые направлены на развитие склонности обучающихся к социальной активности [2, с. 133].

Вовлечение молодежи в волонтерскую работу содействует когнитивному развитию, независимости в принятии решений и формированию креативного мышления. Мы утверждаем, что волонтерство для увеличения квалифицированных знаний имеет многообещающую возможность в виде краеугольного камня инициатив по обучению студентов.

Использование социокультурного потенциала, присущего общественным инициативам и добровольным объединениям, представляет собой ключ к формированию прообщественных установок и продвижению безопасных социальных стандартов среди молодежи. Это обязательство содействует воспитанию гражданской ответственности и активизации социальной активности, таким образом укрепляя структуру жизнеспособного и инклюзивного общества.

Резюмируя все сказанное, можно сделать вывод: волонтерская деятельность – это не только помощь другим людям, но и инвестиция в будущее молодых людей и всего общества. Она является важным фактором социализации, поскольку позволяет молодым людям приобретать новые навыки и знания, развивать свои личностные качества и становиться социально активными. В процессе волонтерской работы студенты развивают навыки коммуникации, командной работы, лидерства, тайм-менеджмента и другие. Они также получают знания в различных областях, таких как социальная работа, медицина, образование, экология и т.д. В целом, волонтерская деятельность способствует личностному и профессиональному развитию студентов, а также помогает им стать более ответственными и социально активными гражданами.

1. Загладина Х.Т. Волонтерство: шаг за шагом: справочник волонтера: учебное пособие для студентов профессиональных образовательных организаций: учебник / Х.Т. Загладина, И.Б. Шульгина. - Москва: Русское слово, 2019. - 80 с.
2. Кисляков, П. А. Современное волонтерство в воспитании просоциального поведения личности / П. А. Кисляков, Е. А. Шмелева, О. Говин // Образование и наука. – 2019. – Т. 21, № 6. – С. 122-146.
3. Сикорская, Л. Е. (2009) Социализация молодежи в процессе добровольческой деятельности // Знание. Понимание. Умение. № 4. С. 138-145.
4. Чагин, А. Е., Куимова, М. В. (2015) О роли волонтерской деятельности в студенческой среде // Молодой ученый. № 10. С. 1327-1329.
5. Яницкий О.Н. Волонтерство в непрерывно меняющемся мире / О.Н. Яницкий. - Москва: Весь Мир, 2020. - 312 с.

Жмуров С.А.¹, Налимова М.Н.²

физическая активность как фактор сохранения здоровья и долголетия

¹Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики

²Самарский государственный экономический университет

(Россия, Самара)

doi: 10.18411/trnio-05-2024-580

Аннотация

В статье рассмотрено значение физической активности на организм человека и качество жизни в целом. Описаны положительные и отрицательные изменения функций организма при систематических занятиях физическими упражнениями, а также при их отсутствии.

Ключевые слова: физическая активность, долголетие, физические упражнения, лень, здоровье, качество жизни.

Abstract

The article examines the importance of physical activity on the human body and the quality of life in general. Positive and negative changes in body functions during systematic physical exercises, as well as in their absence, are described.

Keywords: physical activity, longevity, exercise, laziness, health, quality of life.

У каждого человека должен быть свой смысл жизни, ради которого он будет стараться жить и развиваться. И чем раньше это произойдет, тем лучше и радостнее будет будущее.

Все, что человек делает или не делает в своей жизни, это результат движения или, наоборот, бездействия. От движения зависит вся жизнь человека, начиная от личных успехов и заканчивая гармонией с самим собой и окружающим миром.

Каждый человек проходит свой собственный путь: кто-то идет к пониманию почти всю свою жизнь; у кого-то осознание проявляется быстрее в силу разных обстоятельств и желания само развиваться, жить полноценной жизнью, а кто-то так и завершает свою жизнь с закрытыми глазами, страдая всю свою жизнь, не желая сделать себе самому шаг на встречу.

Человеческая лень, подавляя волю человека, полностью подчиняет его жизнь удовлетворению только самых низменных, животных потребностей человека.

Человеческая лень, отсутствие стремлений работать над собой, создавать что-то новое, приводит к самым страшным порокам, и открывает самые мерзкие стороны человечества [1]. Однажды возникнув один порок, порождает множество других, поглощая сущность человека и подчиняя себе полностью и, порой безвозвратно.

Долгое время считалось, что главные причины лени – это:

- Страх неудачи.
- Неуверенность в себе.
- Слабая сила воли.
- Надежда на чудо.
- Отсутствие мотивации.

Но как оказалось – это не причины, а уже последствия лени, они не возникают просто на пустом месте, это все результат бездвиженного образа жизни.

Ученые из Бостонского университета, занимающиеся изучением нейрофизиологии, провели самое грандиозное исследование на данный момент и предоставили весьма удивительные результаты о последствиях бездельничества. В течение двадцати лет они наблюдали за полтора тысячами добровольцев, и даже сами ученые были поражены полученными данными. Эксперимент доказал, что недостаток физической активности и пассивный образ жизни могут привести к ускоренному старению мозга. Оказалось, что между отсутствием физической активности и уменьшением объема головного мозга человека существует прямая связь [1].

Длительное исследование показало, что отсутствие физической активности в жизни человека ускоряет процесс старения его мозга. Такой "ленивый" образ жизни также неблагоприятно воздействует на когнитивные функции, при этом недостаток физической нагрузки в долгосрочной перспективе может привести к слабоумию.

Кроме того, недостаток физической активности может вести к нарушениям психического здоровья и развитию вредных привычек, таких как курение, алкогольное и наркотическое потребление [2,4]. Важно отметить, что ограниченная двигательная активность оказывает серьезно негативное влияние не только на психологическое состояние, но и на общее здоровье человека.

Подчеркивается, что здоровье – это первостепенная и самая важная потребность человека, определяющая его трудоспособность и обеспечивающая гармоничное развитие личности [10]. Существует тесная связь между физической активностью и здоровьем человека.

Современный метод работы на расстоянии приводит к увеличению числа людей, привыкших вести сидячий образ жизни. Ограничения, введенные из-за пандемии, также препятствуют занятиям спортом и посещению спортивных объектов. В результате этого наблюдается рост заболеваний позвоночника, остеохондроза, а также обострение хронических заболеваний.

Ученые из Австралии провели исследование и выяснили, что люди, проводящие в офисном кресле не менее 8 часов в день, имеют 15% больший риск преждевременной смерти. Это связано с нарушением работы внутренних органов и систем, замедлением метаболизма и развитием скрытых хронических заболеваний [3].

Современная действительность привела к уменьшению активности. Люди редко ходят пешком, не проводят время на прогулках после работы, предпочитают личный или общественный транспорт, а также используют лифты. Это приводит к низкой активности, которая негативно влияет на работу внутренних органов и систем.

В случае низкой активности суставы, кости и мышцы не получают достаточной физической нагрузки. Это оказывает негативное воздействие на весь организм, увеличивает нагрузку на позвоночник, постепенно приводит к атрофии мышц и мышечно-скелетной системы [5]. В результате этого нарушается работа нервной системы и головного мозга, возникают протрузии, межпозвоночные грыжи, ущемление нервных окончаний, снижается тонус кровеносных сосудов. Все это ведет к уменьшению выносливости, силы человека и часто приводит к развитию вегетососудистой дистонии, а также нарушению обмена веществ [8]. Постепенно низкая активность ведет к проблемам с костями и суставами, таким как остеопороз, остеоартроз и остеохондроз. Более того, низкая активность оказывает значительное негативное влияние на сердечно-сосудистую систему [5].

Врачи Всемирной организации здравоохранения называют гиподинамию болезнью цивилизации. Проблема особенно актуальна у подростков и молодых людей, которые работают в офисе, много учатся, не выделяют время для физической активности [7].

При замедлении метаболизма у подростков и молодых людей меняется гормональный фон, возникает вероятность хронического бесплодия, импотенции, простатита.

Гиподинамия – не просто малоподвижный образ жизни. Проблема приводит к развитию заболеваний, способных привести к летальному исходу.

Считается – потенциал человека велик и практически неограничен при правильном распределении и применении внутренних ресурсов.

Духовный потенциал включает в себя такие составляющие, как моральные ценности, этика, отношение к себе и другим, способность к самоанализу и саморазвитию. Физические упражнения могут значительно влиять на развитие и раскрытие духовного потенциала.

Как уже было сказано, физическая активность имеет непосредственное влияние на физическое здоровье человека. Но она также способна повышать уровень энергии и витальности, что влияет на общее чувство благополучия и жизненную удовлетворенность.

Физическая активность также способствует повышению уверенности в себе. Регулярное занятие спортом или физическими упражнениями помогает улучшить физическую форму и внешний вид, что может повысить самооценку и уверенность в своих силах [6,9].

Кроме того, физические упражнения требуют усилий, настойчивости и дисциплины. Регулярные тренировки способствуют развитию силы воли и самоконтроля, что может быть важным фактором в достижении успеха в других областях жизни.

Физические занятия также способствуют улучшению психологического и эмоционального состояния. Они помогают снять накопившееся напряжение и стресс, улучшают настроение и позитивно влияют на самочувствие.

И, в конечном счете, физическая активность способна развить качества, необходимые для успешной жизни в современном мире. Она тренирует лидерские навыки, способность работать в команде, умение устанавливать и достигать целей.

Таким образом, физическая активность имеет огромный потенциал для улучшения не только физического, но и психологического и духовного состояния человека. Регулярные тренировки и занятия спортом необходимы для поддержания здоровья и развития спящего потенциала человека, а так же могут значительно улучшить качество жизни.

1. Алешкова Д.В., Лазарева Н.В. Сегментация рынка витаминов // Наука XXI века: актуальные направления развития. 2019. № 1-1. С. 142-144.
2. Захарова Т.А., Николаев П.П. Влияние йоги на здоровье человека // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 103-6. С. 158-160.
3. Карева Ю.Ю., Еремина С.С. Дыхательные упражнения. Использование механизмов дробного дыхания // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2022. № 1 (14). С. 63-66.
4. Карева Ю.Ю., Матюхин Д.А. Применение координационной лестницы для развития физических качеств студентов // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2022. № 1 (14). С. 37-41.
5. Карева Ю.Ю., Морозова А.Ю. Растущая популярность йоги в современном мире // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 99-6. С. 76-78.
6. Карева Ю.Ю., Дильман Н.А., Саратов Л.Е., Скрипко А.Д. Современные домашние кардиотренажеры // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2021. № 1 (12). С. 103-106.
7. 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.
8. Межман И.Ф., Карева Ю.Ю. К вопросу о выборе физических упражнений для студентов специальной медицинской группы // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2020. № 1 (10). С. 47-50.
9. Николаева И.В., Джулай Д.В. Экстремальные виды спорта в жизни современной молодежи // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2016. № 1 (2). С. 35-39.
10. Николаева И.В., Джулай Д.В. Физические нагрузки в жизни студентов, страдающих бронхиальной астмой // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2016. № 2 (3). С. 50-52.
11. Zizikova S.I., Kareva Y.Y., Matasova I.L. Professional education digitalization (example of physical culture) // Lecture Notes in Networks and Systems. 2021. Т. 161. С. 175-183.

Занина В.В., Гусев П.М.

Влияние волейбола на здоровье и физическую форму: какие положительные и отрицательные изменения происходят в организме при занятиях этим видом спорта

*Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-05-2024-581

Аннотация

Данная статья исследует различные аспекты воздействия этого популярного вида спорта на организм. Подробно рассматриваются положительные изменения, такие как укрепление сердечно-сосудистой системы, улучшение координации и гибкости, а также развитие мышечной силы и выносливости. В статье также обсуждаются потенциальные отрицательные последствия, такие как риск травм и перенапряжения. Подчеркивается важность

правильного подхода к тренировкам и соблюдения мер безопасности для минимизации рисков и максимизации пользы от занятий волейболом.

Ключевые слова: спорт, волейбол, мышечная сила, выносливость, координация, гибкость, травмы, перенапряжение.

Abstract

This article explores various aspects of the impact of this popular sport on the body. Positive changes such as strengthening the cardiovascular system, improving coordination and flexibility, and developing muscle strength and endurance are discussed in detail. The article also discusses potential negative consequences, such as the risk of injury and overexertion. The importance of the correct approach to training and compliance with safety measures is emphasized to minimize risks and maximize the benefits of playing volleyball.

Keywords: sports, volleyball, muscle strength, endurance, coordination, flexibility, injuries, overexertion.

Волейбол - это не только спорт, но и образ жизни для многих людей по всему миру. Этот динамичный вид спорта требует от игроков высокой физической подготовки, хорошей координации и командной работы. Однако, помимо развлечения и соревновательного азарта, занятия волейболом могут оказать значительное влияние на здоровье и физическую форму. В этом реферате мы рассмотрим как положительные, так и отрицательные аспекты воздействия волейбола на организм.

Положительные изменения:

Первый положительный аспект занятий волейболом - это укрепление сердечно-сосудистой системы. Игра в волейбол требует постоянных движений, включая бег, прыжки и удары, что стимулирует кровообращение и укрепляет сердце. Регулярные тренировки могут снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний и повысить общую выносливость. Этот процесс происходит благодаря комплексному воздействию, которое игра в волейбол оказывает на организм:

- **Кардио-нагрузка:** Волейбол - это высокоинтенсивный вид спорта, который требует постоянного движения по площадке. Это способствует увеличению сердечного ритма и интенсивности работы сердца. Прыжки, бег и удары вызывают увеличенное потребление кислорода и энергии, что стимулирует сердечную мышцу к более эффективной работе.
- **Улучшение кровообращения:** Постоянные движения во время игры в волейбол активизируют кровоток по всему организму. Это способствует улучшению кровоснабжения мышц и органов, что позволяет им получать больше кислорода и питательных веществ для нормального функционирования.
- **Снижение артериального давления:** Регулярные тренировки в волейболе способствуют укреплению сердца, что в свою очередь снижает риск развития артериальной гипертензии. Поддерживая сердечную мышцу в хорошей форме, игра в волейбол помогает контролировать давление и предотвращать сердечно-сосудистые заболевания.
- **Стимуляция метаболизма:** Волейбол - это аэробный вид спорта, который увеличивает обмен веществ в организме. Ускоренный обмен веществ способствует сжиганию жиров и улучшению общей формы тела. Это также может помочь снизить уровень холестерина в крови и улучшить общее здоровье сердца.
- **Улучшение эластичности сосудов:** Регулярные нагрузки, вызванные игрой в волейбол, могут способствовать улучшению эластичности сосудов. Это важно для поддержания здоровья сосудов и предотвращения их жесткости, что может привести к сердечным заболеваниям и гипертонии.

Второй положительный аспект - это улучшение координации и гибкости. Игра в волейбол требует точных движений и хорошей координации, что способствует улучшению равновесия и гибкости у игроков. Вот как это происходит:

- Точность движений: Волейбол требует от игроков точных и быстрых движений, чтобы уверенно выполнять передачи, подачи и удары. Это требует хорошей координации глаз и рук, а также точного расчета времени и силы движения. Регулярные тренировки в волейболе помогают улучшить эти навыки и сделать движения более точными и эффективными.
- Улучшение равновесия: Поддержание равновесия играет ключевую роль в успешной игре в волейбол. Игрокам необходимо уметь сохранять стабильность при прыжках, беге и выполнении ударов. Регулярные тренировки способствуют улучшению баланса и равновесия, что улучшает координацию и снижает риск травм.
- Увеличение гибкости: Волейбол включает в себя множество различных движений, требующих хорошей гибкости. Например, при выполнении прыжков и ударов игрокам необходима хорошая растяжка ног, спины и плеч. Регулярные тренировки в волейболе способствуют улучшению гибкости и подвижности, что делает движения более легкими и эффективными.
- Развитие реакции: Волейбол - это быстрая игра, где реакция игрока играет решающую роль. Быстрая реакция на движения соперников и мяча позволяет игрокам эффективно реагировать и принимать правильные решения на площадке. Регулярные тренировки улучшают скорость реакции и способствуют более точному выполнению движений.
- Предотвращение травм: Улучшение координации и гибкости также помогает предотвратить травмы. Хорошо координированные движения и гибкие мышцы уменьшают вероятность перенапряжения и травмирования суставов и мышц при выполнении интенсивных движений.

Третий положительный аспект - это развитие мышечной силы и выносливости. Прыжки, удары и быстрые перемещения во время игры активируют различные группы мышц, включая ноги, руки и корпус. Вот каким образом игра в волейбол способствует этому процессу:

- Мышечная нагрузка: Волейбол предполагает постоянные движения, включая бег, прыжки, удары и блокировки, которые активируют различные группы мышц. Например, прыжки требуют сильной работы ног, а удары - работы рук и корпуса. Постоянная нагрузка на мышцы стимулирует их рост и укрепление.
- Упражнения для мышц: Волейбол включает в себя разнообразные упражнения, которые направлены на развитие конкретных групп мышц. Это может включать в себя упражнения на укрепление ног и ягодиц для улучшения прыжковой высоты, упражнения на развитие силы рук для улучшения мощности ударов, а также упражнения на укрепление корпуса для улучшения стабильности и силы в блокировках.
- Интенсивные тренировки: Тренировки в волейболе обычно имеют высокую интенсивность и включают в себя длительные периоды интенсивной активности с минимальным временем отдыха. Это способствует улучшению выносливости мышц и способности организма к работе на высоких нагрузках в течение продолжительного времени.
- Комплексный подход: Волейбол требует от игроков не только силы, но и выносливости. Поскольку игра включает в себя различные аспекты, такие как бег, прыжки и удары, игроки должны обладать не только силой, но и способностью к длительной игре на высоком уровне. Этот комплексный подход к тренировкам волейболистов способствует развитию как мышечной силы, так и выносливости.

- Адаптация к нагрузке: Регулярные тренировки в волейболе способствуют адаптации организма к повышенной физической нагрузке. Это приводит к улучшению мышечной силы и выносливости, поскольку мышцы становятся более эффективными в сопротивлении усталости и работе на высоких нагрузках.

Отрицательные изменения:

Несмотря на многочисленные преимущества, занятия волейболом также могут иметь негативные последствия для здоровья. Во-первых, существует риск получения травм. Как и в любом другом виде спорта, игра в волейбол может привести к травмам, таким как вывихи, растяжения или ушибы. Резкие движения, прыжки и контакт с другими игроками могут повысить вероятность получения травмы.

Во-вторых, перенапряжение мышц и суставов может быть следствием интенсивных тренировок и постоянной игры в волейбол. Без достаточного отдыха и восстановления это может привести к переутомлению и повреждениям тканей.

Также стоит учитывать нагрузку на суставы. Прыжки и резкие движения могут оказывать дополнительное давление на суставы, особенно колени и голеностопы. Это может увеличить риск развития травматических состояний, таких как артрит.

Наконец, существует риск передачи инфекций. Волейбол - это контактный вид спорта, поэтому есть вероятность передачи инфекций через контакт с другими игроками, особенно при игре в закрытых помещениях или на песчаных площадках.

В заключение, занятия волейболом могут оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на здоровье и физическую форму. Правильное и регулярное занятие этим видом спорта может улучшить сердечно-сосудистую систему, развить мышечную силу и выносливость, а также способствовать формированию социальных навыков. Однако важно помнить об опасностях, связанных с возможными травмами, перенапряжением и риском передачи инфекций. Соблюдение правил игры, использование правильной техники и забота о собственном здоровье помогут минимизировать эти риски и максимизировать выгоды от занятий волейболом.

1. Исследовательская работа «Влияние занятием волейбола на здоровье подростков»
1. <https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2023/04/02/issledovatelskaya-rabota-vliyanie-zanyatiem-voleybola-na-zdorove>
2. Журнал «CYBERLENINKA»
3. <https://cyberleninka.ru/article/n/voleybol-i-ego-vliyanie-na-zdorovie-i-razvitie-cheloveka/viewer>
4. Гончарук С.В.: Активный образ жизни и здоровье студента. - Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2011
5. Купчинов Р.И.: Физическое воспитание. - Минск: ТетраСистемс, 2006

Зарубин Д.А., Хабибуллин И.М.

Влияние двигательной активности на массу тела

*Казанский государственный энергетический институт.
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-05-2024-582

Аннотация

Раскрывается связь двигательной активности и ожирения, причины ожирения, исследования о необходимом количестве двигательной активности и меры противодействия ожирению.

Ключевые слова: двигательная активность, ожирение, лечение и профилактика.

Abstract

The connection between physical activity and obesity, the causes of obesity, research on the necessary amount of physical activity and measures to counteract obesity are revealed.

Keywords: physical activity, obesity, treatment and prevention.

Ожирение представляет собой увеличение массы тела за счет жировой ткани, сопровождающегося серьезным нарушением обмена веществ. Доказана связь ожирения с развитием сахарного диабета, ишемической болезни сердца, гипертонии и многих других заболеваний. Ожирение является следствием дисбаланса потребляемой и затрачиваемой энергии в течение некоторого продолжительного времени. Причиной развития ожирения являются низкая физическая активность (гиподинамия) в сочетании с избыточным нерациональным питанием, богатым жирами и углеводами. Есть такие факторы, как гены, размер тела и возраст, которые влияют на то, сколько калорий человек сжигает каждый день. Однако наиболее изменчивым или легко модифицируемым фактором является объем физической активности, выполняемой каждый день.

В настоящее время эта проблема приобретает глобальный характер, специалисты ВОЗ сообщают об «эпидемиях» ожирения в экономически развитых странах. В 2014 году свыше 600 миллионов взрослых людей старше 18 лет страдали ожирением.

Наибольшее распространение ожирение приобрело в Северной Америки и Западной Европе. По различным оценкам, около 2/3 взрослых людей в Северной Америке и Западной Европе физически бездеятельны, что означает отсутствие физической нагрузки в повседневной жизни и занятий спортом. В ФРГ только 1/3 лиц возрастной группы 18–55 лет занимается спортом или физически активна, что оказывает превентивное действие.

Современный образ жизни ведет к снижению двигательной активности. Работа, связанная с физическими нагрузками, требующая выносливости и длительных мышечных напряжений, в современной промышленности, транспорте и сельском хозяйстве исчезает. Облегчая нашу жизнь и бытовые условия, это лишает наш организм мышечных усилий и тем самым оказывает на него неблагоприятное влияние.

Активный образ жизни может помочь людям сохранить здоровый вес или похудеть. Это также может снизить риск сердечных заболеваний, диабета, инсульта, высокого кровяного давления, остеопороза и некоторых видов рака, а также уменьшить стресс и улучшить настроение. Сидячий образ жизни делает прямо противоположное.

Помимо диеты, повышение физической активности является важной частью профилактики ожирения, особенно для людей, ведущих малоподвижный образ жизни. Низкий рост является частью как привычного образа жизни, так и трудовой деятельности (например, работа в офисе, учеба). Усиление метаболических процессов во время физических упражнений характеризуется в основном изменениями углеводного, жирового и водно-минерального обмена. Благоприятные изменения в жировом обмене чаще наблюдаются под влиянием длительных нагрузок умеренной или средней интенсивности, чем при коротких периодах напряженной тренировки.

Во время упражнений или двигательной активности организм тратит энергию на выполнение действий. Чем интенсивнее активность, тем больше энергетический расход. На выполнение расходуется энергия из запасов жира в организме. Вместе с этим увеличивается активность ферментов и облегчается кислородный обмен в клетках. Это приводит к ускорению обмена веществ и, как следствие, к снижению массы тела.

Интенсивность физической активности измеряется в метаболических эквивалентах (МЕТ)-это количество энергии, которое человек сжигает в минуту в состоянии покоя, что эквивалентно 1,25 калории. Для среднего взрослого человека это соответствует примерно 70 сжигаемым калориям в час. Физическая активность умеренной интенсивности-это активность, которая достаточно интенсивна, чтобы затрачивать в 3-браз больше энергии, чем в состоянии покоя, т.е.3-6 МЕТ в минуту. При высокоинтенсивной активности затрачивается более 6МЕТ энергии.

Физическая активность увеличивает общее количество сжигаемой энергии, что может помочь людям сохранить баланс калорий и даже похудеть, если только они не съедают больше, чтобы компенсировать лишние сожженные калории. Физическая активность замедляет развитие абдоминального ожирения за счет уменьшения жира вокруг талии и всего жира в организме. Поднятие тяжестей, отжимания и другие упражнения для укрепления мышц

наращивают мышечную массу, увеличивая количество энергии, которое тело сжигает в течение дня, и облегчая его.

Двигательная активность зачастую включают в себя: повседневную деятельность (ходьба, работа по дому, выгуливание домашних животных); активные виды отдыха и развлечений (танцы, активные игры с детьми, пешие и велосипедные прогулки), спорт (занятия фитнесом, в тренажерном зале, бассейн, футбол, хоккей, теннис и т.д.).

Всемирная организация здравоохранения(ВОЗ)рекомендует взрослым заниматься спортом или физическими упражнениями умеренной или энергичной интенсивности два с половиной часа в неделю для поддержания хорошей физической формы. Дети должны заниматься еще больше-не менее одного часа в день. Однако исследователи спорят о том, сколько занятий в день необходимо для поддержания здорового веса или его снижения. Недавние исследования показали, что двух с половиной часов физических упражнений в неделю недостаточно.

Имеется ряд исследований, в которых изучалось использование только одной физической нагрузки для снижения массы тела. В большинстве программ речь идет о таких физических нагрузках, как быстрая ходьба, бег, езда на велосипеде (2–5 часов в неделю, редко дольше 20 недель). Потеря массы тела в среднем составляла 0,1 кг в неделю, что довольно точно соответствует энерготратам при данном повышении физической нагрузки. Дополнительная нагрузка длительностью 30 мин мощностью 100 Ватт приводит к затратам 700 ккал в неделю, что соответствует потере массы тела 0,1 кг в виде жира. Только при интенсивной физической нагрузке возможна значительная потеря массы тела.

Анализ исследований по снижению массы тела свидетельствует, что наряду с длительным ограничением калоража важную роль при этом играет регулярная физическая нагрузка, которая обуславливает успех лечения.

Чрезмерный или недостаточный уровень активности не даст результатов в лечении и не принесет никакой пользы. Это очень важно понимать, чтобы правильно рассчитать нагрузку. Не стоит также забывать про утреннюю физическую активность (разминка, зарядка и т. п.), это способствует улучшению работоспособности организма после сна и укреплению здоровья.

Для людей с умеренным ожирением, в зависимости от интенсивности упражнений, регулярная ходьба также может улучшить физическую форму. Независимо от количества физических упражнений и фитнес-эффекта, у всех женщин, которые больше занимались спортом, повысился уровень ЛПВП. Также наблюдалась положительная корреляция между физической активностью и уровнем ЛПВП. Примечательно, что при соблюдении диеты (ограничение калорий и жиров) физические упражнения усиливают холестеринснижающий эффект диеты. У людей с ожирением нет преимуществ высокоинтенсивных упражнений по сравнению с низко- и умеренно-интенсивными. Благоприятное влияние на состав тела и факторы риска вряд ли будет значительно возрастать с увеличением интенсивности тренировок. Другие факторы также указывают на значительное влияние высокоинтенсивных упражнений по сравнению с регулярными низкоинтенсивными и регулярными высокоинтенсивными упражнениями.

Результаты данного исследования не оставляют сомнений в том, что регулярная физическая активность играет важную роль в лечении и профилактике ожирения. Физическая активность играет важную роль в лечении и профилактике ожирения. При лечении ожирения физической активности достаточно для снижения веса. Однако физическая активность играет особую роль в стабилизации веса после снижения веса. Устойчивое увеличение физической активности в повседневной жизни играет особую роль в стабилизации веса после потери веса. Физическая активность в повседневной жизни оказывает положительный эффект. Поэтому Физическую активность следует использовать в свободное время, Это еще больше увеличит расход энергии потребление энергии.

1. <https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovy-obraz-zhizni/rol-fizicheskoy-aktivnosti-v-profilaktike-ozhireniya/>
2. Информационная статья
3. <https://mehtaperturk.com/ru/влияние-физической-активности-и-упра/>
4. Информационная статья
5. <https://www.dzrcge.by/zdorovy-obraz-zhizni/informacionno-obrazovatelnyie-materialyi/dvigatel'naya-aktivnost-i-zdorove.html?ysclid=lgxybmhtb9317692901>

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

Киберспорт – современный подход к актуализации спорта среди молодежи

¹Казанский Государственный
энергетический университет

²Всероссийский государственный университет Юстиции

Казанский государственный

³Медицинский университет

⁴Казанский филиал «Академия
труда и социальных отношений»

(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-05-2024-583

Аннотация

Киберспорт представляет собой сравнительно новую дисциплину в спорте, однако продолжает стремительно развиваться. Основная его задача, как и у других видов спортивных направлений, заключается в популяризации спорта среди населения, объединение народов мира и формирование общекультурных ценностей.

Ключевые слова: киберспорт, развитие спорта, физическая культура, компьютерные игры, студенческий спорт.

Abstract

Esports is a relatively new discipline in sports, but it continues to develop rapidly. Its main task, as with other types of sports, is to popularize sports among the population, unite the peoples of the world and form common cultural values.

Keywords: esports, sports development, physical education, computer games, student sports.

Введение.

Спорт как важное составляющее в развитии и оздоровлении молодежи должна оставаться актуальным направлением и совершенствоваться [5]. В связи с этим разрабатываются и внедряются новые дисциплины, среди которых можно выделить киберспорт.

Киберспорт представляет собой сравнительно новую дисциплину в спорте, однако продолжает стремительно развиваться. Основная его задача, как и у других видов спортивных направлений, заключается в формировании правильных спортивных привычек у населения, объединение народов мира и формирование общекультурных ценностей. Поэтому совершенствование и популяризация данного направления является важной задачей, в связи с чем подтверждается актуальность выбранной темы.

Цель и задачи исследования. Цель данного исследования заключается в разработке путей популяризации киберспорта среди молодежи.

В связи с этим, задачи исследования:

- проанализировать особенности развития виртуального спорта в России;
- выделить преимущества и недостатки данного направления;
- разработать рекомендации по популяризации киберспорта среди российской молодежи.

Методика проведения исследования. Обработка литературных данных и интернет-источников по данной теме.

Результаты исследования и их обсуждение.

Одним из последних разработок в области спорта стал киберспорт, который представляет собой соревнования в интернет пространстве. Это могут быть индивидуальные или командные соревнования на базе компьютерных игр. Данное направление доступно для всех независимо от гендерных различий, возраста и физиологических особенностей, что делает его популярным даже среди людей с ограниченными возможностями здоровья.

В киберспорте дисциплины поделены на несколько классов, отличающихся свойствами, моделями игрового пространства, задачами, с которыми должен справиться игрок. Примерами дисциплин: шутеры от первого лица, прохождение стратегий в режиме реального времени, симуляторы, файтинги, групповые соревнования. Все указанные турниры проходят в прямом эфире и транслируются на широкую аудиторию.

В России киберспорт признали официальным видом спорта в 2001 году, однако из-за несоответствия требованиям реестра, данную дисциплину исключили из Всероссийского реестра видов спорта. И только спустя 10 лет дисциплина стала считаться официальным видом спорта [1].

На сегодняшний день киберспорт набирает популярность среди молодежи. Он стирает границы, привлекает невероятное количество зрителей. Так, например, в 2021 году прошла русскоязычная трансляция PGL по кибертурниру, которая собрала больше 860 тысяч болельщиков [3].

В 2024 году планируется проведение крупнейшего за всю историю чемпионата Esports World Cup в Саудовской Аравии. Турниры будут проходить по 19 дисциплинам. Общий призовой фонд при этом составит 60 млн. долларов. При этом призовые суммы получают именно игроки, поэтому киберспорт привлекает все больше молодежи, которая стремится заработать [2].

Несмотря на то что киберспорт набирает обороты и активно развивается, не все готовы признать его полезным видом спорта. Поэтому стоит выделить преимущества данной дисциплины:

1. Развивает волю и умственные способности, формирует пространственное мышление и скорость реакции, развивает мелкую моторику, зрительную память, улучшает скорость реакции, формирует дисциплину, организованность и самоконтроль.
2. Развивает коммуникативные и социальные умения, повышает самооценку, мотивирует к изучению иностранного языка.
3. Формирует навыки работы в команде, авторитетность, прокачивает личностный рост, развивает навыки эффективного взаимодействия в группе.
4. Доступен всем. Киберспортом могут заниматься люди с ограниченными возможностями здоровья, что благоприятно влияет на их общее психологическое самочувствие, поднимает самооценку, делает их на равне с другими участниками.
5. Позволяет совмещать с основной деятельностью, учебой или работой, путешествиями.
6. Позволяет зарабатывать денежные призы.
7. Развивает межнациональные и межличностные отношения, объединяет людей разных религий, культур, возрастов, профессий [4].

Однако, существуют и проблемы развития киберспорта:

1. Высокий порог прохождения игрока в турнир. В данной дисциплине игроки должны обладать интеллектуальными качествами, которые не так-то легко развивать в отличие от физических способностей. Поэтому не все игроки могут поднять свой уровень игры до необходимых значений и пройти отбор на профессиональные матчи.

2. Присутствие коррупции, из-за которой в соревнованиях может выиграть не самая сильная команда, а тот, кто больше заплатил денег.
3. Высокая стоимость оборудования. Цены на мощный персональный компьютер повышаются с каждым годом, и не все желающие могут его себе позволить.
4. Проблемы с интернетом. Часть молодежи, в основном это жители сельских местностей, не может участвовать на турнирах по одной простой причине, что в их области не проведен интернет.
5. Недостаточная огласка киберспорта среди населения. В основном, игроками в компьютерных соревнованиях выступают мужчины. Женский пол более категорично относится к такому виду спорта. Это приводит к длительной популяризации киберспорта.

Проанализировав преимущества и недостатки развития данной дисциплины среди молодежи, были разработаны пути ее популяризации:

1. Борьба с коррупцией путем введения высокой штрафных санкций. Так как основной целью в любой игре выступает победа, выигрывать должна сильная и достойная команда или игрок. В противном случае, у игроков и команд пропадет стимул участвовать в соревнованиях. К тому же случаи подкупа очень негативно сказываются на имидже киберспорта, ведут к снижению вовлеченности аудитории, отталкивают спонсоров. И наоборот честные и захватывающие игры завоевывают широкую огласку и внимание зрителей.
2. Проведение интернет-коммуникаций на сельских местностях приведет к увеличению осведомленности молодежи, создаст возможность для сельского населения участвовать в спортивных турнирах или следить за их проведением.
3. В современном мире реклама является важным составляющим популяризации спорта, поэтому необходимо применять различные варианты: интеграция тренда с известными игроками, публикация в профильных СМИ, размещение рекламы, привлечение медийных личностей.

Представленные выше мероприятия помогут увеличить количество зрителей в десятки раз.

Заключение.

Таким образом, киберспорт является важной дисциплиной в актуализации спорта среди молодежи. Она благоприятно воздействует на психоэмоциональное состояние игроков, развивает их личностные качества, социальную адаптацию, мотивирует двигаться вперед и не сдаваться. Однако, существуют и недостатки данной дисциплины, которые мешают глобализации киберспорта. Однако, следуя рекомендациям по популяризации киберспорта в России, можно придать данной дисциплине еще большую огласку и привлечь молодежь к занятиям виртуальным спортом.

1. Буянова А. В. Киберспорт: История становления, современное состояние и перспективы развития // Социально-политические науки. 2017. № 5. С. 77–80.
2. Воскресенская Е. В, Лойко А. Н. Тенденции развития киберспорта (компьютерного спорта) в Российской Федерации // Colloquium-journal. 2019. № 12 (36). С. 115–118.
3. Демчук, Д. А. Развитие киберспорта в современной России / Д. А. Демчук. — Текст непосредственный // Исследования молодых ученых: материалы XLVII Междунар. науч. конф. (г. Казань, ноябрь 2022 г.). — К.: Молодой ученый, 2022. — С. 37-40. — URL: <https://moluch.ru/conf/stud/archive/464/17543/> (дата обращения: 25.04.2024).
4. Старостин Д.С., Абаркин Д.Д. Киберспорт как новая востребованная дисциплина среди подрастающего поколения и ситория его становления в России и мире// Вестник науки. 2022. №12 (57). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kibersport-kak-novaya-vostrebovannaya-distiplina-sredi-podrastayuschego-pokoleniya-i-istoriya-ego-stanovleniya-v-rossii-i-v-mire> (дата обращения: 25.04.2024).
5. Физическая культура, как неотъемлемая часть общей культуры общества. Абзалова С.В., Вишняков Д.Ю. Вопросы педагогики. 2020. №9-2. С.36-39.

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

Взаимосвязь развития киберспорта и физической культуры среди студентов

¹Казанский Государственный
энергетический университет

²Всероссийский государственный университет
Юстиции

³Казанский государственный
Медицинский университет

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

doi: 10.18411/trnio-05-2024-584

Аннотация

В статье «Взаимосвязь развития киберспорта и физической культуры среди студентов» проводится анализ влияния киберспорта на здоровье и физическую активность, также выявляются вызовы и возможности, с которыми сталкиваются оба аспекта. В статье также предлагаются решения для развития баланса между киберспортом и физической культурой среди студентов.

Цель исследования - анализ взаимосвязи между развитием киберспорта и уровнем физической активности среди студентов,

Методы исследования. Для того, чтобы изучить выбранную тему, авторы применили социологические методы, позволяющие оценить влияние киберспорта на физическую активность и здоровье студентов.

Выводы исследования заключаются в том, что студенты постепенно начинают заниматься киберспортом, а также участвуют в онлайн турнирах, но это все значительно сказывается на их здоровье и физической активности.

Ключевые слова: киберспорт, студенты, физическая активность, вызовы, возможности.

Abstract

The article "The relationship between the development of esports and physical education among students" identifies the challenges and opportunities faced by both aspects. The factors influencing the level of physical activity of students, the impact of technology on lifestyle, as well as the potential of esports as motivation for a healthy lifestyle are considered. The article also offers solutions for developing a balance between esports and physical education among students.

The purpose of the study is to analyze the relationship between the development of esports and the level of physical activity among students,

Research methods. In order to study the chosen topic, the authors applied sociological methods to assess the impact of esports on physical activity and health of students.

The conclusions of the study are that students are gradually starting to engage in esports, as well as participate in online tournaments, but this all significantly affects their health and physical activity.

Keywords: esports, students, physical activity, challenges, opportunities.

Введение

Современное общество переживает эпоху цифровизации, где киберпространство становится неотъемлемой частью повседневной жизни молодежи. В этом контексте киберспорт, как форма электронного спорта, приобретает все большую популярность среди

студентов, привлекая их не только как развлечение, но и как серьезное соревновательное занятие. От сражений в виртуальных мирах до масштабных онлайн-турниров, киберспорт становится новой реальностью для молодежи [1. с.105].

На данную тему были проведены исследования и у многих других авторов, например, Ибрагимов И.Ф. рассмотрел одну из киберспортивных дисциплин и ее взаимосвязь со спортом, также Абзалова С.В. исследовала киберспорт как самый молодой вид спорта.

Актуальность данной темы обусловлена не только быстрым ростом популярности киберспорта среди студентов, но и растущей обеспокоенностью общества по поводу уровня физической активности молодежи. В современном цифровом обществе многие студенты проводят много времени за компьютером, участвуя в киберспортивных мероприятиях. Это может привести к снижению физической активности, ухудшению общего здоровья. Поэтому изучение взаимосвязи между развитием киберспорта и физической культурой становится важной задачей, чтобы разработать эффективные стратегии по содействию здоровому образу жизни среди студентов [2. с.111].

Таким образом, перед нами стоит не только задача понимания феномена киберспорта среди студентов, но и необходимость узнать влияние этого явления на их физическую активность. В данном исследовании мы стремимся найти баланс между киберспортом и физической культурой в их жизни.

Цель исследования

Целью исследования является изучение влияния киберспорта на физическую активность и здоровье студентов.

Задачи исследования

Исходя из цели исследования были поставлены следующие задачи:

1. Выявить влияние киберспорта на здоровье и физическую активность.
2. Рассмотреть вызовы и возможности для содействия балансированию между киберспортом и физической активностью среди студентов.
3. Провести опрос среди студентов с целью выявления их мнения о том, как киберспорт может влиять на их жизнь и отношение к физической активности.

Методы исследования

Методика исследования, применяемая в статье – анкетный-опрос, который проходили студенты 1-4 курсов КГЭУ, в количества 250 человек, анализ информации в сети-интернет, наблюдение, сравнение.

Результаты исследования и их обсуждение

Результаты исследования заключаются в том, что большинство опрошенных не играют в соревновательные онлайн игры 59%, а также не занимаются киберспортом 69,5%. Некоторые все-таки занимаются киберспортом 30,5%, но имеют проблемы со здоровьем так ответило 91% респондентов. Также было установлено что уровень физической активности значительно изменился 62,3%, у 28% изменился, но не значительно.

Киберспорт, как форма соревновательной деятельности в виртуальном пространстве, привлекает внимание молодежи по всему миру. Важно отметить, что киберспорт не является исключительно статическим занятием, а требует значительного уровня концентрации, быстрых реакций и стратегического мышления. В результате активного участия в киберспортивных мероприятиях молодежь может развивать и улучшать свои когнитивные способности, такие как внимание, память, аналитические и принятия решений. [3. с.24]

Кроме того, киберспорт предоставляет возможность социализации и общения с единомышленниками со всего мира. Участие в командных соревнованиях требует согласованной работы, что способствует развитию социальных навыков и формированию дружеских отношений.

Несмотря на эти положительные аспекты, киберспорт также сопровождается рядом негативных последствий для физического здоровья студентов. Многочасовое проведение за компьютером может привести к сидячему образу жизни и снижению физической активности. Это может способствовать увеличению риска развития ожирения, болей в спине и проблем с сердечно-сосудистой системой у молодых людей. [5. с.225]

Одним из основных вызовов является создание баланса между участием в киберспорте и заботой о физическом здоровье. Студенты могут столкнуться с давлением со стороны окружающих, которые могут недооценивать физическую активность и считать киберспорт менее ценным видом занятий. Это может создавать конфликтные ситуации и вызывать стресс у студентов, которые сталкиваются с выбором между киберспортом и физической активностью.

Однако, существуют возможности для содействия балансированию между киберспортом и физической активностью. Например, разработка программ и мероприятий, направленных на стимулирование физической активности среди студентов-киберспортсменов, может помочь им поддерживать здоровый образ жизни. Также важно проведение информационных кампаний о важности здорового образа жизни и последствиях сидячего образа жизни. [4. с.15]

Для наглядного подтверждения сказанного мы провели опрос, респондентами которого стали студенты 1-4 курсов КГЭУ. Мы узнали, участвуют ли студенты в соревновательных-онлайн играх, занимаются ли киберспортом, имеют ли проблемы со здоровьем, связанные с участием в киберспорте, и изменился ли уровень физической активности после начала участия в киберспорте.

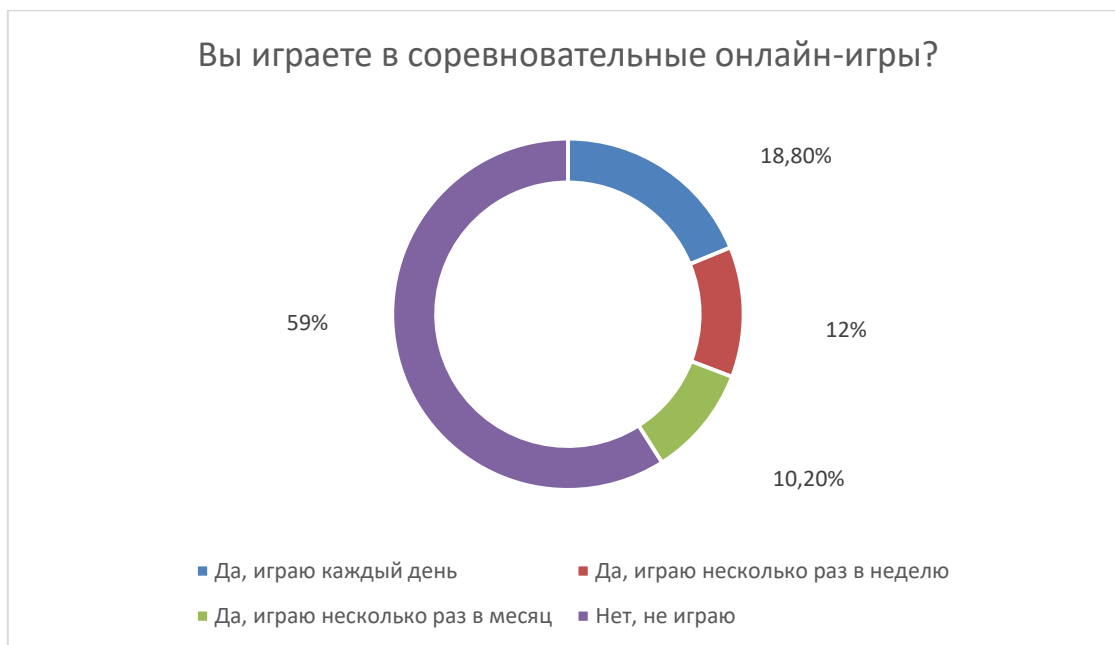


Рисунок 1. Вы играете в соревновательные онлайн-игры?

Таким образом нами были получены следующие результаты:

Большинство опрошенных не играют в соревновательные-онлайн игры, так ответили 59%, 18,8% опрошенных играют каждый день и 10,2 несколько раз в месяц (рис.1).



Рисунок 2. Занимаетесь ли вы киберспортом?

Всего 30,5% респондентов занимаются киберспортом и них 9,5 регулярно участвуют в турнирах, а 21% иногда. 69,5% опрошенных вообще не занимаются киберспортом (рис.2.).

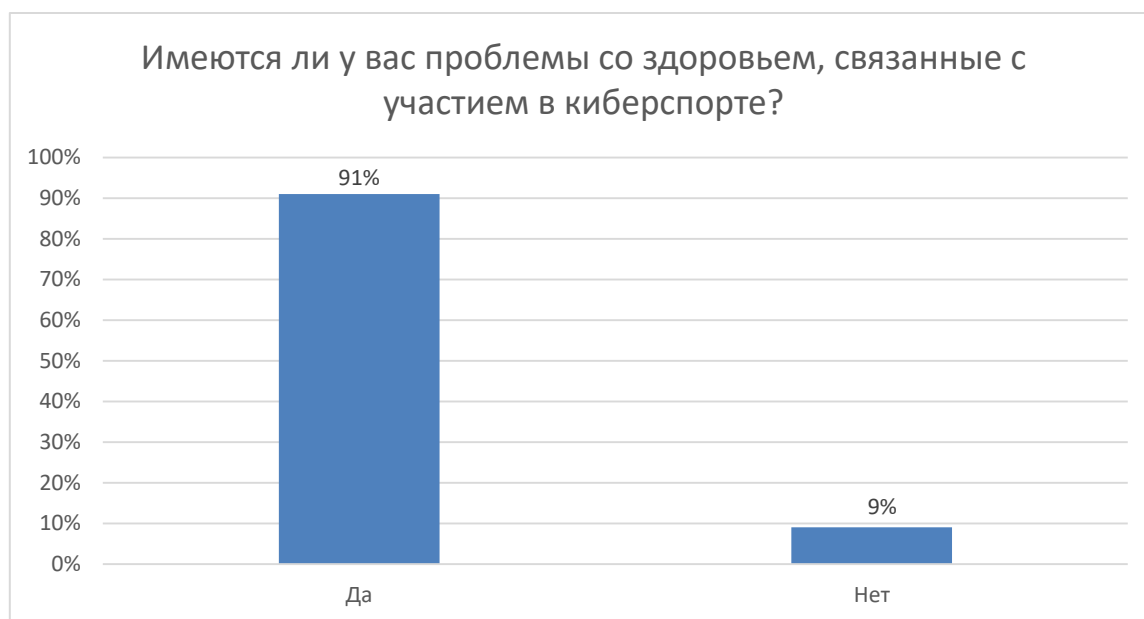


Рисунок 3. Имеются ли у вас проблемы со здоровьем, связанные с участием в киберспорте?

У большинства опрошенных 91%, конечно же, имеются проблемы со здоровьем, у 9% - не имеются (рис.3).

И по результату заключающего вопроса у большей части проголосовавших уровень физической активности значительно изменился 90,3% из них у 62,3% значительно изменился, 9,7% опрошенных утверждают, что не изменился (рис.3)

После проведенного опроса, можно сделать следующие выводы:

1. Киберспорт постепенно входит в жизнь студентов, некоторые уже участвуют в различных онлайн турнирах.

2. У тех, кто занимается киберспортом проявляются некоторые проблемы со здоровьем, например, боли в спине, бессонница и ухудшение зрения.

3. Студенты заметили, что уровень их физической активности значительно изменился, поэтому следует находить баланс между двумя аспектами.



Рисунок 4. Считаете ли вы, что уровень вашей физической активности изменился после начала участия в киберспорте?

Результаты нашего исследования подчеркивают сложность взаимосвязи между киберспортом и физической активностью среди студентов. В современном цифровом мире, где киберспорт становится все более популярным среди молодежи, необходимо уделить особое внимание поддержке здорового образа жизни. Наше исследование показало, что киберспорт может способствовать развитию аспектов когнитивных способностей и социализации, он также может приводить к снижению физической активности.

Однако, необходимо отметить, что киберспорт не должен рассматриваться исключительно в отрицательном контексте. Вместо этого, наша задача - найти баланс между участием в киберспорте и поддержанием здорового образа жизни. Это может быть достигнуто путем внедрения специальных программ, направленных на стимулирование физической активности среди студентов-киберспортсменов, а также созданием условий для интеграции физических тренировок в их ежедневную жизнь.

1. Оценка уровня развития физической подготовленности и внимания у студентов, занимающихся киберспортом / А. Б. Егоров, М. П. Кашкова, А. С. Попов [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 3(193). С. 105-107. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.3.p105-108. EDN AVQOWB.
2. Ибрагимов, И. Ф. Развитие фиджитал-спорта в России / И. Ф. Ибрагимов, Д. Ф. Замалова // Тенденции развития науки и образования. – 2024. – № 105-10. – С. 108-113. – DOI 10.18411/trnio-01-2024-502. – EDN PVAVFV.
3. Быстров, И. М. Фиджитал - самый молодой вид спорта / И. М. Быстров, С. В. Абзалова // Тенденции развития науки и образования. – 2024. – № 105-10. – С. 24-26. – DOI 10.18411/trnio-01-2024-475. – EDN RPCDFT.
4. Гребеньков, В.С. Проблемы и перспективы развития международного спортивного движения «Игры будущего»: интеграция цифровых технологий и двигательной активности – 2021. – № 4 (27). – С. 11–25.
5. Аверин, А. В. Рекомендации по развитию индустрии киберспорта в России как одного из способов сохранения и развития человеческого потенциала / А. В. Аверин, Ю. О. Иванова, А. В. Яковлев // Вестник Алтайской академии экономики и права. – 2021. – № 12-2. – С. 223-230. – DOI 10.17513/vaael.1987. – EDN OIDDCL.

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

Блокирование и коррекция последствий «сидячего образа жизни» студента и предложения по эффективному использованию самостоятельной работы студентов в вузе

¹Казанский Государственный энергетический университет

²Всероссийский государственный университет Юстиции

³Казанский государственный Медицинский университет

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

doi: 10.18411/trnio-05-2024-585

Аннотация

В статье «Блокирование и коррекция последствий «сидячего образа жизни» студента и предложения по эффективному использованию самостоятельной работы студентов в вузе» автор рассказывает о том, что для студента означает «сидячий образ жизни», определяет значение здорового образа жизни каждого студента, а также предлагает пути блокировки и коррекции последствий «сидячего образа жизни» студента.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, блокировка, коррекция, сидячий образ жизни, правильное питание.

Abstract

In the article “Blocking and correcting the consequences of a “sedentary lifestyle” of a student and proposals for the effective use of independent work of students at a university,” the author talks about what a “sedentary lifestyle” means for a student, defines the meaning of a healthy lifestyle for each student, and also offers ways to block and correct the consequences of a student’s “sedentary lifestyle”.

Keywords: healthy lifestyle, blocking, correction, sedentary lifestyle, proper nutrition.

Цель исследования

Целью исследования является определение методов борьбы для студентов с «сидячим образом жизни».

Задачи исследования

Задачами исследования являются:

Определить, что такое сидячий образ жизни;

Узнать, какую роль играет физическая активность в жизни студента;

Выявить пути блокировки и коррекции последствий «сидячего образа жизни» студента

Методы исследования

Для получения данных было проведено онлайн опрос, с помощью Google — формы, среди студентов КГЭУ 1-4 курсов, в количестве 100 студентов. Кроме этого автором использовано изучение тематической литературы по выбранной теме, а также анализ уже проведенных социологических исследований.

Введение

Физическая активность является важной составляющей здорового образа жизни. В наш век высоких технологий, многие студенты проводят большую часть времени перед экранами компьютеров или гаджетов. Это приводит к увеличению риска развития различных заболеваний, связанных с сидячим образом жизни. Физическая активность помогает

предотвратить многие из этих заболеваний, укрепляя сердечно-сосудистую систему, улучшая общую физическую форму и поддерживая здоровый вес [6].

Современная студенческая жизнь, во многом обусловленная обучением в учебных заведениях и выполнением академических заданий, подразумевает значительное количество времени, проведенного в сидячем положении. Такой образ жизни может оказать серьезное влияние на здоровье студента, и поэтому требуется взвешенный подход к поддержанию физической и психологической формы.

Результаты исследования и их обсуждение

Во-первых, долгое сидение может привести к развитию различных проблем со здоровьем, таких как боли в спине и шее, ожирение, снижение общей физической выносливости и гибкости. Отсутствие физической активности может отрицательно сказаться на сердечно-сосудистой системе и провоцировать возникновение различных заболеваний.

Кроме того, сидячий образ жизни может привести к нарушениям работы мозга и снижению когнитивных функций. Постоянная усталость и сонливость, связанные с отсутствием физической активности, могут сказаться на концентрации, памяти и способности к эффективному усвоению информации. В итоге, студент может столкнуться с проблемами в учебе и снижением продуктивности [3].

Однако, у студента есть возможность минимизировать вредное влияние сидячего образа жизни на свое здоровье. Простые изменения и добавление физической активности в расписание могут сделать большую разницу. Регулярный спорт или физические упражнения, такие как йога или бег, помогут поддерживать физическую форму и укреплять мышцы, а также повышать уровень энергии.

Кроме того, студенту следует обратить особое внимание на правильное питание и балансирование режима сна. Употребление полноценной и разнообразной пищи, состоящей из фруктов, овощей, белков и полезных жиров, поможет поддерживать иммунитет и общую физическую выносливость. Регулярные перерывы и достаточное количество сна способствуют восстановлению организма и предотвращению развития физической и психологической усталости.

Физическая активность играет значительную роль в жизни студентов. В современном обществе, где большое количество времени проводится за компьютерами и в учебных аудиториях, физическая активность становится особенно важной, как для поддержания физического здоровья, так и для улучшения психологического и умственного благополучия студентов [1].

Благодаря занятиям спортом и регулярным физическим тренировкам, студенты могут повысить свой уровень физической подготовки, укрепить свой иммунитет и улучшить работу сердечно-сосудистой системы. Физическая активность также способствует поддержанию здорового образа жизни и профилактике таких заболеваний, как ожирение, диабет и сердечно-сосудистые заболевания.

Кроме того, физическая активность имеет положительное влияние на психологическое благополучие студентов. Регулярные тренировки способствуют выработке эндорфинов - гормонов счастья, которые помогают справиться с стрессом и улучшают настроение. Физическая активность также способствует повышению самооценки и уверенности в себе, улучшению умственной активности и концентрации внимания [2].

Кроме того, физическая активность способствует развитию социальных навыков студентов. Участие в командных видах спорта и общие тренировки создают условия для общения и формирования дружеских связей. Совместные тренировки и соревнования способствуют развитию коммуникативных навыков, учат работе в коллективе, сотрудничеству и уважению к другим участникам.

В современном мире все больше студентов проводят большую часть своего времени в сидячем положении. Безусловно, сидячий образ жизни оказывает отрицательное влияние на физическое и психическое здоровье студентов. Однако, существует множество способов блокирования и коррекции последствий такого образа жизни.

Чтобы приблизиться к наиболее точному ответу на вопрос как сделать самостоятельную работу студентов в вузе эффективнее мы решили спросить у самих студентов. Опрос был проведен среди студентов 1-4 курсов Казанского государственного энергетического университета. Для этого студентам был задан вопрос: Как вы считаете, что на ваш взгляд, будет способствовать вашей более эффективной самостоятельной работе в вузе? (рис.1).



Рисунок 1 – Расположение ответов респондентов на вопрос «Как вы считаете, что на ваш взгляд, будет способствовать вашей более эффективной самостоятельной работе в вузе?»

Полученные данные свидетельствуют о том, что более всего, эффект студенты видят от физкультурных пауз, такой ответ дали 35% опрошенных, после этого 23% студентов выбрали использование информационных технологий, 15% участников выступают за командные, массовые игры, мероприятия, которые заставляют двигаться, думать, 17% студентов отметили как способ эффективной самостоятельной работы – проведение массовых мероприятий, приуроченных к здоровому образу жизни.

Из результатов исследования делаем вывод, правильная организация учебного процесса является одним из ключевых моментов в борьбе с сидячим образом жизни. Педагогические учебные заведения могут внедрять различные инновационные методики, позволяющие студентам активно участвовать в процессе обучения. Например, использование интерактивных досок, проведение групповых проектов и обсуждений, а также использование электронных педагогических платформ, создают возможность для студентов быть активными и не оставаться в сидячем положении длительное время [4].

Помимо этого, регулярная физическая активность также играет важную роль в блокировании негативных последствий сидячего образа жизни у студентов. Организация спортивных секций и тренировок, проведение физкультурных мероприятий и занятий на свежем воздухе способствуют укреплению мускулатуры и улучшению общего физического состояния студентов.

Большое внимание необходимо уделять и коррекции последствий сидячего образа жизни уже возникших у студентов. Для этого необходимо проводить специальные разминки и комплексы физических упражнений, направленных на растяжку и укрепление мышц. Важно также проводить популяризацию здорового образа жизни, особенно среди студентов, предоставляя им информацию о преимуществах активности и физической нагрузки [5].

Выводы

Итак, студенты должны осознавать, что долгое сидение может оказывать отрицательное влияние на их здоровье. Поэтому, для поддержания физической и психологической формы, студентам следует включать в свою жизнь физическую активность, правильное питание и достаточное количество сна. Только благодаря такому комплексному подходу они смогут сохранить свое здоровье и достичь успеха в учебе.

Регулярная физическая активность имеет множество позитивных эффектов на жизнь студентов. Она является неотъемлемой частью здорового образа жизни, помогает поддерживать физическое и психологическое благополучие, а также способствует развитию социальных навыков. Поэтому студентам стоит уделить время физической активности и занятиям спортом, ведь это поможет им достичь успехов не только в учебе, но и во всех сферах жизни.

Блокирование и коррекция последствий сидячего образа жизни студентов представляют собой многогранный комплекс мер, включающий в себя правильную организацию учебного процесса, регулярную физическую активность и коррекцию уже имеющихся последствий. Только благодаря совокупности этих мер студенты смогут поддерживать свое физическое и психическое здоровье и успешно продвигаться в своей учебной и профессиональной деятельности.

1. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. - М.: Просвещение, 2021, 64 с.
2. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология. Учебное пособие для студентов педагогических вузов. - М.: Высшая школа, 2021, 384 с.
3. Колесов Д.В., Марин Р.Д. Основы гигиены и санитарии. Учебник для 9-10 класса средней школы. - М.: Просвещение, 2018, 192 с.
4. Лукьянов В.С. О сохранении здоровья и работоспособности. - М.: Медгиз, 2019, 136 с.
5. Солодков А.С., Сологуб Е.Г. Физиология человека общая, спортивная, возрастная. - М.: Тера-спорт, 2021, 520 с.
6. Ибрагимов И.Ф., Абзалова С.В., Муртазина А.И., Коржева А.Г. Роль физической культуры и спорта в жизни студента вуза / Глобальный научный потенциал. - № 4 (85). - 2018. - С. 10-13.

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

Итоги проведения фиджитал игр в рамках проведенного киберспортивного мероприятия «Игры будущего - 2024»

¹Казанский Государственный энергетический университет

²Всероссийский государственный университет Юстиции

³Казанский государственный Медицинский университет

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

doi: 10.18411/trnio-05-2024-586

Аннотация

Фиджитал-спорт – это объединенное понятие привычного для всех, классического спорта и киберспорта в единое целое. В 2024 году в городе Казань прошли масштабные, международные Игры Будущего – 2024. В этой статье мы поговорим о том, как это было. Рассмотрим результаты и участников игр.

Целью исследования является выявление победителей киберспортивных мероприятий.

Задачами исследования является рассмотрение сущности фиджитал игр, того как они проходили в Казани, и что значат для нашей страны.

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

Результатом исследования является то, что прошедшие игры будущего в Казани показали, как современные технологии могут изменить мир спорта и развлечений.

Выводы исследования заключаются в том, что фиджиталигры — это не просто развлечение, а целый мир, где смешиваются физическое и цифровое пространство, и около половины участников опроса побывали на играх будущего (49%), кроме того 31% посмотрели игры в онлайн формате.

Ключевые слова: игры будущего, киберспорт, фиджитал игры, турнир, спорт будущего.

Abstract

Digital sports is a combined concept of a familiar for everyone, classical sports and esports into a single whole. In 2024, the city of Kazan hosted the large-scale international Games of the Future - 2024. In this article, we will talk about how it was. Let's look at the results and participants of the games.

The purpose of the study is to identify the winners of esports events.

The objectives of the study are to consider the essence of the fiktal games, how they were held in Kazan, and what they mean for our country.

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

The result of the study is that the past games of the future in Kazan showed how modern technologies can change the world of sports and entertainment.

The conclusions of the study are that digital games are not just entertainment, but a whole world where physical and digital space mix

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

Цель исследования

Рассмотреть результаты прошедших Игр Будущего - 2024 в Казани.

Для этого были поставлены следующие задачи:

1. Изучить уровень проведения Игр будущего — 2024;
2. Рассмотреть участников и результаты Игр будущего — 2024;
3. Изучить сущность фиджитал игр.

Методы исследования

В ходе исследования были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы и нормативных документов.

Введение

В XXI веке многим учеными было доказано, что физическая культура является частью успешного физического воспитания молодого поколения в частности студентов [1]. Но на сегодняшний день спорт можно встретить не только в его классическом понимании, но и в цифровом, речь идет о фиджитал соревнованиях.

Фиджитал игры олицетворяют собой эволюцию игровой индустрии, объединяя элементы реального мира с виртуальной реальностью. В этих играх игроки не просто сидят перед экраном, а активно взаимодействуют с окружающим миром, используя различные устройства, такие как датчики движения, виртуальные очки и другие гаджеты.

Одной из ключевых особенностей фиджитал игр является создание участия в игровом процессе на физическом уровне. Игроки могут чувствовать себя частью игрового мира, взаимодействуя с ним через свое тело и сенсорные устройства. Это не только делает игровой опыт более захватывающим, но и способствует физической активности и социальному взаимодействию.

Другим важным аспектом фиджитал игр является их способность создавать уникальные и инновационные игровые сценарии. Благодаря использованию новейших технологий, таких как дополненная и виртуальная реальность, игроки могут погружаться в удивительные миры и испытывать события, которые ранее казались невозможными.

Однако, несмотря на все преимущества, фиджитал игры также вызывают определенные вопросы и вызовы. Возникает необходимость в обеспечении безопасности игроков, особенно когда игровой процесс включает физическую активность и взаимодействие с реальным миром. Кроме того, существует риск зависимости от игр, особенно с учетом их захватывающего и интенсивного характера[2].

В целом, фиджитал игры представляют собой захватывающее направление в мире развлечений, объединяя в себе лучшие аспекты физической активности и виртуальной реальности. Они открывают новые горизонты для игровой индустрии и способствуют развитию технологий, делая игровой опыт еще более увлекательным и непредсказуемым.

Казань в 2024 году стала местом, где слились воедино физическое и цифровое пространство, где реальность и виртуальность стали неразрывно переплетаться. Фиджитал игры, как новое слово в мире развлечений, сделали свой вклад в это грандиозное событие.

С дней открытия фиджитал игрового центра в Казани его стены стали свидетелями невероятных сражений, захватывающих приключений и эмоций, которые словами трудно передать. Каждый вошедший в этот мир, виртуальный или реальный, нашел здесь что-то свое.

Прежде чем приступить к изучению физических игр и их результатов, мы решили узнать, сколько жителей Казани посетило это мероприятие. Исследование проведено среди преподавателей и студентов Казанского государственного энергетического университета. Ответы готовятся следующим образом (рис. 1).

Итак, как видно из диаграммы, присутствовать на этом мероприятии смогли большинство участников опроса — 49%, также 31% смотрели игру в онлайн-трансляции, а 10% респондентов не нуждались в участии в физических играх.

Далее посмотрим, как прошли игры. Главным центром соревнований стало множество активностей в комплексе «Казань Экспо»: посетители могли бесплатно попробовать VR-игры, пообщаться с нейронными сетями, посмотреть концерты, познакомиться с косплеерами и звездами спорта, эстрады и интернета. Блуждая там, он мог часами исследовать окрестности.



Рисунок 1. Удалось ли Вам посетить Игры Будущего - 2024 в г.Казань?

Здесь, в виртуальных лабиринтах, они сражались с монстрами, покоряли виртуальные замки и соревновались за звание лучшего из лучших.

Для тех, кто предпочитает ум и стратегию, был создан целый мир фиджитал стратегий. Виртуальные полки строятся и разрушаются во времени меньше, чем за один бой. Здесь решения принимаются мгновенно, и каждый шаг имеет значение.

А любители социализации и командной игры нашли свое место в фиджитал многопользовательских играх. Виртуальные миры стали местом встреч и общения, где друзья могли встретиться, даже находясь на разных континентах [3].

Казань 2024 стала площадкой, где встретились любители физических и цифровых развлечений. Фиджитал игры не только развлекли, но и объединили людей вместе, показав, что мир может быть не только виртуальным или реальным, но и фиджитальным.

Фиджитал игры, проведенные в рамках киберспортивного мероприятия «Игры будущего-2024» в Казани, оказались настоящим открытием для участников и зрителей. Уникальное сочетание виртуальной реальности, физических упражнений и стратегических задач сделали игры увлекательными и захватывающими.

Неожиданные повороты событий, увлекательные миссии и напряженные сражения заставили участников проявить свою выдержку, смекалку и командный дух. Каждая игра была настоящим испытанием для участников, требующим от них максимальной концентрации и умения работать в команде.

Соревнования прошли с 21 февраля по 3 марта. Программа включала 21 дисциплину в концепции фиджитал, объединяющую классический и цифровой спорт, распределенные по пяти направлениям: "Спорт", "Тактика", "Стратегия", "Технологии", "Скорость". Зрители из более сотни стран следили за ходом соревнований, как сообщил вице-премьер России Дмитрий Чернышенко.

"Игры будущего" стали настоящим общепризнанным в мире брендом, подчеркнул Чернышенко. "Благодаря играм Россия еще раз подтвердила свою лидирующую роль в глобальном спортивном сообществе" [4].

Победителями и призерами стали 236 спортсменов из России, Китая, Индии, Казахстана, Белоруссии, Испании, Южной Кореи, Филиппин, Уругвая, Эквадора, Аргентины и Колумбии. Они разыграли призовой фонд в 10 миллионов долларов. Наибольшие призовые были у дисциплины "Спорт" - \$4,8 млн. Российская команда выиграла первенство в баскетболе, одолев в финале американскую команду.

В виртуальной гонке победила команда из Белоруссии под названием Minsk. На втором месте оказались россияне из Marathon-Tula, а третье место заняли итальянцы из ItalianEspresso.

Хоккеисты сначала соревновались в хоккейном симуляторе NHL, а затем на настоящем льду в формате 3x3. Победу одержала российская команда LigaProTea, обыгравшая в финале другую российскую команду - Cosmos X17.

В фиджитал-единоборствах участники сражались в симуляторе и на октагоне. Победителем стала российская команда Kuznya, опередившая международный состав GorUnion и коллектив из Армении MMA Fighters.

Соревнование состояло из двух этапов - цифрового и физического. Участники сначала соревновались в игре Warface, а затем в лазертаге. Российская команда Young набрала больше всех очков и заняла первое место.

В турнире по Dota 2 российская команда Beyond одержала победу на цифровом этапе. На следующий день они проиграли в мини-футболе.

Люди с ограниченными возможностями прошли полосу препятствий с использованием инновационных технических средств реабилитации. Победила российская команда RussianCyborgs.

В битве роботов победила индийская команда DS Robotics [5].

Выводы

Фиджитал игры в рамках мероприятия «Игры будущего-2024» в Казани стали отличной возможностью для участников попробовать себя в новой области киберспорта и познакомиться с передовыми технологиями будущего. Вместе они создали захватывающее зрелище, которое поразило всех своим масштабом и оригинальностью.

- 49% студентов и преподавателей КГЭУ смогли посетить Игры-будущего;
- 31% смотрели онлайн-трансляцию;
- победителями и призерами игр стали 236 спортсменов из разных стран.

Итоги проведения фиджитал игр на мероприятии «Игры будущего-2024» в Казани нельзя переоценить. Эти игры стали ярким примером того, как современные технологии могут изменить мир спорта и развлечений, делая их еще более увлекательными и захватывающими для участников и зрителей.

1. Абзалова С.В., Физическая культура и спорт в студенческой среде. Макаров А.Р. Вопросы педагогики. 2019. №12-1. С.141-145.
2. Официальный сайт Игр Будущего. 2024, - [Электронный ресурс], URL: www.gofuture.games (дата обращения 11.04.2024).
3. Черников А. В Казани завершились «Игры будущего». Как прошел первый в истории международный фиджитал-турнир 2024, - [Электронный ресурс], URL: <https://snob.ru/sport/v-kazani-zavershilis-igr-budushchego-kak-proshel-pervyi-v-istorii-mezhdunarodnyi-fidzhital-turnir/> (дата обращения 11.03.2024).
4. Ричардс, К. Обучение и использование компьютерных игр/К. Ричардс//Дистанционное виртуальное обучение. – 2023. - № 5. – С.43-45.
5. Астаров А. "Игры будущего" – просто и гениально: Россия сделала невозможное. 2024, - [Электронный ресурс], URL: <https://dzen.ru/a/ZdbybikWV1Dz8MW4> (дата обращения 11.04.2024).

Иванова Л. А., Аннина О. А.

Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-05-2024-587

Аннотация

В статье представлен анализ современных популярных оздоровительных систем физических упражнений, которые помогают поддерживать состояние здоровья человека. Рассмотрена классификация оздоровительных систем, названы наиболее популярные в настоящее время системы. В ходе исследования также был проведен опрос среди ста студентов, которые посещали занятия по рассматриваемым системам.

Ключевые слова: популярность, оздоровительная система, физическое упражнение, здоровье, восстановление, состояние.

Abstract

The article presents an analysis of modern popular wellness systems of physical exercises that help maintain human health. The classification of wellness systems is considered, the most popular systems are named at present. The study also conducted a survey among one hundred students who attended classes on the systems in question.

Keywords: popularity, wellness system, physical exercise, health, recovery, condition.

Актуальность рассматриваемой темы выражается в том, что в настоящее время имеется потребность поиска наилучших инструментов и методов в области физической культуры, которые могли бы быть полноценно направлены на укрепление физического состояния человека.

Цель настоящей статьи заключается в исследовании и сравнении современных популярных оздоровительных упражнений, для выявления их особенностей и преимуществ.

Задачи статьи:

- охарактеризовать современные популярные оздоровительные системы физических упражнений

- -провести опрос среди студентов касательно посещения секций современных популярных оздоровительных систем физических упражнений
- определить воздействие современных популярных оздоровительных систем на здоровье

Здоровье представляет собой довольно сложную категорию, которая выражается в способности адаптироваться и приспосабливаться к условиям окружающей среды, при этом взаимодействуя с ними свободно на основании биологической, психологической и социальной сущности.

Одним из способов поддерживать и сохранять показатели своего здоровья являются оздоровительные системы физических упражнений. Данную систему можно разделить на две категории: современные системы и традиционные, которые были известны еще много тысяч лет назад, и пришли к нам из Индии и Китая. Среди таких можно выделить йогу, цигун и у-шу.

Оздоровительная физическая культура представляет собой особенную область использования инструментов физической культуры, которая направлена на улучшение физического и морального состояния человека. Оздоровительные системы предполагают восстановление сил, увеличение устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.

Строение организма человека предполагает постоянное функционирование всех систем организма, а уменьшение двигательной активности отрицательно сказывается на здоровье.

В число современных фитнес оздоровительных систем входят следующие:

Кроссфит, оздоровительная аэробика, занятия на тренажерах в спортивном зале или дома, акваэробика, бодифлекс, калланетика, пилатес, шейпинг.

Нами был проведен опрос 100 студентов, которые обучаются в Самарском Государственном Экономическом Университете. В университете кроме самого предмета физической культуры, предлагаются также дополнительные секции по различным видам спорта, которые включают в себя современными популярными оздоровительными системами.

Наш интерес был направлен на то, насколько изменилась частота занятий студентов, которые уже несколько лет ходят на секции современных оздоровительных систем.



Рисунок 1. Данные о посещении студентами секций по оздоровительным системам за 2022 год.

Как следует из рисунка, большинство студентов из экспериментальной группы выбирают пилатес, а именно сорок человек. Также особый интерес проявляется к фитнесу и ритмической гимнастике. Помимо этого, опрошиваемые студенты посещали занятия по бодифлексу, аэробике и шейпингу. Так же присутствуют студенты, не заинтересованные в посещении современных оздоровительных систем, но их процент минимальный.

На следующем рисунке представлены данные за 2023 год.

Как видно из рисунка 2, уже двенадцать студентов из ста отказались от посещения занятий по современным оздоровительным системам. Как признались молодые люди, причина отказа связана с появлением в их жизни факторов, которые отнимают у них свободное время и

не дают возможность уделять внимание занятиям современных оздоровительных систем, для большей части студентов причиной стало появление работы либо трудности с учебой.

Нами предлагается проводить дополнительные беседы со студентами по поводу важности оздоровительных упражнений для их здоровья, ведь именно оно должно являться приоритетом для каждого человека. При отсутствии свободного времени можно заменить посещение занятий с современными популярными оздоровительными упражнениями на альтернативные упражнения, которые можно выполнять дома.

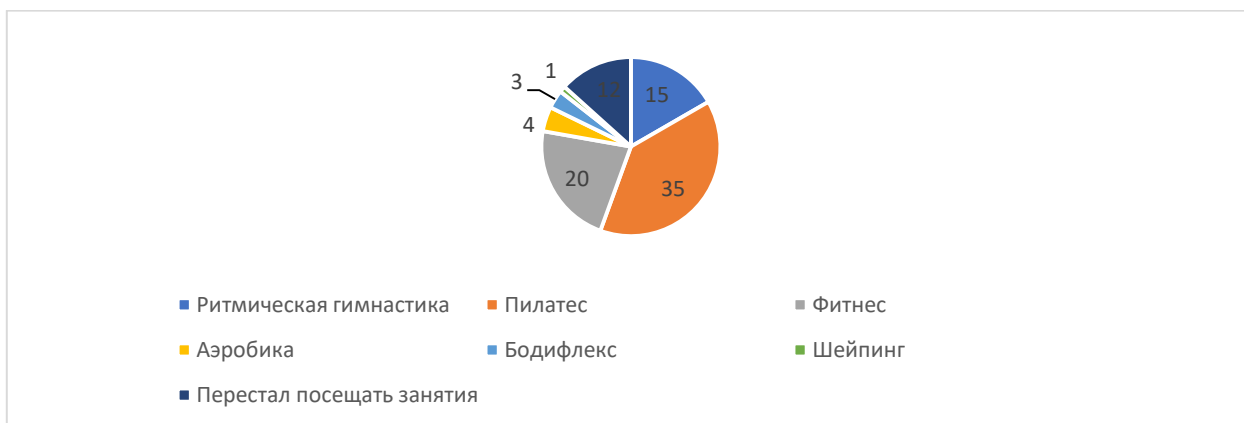


Рисунок 2. Данные о хождении студентов на кружки оздоровительных систем в Самарском педагогическом университете за 2023 год.

Прохождение медицинского осмотра перед выбором оздоровительных систем позволит выявить проблемные аспекты в состоянии здоровья человека и поможет дать правильные рекомендации по необходимости посещения тех или иных занятий.

Стоит отметить, что любая оздоровительная система направлена на определенные стороны поддержания здоровья человека. Так ритмическая гимнастика направлена на оздоровление всего организма в целом, так как представляет комплекс упражнений, который воздействуют на опорно-двигательный аппарат с акцентом на шейный, грудной и поясничный отделы. Так, студенты, которые жалуются на боли в спине при длительном нахождении в сидячем положении могут быть отправлена на ритмическую гимнастику.

Аэробика представляет собой структуру упражнений, которая связана с проявлением выносливости организма. Упражнения аэробики направлены на развитие и увеличение функциональных возможностей организма, а именно сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Бодифлекс включает довольно уникальный комплекс специальных поз и упражнений, которые должны коррелироваться с соблюдением дыхательных практик. Так кислород обогащает весь организм. Данные занятия подойдут людям с гиподинамией, упражнения способствуют сжиганию жира и растяжки.

Пилатес представляет собой универсальную систему оздоровительных упражнений для тела и разума, так как предполагает осознанность в процессе занятий. Главным преимуществом пилатеса является то, что в ходе занятий задействуются практически все группы мышц.

Шейпинг представляет собой систему гимнастических упражнений, которые оказывают благоприятное укрепляющее воздействие на мышечный аппарат человека.

Таким образом, в ходе исследования было установлено, что современные оздоровительные системы физических упражнений оказывают благоприятное воздействие на человека, так как позволяют тренировать выносливость и обогащать организм кислородом, защищая его от негативных факторов воздействия окружающей среды.

2. Садыкова И.Д., Хайруллин И.Т., Гусев П.М. Современные оздоровительные системы физических упражнений // Тенденции развития науки и образования. – 2020. – №. 47-2. – С. 5-7.
3. Косицкая С.Ю., Белова С.Н., Степанова О.Ю. Стретчинг и его особенности // Совершенствование профессионально и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств. – 2023. – С. 271-274.
4. Васюхневич М.В., Макаренко О.П., Малышева Е.А. Особенности тренировки по системе «Изотон»: дис. – Белорусско-Российский университет, 2022.
5. Кривко Ю.И., Чекмарева В.И. Шейпинг // Нравственное воспитание в современном мире: психологический и педагогический аспект. – 2023. – С. 214-216.

Иванова Л.А., Борисов Н.А.

Уровень спортивного развития Самарского государственного экономического университета: сравнительный анализ

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-05-2024-588

Аннотация

Данная статья посвящена исследованию результатов Областной универсиады и оценке успехов спортивных команд образовательных организаций высшего образования Самарской области, в частности. Помимо прочего, автор рассматривает и другие аспекты спортивной индустрии в высших учебных заведениях, а именно количество секций, организацию тренировок и техническое оснащение университета. По итогам настоящей работы выявлены сильные и слабые стороны спортивного развития СГЭУ.

Ключевые слова: спортивное развитие, университет, анализ, возможности и перспективы, студенты, мероприятия, секции, академическая успеваемость.

Abstract

The article deals with assessing the results of the Regional student games and, particularly, the success of sports teams of Samara region higher education organisations. Among other things, the author considers some other aspects of the sports industry at higher educational establishments, namely, the number of sporting sections, the organisation of coaching, and technical facilities of the university. The results of the present research reveal the strengths and weaknesses of the sporting development at Samara State University of Economics.

Keywords: sporting development, university, analysis, opportunities and prospects, students, events, sporting sections, academic performance.

Спорт играет важную роль в жизни студентов. Любое направление подготовки высшего образования подразумевает развитие физических качеств у обучающегося. Занятия спортом способствуют укреплению здоровья и, что самое главное, повышают работоспособность. В настоящей научной статье акцентируется внимание на достижениях Самарского государственного экономического университета в областной универсиаде между вузами региона.

Сейчас спорт является неотъемлемой частью образа жизни многих людей, поскольку физическая активность воспитывает характер сильной личности и закаляет организм. Этим и обусловлен выбор темы исследования. Для подтверждения выдвинутой гипотезы поставлена следующая цель: сравнить успехи высших учебных заведений Самарской области в спортивной сфере. Для ее реализации необходимо выполнить ряд задач:

- изучить научную литературу касаяемо спорта на студенческом уровне;
- проанализировать показатели 10 ведущих университетов Самарской области на соревнованиях 2021–2023 гг. и оценить динамику их спортивного развития;
- сформулировать выводы об организации спортивных мероприятий и имеющемся в СГЭУ оборудовании для занятий физкультурой.

История преподавания физической культуры в Самарском государственном экономическом университете берет свое начало с момента основания вуза под первым названием Куйбышевский плановый институт (КПИ) в 30-40-х годах прошлого столетия. Тогда на базе университета еще действовала военная кафедра, сотрудники которой и занимались участие вуза в спортивных движениях. После 1955 года предмет физической культуры и спорта принял статус самостоятельного курса.

Первые победы были закреплены за КПИ в довоенное время, когда команда выиграла серебро на краевой зимней спартакиаде вузов и техникумов 1935 года, а в 1940 году одержала победу среди плановых высших учебных заведений СССР по постановке оборонно-массовой и спортивной программ обучения. Для физического воспитания молодых студентов в 1952 году в Куйбышевском плановом институте открыта отдельная кафедра. Под руководством пришедших преподавателей подготовлены десятки мастеров спорта СССР.

Если говорить об инфраструктуре, используемой во время занятий спортом, на протяжении долгого времени кафедра физической культуры не располагала даже собственным залом. Только в 1972 году за счет государственного обеспечения учреждения в здании нового учебного корпуса построен игровой зал, а на уличной территории университета сооружены спортивные объекты типа волейбольной площадки и беговой дорожки. В дальнейшем, в Самарской государственной экономической академии (СГЭА) возникли складское помещение для лыж и пространство для тренировок по борьбе. Таким образом, в распоряжении кафедры находится хороший материальный «фундамент», позволяющий эффективно вести подготовку.

В рамках календарного плана официальных физкультурных мероприятий, утвержденного Министерством спорта, проводится Областная универсиада среди команд образовательных организаций высшего образования. Она включает в себя 16 секций, соответствующих разным видам спорта. За полученные медали команды университетов в течение соревновательного периода накапливают очки.

Честь Самарского государственного экономического университета в 2023 году на последней Универсиаде защищали 9 сборных: по тхэквондо, мужскому и женскому настольному теннису, легкой атлетике, самбо, плаванию, пауэрлифтингу, мини-футболу, волейболу и т. д. Все студенты СГЭУ, обладающие должными навыками и компетенциями в тех или иных направлениях, вправе выступать на соревнованиях для сохранения достойного и стабильного уровня развития спортивной индустрии в вузе.

Однако, количество видов спорта, преподаваемых факультативно (вне основного курса физической культуры), не сильно расширилось с 2021 года. Тем не менее, недавно возобновились занятия по боксу. К сожалению, пока это, наравне с мужским волейболом, наименее развитое направление. Тенденция считается довольно противоречивой, ведь все тренировки подобного рода абсолютно бесплатны для желающих. Несмотря на наличие требуемого для занятия оборудования, инициатива, терпение и трудолюбие считаются значимыми факторами для демонстрации реальных результатов.

Женскому же волейболу, напротив, в 2023 году характерно наиболее высокое распространение с числом очков, равным 17. В прошлом и позапрошлом годах по дисциплине команды университета отличились с показателями 14 и 12. Более того, по женскому волейболу у СГЭУ нет конкурентов. Разве что догоняет сборную команда Самарского государственного технического университета. Впрочем, набранные ими баллы снизились к Универсиаде 2023 года, по сравнению с 2022, а в 2021 году СамГТУ даже не вошел в общекомандный зачет по итогам выступления женской сборной по волейболу.

Пока Самарский государственный экономический университет 3 года удерживается на седьмой строчке рейтинга высших учебных заведений региона, ведущее в области спорта заведение, политех, тоже не сдает позиций. Отмечается его присутствие во всех направлениях спортивной индустрии. Совокупное количество накопленных баллов на последней Универсиаде, составило 266, в то время как СГЭУ не дотянул и до двух сотен, набрав лишь 190 баллов.

В тройке лидеров межвузовских соревнований бесменно соперничают Самарский университет и Самарский государственный социально-педагогический университет. Оба вуза могут похвастаться профессиональными сборными практически во всех дисциплинах. Их достижения из года в год выделяются на фоне остальных образовательных учреждений высшего образования в регионе. С другой стороны, не наблюдается реальной динамики и роста. Самарский государственный экономический университет, в свою очередь, приумножил итоговые баллы и поднял их значение со 158 в 2021 году до 190 (как это упомянуто ранее) в 2023. Развитие спорта идет полным ходом, к занятиям физической культурой привлекается все больше студентов.

В целом, по утвержденным Президентом Ассоциации вузов Самарской области итогам областной универсиады 2023 годы видно, что самая низкая популярность у олимпийского вида тхэквондо. Тем не менее, в Самарском государственном экономическом университете активно ведется продвижение данного спорта. Регулярные тренировки по тхэквондо помогают вузу сформировать визитную карточку, ведь многие студенты являются призерами и победителями региональных соревнований.

Хотя в 2021 году СГЭУ и оказался в пограничном положении между основной рейтинговой таблицей Универсиады и не вошедшими в нее институтами, к 2023 году спортивная индустрия университета набрала большие обороты за счет поддержки. Огромная спортивно-массовая работа была сначала проделана во внутренней спортивной среде СГЭУ. Соревнования между факультетами позволяют студентам в так называемом «тестовом режиме» понять всю сущность областной конкуренции.

Таким образом развитие спорта в Самарском государственном экономическом университете идет полным ходом. Вуз обладает сильной имущественно-материальной базой для результативности тренировок. Благодаря наличию нескольких спортивных залов в том числе с силовыми тренажерами, бассейна и площадок на свежем воздухе, отмечается высокий уровень подготовки спортсменов.

Однако, развитие спортивных навыков пока еще не до конца нашло свое отражение в реальности. Многие показатели СГЭУ на областной универсиаде среди команд образовательных организаций высшего образования далеки от идеала. Впрочем, в перспективе 2021–2023 годов видна динамика по конкретному учреждению. Изучаемое высшее учебное заведение нацелено на воплощение в жизнь всех амбиций студентов и, соответственно, перемещение ближе к топовым позициям вузовского рейтинга. Даже являясь лидером, необходимо постоянно совершенствовать спортивные программы, обновлять оборудование и поддерживать спортивные инициативы молодежи.

Основываясь на приросте показателей ведущих в спорте вузов Самарской области, можно сделать вывод об их стабильности. Тем не менее, прирост как таковой практически равен нулю. Следовательно, в СамГТУ, Самарском университете и СГСПУ не всем аспектам организации подготовки спортсменов уделяется особое внимание, что предоставляет возможность Самарскому государственному экономическому университету взять курс на место в тройке лидеров Универсиады последующих лет.

Исходя из вышеизложенного, огромным потенциалом характеризуется женская команда СГЭУ по волейболу. В 2023 году спортсменки даже заняли 1 место, обыграв 10 высших учебных заведений Самарской области, принимавших участие в соревнованиях. По данному направлению Самарский государственный экономический университет отличается высокой конкурентоспособностью. Как спортсмены, так и тренеры серьезно настроены продолжать поддержку заданных трендов на будущих спортивных мероприятиях.

В соответствии с давними традициями, спорт в СГЭУ затрагивает подавляющее большинство студентов. Не случайно университет считается одним из самых спортивных в регионе Самарская область. При написании научной статьи исследован весь спектр секций,

которые доступны для посещения любым желающим. То есть, физическая культура СГЭУ подразумевает не только общую физическую подготовку, но и более узкую направленность.

Известно, что сильные духом и спортивные студенты Самарского государственного экономического университета не раз становились мастерами спорта и добивались впечатляющих побед в состязаниях регионального и федерального масштаба. Это, бесспорно, зависит от инициативы молодых студентов и, конечно, хорошего состояния спортивно-оздоровительной инфраструктуры университета.

1. В СГЭУ состоялся круглый стол «Развитие инновационных видов спорта: киберспорт, фиджитал спорт, спортивное программирование» [Видеозапись] / реж. Артем Рахимов. – Яндекс: Цифра63.
2. Самарский государственный экономический университет: Спортивная жизнь. URL: <https://start.sseu.ru/sport?ysclid=lv8h8nn1k9157339899>
3. Самарский государственный экономический университет: Кафедра физического воспитания. История кафедры [Электронный ресурс] URL: <https://www.sseu.ru/kafedry/istoriya-kafedry?ysclid=lv8hbs0x28856853317> (дата обращения: 26.04.2024)
4. Министерство спорта Самарской области: Областная универсиада среди команд образовательных организаций высшего образования. URL: <https://chaika-samara.ru/news/oblastnaya-universiada-sredi-komand-organizatsiy-vyshego-obrazovaniya> (дата обращения: 26.04.2024)
5. Самарский государственный экономический университет: Кафедра физического воспитания. Наша гордость [Электронный ресурс] URL: <https://www.sseu.ru/kafedry/nasha-gordost> (дата обращения: 26.04.2024)
6. Самарский государственный экономический университет: Кафедра физического воспитания. Сборные команды СГЭУ [Электронный ресурс] URL: <https://www.sseu.ru/kafedry/sbornye-komandy-sgeu> (дата обращения: 26.04.2024)

Иванова Л. А., Зокирова С.Т.

Совершенствование физической подготовки у студентов юридической специальности

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-05-2024-589

Аннотация

В данной статье рассматриваются методы совершенствования физической подготовки у студентов юридических специальностей. В статье обоснована актуальность занятия спортом студентов на всех курсах, а также на всех специальностях. Также проводится исследование, которое выявляет уровень тревожности у студентов Самарского государственного экономического университета, что позволяет сделать выводы о важности введения таких спортивных направлений, как пилатес, йога и стрейчинг.

Ключевые слова: физическая подготовка, юриспруденция, студент, преподаватель, психоэмоциональное состояние, тревожность, стресс, пилатес, йога.

Abstract

This article discusses the methods of improving physical fitness among students of law specialties. The article substantiates the relevance of students' sports activities in all courses, as well as in all specialties. A study is also being conducted that reveals the level of anxiety among students of Samara State University of Economics, which allows us to draw conclusions about the importance of introducing sports such as Pilates, yoga and stretching.

Keywords: physical training, law, student, teacher, psycho-emotional state, anxiety, stress, pilates, yoga.

Актуальность рассматриваемой темы заключается в том, что физическая культура как дисциплина играет такую же важную роль, как и любой другой предмет в учебном заведении. Согласно Закону «Об образовании», физкультура, так же как и культурология, педагогическая

деятельность, интегрирована в существующий комплекс гуманитарных дисциплин высшего образовательного процесса. То есть государственная власть на законодательном уровне закрепила статус физкультуры как самостоятельной и важной дисциплины в социальном и культурном пространстве. В связи с этим имеется необходимость преподавателям физической культуры грамотно подходить к составлению плана каждого урока и не акцентировать внимание на специальности студента, на которой он обучается, ведь физическое развитие играет важнейшую роль для любого человека.

Увеличение результативности и качества проводимых занятий в вузах и колледжах считается одной из важных задач и целей государственной власти, так как игнорирование важности данной дисциплины приводит к развитию множества хронических заболеваний еще в молодом возрасте. Предупредить множество недугов можно с помощью профилактических упражнений, которые, в том числе, должны преподаваться на уроках по физкультуре. Данный процесс касается и студентов юридических специальностей, так как умственный труд колоссально влияет на психоэмоциональное напряжение человека.

Цель данного исследования заключается в рассмотрении методов совершенствования физической подготовки у студентов юридических специальностей.

Задачи данного исследования состоят в рассмотрении следующих вопросов:

- рассмотреть актуальность физической подготовки для студентов юридических специальностей;
- провести исследования состояния уровня тревожности у студентов СГЭУ по специальности «Юриспруденция»;
- описать преимущества занятий пилатесом, йогой и стрейчингом.

Методы исследования: анализ, сравнение и проведение исследования в ВУЗе.

Современные исследования сводятся к тому, что наблюдается довольно низкий уровень физической и психической подготовленности студентов юридических специальностей. Во многих учебных заведениях игнорируется важность совершенствования спортивной подготовки студентов юридических специальностей, так как в основном важная составляющая – это умственное развитие. Тем не менее, не стоит забывать, что люди, которые работают в полиции и других правоохранительных учреждениях также обязаны иметь хорошую физическую форму для проведения следственных операций.

Нами было проведено исследование по выявлению уровня тревожности студентов юридических специальностей в Самарском государственном экономическом университете, которые воздействуют на многие сферы жизнедеятельности, в том числе и рабочую деятельность. В качестве разрешения данной проблемы, в конечном итоге будут предложены оздоровительные технологии, которые также можно проводить на уроках физической культуры и акцентировать на них внимание именно для студентов, чья умственная деятельность находится в постоянном напряжении.

В предложенном тестировании приняло участие 50 молодых людей и 50 студенток. Данные представлены на рисунке 1.

Опираясь на рисунок 1, можно отметить, что больше половины ответов говорят о повышенном уровне тревожности у студентов, как и у молодых людей, так и у девушек, причем лица женского пола чаще испытывают тревожные расстройства и могут испытывать напряжение практически каждый день.

Психоэмоциональное состояние напрямую влияет на развитие множества заболеваний, поэтому важно заниматься профилактикой на любом этапе жизни. Так как в возрасте от 18 до 25 лет, молодые люди часто учатся в различных учебных заведениях, стоит сказать о важности физической подготовки студентов на уроках физкультуры, а также внимательного отношения со стороны преподавательского состава.

Нами предлагается внедрить в систему физического воспитания студентов в СГЭУ несколько направлений спортивной подготовки, а именно пилатес, йогу и стрейчинг. Выбор пал именно на эти направления, так как они направлены не только на развитие физических

способностей, но и на эмоциональное расслабление, которое позволяет снизить уровень тревожности.

Многие исследователи отмечают, что именно физические упражнения являются естественным методом уменьшения тревожности и возбужденного эмоционального состояния. Студенты практически большую часть времени находятся в стрессе, так как им приходится изучать большое количество новой информации, сдавать экзамены и зачеты каждые полгода.

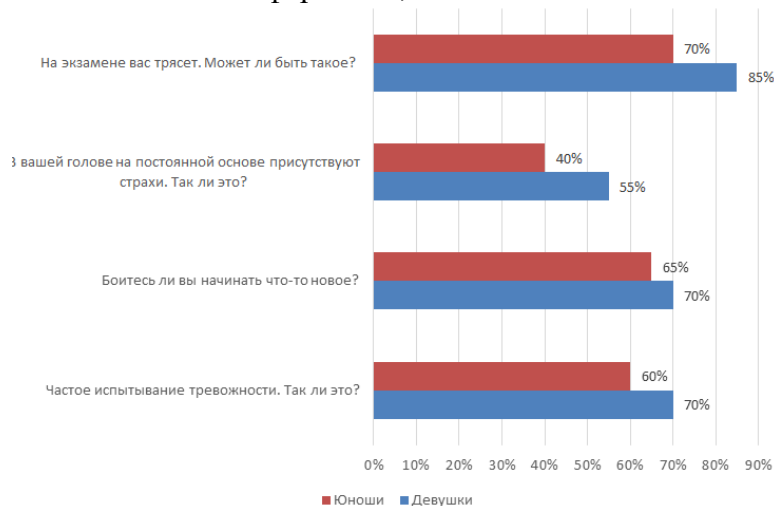


Рисунок 1. Результаты опроса студентов юридической специальности в Самарском государственном экономическом университете.

Во время занятий пилатесом, йогой и стрейчингом, вырабатываются эндорфины, которая благоприятно воздействуют на нервную систему человека, стимулируя рост новых клеток мозга, а также увеличивая концентрацию, которая в дальнейшем помогает студенту быстро и качественно воспринимать информацию.

Со временем хождение на данные вида физической подготовки могут войти у студентов в привычку, тем самым помогая заниматься профилактикой ожирения, психоэмоциональных расстройств, а также поднимая самооценку.

Физические упражнения образуют ощущение приятной усталости после пройденной тренировки, что позволяет студентам иметь качественный сон, который играет роль во всех функциях организма.

Стрейчинг, пилатес и йога помогут студентам развивать силу воли, энтузиазм и решительность в повседневных делах, а также в учебной деятельности. Спортивные упражнения учат дисциплинированности, выносливости и развитию способности справляться с неприятными жизненными обстоятельствами.

Таким образом, физическая подготовка обязательно должна присутствовать в жизни каждого человека, в том числе и у студентов юридической специальности. Занятия по физической культуре обязательно должны быть поставлены на всех курсах в учебных заведениях, так как физическое и психическое развитие не может быть проигнорировано руководством ВУЗов. Нами было проведено исследование, которое выявило довольно высокий уровень тревожности у студентов, которые учатся на юриспруденции, что дало право сделать вывод о важности внедрения в процесс физической культуры таких направлений, как стрейчинг, пилатес и йога. Данные направления больше всего оказывают расслабляющее воздействие на психологическое состояние человека.

1. Баишев И.И. Педагогическое сопровождение физической подготовки будущих сотрудников правоохранительных органов // Теория и практика физической культуры. 2021. № 2. С. 54-56.
2. Гаврилов Д.Н. Проблемы повышения эффективности и качества занятий физической культурой в высших учебных заведениях // Теория и практика физической культуры. 2022. № 3. С. 27-30.

3. Ильинич В.И. О некоторых проблемных вопросах профессионально-прикладной физической подготовки (вопросы теории) // Теория и практика физической культуры. 2021. № 3. С. 13-15.
4. Кабачков В.А. Эффективность использования нетрадиционных средств в профессионально-прикладной физической подготовке // Теория и практика физической культуры. 2020. № 5. С. 40-42.
5. Карпов В.Ю. Педагогическое воздействие средств физической культуры и спорта на воспитание межличностного общения и профессионального взаимодействия студентов // Теория и практика физической культуры. 2019. № 9. С. 49-53.

Илларионов М.В., Николаева И.В.
Спортивный интерес как мотивация для заработка

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-05-2024-590

Аннотация

Статья посвящена вопросу влияния спортивного интереса на мотивацию для заработка. Рассматриваются возможные стратегии использования этого мотивационного фактора в различных сферах жизни.

Ключевые слова: мотивация, спортивный интерес, заработок, доход.

Abstract

The article is devoted to the issue of the influence of sports interest on motivation for earning money. Possible strategies for using this motivational factor in various areas of life are considered.

Keywords: motivation, sports interest, earnings, income.

Тема, которая рассматривается в этой статье, чрезвычайно актуальна в наше время, ведь спорт очень плотно связан с современной культурой и обществом. Благодаря развитию интернет индустрии, современным социальным сетям, форумам, статьям в электронных газетах, прямым трансляциям и разным медиа платформам, спорт популяризируется среди активной молодежи и обычных обывателей не заинтересованных ранее спортом [1, 2, 4, 11]. Стало проще следить за миром спорта, а с нынешними технологиями и возможностями нет никаких проблем участвовать в спортивных мероприятиях. Благодаря новым технологиям можно не только проводить спортивные мероприятия довольно просто, но и придумывать много новых различных мероприятий, а так же совмещать несколько спортивных событий в одно время, в одном месте. Интерес и стремление к ведению здорового образа жизни будет только способствовать росту спортивной индустрии и количеству спортивных мероприятий [5]. Спортивные достижения и успехи стимулируют людей устанавливать цели и стремиться к ним, что также может оказывать влияние на их мотивацию к заработку [8].

Таким образом спорт играет существенную роль в жизни многих людей и может быть использован как мощный мотивационный фактор.

Цель работы – исследование влияния спортивного интереса на мотивацию для заработка и выявление возможных стратегий использования этого мотивационного фактора в различных сферах жизни.

Спорт на самом деле может очень сильно повлиять на средний доход человека. Ведь спортивные достижения могут привести к возможностям заработка [7]. Профессиональные спортсмены, например футболисты, могут быть участниками элитных клубов и зарабатывать там, занимаясь любимым делом. Человек, добившийся каких-то спортивных успехов, может стать тренером и у него появится много вариантов, где можно хорошо заработать. Человек, который не занимается спортом, но у него есть интерес может спонсировать какую-либо команду либо определенного человека на соревнованиях тем самым стать спонсором команды и прорекламировать свой продукт тем самым поднять количество продаж и повысить доход. Причем компании, связанные со спортом такие как: производители экипировки, спонсоры, провайдеры трансляций и пр., могут получать прибыль за счет популярности спортивных

событий и команд, что тоже показывает сильную взаимосвязь спортивной деятельности или интереса с доходом человека. Также, важными факторами, влияющими на заработок в спортивной индустрии, могут быть опыт, профессиональные навыки, личные связи, репутация в индустрии и т.п. Также, если мы рассматриваем спортивный интерес непосредственно как занятие спортом, тогда он оказывает довольно значимое влияние не только на заработок и физическое здоровье, но и на ментальное здоровье человека, что не мало важно, потому что жизнь человека будет зависеть от того, как у него обстоят дела в голове, если в голове рассеянность, депрессия, замкнутость да и в целом беспорядок, то ничего хорошего из это не получится в жизни, не говоря уже о хорошем доходе человека, потому что жизнь человека, это действия, которые являются проекцией мыслей и мировоззрения на жизнь человека. Занятие спортом помогает наладить все проблемы с психикой способствуя повышению настроения, улучшению концентрации и укреплению самодисциплины. Упражнения и физическая активность способствуют выработке эндорфинов – гормонов радости и удовлетворения, которые помогают справляться с депрессией, стрессом и тревогой [12]. Занятия спортом помогают формировать целеустремленность, выносливость, уважение к окружающему миру и прививают позитивные жизненные принципы [6]. Через спорт человек учится решать проблемы, развивает лидерские качества и обретает уверенность в себе, что влияет на его характер и восприятие жизни в целом [10].

Если говорить фактами и немного углубиться в прошлое, а именно в 2016 год, то мы узнаем, что было проведено исследование университетом штата Юта, где выяснилось, что у человека увлеченного спортом, средний доход выше чем у других участников опроса на 9%. Кроме того, это было не единственное исследование. Исследование, проведенное в рамках Национального института экономических исследований в Великобритании, подтверждает положительную связь между спортивным интересом и уровнем дохода. Если рассмотреть конкретных личностей, у которых благодаря спортивному интересу удалось стать финансово независимыми то можно выделить множество личностей, которые премного преуспели в этом:

1. Криштиану Роналду – один из самых известных футболистов на данное время, который стал одним из самых высокооплачиваемых спортсменов мире, благодаря своему таланту и упорному труду.
2. Майкл Джордан – лучший баскетболист в истории (по версии экспертов ESPN), который не только стал одним из лучших игроков в истории НБА, но и создал успешный бренд "Air Jordan", который приносит ему миллионы долларов до сих пор.
3. Тайсон Фьюри – знаменитый боксер, который спустя долгие годы борьбы с вредными привычками, смог побороть алкогольную зависимость и выйти из глубокой депрессии, благодаря распределению своих приоритетов и уделять основное время на занятие спортом, после чего он вышел на ринг и стал чемпионом мира в супертяжелом весе.

Таким образом, спортивный интерес можно считать значимым фактором влияния на доход человека.

Спортивный интерес хорошо поддерживается государством в нашей стране и играет оно в нем немаловажную роль. Государство заинтересованно в развитие спортивной культуры в обществе и обеспечивает молодых спортсменов и мастеров спорта поддержкой со своей стороны. Например, государство может предоставлять различные гранты или стипендии молодым спортсменам для финансовой поддержки или стать спонсором частной коммерческой спортивной компании, чтобы обеспечить поддержкой опытных спортсменов. Государство может организовывать различные мероприятия для выявления молодых талантов, предоставляя им возможность посещать различные специализированные спортивные лагеря и участвовать в соревнованиях для набора опыта и развития в спорте. Также есть очень много бесплатных государственных учреждений предназначенных для проведения в них различных спортивных занятий и тренировок, благодаря которым, люди могут выбрать, какой вид спорта им по душе или выбрать сразу несколько чтобы преуспеть в нескольких направлениях дабы быть

полиспортсменами. Как раз в таких учреждениях есть тренеры, которые проводят качественные профессиональные обучения и тренировки. Можно упомянуть о создании благоприятных условий государством, например постройка спортивных комплексов, стадионов, различных турбаз и спортивных лагерей в разных городах за счет выделенных денежных средств из бюджета государства [3, 9].

Таким образом, все эти меры способствуют не только развитию спортивных талантов, но и созданию возможностей для заработка на спортивной карьере.

Рассмотрим плюсы и минусы. Здесь все довольно позитивно и минусы тут не такие значимые по сравнению с положительной стороной.

ПЛЮСЫ:

1. Занятие спортом способствует поддержанию и улучшению физического и эмоционального состояния.
2. Спортивный интерес служит сильным мотиватором для человека и помогает усердно работать и добиваться успехов не только в карьере, но и в личной жизни.
3. Человек, увлекающийся спортом, часто находит в нем не только хобби, но и способ самореализации, творчества и развития лидерских качеств.

МИНУСЫ:

1. Интенсивная занятость спортом может спровоцировать риск переутомления и придется смириться на некоторое время с усталостью плохим настроением, что плохо скажется на работоспособности.
2. Увлечение спортом может не принести желаемых доходов из-за ограниченных возможностей (например, по здоровью или интерес проявляется только к очень непопулярному виду спорта).
3. Спортивный интерес, как стимул, может давить на личность человека, особенно если результаты достижений не соответствуют ожиданиям, что может повлиять на самооценку.

В заключение отметим, что спортивный интерес действительно может стимулировать заработок. Продажа спортивной экипировки, участие в спортивных мероприятиях, тренировки и обучение в спортивных школах – все это может принести прибыль. Более того, спортивный интерес способствует развитию трудовой дисциплины, настойчивости и стремления к достижению поставленных целей, а также помогает человеку не потеряться в замкнутом круге депрессивной смуты и вылечить человека, у которого есть проблемы с ментальным здоровьем, что также важно для успешной карьеры и заработка. Поэтому, развивая свой спортивный интерес, можно не только получать удовольствие, но и улучшать свои финансовые возможности.

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. 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.
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. Жукова, Е. И. Роль спорта в развитии общества / Е.И. Жукова, П.П. Николаев, А.А. Козловская // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2023. № 1(16). С. 52-54.
6. Карева, Ю.Ю. Роль физической культуры в формировании и развитии личности человека / Ю.Ю. Карева, Е.Е. Беляева // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 102-4. С. 117-119.

7. Кандрашина, Е.А. Экономические интересы корпоративных участников цепочек создания добавленной стоимости / Е.А. Кандрашина, Д.В. Алешкова // Российская наука: актуальные исследования и разработки: Сборник научных статей VIII Всероссийской научно-практической конференции. В 2-х частях, Самара, 10 октября 2019 года / Редколлегия: С.И. Ашмарина, А.В. Павлова [и др.]. Том Часть 1. – Самара: Самарский государственный экономический университет, 2019. С. 153-156.
8. Кочеткова, А.С. Мотивационные установки студентов к занятиям физической культурой / А.С. Кочеткова, Ю.Ю. Карева // Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика. 2020. № S2(26). С. 223-229.
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. Роль спорта в развитии общества и социализации личности / М.Н. Пискайкина, У.В. Смирнова // Известия Института систем управления СГЭУ. 2015. № 2(12). С. 36-40.
11. 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.
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.

Ильин В.В., Кочарьян С.К

Адаптация организма к физическим нагрузкам через занятия физической культурой

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

doi: 10.18411/trnio-05-2024-591

Аннотация

В настоящее время большинство людей уделяет мало времени и внимания себе и своему здоровью, объясняя это большой занятостью и нехваткой свободного от работы времени. Некоторые из них вовсе пренебрегают спортивными нагрузками, считая, что они не имеют особого значения и никак не влияют на их здоровье. Подобные убеждения являются не совсем верными, потому что спорт в правду способен изменить жизнь человека в лучшую сторону. Но для достижения хороших результатов в спорте человеку нужно приспособить свой организм к нагрузкам.

Ключевые слова: спорт, адаптация, физические нагрузки, здоровье.

Abstract

Currently, most people devote little time and attention to themselves and their health, explaining this by a lot of work and lack of free time. Some of them completely neglect sports activities, believing that they do not matter much and do not affect their health in any way. Such beliefs are not entirely true, because sports really can change a person's life for the better. But in order to achieve good results in sports, a person needs to adapt his body to stress.

Keywords: sport, adaptation, physical activity, health.

Понятие «адаптация» неразрывно связано с понятием «здоровье».

Адаптация - это комплекс физиологических реакций организма человека, лежащих в основе приспособления индивида к физическим нагрузкам или нестабильным условиям окружающей среды и направленных на сохранение его гомеостаза. Суть адаптации заключается в приспособлении к условиям окружающей среды. Благодаря регулярным тренировкам организм человека привыкает к нагрузкам и реагирует на них с большей устойчивостью, что

дает возможность в будущем внедрять более серьезные и эффективные упражнения в свою жизнь.

Все биохимические и физиологические механизмы адаптации приобретаются с рождения в зависимости от разных показателей: пол, возраст, расовая принадлежность, национальность, но есть то, чем они отличаются – уровень их реализации, осуществления. Например, тип телосложения или деятельность нервной системы оказывают большое влияние на физические и биологические способности организма [1].

Среди типов адаптации можно выделить срочную и долговременную. Срочная адаптация основана на структурно-функциональных изменениях, происходящих непосредственно в организме при выполнении физической работы. Целью этого этапа адаптации является создание оптимальных условий для работы мышц, в первую очередь за счет увеличения энергообеспечения. Необходимые биохимические и физиологические изменения происходят под влиянием нейрогормональной регуляции, за счет которой увеличивается скорость кровотока в легких, что приводит к лучшему снабжению мышц и других органов кислородом и источниками энергии, связанными с мышечной активностью. Гормоны стресса катехоламины и глюкокортикоиды вносят значительный вклад в развитие экстренной адаптации. На клеточном уровне производство энергии увеличивается под влиянием нейрогормональной регуляции. В основе этого явления лежит изменение направления обмена веществ в клетках [2]. Катаболическая реакция значительно ускоряется, но в то же время замедляется процесс усвоения (преимущественно белковый синтез). При катаболизме выделяется энергия для образования АТФ, следовательно увеличение скорости катаболизма увеличивает энергообеспеченность мышечной работы. Существуют основные изменения в катаболическом процессе, приводящие к увеличению расхода энергии при физической нагрузке. К ним относят:

- Ускоренный гликогенолиз в печени с образованием свободной глюкозы. Он приводит к повышению уровня глюкозы в крови. При физической работе распад гликогенолиза в печени стимулируется адреналином.
- Повышенное аэробное и анаэробное окисление мышечного гликогена с образованием большого количества АТФ. Во время напряженных упражнений гликоген в мышцах в основном анаэробно превращается в молочную кислоту, а при меньших усилиях в течение долгих часов гликоген аэробно разлагается в основном на углекислый газ и воду.
- Адреналин также ускоряет использование мышечного гликогена в качестве источника энергии.
- Повышенная мобилизация жира и жировых отложений. Это повышает уровень непереваренных жиров и свободных жирных кислот в крови. Мобилизация жира запускается импульсами симпатической нервной системы и адреналином.
- Увеличивает скорость окисления жирных кислот и образования кетоновых тел, которые являются важными источниками энергии при длительной физической работе. Замедление процесса усвоения в основном сказывается на синтезе белка. Как упоминалось ранее, синтез белка является энергоемким процессом. Для включения в синтезируемый только одной аминокислоты требуется не менее трех молекул АТФ, поэтому, подавляя этот анаболический процесс во время работы мышцы, мышца может использовать больше АТФ для сокращения и расслабления. Вышеуказанные биохимические изменения качественно одинаковы для каждого человека. Однако эти изменения могут быть более значительными, особенно под влиянием систематических нагрузок спортивного характера, и в конечном итоге тренированные спортсмены работают с большей силой и продолжительностью [3].

Долговременная адаптация возникает в период отдыха между тренировками и занимает длительное время. Биологическая цель долговременной адаптации заключается в создании структурно-функциональной основы организма для более эффективной реализации адаптационных механизмов. Долговременная адаптация призвана оптимально подготовить организм к последующим физическим нагрузкам. Основные направления долговременной корректировки:

- Ускорить процесс восстановления. Для развития долговременной адаптации особое значение имеет ускорение синтеза белков и нуклеиновых кислот, которые повышают уровень сократительных белков, ферментных белков и белков, транспортирующих кислород. Повышение внутриклеточного содержания ферментного белка способствует синтезу других биологически важных соединений, особенно креатинфосфата, гликогена и липидов. В результате таких воздействий значительно возрастает энергетический потенциал организма.
- Повышенное содержание органелл. По мере развития адаптации мышечных клеток становится больше сократительных элементов-миофибрилл, увеличиваются размеры и количество митохондрий, наблюдается развитие саркоплазматического ретикулума, что в итоге вызывает гипертрофию мышц.
- Улучшить механизм нейрогормональной регуляции. В то же время он повышает способность желез внутренней секреции к синтезу, позволяя им поддерживать высокий уровень гормонов в крови при физической нагрузке, обеспечивая длительную мышечную активность.
- Развитие устойчивости к биохимическим изменениям, происходящим в организме при мышечной работе. В первую очередь это влияет на устойчивость организма к закислению, вызванному накоплением молочной кислоты. Считается, что нечувствительность адаптированных спортсменов к повышенной кислотности обусловлена формированием молекулярной морфологии белков, сохраняющих биологическую функцию при низких значениях pH. В процессе обучения оба этапа адаптации (аварийный и долговременный) чередуются и влияют друг на друга. Таким образом, срочные адаптации, возникающие при ручном труде, приводят к развитию глубоких биохимических и функциональных изменений в организме, что является необходимым условием для запуска долговременных адаптационных механизмов. Длительные адаптации, повышающие энергетический потенциал организма, в свою очередь, повышают вероятность аварийных адаптаций. Это срочное и долгосрочное адаптивное взаимодействие постепенно приводит к улучшению результатов спортсмена [5].

Адаптация мышц к работе представляет собой структурно-функциональную перестройку организма, при этом спортсмены выполняют больше физической работы с большей силой и продолжительностью по сравнению с нетренированными людьми, могут развить большие мышечные усилия [6].

В заключение стоит сказать, что только комплексный подход к нагрузкам позволит облегчить процесс адаптации и достичь желаемых результатов. Необходимо помнить, что физические нагрузки не только увеличивают силу и выносливость, но также укрепляют сосудистую, дыхательную, нервную, гормональную систему, благоприятно воздействуют на опорно-двигательный аппарат, тем самым позволяя дольше сохранять молодость, активность, бодрость тела и духа, устойчивость к различного рода заболеваниям и травмам. Регулярные тренировки помогают развить такие качества, как дисциплинированность, ответственность, терпеливость, углубить знания о своем организме и о всех процессах, протекающих в теле человека под воздействием различного рода нагрузок.

1. Афонина, В. А. Адаптация организма к физическим нагрузкам / В. А. Афонина, В. В. Ильин // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, Уссурийск, 06 мая 2022 года / Отв. редактор И.И. Бородин. – Уссурийск: Приморская государственная сельскохозяйственная академия, 2022. – С. 12-13.
2. Крамской С.И. Физическая культура личности как предмет педагогического познания/ С.И. Крамской, М.В. Кудряшов, В.В. Кудряшов // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. – Вып. XI. – Белгород, 2012. – С. 206-210.
3. Головкин, Н.Г. Модель спортивного результата / Н.Г. Головкин, Куликов И.А. – Белгород: Изд-во Белгородский ГАУ им. В.Я. Горина, 2015. – 60 с.
4. Анатомия и спортивная морфология (практикум). Уч. Пособие для инст. физ. к-ры. Никитюк Б.А., Гладышева А.А.М. : Физкультура и спорт. 176 с.
5. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учеб. Пособие для ин-тов физ. культуры. – Изд. 5-е перераб. И доп. (под ред. Никитюка Б.А., Гладышевой А.А., Судзиловского Ф.В.). – М.: физкультура и спорт. 1985. – 544 с.
6. Физиология человека/ Под ред. Г.И. Косицкого. – 3-е изд., перераб. И доп. – М.: Медицина, 1985.544с.

Камаев В.С., Николаев П.П.

Преодоление страха воды на занятиях в бассейне

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-05-2024-592

Аннотация

Данная статья затрагивает вопрос о преодолении страха воды на занятиях в бассейне у студентов. В ходе изучения темы были выявлены возможные причины страха, а также найдены способы их преодоления. Приводятся данные опроса студентов СГЭУ, которое подтвердило его актуальность.

Ключевые слова: страх воды, спорт, физическая культура в университете, здоровье студентов.

Abstract

This article touches on the issue of overcoming students' fear of water during swimming lessons. During the study of the topic, possible causes of fear were identified, and ways to overcome them were found. Data from a survey of SSEU students is presented, which confirmed its relevance.

Keywords: fear of water, sports, physical education at the university, student health.

Страх – это нормальная реакция человека на возможную опасность для его существования. То есть в целом можно подчеркнуть, что данное чувство влияет так, чтобы субъект смог выжить, адаптироваться, сохранить здоровье и своё благополучие. Однако иногда возникает ситуация, когда страх появляется необоснованно и превращается в навязчивую тревогу, которая заставляет избегать то, что вызывает опасения [3, 6]. Такое состояние называется фобией.

Ниже представлены термины, которые раскрывают суть фобий касательно вышеперечисленной темы [1].

Гидрофобия (аквафобия) – это опасение за свою жизнь при контакте с водой, а конкретно при купании и вхождении в любое место, в котором присутствует возможность утонуть. Чаще всего такой фобией страдают люди, которые не умеют плавать. Однако есть и другие аспекты, которые на это влияют.

Талассофобия – это постоянное опасение и тревога перед глубокими и чётко не ограниченными водоёмами, например, моря, океаны, бассейны, озера.

Причины фобий:

- Смерть родных непосредственно в воде;
- Обучение плаванию в экстремальной форме;

- Физическое насилие с использованием воды;
- Ожоги, обморожения, любая боль от воды;
- Судороги при контакте с водой;
- Детские психические травмы, связанные с водой;
- Стихийные бедствия, которые связаны с водой (лавины, катастрофы, наводнения);
- Впечатлительность от просмотра сцен из фильмов ужасов с водой;

Несчастные случаи, которые связаны с водой (захлёбывание, патологии горла, кашель, нарушения тонуса мышц, аспирация воды в бронхи и лёгкие);

Эволюционная предрасположенность (за долгое время сформировался инстинкт самосохранения) [5].

В первую очередь необходимо осознать свою проблему и попытаться в ней разобраться (иногда даже с помощью квалифицированных специалистов). В целом, чтобы начать работу над собой, необходимо найти источник проблемы. То есть понять из-за чего конкретно развилась фобия. После этого этапа встаёт вопрос о вере в себя и готовности бороться со своими проблемами, которые доставляют большой дискомфорт в жизни [2, 4].

Способы преодоления страха воды:

Шаг первый: выбрать безопасное место. Безопасным местом может являться бассейн с маленькой глубиной, которая даёт возможность привыкнуть к воде, в оздоровительном центре или фитнес-клубе. Каждый смотрит по своим возможностям духа. Но чаще всего выбор падает на вышеперечисленные варианты, потому что именно тут меньше всего каких-либо несчастных случаев и предоставлены различные плавательные оборудования.

Шаг второй: поговорить с инструктором. Данный шаг воздействует на человека больше в психологическом плане. То есть, например, разговор с инструктором может хорошо повлиять на человека и дать ему возможность почувствовать себя не одиноким в данном вопросе. У каждого тренера есть свои истории и возможные советы. При этом не стоит забывать, что за бассейном в принципе следят всегда дежурные тренеры, что достаточно сильно снижает риск возможного несчастного случая. В их специфике отработаны все действия, которые могут спасти Вашу жизнь.

Шаг третий: позаниматься с тренером. Занятие с тренером облегчает задачу в борьбе со своими страхами. При этом важно найти действительно своего инструктора, с которым Вам захочется пройти этот нелёгкий труд вместе. Также стоит поставить цель и мотивировать себя положительными эмоциями и здоровьем от физической нагрузки, чтобы точно достичь желаемого результата с регулярными тренировками.

- Положительные стороны от занятий плаванием:
- развиваются все группы мышц;
- укрепляются суставы;
- тонус тела;
- формирование правильной осанки;
- кожа становится эластичной и упругой;
- человек расслабляется и успокаивается;
- отсутствие стресса;
- улучшается аппетит и нормализуется сон;
- улучшается работа сердечно-сосудистой системы;
- снижается кровяное давление;
- контролируется уровень сахара в крови;
- улучшается дыхательная система;
- развивается координация, функциональность и интеллект;
- поднимается настроение, что делает человека счастливее;
- снимается нагрузка.

Изучив информацию касательно страха воды а именно причины, способы преодоления страха и положительные стороны для поднятия мотивации, появилась потребность в проведении анонимного онлайн-анкетирования среди 50 студентов СГЭУ, которые ознакомились с темой исследования. Результаты представлены

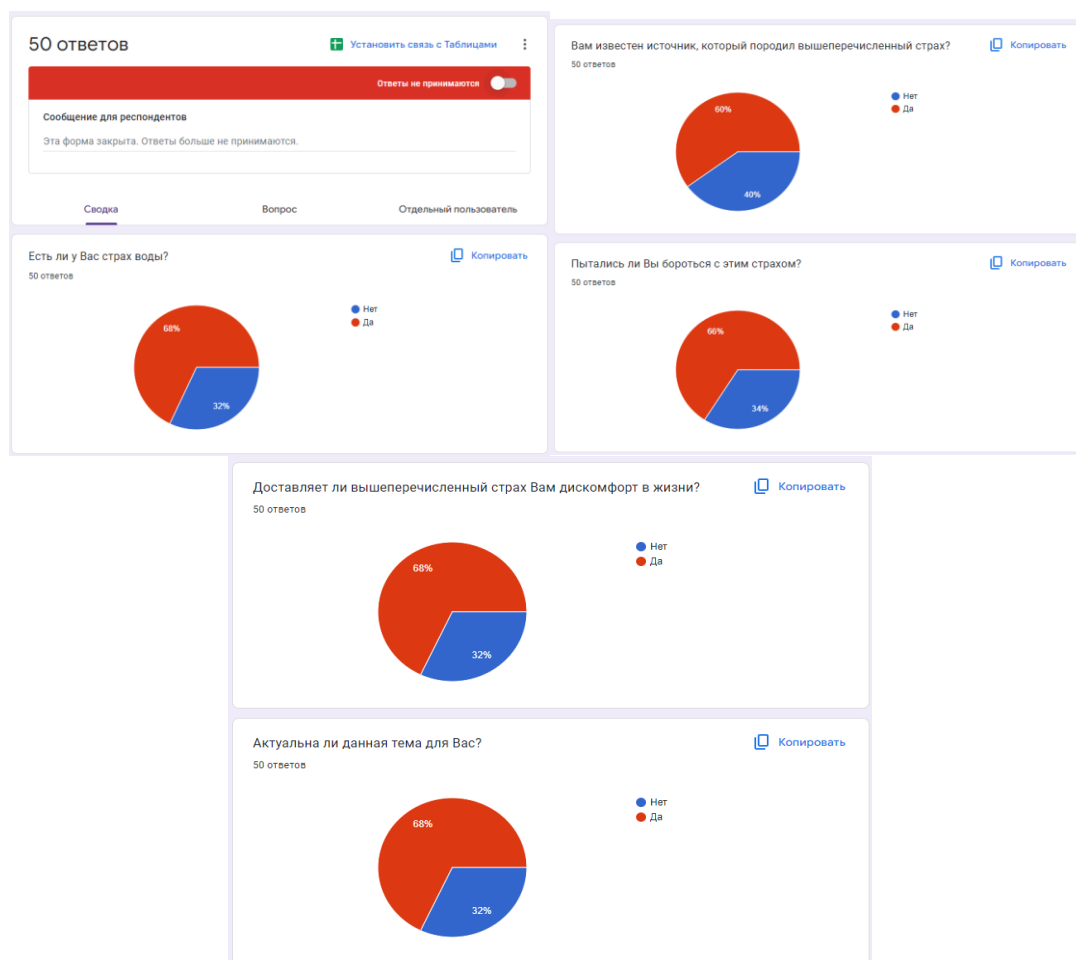


Рисунок 1.

Опрос показал, что большинство студентов обладают страхом воды, а также испытывают непосредственный дискомфорт в жизни из-за этой фобии. При том оказалось, что большая часть действительно знала источник своих проблем касательно этой темы, а также пыталась с этим бороться.

Данное исследование показало, что в целом страх воды влияет негативно на студентов и качество их жизни. Из результатов опроса можно сделать вывод, что большинство учащихся нуждается в специальной поддержке, потому что они хотят избавиться от этой фобии, которая приносит сильный дискомфорт. При этом важно уточнить, что плавание так же способствует поддержанию здоровья и хорошей фигурой. Соответственно отсутствие занятий спортом в воде так же отрицательно влияет в физическом плане на человека.

1. Аквафобия [Электронный ресурс]. - <https://empathycenter.ru/articles/akvafobiya/>
2. Аквафобия и негативный опыт травмы на воде [Электронный ресурс]. - <http://elenapetrova.ru/article/elena-petrova-c-2015-akvafobiya-i-negativnyu-opyt-travmy-na-vode>
3. Боязнь воды [Электронный ресурс]. - <https://www.kp.ru/doctor/bolezni/bojazn-vody/>
4. Боязнь воды: как осознать причины и обуздать страх [Электронный ресурс]. - <https://www.yurlan.ru/biblioteka/a5-boyazn-vody-kak-osoznat-prichiny-i-obuzdat-strah>
5. Причины аквафобии [Электронный ресурс]. - <https://medicalinsider.ru/news/akvafobiya-prichiny-simptomy-i-lechenie/>

- б. Что представляет собой боязнь воды и утопления, какие симптомы возникают и какие есть методики лечения? [Электронный ресурс]. - <https://dzen.ru/a/ZQvo2ZO37wxVjCT1>

Кариаули А.С.

Адаптивный спорт для молодежи с ОВЗ

*Петрозаводский государственный университет
(Россия, Петрозаводск)*

doi: 10.18411/trnio-05-2024-593

Аннотация

В статье обобщена и систематизирована информация о возможностях занятий для категории людей с ограниченными возможностями здоровья. Показана необходимость данной информации и ее нехватка в общей доступности для данной категории лиц. Предложены пути решения данной проблемы.

Ключевые слова: физкультурные занятия, молодежь, люди с ОВЗ, информация, здоровье

Abstract

The article summarizes and systematizes information about occupational opportunities for the category of people with disabilities. The need for this information and its lack of general availability for this category of people is shown. Ways to solve this problem are proposed.

Keywords: physical education, youth, people with disabilities, information, health

В настоящее время в Российской Федерации проживает 11,3 млн. инвалидов. По данным Министерства спорта Российской Федерации 1,6 млн. инвалидов занимаются физической культурой и спортом, включая 797 тыс. инвалидов по общему заболеванию, 298 тыс. инвалидов с интеллектуальными нарушениями, 128 тыс. инвалидов по зрению, 122 тыс. инвалидов по слуху, 215 тыс. инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Среди 730 тыс. детей-инвалидов адаптивной физкультурой и спортом занимаются 598 тыс. детей. Но, к сожалению, это всего лишь 20 процентов. Важным этапом реабилитации инвалидов является спорт: это хорошая возможность укрепить здоровье и избежать социального одиночества, стать единым целым со своей командой [5].

Практика подтверждает, что если для здоровых людей двигательная активность - обычная потребность, реализуемая повседневно, то для инвалида физические упражнения жизненно необходимы, так как они являются эффективнейшим средством и методом одновременно физической, психической, социальной адаптации. По определению «инвалид» — человек, у которого возможности его личной жизнедеятельности в обществе ограничены из-за его физических, умственных, сенсорных или психических отклонений. Цель адаптивной физической культуры — помочь людям с ограниченными возможностями здоровья в их реабилитации и адаптации. Занятия адаптивной физкультурой и спортом создают условия для интеграции людей с инвалидностью в социум, дают возможность принимать участие в различных соревнованиях и мероприятиях, что способствует физическому развитию пациентов, а также повышает их самооценку. Задачи адаптивной физической культуры: развитие физических возможностей; улучшение физической формы; помощь в социальной интеграции; улучшение психологического состояния; создание условий для полноценного участия в жизни общества [3].

Физические упражнения, являясь мощным средством воздействия на организм, расширяют диапазон возможностей в первую очередь двигательной сферы, нарушенной стойким дефектом. Можно привести множество примеров из практики, когда с помощью физических упражнений и специальной тренировки исправляются нарушения речи; дети с проблемами интеллекта осваивают сложные программы; незрячие начинают уверенно ориентироваться в пространстве; дети с тяжелыми последствиями детского церебрального

паралича после занятий плаванием начинают ходить и говорить, а прикованные к инвалидной коляске овладевают высоким спортивным мастерством в разных видах спорта. Адаптивный спорт способствует укреплению здоровья, развитию личности, выявляет скрытые возможности организма, повышает коммуникацию, самооценку, улучшает социальный статус, мотивирует на достижения высоких результатов в спортивной деятельности. Ещё одной важной целью адаптивного спорта является возможная самореализация инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, повышение их реабилитационного потенциала и уровня качества жизни и, как следствие, - социализация и последующая социальная интеграция данной категории населения. Адаптивная физическая культура позитивно влияет на общее психофизическое состояние людей с ограниченными возможностями здоровья и эффективно решает актуальную проблему их социализации. Адаптивная физическая культура помогает осознать факт того, что инвалидность не является приговором для жизни в четырех стенах. Инвалиды видят в занятиях физической культурой активное средство социально-психологической реабилитации, которое раскрывает реальный уровень их жизненных возможностей, она помогает обрести уверенность в своих силах и принимать участие в активных спортивных мероприятиях, заставляет больше уважать самих себя, учит самостоятельности, дарит здоровые эмоции и закаляет организм, помогает преодолеть многие психологические барьеры [4].

Однако, зачастую, инвалиды просто не имеют представления, какие виды адаптивного спорта представлены в их городе и регионе. Они сталкиваются с такой проблемой, как нехватка информации о том, где можно доступно укрепить своё здоровье и добиться успехов в спорте.

Целью данной работы было изучить информированность целевой аудитории о возможностях занятий различными направлениями адаптивного спорта в г. Петрозаводске. Считаем, что на данный момент большая проблема, связанная с адаптивным спортом для людей с ОВЗ, заключается в отсутствии доступной и единой официальной информации о центрах, в которых можно заниматься спортом. То есть инвалиды попросту не знают, где и какие виды спорта существуют, куда можно пойти для занятия физкультурой. Нет контактной информации о таких спортивных секциях и клубах. Изучив подробно данную тему, мы составили список - информацию, какие адаптивные виды спорта представлены в г. Петрозаводск.

1. Бочча и Бочче Бочча - паралимпийский вид спорта. Это спортивная игра на точность, принадлежащая к семье игр с мячом, близкая к боулингу, петанку и боулзу, имеющих общие истоки в античных играх распространенных на территории Римской империи. Впервые была включена в программу VII Паралимпийских летних игр 1984 года. Она является активно развивающимся видом спорта для игроков с тяжелейшими формами поражения центральной нервной системы и травм позвоночника, воздействует на физическое развитие и состояние организма игроков, влияет на их настроение и самосознание. Регулярные занятия бочча развивают ловкость, точность, выносливость, координацию движений, а также помогает тактически мыслить. Бочча не травматична, доступна для каждого в качестве примера здорового образа жизни и проведения досуга. В России бочча начала развиваться с 2009 года, в этом же году был проведен первый чемпионат России, в котором приняло участие 63 спортсмена из 18 регионов страны. С каждым годом количество спортсменов увеличивалось и на чемпионате России 2022 года участвовали уже около 110 12 спортсменов из 28 регионов. Более 40 субъектов Российской Федерации развивают бочче, не только как спорт высших достижений, но и как массовый вид спорта для всех слоев населения. БоччЕ – одна из дисциплин Специальной Олимпиады для лиц с интеллектуальными нарушениями [1].

2. Спортивное ориентирование для лиц ПОДА или трейл-ориентирование: это дисциплина спортивного ориентирования, основанная на чтении карт местности. Дисциплина была разработана для того, чтобы дать возможность спортсменам с нарушением опорно-двигательного аппарата, принять участие в мероприятиях по спортивному ориентированию в условиях природной среды на равных со спортсменами, не имеющими ограничений по состоянию здоровья. При этом тренировочные мероприятия могут быть организованы на любой местности, а в зимний период и период межсезонья участвовать в них спортсмены могут

и не выходя из помещения. Основой трейл-ориентирования является ориентирование бегом. Но, в отличие от ориентирования бегом, где участник вправе выбирать любую траекторию движения, в трейл-ориентировании для прохождения трассы используются только заранее определенные дороги и тропинки, расположение которых отмечается на подготовленной карте, и, что принципиально важно, при прохождении трассы не учитывается скорость передвижения по ней – от участника требуются лишь навыки чтения карты и точное соотнесение карты и местности. На каждом контрольном пункте трассы устанавливается несколько призм, которые видны участникам с доступных для движения путей, обозначенных на карте. Призм устанавливается несколько, на различном расстоянии друг от друга, но лишь одна из них соответствует определенной точке на карте. Цель трейл-ориентирования – решить «задачу» – точно определить на местности тот объект, который находится в центре кружка на карте и описан в легенде, сделать отметку о решении «задачи» на своем бланке. В связи с тем, что скорость передвижения не влияет на результат, участник может выбрать любой из подходящих ему: пешком, на креслеколяске самостоятельно или с сопровождающим, на кресле-коляске с электромотором. Таким образом, трейл-ориентирование является уникальной и инклюзивной спортивной дисциплиной, в которой на одной трассе, в равных соревновательных условиях, встречаются спортсмены с различными двигательными возможностями.

3. Конный спорт (иппотерапия), как одна из технологий социальной работы с людьми с ограниченными возможностями, представляет собой комплексный многофункциональный метод реабилитации. В сущности, иппотерапия – есть не что иное, как форма лечебной физкультуры, где в качестве инструмента реабилитации выступают лошадь, процесс верховой езды и физические упражнения, выполняемые человеком во время верховой езды. В процессе верховой езды в работу включаются все основные группы мышц тела. Это происходит на рефлексорном уровне, так как сидя на лошади, двигаясь вместе с ней, человек инстинктивно старается сохранить равновесие, чтобы не упасть с лошади и тем самым побуждает к активной работе как здоровые, так и пораженные мышцы. При движении лошади происходят колебания центра тяжести ее тела в трех плоскостях, и этот двигательный импульс передается находящемуся на ней человеку. За видимой простотой скрывается большая работа — у всадника в процессе езды задействуются практически все группы мышц. Перед ним встает необходимость синхронизировать движения своего тела — работу спины, туловища, шеи, конечностей — с движениями лошади. Механизм воздействия иппотерапии на организм человека тот же, что и у любой другой формы ЛФК. Под влиянием физических упражнений отмечается усиление функции вегетативных систем [2].

4. Стрельба из лука лиц ПОДА – вид спорта, в котором производится стрельба из лука стрелами на точность. В адаптивной стрельбе существует большое количество оборудования, помогающего стрелять спортсменам с различными физическими и ментальными нарушениями. Кроме физической подготовки, для спортсменов, занимающихся стрельбой из лука очень важно быть психически устойчивым, уметь концентрировать свое внимание на стрельбе и не отвлекаться на внешние раздражители. Ведь от того насколько правильно будет выполнен выстрел 15 зависит направление стрелы и результат успешности. Для того чтобы, быть победителями нужно быть упорным, выносливым, настойчивым, дисциплинированным, волевым, уверенным в себе, уметь не сдаваться никогда ни при каких обстоятельствах [2].

5. Пулевая стрельба – большинство людей с ОВЗ имеют ярко выраженные нарушения моторики. Это проявляется в виде низкой координации движений и сложностей с контролем своего тела. Занятия стрельбой позволяют преодолеть эти трудности. Спортивная стрельба отлично развивает и тренирует такие навыки, как самодисциплина и выносливость к монотонному труду. Спортсмены на тренировках постоянно выполняют одни и те же упражнения и действия, что приводит к хорошей автоматизации двигательных навыков. Они находятся в статических позах, что позволяет тренировать способность контролировать движения собственного тела и точно, четко управлять им без лишних движений. Люди, занимающиеся стрельбой, укрепляют свою нервную систему, учатся справляться со стрессами,

контролировать своё эмоциональное состояние. Стрельба же отлично развивает зрительно-моторную координацию. В итоге повышается острота зрения, развивается глазомер.

6. Настольный теннис – адаптивный вид спорта для людей с ограниченными возможностями здоровья. Как известно, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем организма. Под влиянием нагрузок, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Активный характер двигательной деятельности и дозированная нагрузка на занятиях оказывают на сердечнососудистую систему положительное воздействие. Занятия способствуют положительному воздействию на центральную нервную систему. В процессе тренировочной деятельности, у спортсменов совершенствуется устойчивость, интенсивность и концентрация внимания, а также быстрота ориентирования и переключения от одних действий к другим. В связи с этим в процессе занятий, совершенствуется скорость и точность двигательных реакций [2].

7. Плавание: оптимальное решение для инвалидов - бассейн. Вода полезна практически для всех. Занятия входят в план реабилитации людей после инсульта, травм и эндопротезирования суставов. Бассейн рекомендован даже людям с синдромом Дауна, ДЦП, нарушениями слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата. Людям с особыми нуждами требуется специфический подход к тренировкам, а вода является одним из лучших способов реабилитации и просто поддержания здоровья. Регулярные занятия плаванием разносторонне влияют на физическое развитие человека, состояние центральной нервной и дыхательной систем, формируют правильную осанку и сопротивляемость к различным простудным заболеваниям.

8. Пауэрлифтинг – паралимпийский вид спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, в котором атлет демонстрирует силу верхней части тела. Суть заключается в преодолении сопротивления максимально тяжёлого для спортсмена веса. Силовые тренировки укрепляют не только скелетную мускулатуру, но и способствует укреплению костей и связочно-сухожильного аппарата. Кроме того, при выполнении соревновательных движений производится активное включение дыхательных мышц, что способствует расширению грудной клетки. Кроме того, освоение силовых упражнений пауэрлифтинга значительно улучшает координационные способности атлетов, что особенно важно для лиц с ПОДА. Кроме того, вместе с развитием физических качеств улучшается осанка и стабилизируется психологическое и эмоциональное состояние. Это в значительной степени способствует не только успешной физической реабилитации инвалидов, но и облегчает социальную интеграцию в обществе.

9. «Безграничные тренажёры Маркелова» - это уже бренд, причем не только карельский или российский, а даже мировой. Продукция из Петрозаводска поставляется во все уголки мира, но родной Петрозаводск компания не забывает. Работу над созданием новой линейки тренажеров, предназначенных для людей с ограниченными возможностями, закончили в 2017 году, и первый их набор открыли на набережной. Десять тренажеров для инвалидов спроектированы и изготовлены компанией MB Barbell. Участие в разработке тренажеров принимали и сами инвалиды. Площадка с тренажерами работает круглогодично, занятия там бесплатные и не имеют ограничений по времени. Особенность тренажеров, не имеющих аналогов в стране, в том, что использовать их могут и люди, передвигающиеся на инвалидной коляске

На первый взгляд представленный список занятий, проводимых для людей с ОВЗ, достаточно широк и разносторонен. Систематизированная информация об их проведении и условиях занятий в них есть на сайте центра спортивной подготовки г. Петрозаводска. Мы провели опрос людей с ограниченными возможностями (посредством общения через социальные сети). Анализ ответов показал, что только 20 % опрошенных владеют информацией о возможностях физкультурно-оздоровительных занятий для лиц с ОВЗ в полном объеме. Большая часть опрошенных (60%) знают только об одном направлении, которые могли бы посещать. И по десять процентов опрошенных либо не знают о таких возможностях совсем, либо могут назвать только одно направление.

Опрос родителей детей с ограниченными возможностями показал, что 55 % семей имеют недостаточную информированность о доступных и возможных занятиях для их детей. При этом 42% из них не имеют возможности возить детей на занятия или воспринимают эти занятия как недоступные из-за высокой стоимости. А 25% опрошенных родителей детей с ОВЗ даже не интересовались поиском информации о специализированных секциях.

По сведениям статистических отчетов в г. Петрозаводск за последние пять лет число жителей с ограниченными возможностями, регулярно занимающихся спортом, выросло в четыре раза. Однако в процентном соотношении эти цифры не так велики - свой досуг таким образом проводят лишь 14 % инвалидов. Отсутствие легкодоступной информации о том, где люди с инвалидностью могут заниматься спортом, не позволяет улучшить эту статистику. Считаем, что необходимо больше информировать людей, желающих заниматься адаптивным спортом, где и какие виды спорта может предложить город. Информация о спортивном объекте и его услугах может быть предоставлена различными способами: с помощью интернет ресурсов, информационных знаков, указателей, билбордов, печатных материалов (брошюры, буклеты, листовки), интернет-ресурсов, звуковой информации, рельефного шрифта и шрифта Брайля.

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. – Москва: Владос, 2014. – 400 с.
2. Беличенко, О.И. Адаптивная физическая культура формирования здорового образа жизни лиц с ограниченными возможностями / О.И. Беличенко, А.А. Бабаева, А.В. Смоленский // Вестник новых медицинских технологий, электронный журнал. – 2017. – №4. – С.274-278. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.medtsu.tula.ru> и ее роль
3. Дмитриев, В.С. Адаптивная физическая реабилитация / В.С. Дмитриев // Оздоровление населения. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru>.
4. Изаак, С.И. Развитие адаптивной физической культуры и спорта в современной ситуации общественного развития / С.И. Изаак // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 9 (151). – С.104-110. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru>.
5. Матвеева, Н.Ю. Ценностный потенциал адаптивной физической культуры / Н.Ю. Матвеева // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. – 2014. – Том 20. - С.165-168. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru>.

Кариаули А.С.

Игры будущего глазами современного общества

*Петрозаводский государственный университет
(Россия, Петрозаводск)*

doi: 10.18411/trnio-05-2024-594

Аннотация

Игры Будущего – первый большой турнир, который включил в себя все новые направления киберспорта. В статье рассматривается история развития фитжитал спорта в России, представлена информация о фитжитал турнирах разных вызовов Игр Будущего, проведен опрос и анализ информации о знаниях и полярности разных возрастных категорий к новому формату проведения спортивных мероприятий, предполагающей взаимодействие спортивной культуры и искусственного интеллекта

Ключевые слова: Игры будущего, фиджитал-игры, молодежь, осведомленность и популярность, компьютерные игры, искусственный интеллект, виртуальный мир

Abstract

The Games of the Future is the first big tournament to include all new areas of eSports. The article discusses the history of the development of fitsport in Russia, provides information about fitsport tournaments of various challenges of the Games of the Future, conducts a survey and analyzes

information about the knowledge and polarity of different age categories towards a new format for holding sporting events, which involves the interaction of sports culture and artificial intelligence

Keywords. Games of the future, phygital games, youth, awareness and popularity, computer games, artificial intelligence, virtual world

Введение. Фиджитал — новый вид спорта, который сочетает традиционные дисциплины с виртуальными состязаниями. Название направления произошло от двух английских слов: physical и digital, то есть «физический» и «цифровой». Это своеобразное двоеборье: участники соревнуются в видеоигре и ее реальном аналоге. Например, дисциплина фиджитал-хоккей подразумевает матч в компьютерном хоккейном симуляторе, после чего обе команды выходят на реальный каток, а фиджитал-футбол комбинирует матчи в FIFA и мини-футбол на настоящем поле [1].

В России впервые фиджитал-игры нашли отражение в формате мероприятия «Игры будущего» Турнир проходил с 21 февраля по 3 марта 2024 года в Казани. В турнире приняли участие более 260 международных команд и более двух тысяч участников из разных стран мира. Впервые проект турнира «Игры будущего» был представлен вице-премьером Дмитрием Чернышенко в сентябре 2021 года в Казани на форуме «Россия — спортивная держава» [2]. И далее, в 2022-23 годах прошли 10 отборочных турниров. Площадкой проведения всех отборочных турниров стал г. Казань.

Первые фиджитал игры были проведены 21 по 23 сентября 2022 года и включали в себя четыре дисциплины: фиджитал-футбол, фиджитал-баскетбол, Beat Saber и гонки дронов.

Вторые фиджитал игры прошли с 24 ноября по 10 декабря 2022 года по трём дисциплинам: фиджитал-гонки (20 кругов в заезде на картинге и 10 кругов в симуляторе), фиджитал-единоборства (спортсмены в весовой категории до 73 кг) и фиджитал-хоккей.

Третьи фиджитал игры были проведены с 5 по 11 февраля 2023 года по пяти дисциплинам: Speedrun, MLBB (Mobile Legends: Bang Bang), Dota 2, Warface, CS:GO, в физической части соревнований участники сразились в лазертаге.

Четвёртые фиджитал игры прошли с 9 по 10 марта 2023 года по дисциплине фиджитал-гонки. В цифровой части турнира участники соревновались в управлении виртуальным автомобилем в симуляторе, а на физическом этапе прошёл зимний картинг на подготовленной трассе с ледовым покрытием [2].

Пятые фиджитал игры прошли с 16 по 19 мая 2023 года по дисциплине фиджитал-футбол. В пятом турнире приняли участие 8 команд из России, Бразилии (R10 TEAM), Аргентины (3 Estrellas FC), Уругвая (Penarol), Ирана (Persian Gulf) и Сербии (Obilic eSports), Россия была представлена тремя командами: Tatar Squad, Rotor и Phoenix.

Шестые фиджитал игры прошли с 27 мая по 7 июня 2023 года по дисциплинам Standoff 2, CS:GO и Warface.

Седьмые фиджитал игры прошли с 6 по 17 июня 2023 года по трём дисциплинам: фиджитал-хоккей, фиджитал-единоборства и гонки дронов.

Восьмые фиджитал игры прошли с 14 по 16 июля по дисциплине фиджитал-скейтбординг. В турнире приняли участие 8 команд: Latino Gang (Аргентина), Colombia (Колумбия), World's best Dressed (Испания), Hustlers (Болгария), а также 4 команды из России — Troe iz Lartsa, New Kids Turbo, Slugs и Goalie, каждая команда состояла из 3 спортсменов.

Девятые фиджитал игры прошли с 20 по 29 июля 2023 года по двум дисциплинам: Mobile Legends: Bang Bang и Dota 2.

Десятые фиджитал игры 5 по 22 октября 2023 года, в их программу вошли фиджитал-баскетбол, фиджитал-футбол, соревнования по мобильной игре Mobile Legends: Bang Bang (MLBB), Warface и Counter-Strike: Global Offensive (CS:GO) [2].

Далее 28 сентября 2023 года была представлена соревновательная программа «Игр будущего» 2024 года: которая включила в себя следующие виды фиджитал-единоборства,

фиджитал-хоккей; Warface+лазертаг; Мир танков+суперфинал, Dota 2+суперфинал; битву роботов; CS 2+лазертаг;

фиджитал-баскетбол, спортивное программирование, кибатлетику, гонку дронов; Ритм симулятор (Just Dance), игру в виртуальной реальности (Beat Saber); Mobile Legends: Bang Bang+суперфинал;

Все соревнования программы Игр Будущего поделены на 5 категорий (вызовов): спорт, тактика, стратегия, скорость и технологии.

1. Категория "Спорт" - правила проведения категории спорт похожи сочетание классических видов спорта (футбол, хоккей, скейтбординг, баскетбол, единоборства, автогонки и так далее) с их цифровыми аналогами - видеоиграми, симуляторами. Для примера приведем правила проведения фиджитал хоккея. Фиджитал хоккей - одна из дисциплин вызова спорт. Соревнование состоит из двух этапов: цифрового и физического. Сначала команды сражаются на хоккейном стимуляторе: Digital этап включает в себя три периода по три минуты каждый. В каждом периоде команды обязаны проводить полную замену игровых троек. Затем команды перемещаются на ледовую площадку для игры в хоккей 3 на 3 (3 полевых игрока плюс вратарь) – Physical этап. Счет в этапе Physical начинается со счета с которым закончили в хоккейном симуляторе. Играется 3 периода по 7 минут чистого времени, перерыв между таймами – 3 минуты. Счет Physical и Digital этапов – суммируется. В случае ничьей, победитель определяется в серии послематчевых буллитов. Заявленные команды на игры будущего делились на две подгруппы по 4 команды и играли друг другом по одному разу. Далее – две сильнейшие команды выходили в плей-офф и определяли победителя уже по олимпийской системе [4].

2. Категория "Тактика" - сочетание популярных видеоигр жанра "трехмерный тактический бой" с физическим этапом - арена лазертаг. Контрл страйк 2, Warface+лазертаг, Standoff 2. Для примера приведем правила игры дисциплины вызова тактика Контрл страйк (CS2)+ лазер таг. Соревнования проходят в два этапа: цифровой и физический. Сначала спортсмены играют в шутер на компьютере, а затем продолжают бой в лазер таге. Digital этап проходит в формате пять на пять, участникам даются две карты с перерывом 10 мин до 13 побед. Длительность одного боя – 1 мин 55 сек, за победу в каждой карте дается одно очко. Если происходит ничья – назначается овер тайм в режиме лучший из шести. Physical этап проходит в лазертаге в режиме установка цифрового пламени, количество участников так же пять на пять. Игра идет до 6 побед, не более 11 раундов по 3 минуты. За победу дается одно очко. Перерыв между раундами – одна минута, а при смене сторон 2 минуты. Матчи группового этапа включают в себя Digital и Physical, а плей офф Digital и только в случае ничьей – Physical. Победитель – команда набравшая 2 или три очка по сумме обоих этапов. На групповом этапе участники делятся на 2 группа по 4 команды, где они играют друг с другом по одному разу. По две команды с каждой группы набравшие наибольшее количество очков выходят в плей-офф, который проходит по олимпийской системе [4].

3. Категория "Стратегия" - соревнования проходят в компьютерных играх жанров "боевая арена" и "стратегия", а затем в серии испытаний на выносливость и смекалку. Примеры игр Mobile legends: bang bang, Мир танков, - YOTA. DOTA2, MLBB. В состав каждой команды входит до 6 спортсменов, но игры проводятся в формате пять на пять и один игрок запасной. Замены игроков можно проводит между матчами, но не между картами. Турнир делится на два этапа – групповой и плей офф, а сами матчи в идут формате до двух побед. Групповой этап проходит в формате джигес ель, а плей офф по олимпийской системе. Команды, завершившие групповой этап без поражений, проходят в четверть финал; а проигравшие один матч -начнут с 1/8 турнира. Команды проигравшие обе встречи на групповом этапе – покидают турнир [4].

4. В категории "Технологии" участники соревнуются при помощи технически сложных устройств и технологических разработок в гонках дронов, битве роботов, соревнованиях в виртуальной реальности в велоспорте, спортивном программировании и кибатлетике. Для примера приведем правила проведения соревнований по кибатлетике. В составе команды – 4 спортсмена. Турнир состоит из двух этапов – групповой и плей офф. Команды попарно стартуют и проходят трассу выполняя задания, которые состоят из двух частей: преодоление

препятствий и включение зеленой лампы от нейрогартитруры капитана команды улавливающей сигналы головного мозга для перехода к следующему элементу. На прохождение трассы – 15 мин. За каждую выполненную часть задания начисляется 5 баллов. За безошибочное выполнение всего задания – 10 баллов. При наличии ошибки в двух частях – ноль баллов. При одинаковых баллах – лучшее место в рейтинге у команды с меньшим временем прохождения трассы [4].

5. Категория "Скорость" - участники проходят компьютерные игры на скорость в формате эстафеты, а затем в испытаниях на выносливость и смекалку (Speedrun). Каждая команда состоит из трех спортсменов. В программе три вида по три игры в каждой. Соревнования проводятся в формате общего командного зачета который состоит из трех матчей. Каждый матч – в отдельный игровой день. Каждый из игроков команды проводят один матч из разных видов программы. На каждую игры не более 1,5 часов. Место команды определяется по сумме баллов всех участников. Чем быстрее спортсмен проходит игру тем выше его балл [4].

Фиджитал-спорт — молодой, еще не до конца сформировавшийся вид спорта. Но его активно продвигают на государственном уровне, а в феврале 2023 года заработала Всероссийская федерация фиджитал-спорта. Спустя год по всей стране открылось более 60 филиалов организации. Одновременно с развитием инфраструктуры фиджитал-спорт внедряется в систему образования. Известные учебные заведения открыли тематические центры для студентов. Например, Сеченовский университет запустил в Москве Фиджитал-академию для подготовки спортсменов, а петербургский Политех — университетский фиджитал-центр. В последнем можно не только готовиться к соревнованиям, но и получать зачеты по физкультуре. В десятках заведений по всей стране прошли открытые уроки, на которых студентам рассказывали про фиджитал-спорт и проводили матчи в разных дисциплинах. В конце года вице-премьер анонсировал подготовку учебных фиджитал-направлений, а университет «Синергия» запустил магистерскую программу «Менеджмент в киберспорте и фиджитал-спорте» [3]. В Петрозаводском государственном университете в рамках проведения Фестиваля студенческого спорта «Первые в движении» уже два года подряд проводится турнир по фиджитал футболу, который находит большой отклик со стороны обучающихся.

Целью нашей работы было изучить осведомленность разных возрастных категорий об играх будущего и понять включенность целевой аудитории в происходящее в современном мире. Данное исследование позволит понять популярность нового формата проведения спортивных мероприятий и интерес к нему со стороны общества, определит возможные пути увеличения популярности турниров и выявит возможные проблемы. Исследование было проведено в г. Петрозаводск на базе двух образовательных организаций. Для исследования мы опросили с помощью анкет людей трех возрастных категорий: обучающиеся старших классов МОУ «Державинский лицей» (9-10 класс, 14-16 лет), обучающиеся вуза (студенты ПетрГУ 2-4 курса, 20-23 года) и возраст родителей двух первых категорий (35-45 лет). В нашем исследовании приняло участие 200 человек, по 60 – 70 человек каждой категории. В каждой категории было равное количество представителей мужского и женского пола.

Первый вопрос касался о знании факта проведения игр будущего. И здесь большая часть аудитории действительно знала о проводимом мероприятии - 60% взрослые, 75 % студентов и 54 % школьников.

Далее мы задавали уточняющие вопросы, касаемые проведения турнира. Вопрос, касающийся знания места проведения вызвал ошибочное мнение или незнание у 55% процента взрослых и более чем 80% школьников и студентов (рис. 1).

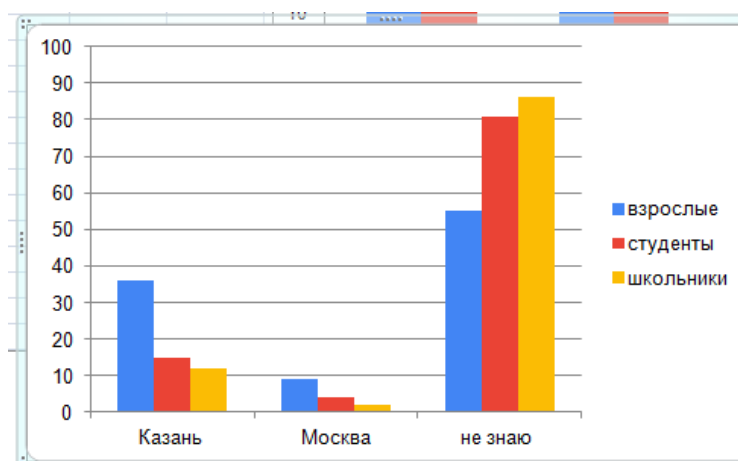


Рисунок 1. Знание названия города проведения Игр Будущего, в процентах от общего количества.

Еще меньшее количество людей смогли правильно назвать даты и даже просто месяц проведения турнира - взрослые 30%, школьники и студенты – менее 20% (рис. 2). Хотя со времени проведения турнира прошло менее месяца, а информация о турнире активно популяризировалась в СМИ и интернет ресурсах.

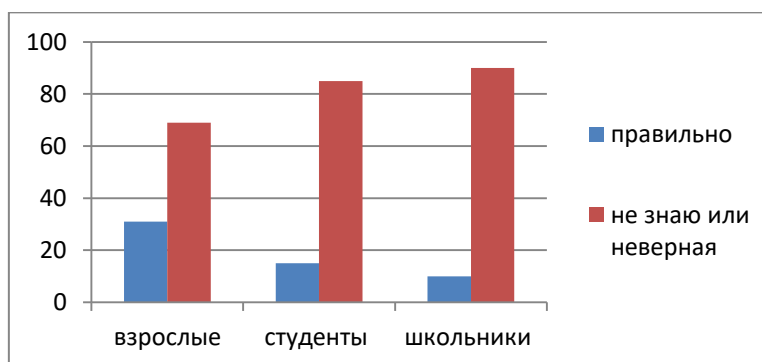


Рисунок 2. Знание опрошенных разных возрастных категорий даты проведения Игр Будущего, в процентах от общего количества.

Талисман игр будущего (Жар птица) знали только 10% опрошенных в каждой категории (рис. 3). Несколько человек предложило свои ошибочные варианты (барс, робот) и большая часть совсем оказалась не в курсе, что у игр был талисман.

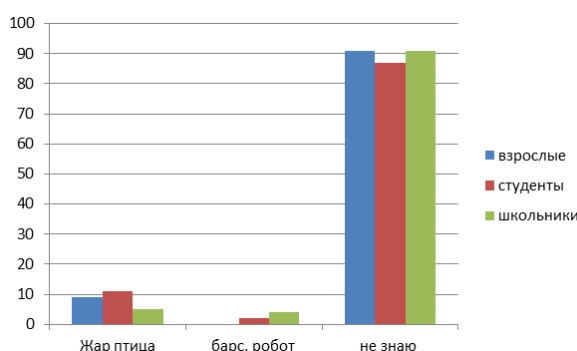


Рис. 3 Знание опрошенных разных возрастных категорий талисмана Игр Будущего, в процентах от общего количества.

Для интереса мы задали вопрос, касающийся знания истории развития фитнеса направления и прихода к мероприятию Игры будущего. Верный ответ на вопрос «Где, когда и кем была предложена идея и концепция проведения Игр будущего?» был получен менее чем от 5 процентов взрослых, одного процента студентов и ни у кого из школьников (рис. 4). Так же

не было и понимания о фактах проведения проведения отборочных турниров и их количества до первых игр будущего.

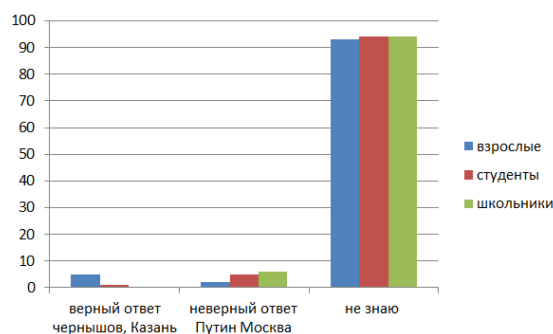


Рисунок 4. Знание опрошенных разных возрастных истории возникновения Игр Будущего, в процентах от общего количества.

Такой же небольшой процент верных ответов был получен и на знание специфики проведения игр. Например, перечислить полностью пять вызовов/категорий – не смог ни один человек. Небольшой процент участников вспомнил и верно назвал только одну - две категории вызовов, и более 90% в каждой возрастном блоке не понимали о чем вообще идет речь (рис. 5).

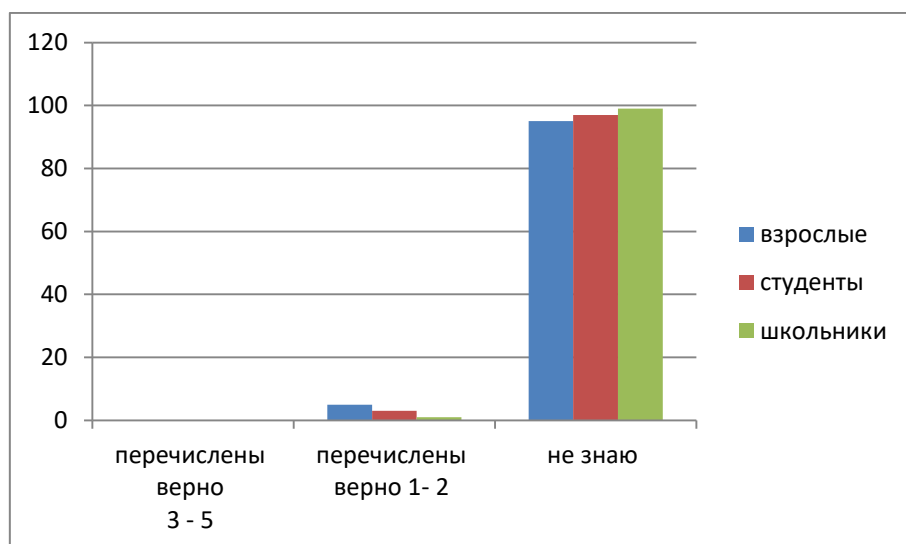


Рисунок 5. Знание опрошенных категорий, на которые разделены Игры Будущего, в процентах от общего количества.

С удивлением мы узнали, что большая часть аудитории не смотрела церемонии открытия и закрытия игр (рис.6).



Рис. 6 Смотрели ли опрошенные церемонию закрытия или открытия Игр Будущего, в процентах от общего количества

Однако на вопрос о желании принять участие в фитжитал турнирах по различным направлениям вызвал отклик и половины опрошенных студентов (50%), у большей части школьников (63%) и только у 20% взрослых (рис. 7). Анализ полученных данных позволяет говорить о недостаточной осведомленности и интересе общества к новому формату проведения спортивных соревнований. Возможно одна из косвенных причин в том, что люди перестали смотреть общее телевидение, единое для всех и у каждого теперь есть свой телефонный «телевизор» и каждый выбирает направление своего интереса самостоятельно, иной раз и не замечая что происходит в стране и мире. Взрослая категория опрошенных имеет больше общих знаний о турнире Игры Будущего – место, даты, история возникновения. Что свидетельствует о том, что старшее поколение следит за общими новостями и вехами развития нашей страны. Молодежь и школьники больше имеют представление о наполняемости турниров: у них есть понимание, что стоит за названием игр, как играть в какую из них, знают нюансы и детали и готовы попробовать себя в этом направлении. Молодой аудитории интересны видеоигры, особенно на фоне роста призовых и успехов российских спортсменов в киберспорте. А представители старшего поколения не понимают такое увлечение и чаще всего даже не пробовали играть ни в одну из представленных игр, не имеют большого желания осваивать это направление, склоняясь к классическому варианту проведения спортивных состязаний.

Формат фитжитал – это своеобразный компромисс старшего поколения и молодежи: подростки получают возможность реализоваться практически в любой киберспортивной дисциплине, но «в обмен» занимаются еще и спортом. Фитжитал турниры в дальнейшем будет иметь большое развитие и популярность среди всех возрастных категорий.

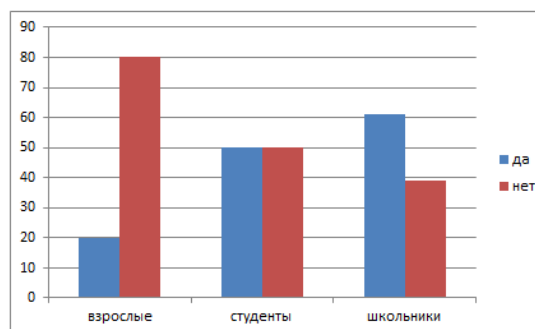


Рисунок 7. Хотели ли бы вы попробовать принять участие в одном из направлений фиджитал спорта.

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–
2. 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).
3. 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).
4. Официальный сайт трансляций игры Будущего <https://www.championat.com/cybersport/article-5449152-itogi-igr-budushego-2024-v-kazani-kto-pobedil-v-dota-2-ks2-bitve-robotov-i-drugih-vidah-fidzhital-sporta.html>



LJournal

Научно-издательский центр

Рецензируемый научный журнал

**ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ
№109, Май 2024**

Часть 11

Подписано в печать 25.05.2024. Тираж 400 экз.
Формат.60x84 1/16. Объем уч.-изд. л.8,52
Отпечатано в типографии Научный центр «LJournal»
Главный редактор: Иванов Владислав Вячеславович