

Научный центр «LJournal»

Рецензируемый научный журнал

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ

№110, Июнь 2024
(Часть 14)



Самара, 2024

T33

Рецензируемый научный журнал «Тенденции развития науки и образования» №110, Июнь 2024 (Часть 14) - Изд. Научный центр «LJournal», Самара, 2024 - 172 с.

doi: 10.18411/trnio-06-2024-p14

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 XXIV. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ	8
Евдокимова М.Д., Николаева И.В., Левченко С.В. Влияние медиаресурсов на формирование позитивного отношения к физической культуре и спорта среди студентов.....	8
Еманова С.В., Карева Ю.Ю. Экономический эффект от развития физической культуры в стране	11
Емельянов С.С. Технология работы спортивно-оздоровительного центра в гостинице.....	15
Ермолаева О.А., Кудинова Ю.В. Роль спорта в жизни человека.....	19
Ефарова Е.Е., Галиуллина Д.Т. Способы внедрения фитнес-аэробики в игры будущего....	22
Ефремов А.А., Гусев П.М. Питание и спортивные добавки для повышения эффективности	25
Желтов А.А. Коломойцева В.А. Плавание как вид спорта	28
Жиденко А.Д. Удовицкая Л. У. Влияние физической активности на психологическое здоровье.....	30
Журавлева А.И., Николаев П.П., Левченко А.В. Воздействие занятий физической культурой на психологическое состояние студентов.....	34
Закорко В.В. Перспективы развития университетских программ по физической культуре на основе личностно-ориентированного подхода	38
Ибрагимов И.Б., Ананьева И.В. Мобильные приложения как средства мониторинга физической активности	41
Ибрагимов И.Ф., Захарова Е.А. Результаты проведения фиджитал игр и мнение студентов КГЭУ в рамках мероприятия «Игры Будущего 2024» в Казани	45
Иванова В.Е. Студенческое физкультурно-спортивное движение	49
Идигов М.У., Висайтова Х.А. Спортивной деятельностью как средство формирования командного духа и гражданской идентичности.....	52
Капралов И.С., Кривоногов А.Д. Роль спортивных мероприятий в формировании командного духа и социальной адаптации студентов в университете	55
Каракулова А.А., Илюшин О.В. ² Физическая активность и качество сна у студентов вузов: обзор исследований и результаты собственных опросов	58
Келина Г.А., Кормилицын Ю.В. Актуальные вопросы цифровизации физической культуры и спорта	61
Кесов Г.П., Саврасов А.Р. Содержание профессиональной деятельности, риски нарушения здоровья	63
Князькина М.В., Алексина А.О. Физическая активность и здоровье сердечно-сосудистой системы: роль умеренных и интенсивных нагрузок в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний	67
Князькина М.В., Алексина А.О. Физическая активность и психосоциальное благополучие детей и подростков: роль спорта в формировании самооценки навыков и адаптации в обществе.....	70
Князькина М.В., Мокеева Л.А. Спортивная индустрия как фактор экономического роста: анализ сектора спортивных товаров, услуг и развлечений.....	72

Князькина М.В., Мокеева Л.А. Экономические аспекты массового спорта: оценка влияния регулярной физической активности на затраты на здравоохранение и продолжительность ..	75
Колесова К.А., Карева Ю.Ю. Влияние занятий физической культурой на эмоциональное состояние студентов	78
Колояров М.И. Физическая культура, как элемент в юридической деятельности.....	80
Коновалов А.С. Особенности физической культуры для студентов с психическими расстройствами.....	82
Коновалова М.О. Интеграция здорового образа жизни в современный ресторанный бизнес	85
Конценебина Е.К., Карева Ю. Ю. Значимость физической культуры для студентов.....	88
Корнев С.В. Занятия бегом, как один из способов уличшения уровня физической подготовки студентов.....	90
Корнеева.А.Д., Иванова.Л.А. Занятие физической культурой при анемии для студентов ...	96
Крапивкин К.А. Роль физической культуры в поддержании здоровья и улучшении физической формы.....	99
Кривилев С.А. Силко А.А. Кочкаров И.Ю. Особенности применения приемов и действий военнослужащих при преодолении вариативно-изменяемой полосы препятствий в спортивных залах для развития быстроты и ловкости военнослужащих связистов.....	103
Кривилев С.А., Силко А.А. Особенности применения упражнений в настольном теннисе в процессе физической подготовки военнослужащих связистов для развития быстроты и координации движений.	107
Крылов Д.В. Влияние регулярных тренировочных занятий на психическое здоровье спортсменов.....	111
Кузина Е.С., Николаева И.В. Влияние правильного питания на организм при физических нагрузках для похудения.....	113
Кузнецова И.Б., Марусенко В.Е. Методологические особенности развития гибкости у студентов.....	116
Кусакин И.А. Важность физических упражнений для умственного состояния студентов ..	118
Кутя Д.А., Удовицкая Л.У. Психологические аспекты в биатлоне	120
Ларин И.В., Кормилицын Ю.В. Проблема организации дисциплины «Физическая культура» в высших учебных заведениях	123
Ларин И.В., Кормилицын Ю.В. Современные технологии, используемые в физической культуре и спорте, их влияние на организм человека	125
Лисова А.Д., Карева Ю.Ю., Левченко С.В. Влияние санкций на российский спорт	127
Литовченко Д.С. Анализ причин выбора элективного направления по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная)» обучающимися вуза на примере электива «Плавание»	130
Маглатюк Т.В., Ольховский С.С. Питание и ФК студента	134
Майорова А.Ф., Карева Ю.Ю. Влияние занятий волейболом на уровень общей физической подготовленности студентов	136
Медведева А.А., Карева Ю.Ю. Влияние физической культуры и спорта на жизнь человека	139

Мельников А.И., Дербок Д.А. Значение и проблемы занятий спортивной борьбой на физическое и моральное развитие студента.....	142
Миронова Е.А., Карева Ю.Ю. Погружение в ледяную воду после тренировки – полезно или вредно для здоровья?	144
Мулюкова Д.А., Николаев П.П., Левченко С.В. Виды спортивных добавок и их влияние на уровень физической работоспособности.....	148
Недовба С.Д., Проскурина Е.Ф. Физическая культура: важность физическо-активной гармонии	151
Неповинных Л.А. Реабилитация студентов после перенесенной коронавирусной инфекции с помощью физических упражнений	153
Нескубина.А.А., Запорожец О.Б., Кононенко А.В. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АЭРОБИКОЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОК.....	156
Новикова С.А., Николаев П.П. Волейбол: многогранный анализ спортивного феномена.	159
Носова П.Г., Абзалова С.В. Особенности выбора направления элективных дисциплин по физической культуре и спорту в ВУЗе	162
Овсянникова М.Ю. Мокеева Л.А. Кибатлетика	165

РАЗДЕЛ XXIV. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Евдокимова М.Д.¹, Николаева И.В.¹, Левченко С.В.²

Влияние медиаресурсов на формирование позитивного отношения к физической культуре и спорта среди студентов

¹Самарский государственный экономический университет²Самарский государственный социально-педагогический

(Россия, Самара)

doi: 10.18411/trnio-06-2024-736

Аннотация

В данной статье рассмотрено влияние медиаресурсов на формирование положительного отношения к физической культуре и спорта у студентов. Представлены результаты анкетирования студентов. Выявлено, что медиаресурсы – это площадки, с помощью которых формируется отношение к физической культуре и спорту.

Ключевые слова: медиаресурсы, медиаконтент, респонденты, студенты, спорт, физическая культура.

Abstract

This article examines the influence of media resources on the formation of a positive attitude towards physical education and sports among students. The results of a student survey are presented. It has been revealed that media resources are platforms through which attitudes towards physical culture and sports are formed.

Keywords: media resources, media content, respondents, students, sports, physical education.

В современном мире появляется все больше ресурсов для занятия спортом, растет и осведомленность во многих вопросах, связанных данной темой [3]. Во многих научных статьях указывается на тот факт, что с каждым годом интерес к физической культуре у молодого поколения растет все больше [1, 5]. Появляется огромное количество медиаресурсов, «помогающих» начинающим спортсменам развить свои навыки [2]. Интересен вопрос, влияют ли эти источники на формирование отношения к физической культуре и каким образом?

На данную тему было проведено анкетирование среди студентов 2 курса. Возраст респондентов – 19-22 лет. Большинство опрошиваемых – девушки (87%), парни составили 13% из общего числа студентов, участвующих в анкете.

На вопрос: «Какие медиаресурсы вы используете для получения информации о физической культуре и спорте?», большинство студентов ответили – социальные сети (69%), оставшаяся часть – новые сайты и блоги (31%). Никто из респондентов не указали на такие варианты, как спортивные передачи и печатные издания. Это подтверждает тот факт, что молодому поколению удобнее всего использовать для занятий спортом социальные сети и различные блоги в интернете.

Используемые медиаресурсы



Рисунок 1.

На следующий вопрос, о времени, потраченном на просмотр в день спортивных материалов в СМИ, студенты ответили неоднозначно. Некоторые ответили – менее 30 минут (1,2%), далее – от 30 минут до 1 часа (35,8%), затем от 1 до 2 часов (45,9%), и более 2 часов (17,1%).



Рисунок 2.

На вопрос о влиянии медиаресурсов на восприятие физической культуры и спорта в целом респонденты однозначно ответили – повысили мой интерес (100%).



Рисунок 3.

Далее, на вопрос о мотивации медиаресурсов, мнения опрошенных разделились. Девушки ответили – очень мотивирует, парни же указали на другой вариант – умеренно мотивирует.

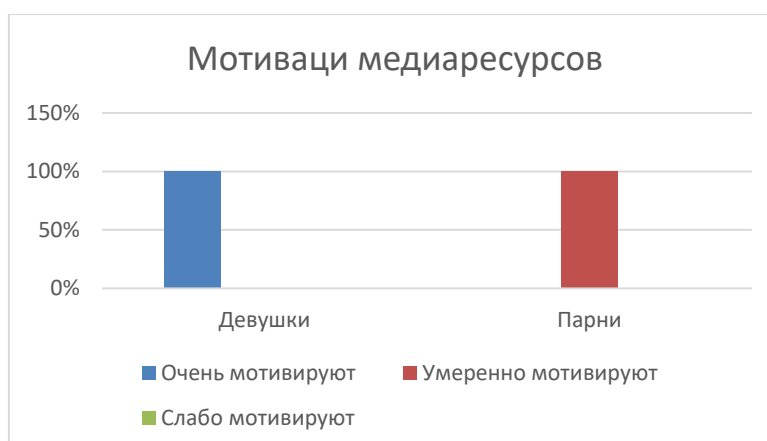


Рисунок 4.

На следующий вопрос «Как медиа влияют на ваш образ спортсменов и спортивных достижений?», все респонденты ответили одинаково - создают положительный образ (100%)

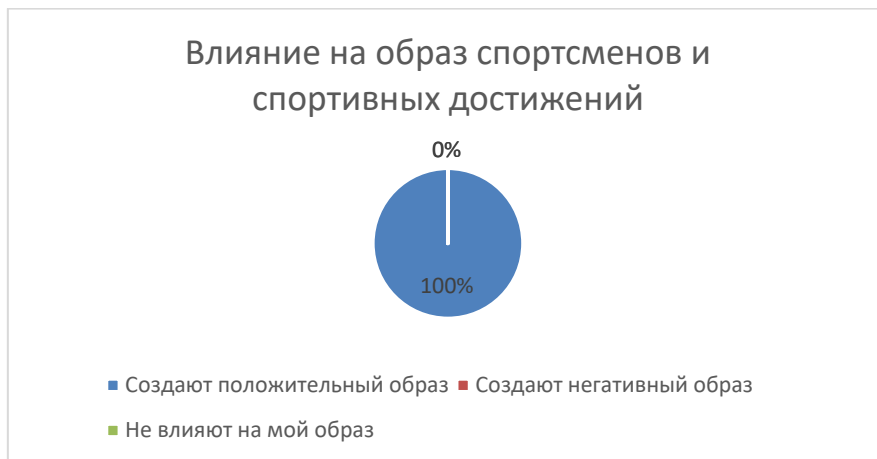


Рисунок 5.

По мнению респондентов, медиаресурсы в значительной степени (81%) способствуют пропаганде здорового образа жизни и участи в спортивных мероприятиях. Также некоторые из студентов ответили, что способствуют в некоторой степени (19%).

На вопрос «Насколько спортивные передачи влияют на вашу мотивацию к занятиям физической культурой?», студенты ответили по-разному. Мнения разделились между вариантами очень влияют и умеренно влияют в соотношении 78% к 22%.

Следующий вопрос касался влияния социальных сетей на осведомленность. Большая часть студентов отметили значительное повышение осведомленности (83,7%), другие ответили, что умеренно повышают осведомленность (16,3%).

Далее студенты отвечали на дополнительные вопросы. Один из них был про мысли или комментарии о влиянии медиа на формирование вашего отношения к физической культуре и спорту, которые они считали, что важно раскрыть в данной теме. Респонденты отметили, что мотивацию очень сильно поднимают не только слова тренера, но и его «заряженность», то, как преподносит он сам те или иные упражнения. Затем студенты ответили на последний вопрос, связанный с улучшением медиаконтента. В данной теме большинство опрошенных отметили, что очень много платформ являются коммерческими. Этот аспект связан с недоступностью многих тренировок и упражнений на бесплатной основе.

Таким образом, анализируя полученные результаты, можно сделать вывод, о том, что студенты все больше используют социальные сети для физической подготовки. Они уверены, что такие занятия, повышают интерес к спорту, мотивацию, создают положительный спортивный образ и значительно повышают осведомленность в данной теме. Проблемы, которые затронули сами студенты при ответе на вопросы анкеты, касаются недоступности некоторого медиаконтента и энтузиазма в своём деле тренера. Другие аспекты полностью устраивают всех опрошенных.

На основе этих результатов можно сделать вывод, студенты стали все чаще доверять виртуальным тренерам, видео-тренировкам и советам блогеров, которые ведут свои спортивные блоги. Основываясь на этом, можно выявить и недостаток таких занятий. Студенты могут подвергаться влиянию псевдо-тренеров, которые на самом деле не имеют образования в данной области; могут наткнуться на коммерческий контент, после оплаты которого видео с упражнениями не будут отправлены; могут придерживаться мнению блогеров, но результата так и не увидят. Социальные сети – это площадки, с помощью которых формируется отношение к спорту, но важно понимать, что не весь контент, который там появляется, не считается абсолютно правильным [4].

Исходя из этого, можно применить следующие рекомендации для учебных заведений:

Увеличить количество лекций по дисциплине физическая культура, повышая осведомленность в различных вопросах, касающихся медиаресурсов и правильности их применений.

Составить список примерной литературы и медиаресурсов, которые будут демонстрировать правильный подход к спорту.

Увеличить количество практических занятий физической культуры для вовлеченности студентов.

Найти способы включения физической активности в учебный процесс (активные перерывы между парами, занятия на свежем воздухе).

Создать тренажерный зал при учебном заведении, с возможностью заниматься с профессиональными тренерами.

1. Афанасьева С.В. Роль медиаресурсов в формировании отношения к спорту у студентов // Научный журнал "Инновационная наука". 2021. № 2(24). С. 78-81.
2. Грязнов С.А., Николаев П.П., Левченко А.В. Роль медиаобразования в конвергенции между технологиями и средствами массовой информации / С. А. // Тенденции развития науки и образования. 2024. № 106-1. С. 76-79.
3. Кузьмина С.А., Семёнова Л.В. Влияние медиаресурсов на мотивацию студентов к занятиям физической культурой и спортом // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. 2022. № 1(52). С. 34-39.
4. Лазарев С.Н. Медиаресурсы как инструмент формирования отношения к физической культуре и спорту у студентов // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2020. № 2(40). С. 44-48.
5. Мальцева Н.Н., Мирошниченко А.В. Влияние медиаресурсов на формирование представлений о физической культуре и спорте у студентов вузов // Вестник науки и образования. 2022. № 1(87). С. 62-66.

Еманова С.В., Карева Ю.Ю.

Экономический эффект от развития физической культуры в стране

Самарский государственный экономический университет

(Россия, Самара)

doi: 10.18411/trnio-06-2024-737

Аннотация

Статья исследует влияние физической культуры на экономику страны. Анализируя связь между физическим активизмом населения и экономическими показателями, автор выявляет положительное воздействие физической активности на здоровье, производительность труда и повышение общего уровня благосостояния. Статья также оценивает эффективность инвестиций в развитие спортивной инфраструктуры и программ по стимулированию физической активности на национальном уровне.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье, экономика, активность, изменения, работоспособность.

Abstract

The article examines the impact of physical culture on the country's economy. Analyzing the relationship between physical activity of the population and economic indicators, the author identifies the positive impact of physical activity on health, labor productivity and an increase in the overall level of well-being. The article also evaluates the effectiveness of investments in the development of sports infrastructure and programs to stimulate physical activity at the national level.

Keywords: physical culture, sports, health, economics, activity, changes, performance.

Физическая культура и спорт играют важную роль в формировании здоровья нации и повышении ее экономического потенциала. Исследования показывают, что активное занятие спортом и физической культурой способствует улучшению физического и психического

состояния людей, повышению продуктивности труда, снижению издержек на медицинское обслуживание и увеличению продолжительности жизни. Отсюда вытекает вопрос о влиянии физической культуры на экономику страны.

Целью данного исследования является выявление влияния физической культуры на экономику страны и разработка рекомендаций по повышению эффективности использования данного ресурса.

Для достижения поставленной цели необходимо выполнить следующие задачи: 1) проанализировать существующие исследования по влиянию физической культуры на экономику страны; 2) провести анализ данных о затратах и доходах, связанных с физической культурой и спортом; 3) выявить основные направления влияния физической культуры на экономику страны; 4) разработать рекомендации по совершенствованию механизмов использования физической культуры для экономического развития страны.

Задачи исследования: 1) анализ научной литературы и статистических данных по теме исследования; 2) сравнительный анализ затрат и доходов, связанных с физической культурой и спортом.

Существует множество исследований, которые подтверждают положительное влияние физической культуры на экономику страны. Вот некоторые из них:

1. Улучшение здоровья населения: многочисленные исследования показывают, что физическая активность способствует улучшению здоровья населения, снижает риск развития различных заболеваний, улучшает психическое состояние людей. Это позволяет сократить расходы на медицинское обслуживание и повысить продолжительность и качество жизни, что в свою очередь способствует экономическому развитию страны.
2. Повышение производительности труда: регулярные занятия физической культурой и спортом способствуют повышению работоспособности, концентрации внимания и креативности, улучшению физической выносливости и снижению уровня стресса. Это позволяет работникам быть более продуктивными и эффективными на рабочем месте, что в свою очередь способствует экономическому росту.
3. Развитие спортивной индустрии: спортивная индустрия включает в себя широкий спектр отраслей, таких как производство спортивных товаров, туризм, массовые спортивные мероприятия, фитнес и здоровье. Развитие этих секторов способствует созданию новых рабочих мест, привлечению инвестиций, увеличению объемов продаж и доходов, что благоприятно сказывается на экономике страны.
4. Спортивный туризм: спортивный туризм является значимой отраслью, способствующей развитию экономики. Организация спортивных мероприятий, тренировочных лагерей, экскурсий и мероприятий для любителей спорта и активного отдыха привлекает туристов, увеличивает поток прибытия иностранных туристов, а следовательно, способствует увеличению доходов в туристической отрасли.

Исследования показывают, что инвестирование в физическую культуру и спорт действительно способствует экономическому росту и улучшению благосостояния населения [2]. Поэтому развитие этой области должно оставаться одним из приоритетов для страны.

Для анализа данных о затратах и доходах, связанных с физической культурой и спортом, можно рассмотреть следующие аспекты:

1. Затраты на спортивное оборудование и одежду:
 - оценить средние ежемесячные и годовые затраты жителей на покупку спортивных товаров и одежды;
 - сравнить динамику расходов на спортивное оборудование и одежду за последние несколько лет.
2. Расходы на посещение фитнес-центров, спортивных секций и тренажерных залов:

- исследовать средние затраты на абонементы и тренировки в различных структурах спортивной индустрии;
 - выявить популярные виды спорта, на которые люди тратят больше всего денег.
3. Доходы от спортивных мероприятий и соревнований:
- проанализировать объем доходов от проведения спортивных соревнований, чемпионатов и турниров;
 - оценить влияние спортивных мероприятий на туристическую отрасль и доходы от туристических поездок.
4. Доходы от спортивных товаров и услуг:
- исследовать объем продаж спортивных товаров, экипировки и услуг (например, индивидуальные тренировки, фитнес-классы);
 - выявить наиболее прибыльные сегменты спортивной индустрии.
5. Инвестиции в спортивные структуры и инфраструктуру:
- оценить объем инвестиций государства и частных компаний в развитие спортивных объектов, стадионов, спортивных комплексов;
 - изучить влияние развития спортивной инфраструктуры на экономическое развитие регионов.

По результатам анализа данных можно сделать выводы о динамике рынка физической культуры и спорта, определить ключевые тренды, выявить потенциальные возможности для развития бизнеса в сфере спорта и здоровья, а также предложить рекомендации для улучшения финансовых показателей в данной отрасли.

Физическая культура и спорт оказывают значительное влияние на экономику страны в различных аспектах. Основные направления воздействия физической культуры на экономику включают:

1. Туризм и спортивные мероприятия:
 - организация спортивных соревнований, турниров и чемпионатов привлекает туристов и спонсоров, способствуя развитию туристической отрасли и увеличению доходов от гостиничного и ресторанного бизнеса;
 - спортивные мероприятия также стимулируют продажу билетов, сувениров, транспортных услуг и других товаров и услуг, способствуя росту выручки различных отраслей экономики.
2. Здоровье и медицинская сфера:
 - занятия физической культурой и спортом способствуют улучшению здоровья населения, снижению риска развития хронических заболеваний и увеличению продолжительности жизни.
 - это в свою очередь снижает нагрузку на медицинскую систему, уменьшает расходы на лечение и реабилитацию пациентов, а также повышает производительность труда и качество жизни населения.
3. Социальная сфера и образование:
 - физическая культура и спорт способствуют формированию здорового образа жизни, развитию социальных навыков, увеличению самооценки и уверенности в себе у населения;
 - обучение спортивным дисциплинам в школах и университетах способствует развитию спортивной индустрии, подготовке высококвалифицированных специалистов и тренеров, а также укреплению национального спортивного потенциала.
4. Экономическое развитие и создание рабочих мест:
 - физическая культура и спорт обеспечивают создание новых рабочих мест в сфере фитнеса, тренажерных залов, спортивных клубов, медицинских центров и других учреждений;

- развитие спортивной инфраструктуры и инвестиции в спорт стимулируют экономический рост, увеличивая объем инвестиций, торговлю спортивными товарами и услугами, а также способствуя развитию малого и среднего бизнеса [1].

Таким образом, физическая культура оказывает комплексное влияние на экономику страны, способствуя не только улучшению здоровья и благополучия населения, но и стимулируя социальное и экономическое развитие общества.

Для совершенствования механизмов использования физической культуры для экономического развития страны можно предложить следующие рекомендации:

1. Инвестирование в спортивную инфраструктуру: осуществление крупных инвестиций в строительство и развитие спортивных сооружений, тренажерных залов, спортивных комплексов и спортивных школ для современных требований и потребностей населения.
2. Содействие развитию спортивной индустрии: поддержка предпринимательства в области фитнеса, спортивного туризма, производства спортивного инвентаря и одежды, развитие спортивных мероприятий и услуг, с целью стимулирования новых рабочих мест и увеличения доходов.
3. Популяризация здорового образа жизни: проведение массовых информационных кампаний о важности физической активности и правильного питания, создание условий для доступности спортивных занятий для всех слоев населения, включая детей, пожилых людей и людей с ограниченными возможностями.
4. Развитие спортивного туризма: продвижение спортивного туризма, организация спортивных мероприятий, соревнований и тренировочных лагерей для привлечения туристов, а также развитие инфраструктуры для активного отдыха (велосипедные трассы, тропы для бега, пешие маршруты и т.д.).
5. Усиление сотрудничества с другими странами: развитие международного сотрудничества в области спорта и физической культуры, участие в международных спортивных мероприятиях, обмен опытом и передовыми практиками, установление партнерских отношений с зарубежными спортивными организациями.
6. Поддержка спортивных талантов: создание программ по выявлению и развитию спортивных талантов, предоставление стипендий и спонсорской поддержки молодым спортсменам, обеспечение условий для их профессионального роста и успешной карьеры.
7. Укрепление правовой базы: разработка и внедрение законодательства, стимулирующего развитие физической культуры и спорта, обеспечение правовой защиты спортивных инвестиций, регулирование спортивного рынка и обеспечение прозрачности в деятельности спортивных организаций.

Эти рекомендации могут способствовать эффективному использованию потенциала физической культуры для стимулирования экономического развития страны и повышения качества жизни населения.

Проведенный анализ показал, что физическая культура и спорт оказывают значительное влияние на экономику страны. Инвестиции в развитие спорта способствуют увеличению производительности труда, улучшению здоровья населения, сокращению затрат на медицинское обслуживание и увеличению доходов от туризма.

Таким образом, физическая культура имеет большое значение для экономики страны и может быть использована для достижения социально-экономических целей [3]. Внедрение

рекомендаций данного исследования позволит увеличить вклад физической культуры в экономику и улучшить качество жизни населения.

1. Левченко, А.В. Предпринимательство в сфере физической культуры и спорта / А.В. Левченко, И.В. Николаева, С.А. Грязнов // Тенденции развития науки и образования. 2024. № 106-8. С. 75-77.
2. "Симбиоз" экономики и спорта в современном обществе / Д.Р. Суркова, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, Е.В. Ширман // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2020. № 2(11). С. 72-76.
3. Чернышева, Д.А. Роль физической культуры и спорта в экономике / Д.А. Чернышева, И.В. Николаева // Наука XXI века: актуальные направления развития. 2021. № 2-2. С. 104-106.

Емельянов С.С.

Технология работы спортивно-оздоровительного центра в гостинице

*Нижегородский государственный инженерно-экономический университет
(Россия, Княгинино)*

doi: 10.18411/trnio-06-2024-738

Аннотация

Статья рассматривает работы спортивно-оздоровительного центра в гостинице «Гранд Отель Ока». Описываются особенности спортивно-оздоровительных услуг, их важность в современном гостиничном бизнесе. Обсуждаются методы оптимизации процессов и повышения уровня удовлетворенности клиентов, что важно для укрепления репутации гостиницы и увеличения клиентской базы. Главной темой статьи является эффективное применение технологий организации работы спортивно-оздоровительного центра в гостиничном бизнесе с целью предоставления качественного обслуживания гостям.

Ключевые слова: спортивно-оздоровительные услуги, спа-услуги, спортивно-оздоровительный центр, Гранд Отель «Ока».

Abstract

The article examines the work of the sports and wellness center at the Grand Hotel Oka. The features of sports and wellness services and their importance in the modern hotel business are described. The methods of optimizing processes and increasing customer satisfaction are discussed, which is important for strengthening the reputation of the hotel and increasing the customer base. The main topic of the article is the effective application of technologies for organizing the work of a sports and wellness center in the hotel business in order to provide high-quality service to guests.

Keywords: sports and wellness services, spa services, sports and wellness center, Grand Hotel "Oka".

В современном мире индустрия гостеприимства постоянно развивается, предлагая гостям все больше услуг и удобств. Одним из популярных трендов является создание спортивно-оздоровительных центров на территории гостиниц. Это позволяет гостям поддерживать форму и заботиться о здоровье во время поездок, а также повышает привлекательность отеля для потенциальных клиентов.

Целью данного исследования является изучение теоретических основ функционирования спортивно-оздоровительных центров в гостиницах, а также анализ практического опыта работы таких центров.

Объект исследования: публичное акционерное общество гостиничный комплекс «Гранд Отель Ока».

Предмет исследования: технология работы спортивно-оздоровительного центра в гостинице.

Спортивно-оздоровительные продукты в условиях гостиничного предприятия – это комплекс мероприятий, нацеленных на поддержание физической активности гостей отеля

путём вовлечения их в спортивно-оздоровительное движение. Организация спортивно-оздоровительного базируется на материально-технической составляющей коллективного средства размещения [6].

Наличие спортивного зала и бассейна в гостинице или отеле - это уже не дополнительная опция, а необходимый элемент инфраструктуры. Все большее количество гостей и посетителей считают важным иметь возможность заниматься фитнесом во время путешествий и командировок. Качественная спортивная зона - конкурентное преимущество и показатель высокого уровня сервиса. А первоклассное оборудование – залог безопасности тренировок и показатель внимания и заботы о гостях [5].

Согласно ГОСТ Р 52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования» к спортивным услугам относят.

- проведение занятий по физической культуре и спорту;
- проведение спортивно-зрелищных мероприятий;
- организацию и проведение учебно-тренировочного процесса;
- предоставление физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений населению;
- информационно-консультативные и образовательные услуги;
- прочие спортивные услуги [3].

Как правило гостиничные предприятия предоставляют лишь часть спортивно-оздоровительных услуг, чаще всего это физкультурно-оздоровительные, спортивные сооружения и инвентарь.

Если говорить о классификации по звездам, то перечень физкультурно-оздоровительных услуг отеля зависит от количества звезд, расположения и ориентированности, торговой марки, занимаемой им площади, ну и от воображения владельцев гостиницы [4].

К спортивно-оздоровительным помещениям чаще всего рекомендуем нижеперечисленные:

Тренажерный зал, где тренеры или инструкторы, имеющие соответствующую квалификацию, способны проконсультировать гостей гостиницы по лучшим программам физических упражнений, это происходит, отталкиваясь от предпочтений и тренированности гостя. Программы физического воздействия на организм могут быть направлены на снижение веса, а также иметь направленность общеразвивающих и лечебно-оздоровительных упражнений.

Класс аэробики, где специалистами проводятся занятия для новичков и профессионалов по таким направлениям, как степ-аэробика, слайд, упражнения на растяжку и упражнения силового характера, шейпинг, аэробика с мячами, упражнения для мышц брюшного пресса и высоко интенсивные тренировки.

Кабинет массажа: от классического, который содействует совершенствованию циркуляции крови и уменьшает перенапряжение мышц до корректирующего, который способствует доведению формы тела до совершенства. Увлажняющий массаж с оздоравливающим эффектом и массаж лица.

Кабинет S.P.A это целый класс престижных профилактических процедур: глубокая чистка кожи кремом-скрабом, оздоровительное обертывание тела маской из водорослей, и ароматерапия с душистыми экзотическими маслами. Эти манипуляции содействуют снабжению питательными веществами и улучшению структуры тканей, ускоряют расщепление жиров и производят определённое антицеллюлитное воздействие на кожу [1].

Фитнес-клуб - это сооружения, которые имеют площади для проведения оздоровительных и фитнес-тренировок при помощи силовых упражнений и оборудования для кардио-тренировок и которые открыты для свободного посещения за плату [2].

Гранд отель «Ока» находится в городе Нижний Новгород. До реки всего 16 минут пешком. До аэропорта 20 км, железнодорожной станции 4 км, автовокзала 7 км. Официальный адрес: РФ, Нижний Новгород, пр. Гагарина, 27.

Отельный комплекс имеет широкий выбор номеров, которые разделены на апартаменты «Business» и «Premium». Все они оборудованы ванными комнатами, современной техникой и качественной мебелью. Изысканный дизайн делает проживание гостей максимально комфортным. Рядом есть супермаркет «Перекрёсток», магазин бытовой техники, банкомат. В шаговой доступности дворец спорта, заправка, кофейня «Moloko Sluba». Недалеко расположена остановка общественного транспорта. Гости могут посещать близлежащие рестораны, кафе и бары.

Что включено для взрослых и детей:

- Проживание в номере выбранной категории;
- Завтрак «шведский стол» (тариф с завтраком);
- Посещение бассейна (раз в сутки);
- Посещение фитнес-центра (раз в сутки);
- Парковка;
- Wi-Fi.

Дополнительные услуги:

- Рестораны и бары;
- Боулинг;
- Бильярд;
- Услуги прачечной;
- Салон красоты, парикмахерская;
- Массажный кабинет;
- Сауна;
- Бизнес-центр.

На территории гостиницы есть два ресторана:

1. Ресторан «Elleven» - располагается на 11-м этаже гранд-отеля «Ока». Это самая высокая панорамная ресторанный история в Нижнем Новгороде. В этом заведении придерживаются современного подхода к кулинарии, поэтому гостей ждет новая русская кухня, а также европейские блюда в авторском исполнении.
2. Ресторан «Ока» - необычайно светлый и аристократичный ресторан с дизайнерскими акцентами располагает к приятной трапезе. Главный зал ресторана рассчитан на 150 гостей, при банкетном обслуживании в нем могут расположиться до 250 приглашенных. Классическое расположение столов, сцена и световое оборудование помогут отметить любое значимое событие на высоком уровне. Здесь также по утрам накрывается завтрак «шведский стол» для постояльцев. Английский зал ресторана подойдет для тех, кто хочет провести время в узком кругу - встретиться с друзьями или организовать деловую встречу. Здесь могут с комфортом разместиться до 40 гостей.

Также на территории гостиницы расположен развлекательный комплекс «Capital Club» - один из крупнейших развлекательных центров Нижнего Новгорода, где к услугам посетителей боулинг на 6 дорожках (в т.ч. детский), бильярд (американский, русский 10 и 12 футов), Спорт-бар, где можно посмотреть трансляции матчей и спортивных событий на большом экране.

На пятом этаже гостиничного комплекса (есть вход из «Ока Бизнес» и «Ока Премиум») располагается круглосуточный буфет, где можно приобрести свежую готовую продукцию.

В гостиничном комплексе есть возможность провести свадьбу. Менеджеры Гранд отеля «Ока» позаботятся о том, чтобы свадьба стала для молодоженов самым запоминающимся событием в жизни, и гости остались довольны праздником. В подарок молодоженам предоставляется бесплатный пакет услуг: парковка, Wi-Fi, посещение фитнес-клуба, проживание детей до 5 лет (включительно), пользование камерой хранения, ранний заезд с 07:00 часов/поздний выезд до 18:00, комплимент от отеля (открытка, печенье, цветочная композиция, бутылка шампанского), предоставление номера категории «сюит» для проведения фотосессии (не более 2-х часов со скидкой 50%, если номер не забронирован под проживание).

Номерной фонд гостиницы «Ока» представлен в таблице 1

Таблица 1

Номерной фонд ГК «Ока».

<i>Категория номера</i>	<i>Цена, руб.</i>
<i>Стандарт с 1 кроватью (первой категории)</i>	<i>от 3 600</i>
<i>Стандарт с 2 кроватями (первой категории)</i>	<i>от 3 600</i>
<i>Стандарт 2-комнатный (первой категории)</i>	<i>от 4 100</i>
<i>Комфорт с 1 кроватью (первой категории)</i>	<i>от 4 100</i>
<i>Комфорт с 2 кроватями (первой категории)</i>	<i>от 4 100</i>
<i>Junior Suite</i>	<i>от 5 100</i>
<i>Классический с 1 кроватью (первой категории)</i>	<i>от 5 100</i>
<i>Классический с 2 кроватями (первой категории)</i>	<i>от 5 100</i>
<i>Junior Suite (Premium 4*)</i>	<i>от 7 100</i>
<i>Luxe</i>	<i>от 8 100</i>
<i>Versailles</i>	<i>от 17 600</i>

Ближайшими конкурентами той же категории, что и ГК «Ока» являются:

Гостиница «Октябрьская», расположенная в 200 метрах от исторического центра города. К услугам гостей 92 номера различных категорий, оборудованных холодильниками, ваннами или душевыми кабинами.

Гостиница «Волна». Расположена недалеко от аэропорта на одной из главных магистралей Нижнего Новгорода. Номерной фонд включает в себя 198 номеров разной ценовой категории, а в самой гостинице расположены 2 ресторана, конференц-залы, бассейн, тренажерный зал, парикмахерская и косметический кабинет.

Для улучшения организации предоставления спортивно-оздоровительных услуг в «Гранд Отель «Ока» можно предложить следующие рекомендации:

Увеличение штата сотрудников фитнес-клуба, в частности, нанять ещё двух инструкторов тренажерного зала

Скидки и акции: Предложение скидок и акций для привлечения новых клиентов и удержания постоянных, такие как:

Использование фитнес-браслетов для отслеживания показателей здоровья клиентов.

Таким образом, предложенные мероприятия позволят увеличить поток клиентов и повысить лояльность постоянных клиентов, что поспособствует увеличению выручки гостиницы от предоставления спортивно-оздоровительных услуг.

1. Быкова М.Д. Специфика и процесс организации сервиса предоставления спортивно-оздоровительных услуг в сфере гостиничного бизнеса // "Экономика и социум" 2021 №5(84) С. 747-750
2. Груздев Д.А., Курбанова Л.М. Особенности организации фитнес-клубов при гостиницах // Научно-техническое и экономическое сотрудничество стран АТР в XXI веке. 2020. Т. 2. С. 149-152.
3. Национальный стандарт Российской Федерации ГОСТР 52024— 2003 услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования.
4. Родина И.А., Стричко А.В. С Роль спортивно-оздоровительных услуг в повышении качества обслуживания клиентов гостиниц и туристских комплексов // Научно-практический журнал «Аспирант» 2022 №8(76) С. 15-17
5. Савченко О.Г. Тенденции и перспективы развития гостинично-оздоровительного кластера // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. № 6 (196) С. 282-284
6. Срибная Т.А. Спортивно-оздоровительный аспект в анимационных программах современных гостиниц // Язык и культура в эпоху интеграции научного знания и профессионализации образования. 2022. № 3-1. С. 299-304.

Ермолаева О.А., Кудинова Ю.В.**Роль спорта в жизни человека***Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-06-2024-739

Аннотация

Данная статья рассказывает о роли спорта и его влиянии на здоровье в жизни человека. В ней рассматривается ведение здорового образа жизни в целом. К основным элементам здорового образа жизни относят: соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна. Все эти элементы тесно связаны между собой и, влияя друг на друга, усиливают оздоровительный эффект образа жизни.

Ключевые слова: правильное питание, спорт, физические нагрузки, физкультура, здоровье.

Abstract

This article talks about the role of sport and its impact on health in a person's life. It discusses maintaining a healthy lifestyle in general. The main elements of a healthy lifestyle include: compliance with work and rest, nutrition and sleep. All these elements are closely related to each other and, influencing each other, enhance the healing effect of the lifestyle.

Keywords: training, proper nutrition, sports, physical exercise, physical training, health.

Малоподвижный образ жизни влечет за собой множество различных заболеваний. Одной из отрицательных сторон такого образа жизни становится влияние на внутренние органы человека. Ухудшается кровообращение, что приводит к болезням сердца. Возможности человека снижаются. Количество мышц без должной нагрузки и правильного питания уменьшается. Занятие спортом помогает преодолевать такие проблемы.

Спорт – это активные физические упражнения, направленные на развитие и укрепление организма. Спорт оказывает положительное влияние на метаболизм, кровообращение, активизирует работу легких и сердца. Улучшается баланс и равновесие, что помогает в повседневной жизни, а также может понизить вероятность травм. Также упражнения благоприятно выражаются на работе нейронов, от чего усиливаются мыслительные процессы и улучшается познавательная деятельность мозга. Занимаясь спортом, человек учится быть дисциплинированным, целеустремленным.

Цель: определить важность спорта в жизни человека.

Задача: выявить степень влияния спорта на организм человека.

Методы исследования: поиск и отбор информации, анализ литературы.

Физические упражнения стали выражением отношения человека к внешней и собственной природе. Постоянные занятия физическими упражнениями делают людей сильными и выносливыми, укрепляя их уверенность в себе.

В современном мире значение физической культуры многократно возросло. Постепенно спорт усложняется, становится более интересным и требует умственной активности, благодаря этому растет и интерес к спорту.

Согласно отчетам Министерства спорта, около 70% населения России занимается спортом или физкультурой в возрасте от 3 до 79 лет.

Уровень заинтересованности граждан в занятии спортом постоянно растет, что способствует популяризации здорового образа жизни среди населения.

К основным элементам здорового образа жизни относят: соблюдение режима труда и отдыха, правильного питания и сна, вредных привычек. Все эти элементы тесно связаны между собой и, влияя друг на друга, усиливают оздоровительный эффект образа жизни. Популяризация здорового образа жизни, спорта способствует огромному росту числа тех, кто

им занимается, стимулируя людей на постоянное совершенствование, создание новых различных программ развития организма в соответствии с потребностями человека.

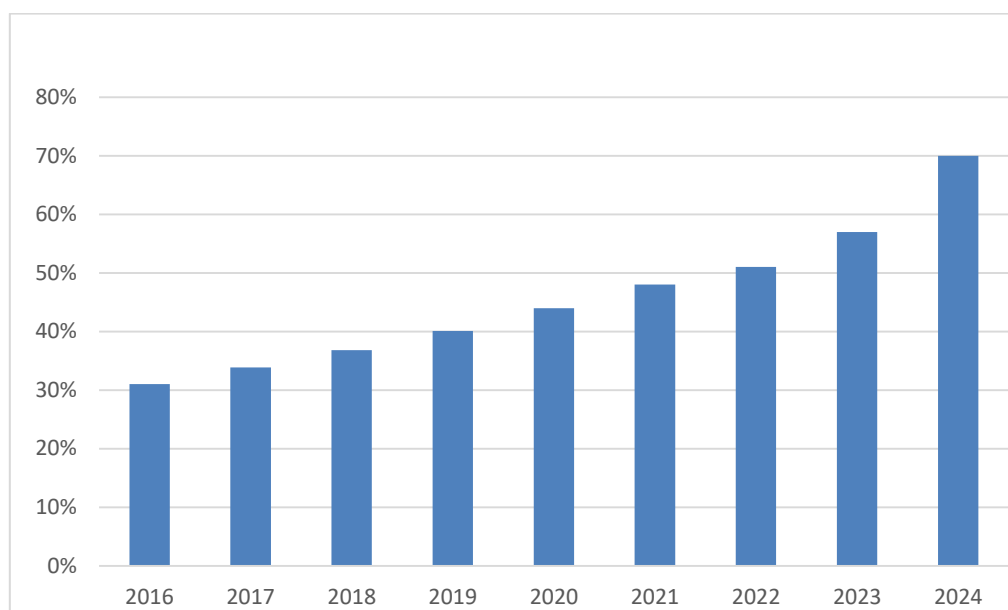


Рисунок 1. Доля граждан, систематически занимающиеся спортом или физической культурой в России за период с 2016-2024 гг.

Тренировки убирают накопленное напряжение в мышцах и возбуждение в нервной системе, что позволяет лучше расслабиться и обрести более качественный сон. Это, в свою очередь, хорошо сказывается на психическом здоровье человека. Согласно исследованиям ученых, люди, которые занимаются спортом, гораздо чаще чувствуют себя психологически хорошо, чем те, кто не тренируется. Улучшается зрение, слух, положительный эмоциональный настрой, увеличивается объём легких, существенно повышается умственная способность, лучше запоминается полученная информация. Исчезают головные боли, улучшается сон, повышается умственная и физическая работоспособность.

Занятия спортом развивают у человека такие навыки как скорость, ловкость, реакция, координация, выносливость, терпение и сила. Все это позволяет телу лучше и свободно двигаться. Также нужно добавить, что регулярные физические нагрузки во много раз снижают заболеваемость населения, благотворно влияют на психику человека — на его ум, внимание, память, способствуют успешному воспитанию личностных качеств, а конкретно воли, трудолюбия, общительности, формирует активную жизненную позицию.

В общем и целом, физические занятия должны иметь одну главную цель. Это укрепление здоровья занимающегося. Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия. Для повышения жизненного тонуса подойдет любой вид спорта, который вам по душе. Рассмотрим некоторые из них.

Самыми полезными видами спорта являются:

Плавание. Одно из ключевых достоинств плавания в том, что вода снимает нагрузку на суставы и позвоночник. Плавание также развивает все группы мышц, особенно мышцы плечевого пояса, рук, ног, груди, спины и живота;

Бег. При беге идет насыщение кислородом, благоприятно его влияние и на сердечно-сосудистую систему. Повышая выносливость и силу сердечной мышцы, укрепляет стенки сосудов - это приводит к стабилизации артериального давления в молодом возрасте;

Езда на велосипеде. Езда на велосипеде помогает активизировать обмен веществ, развивает баланс и координацию, улучшает процессы пищеварения;

Аэробика. Она помогает укрепить ноги и ягодицы, скоординировать осанку, улучшить гибкость, развивает выносливость, силу.

Также стоит отметить, что спорт может оказывать и негативное действие на здоровье. Чрезмерные нагрузки могут приводить к травмам. Обязательно начинайте занятия с разогрева мышц перед тренировками. Занятия должны быть регулярными, с постепенным наращиванием нагрузок. Поэтому не нужно тренироваться на износ, необходимо лишь периодически делать физические упражнения для того, чтобы держать свой организм в тонусе и поддерживать свое физическое и психическое здоровье. Умеренные физические нагрузки способствуют: укреплению сердечно-сосудистой системы; развитию органов дыхания; укреплению иммунитета и закаливанию; улучшению качества сна; улучшению аппетита; нормализации массы тела; уменьшению риска травм; повышению уровня энергии. Как выяснили ученые, 20–30 минут физической активности снижают вероятность возникновения каких-либо ухудшений со здоровьем. Важно понимать, что любая физическая активность и любой ее объем лучше, чем ничего.

Одним из необходимых компонентов здорового образа жизни является систематическое использование физических нагрузок. Сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, передвижения, организованные и самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом, объединены термином «двигательная активность». У большого числа людей, вовлеченных в сферу интеллектуального труда, двигательная активность ограничена. Всякое движение на улице тоже является очень полезным. По мнению врачей, занятия физкультурой на улице снижают кровяное давление и частоту сердечных сокращений. Благодаря этому упражнения кажутся менее утомительными, а их эффективность заметно возрастает. Мало того, что тренируются мышцы, ткани организма и мозг насыщаются кислородом, снимается напряжение, успокаиваются нервные центры, нормализуется дыхание. При этом еще не нужно забывать о правильном питании. Особенно после занятий спортом организму нужно правильное питание. После тренировки следует употреблять богатую белком пищу в течение 30-60 минут, чтобы обеспечить организм аминокислотами для восстановления и роста мышц. Кроме этого, следует употреблять углеводы, которые также являются источником энергии, и жиры – они помогают улучшить работу сердечно-сосудистой системы.

Правильное питание помогает таким образом: 1. Активизирует и нормализует обменные процессы в организме; 2. Насыщает витаминами и минералами, нужными для сил и энергии; 3. Помогает регулировать вес при поддержании мышечной массы.

Вывод. Физические упражнения очень важны для организма человека. Физкультура и спорт тренируют мышцы, систему кровообращения, положительно сказываются на иммунитете, состоянии здоровья, молодость и красоту, продолжая сохранять способность к активному образу жизни на много лет. Физические нагрузки позволяют снять эмоциональное и умственное напряжение. Спорт дает возможность человеку избавиться от лишних мыслей. А также физические нагрузки, которые направлены на выносливость помогают человеку избавиться от стресса. Не игнорируя занятия физкультурой, вы сможете на долгие годы сохранить психическое, физическое здоровье и активность.

1. Кудинова, Ю.В. Влияние различных факторов на работоспособность студентов. / Ю.В. Кудинова, Д.Д. Ракитянская // В сборнике: Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность. X Международная научно-практическая конференция, 2021. С. 260-262.
2. Кудинова, Ю.В. Здоровье – важная часть нашей жизни. / Ю.В. Кудинова, Н.Е. Курочкина, Н.Н. Радова // Olym Plus. Гуманитарная версия. 2022. №2 (15). С. 104-107.
3. Кудинова, Ю.В. Роль спорта в социализации личности / Ю.В. Кудинова // В сборнике: Актуальные проблемы высшего образования в области инфокоммуникационных технологий. Материалы XI Российской научно-методической конференции. Самара, 2023. С. 23-24.
4. Курочкина, Н.Е. Спорт как институт развития личности / Н.Е. Курочкина, Ю.В. Кудинова, И.Ф. Межман, А.А. Алехина // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2023. №1 (16). С. 59-62.
5. Шутьева, Е.Ю. Влияние спорта на жизнь и здоровье человека / Е.Ю. Шутьева, Т.В. Зайцева // Концепт. 2017. №4. С.83-88.

Ефрова Е.Е., Галиуллина Д.Т.
Способы внедрения фитнес-аэробики в игры будущего

*ФГБОУ ВО «КГЭУ»
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-06-2024-740

Аннотация

Виртуальная реальность уже давно освоила наши сердца и превратилась в неотъемлемую часть нашей жизни. Она дарит нам возможность окунуться в совершенно новые миры и стать частью невероятных приключений. Но что нас ждет в будущем, когда технологии продолжают развиваться с невиданной скоростью. Вполне возможно внедрение новых видов спорта, таких как фитнес-аэробика. В этой статье мы рассмотрим возможные способы и перспективы внедрения фитнес-аэробики в игры будущего.

Ключевые слова. Фитнес-аэробика, игры будущего, новые технологии, игровые ситуации, здоровое будущее.

Abstract

Virtual reality has long mastered our hearts and has become an integral part of our lives. It gives us the opportunity to plunge into completely new worlds and become part of incredible adventures. But what awaits us in the future, when technology continues to develop at an unprecedented rate. It is quite possible to introduce new sports such as fitness aerobics. In this article, we will look at possible ways and prospects of introducing fitness aerobics into the games of the future.

Keywords. Fitness aerobics, games of the future, new technologies, game situations, a healthy future.

Актуальность

В эпоху современных технологий, когда виртуальная реальность и компьютерные игры становятся все более популярными, необходимо задуматься о внедрении фитнес-аэробики в мир игр. Это отличная возможность преодолеть пассивность и нездоровый образ жизни, предлагая игрокам активные физические тренировки во время интенсивной игры.

Актуальность данной темы состоит в том, что все больше и больше людей страдают отсутствием активности и ведения здорового образа жизни. Время, проведенное перед компьютерными экранами или за пультом игровой приставки, значительно сокращает возможности для физической активности. Это приводит к множеству проблем со здоровьем, от ожирения и сердечно-сосудистых заболеваний до проблем со спиной и ухудшением общего физического состояния.

Использование фитнес-аэробики в играх будущего открывает новые горизонты для физической активности. Необходимым условием является разработка специальных программ и игровых консолей, которые будут позволять игрокам взаимодействовать с игровым миром, выполняя физические упражнения.

Одним из примеров внедрения фитнес-аэробики в игры будущего может служить разработка виртуальных тренажеров. Это устройства, совмещающие элементы игровой консоли и тренажера для фитнес-аэробики. Они могут поставляться с различными играми, такими как футбол, баскетбол или танцы, и позволять игрокам участвовать в игровом процессе, проявляя активность и выполняя физические упражнения. Такой подход способствует снижению пассивности и стимулирует к активному образу жизни.

Применение фитнес-аэробики в играх будущего также может повлиять на дизайн игр. Разработчики смогут создавать игровые ситуации, требующие физических движений и упражнений, чтобы продвигать активный образ жизни. Игры будут стимулировать игроков на физическую активность, улучшение выносливости и контроля над своим телом. Это позволит сделать игровой процесс более увлекательным и здоровым одновременно.

Итак, внедрение фитнес-аэробики в игры будущего представляет огромный потенциал для борьбы с пассивностью и нездоровым образом жизни. Это совмещение игры и физических тренировок может изменить подход людей к компьютерным играм и способствовать повышению качества их жизни. Развитие и внедрение новых технологий в данной области сможет помочь нам справиться с проблемой сидячего образа жизни и создать более активное и здоровое будущее.

Цель исследования

Основная цель данной работы заключается в том, чтобы рассмотреть возможные способы внедрения фитнес-аэробики в игры будущего.

Задачи исследования

- 1) Рассмотреть, перспективы внедрения фитнес-аэробики в игры будущего;
- 2) Изучить способы внедрения фитнес-аэробики в игры будущего.

Методы исследования

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

Результаты исследования и их обсуждение

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 [1].

Фитнес-аэробика уже давно популярное направление в фитнесе, но как можно интегрировать ее в игры будущего. Способы могут быть разнообразными и зависят от того, какую именно цель мы ставим перед собой. Ниже рассмотрим несколько интересных идей:

1. Виртуальная реальность (VR): Одним из самых перспективных способов внедрения фитнес-аэробики в игры будущего является использование технологии виртуальной реальности. С помощью VR можно создать увлекательные игровые миры, где игроки смогут заниматься аэробикой, выполняя различные движения под музыку и следить за своим прогрессом. Такие игры могут быть как индивидуальными, так и Многопользовательскими, что позволит игрокам соревноваться и взаимодействовать друг с другом.
2. Интерактивные тренажеры: Еще одним способом интеграции фитнес-аэробики в игры будущего может стать использование интерактивных тренажеров. Такие тренажеры уже существуют на рынке и позволяют игрокам выполнять различные упражнения, анализировать свои результаты и участвовать в виртуальных соревнованиях. При этом тренажеры могут быть дополнены игровыми элементами, что сделает занятия фитнесом более увлекательными,
3. Мобильные приложения: Еще одним популярным способом внедрения фитнес-аэробики в игры будущего является создание мобильных приложений, которые будут помогать пользователям заниматься аэробикой в любом удобном месте. Такие приложения могут содержать видеоуроки, программы тренировок, музыкальное сопровождение и возможность отслеживания своего прогресса. При этом разработчики могут добавить игровые элементы, такие как достижения, рейтинги и задания, чтобы сделать занятия фитнесом более увлекательными и мотивирующими [3].
4. Сенсорные технологии: Еще одним интересным способом интеграции фитнес-аэробики в игры будущего является использование сенсорных технологий, которые позволяют отслеживать движения игрока и давать обратную связь о правильности выполнения упражнений. Такие технологии могут быть интегрированы в игровые платформы или тренажеры, что позволит игрокам более эффективно заниматься аэробикой и следить за своими результатами.

Итак, способы внедрения фитнес-аэробики в игры будущего могут быть разнообразными и инновационными. Основная цель состоит в том, чтобы сделать занятия фитнесом более увлекательными, мотивирующими и доступными для всех категорий пользователей, что в конечном итоге поможет им поддерживать здоровье и физическую форму. А ведь фитнес-аэробика не только полезна, но и весела, и интеграция ее в игры будущего может сделать занятия спортом еще более увлекательными.

Технологии постоянно развиваются, и с каждым годом игры становятся все реалистичнее, увлекательнее и привлекательнее для масс. Однако, вместе с ростом популярности виртуальных развлечений, возникают и проблемы, связанные с здоровьем и физической активностью. Так как проведение времени перед экраном компьютера может привести к снижению физической активности и здоровья, становится все более актуальным вопрос о сочетании игрового процесса с интенсивными тренировками [2].

Игры будущего станут еще удивительнее, захватывающие и невероятно реалистичные. Виртуальная реальность позволит нам не только наблюдать, но и взаимодействовать с окружающим миром через оптические наушники, причудливые перчатки и другие контроллеры. Мы сможем не только перемещаться в трехмерных пространствах, но и ощущать физическую реакцию от окружающей среды [5].

Помимо виртуальной реальности, разработчики также активно работают над развитием дополненной реальности. Благодаря ней, игроки смогут видеть виртуальные объекты в реальном мире. Мы сможем разгадывать головоломки на столе перед нами или сражаться с виртуальными монстрами в собственном доме. Дополненная реальность изменит наше представление о том, что значит быть вовлеченными в игровой процесс.

С развитием искусственного интеллекта игры будущего станут еще более умными и захватывающими. Компьютерные противники будут принимать решения на основе собственного опыта, адаптироваться к каждому игроку и предлагать новые вызовы. Будет необходимо использовать стратегическое мышление и креативность, чтобы справиться с переменными условиями и достичь победы.

Благодаря перспективам внедрения фитнес-аэробики в игры будущего, возникают новые возможности для здоровья и развлечений. Такие игры стимулируют физическую активность, помогая людям поддерживать оптимальную форму, контролировать свой вес и укреплять сердечно-сосудистую систему. Они также способствуют развитию координации, гибкости и баланса, что может быть особенно полезным для детей в возрасте роста.

Важно отметить, что игры, в которых используется фитнес-аэробика, могут быть адаптированы для разных возрастных категорий и физических подготовок. Настройки игры позволяют каждому игроку выбирать оптимальное уровень сложности и интенсивности тренировки, что делает этот вид активности доступным и интересным для всех.

За последние годы фитнес-аэробика в играх будущего стала все более популярной. Крупные игровые платформы уже выпустили некоторые игры, требующие физической активности. Большинство из них включает в себя программы тренировок, сценарии и уровни сложности, что позволяет игрокам практиковать фитнес-аэробику в удобной для них форме [4].

Интеграция фитнес-аэробики в игры будущего – это новое направление, которое успешно соединяет цифровые развлечения с физической активностью. С каждым годом эта область будет разрабатываться и совершенствоваться, открывая новые возможности для изменения подхода к тренировкам и улучшения физического и психологического самочувствия у широкой аудитории.

1. Андреев Т.А., Ткачева Е.Г. Отношение и интерес студентов к занятиям физическими упражнениями в вузе // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии материалы VII международной научно-практической конференции. – Екатеринбург, 2018. – С. 569-571.
2. Ванцева О.О. Элективный курс «оздоровительный тренинг» - один из путей к здоровому образу жизни / О.О. Ванцева, Н.А. Линькова-Даниелс // Инновации и перспективы физической культуры и спорта в современном

- обществе: Материалы III студенческой заочной Международной научной конференции в 2- томах. – Иркутск: ФГБОУ НИ ИрГТУ, Том I. – 2019. – С. 29-33
3. Головинова И.Ю. Повышение качества занятий по физической культуре студентов в высших учебных заведениях / Головинова И.Ю., Андреев Т.А. // Безопасность здоровья человека: материалы международной научно-практической конференции (26-28 октября 2016г.). – Ярославль, 2021. – С. 49-51.
 4. Гонтарь О.П. Определение уровня сформированности физической культуры личности студентов технического вуза // Вестник Томского государственного педагогического университета.– 2019. – №10. – С. 134-138.
 5. 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.

Ефремов А.А., Гусев П.М.

Питание и спортивные добавки для повышения эффективности

*Казанский Государственный Энергетический
Университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-06-2024-741

Аннотация

В статье рассматривается роль основных макронутриентов - белков, жиров и углеводов - в спортивном питании. Подробно описывается, как правильно рассчитывать необходимое количество каждого из них в зависимости от вида спорта, интенсивности тренировок и целей спортсмена. Отдельное внимание уделяется витаминам, минералам и другим биологически активным добавкам, которые могут использоваться для повышения эффективности тренировок, ускорения восстановления, наращивания мышечной массы и выносливости. Рассматриваются наиболее популярные и научно-обоснованные спортивные добавки, даются рекомендации по их применению.

Ключевые слов: Спортивное питание, макронутриенты, белки, жиры, углеводы, витамины и минералы, биологически активные добавки, эффективность тренировок, восстановление, наращивание мышечной массы.

Abstract

The article deals with the role of the main macronutrients - proteins, fats and carbohydrates - in sports nutrition. It describes in detail how to correctly calculate the required amount of each of them depending on the type of sport, intensity of training and goals of the athlete. Special attention is paid to vitamins, minerals and other biologically active supplements that can be used to increase the efficiency of training, accelerate recovery, build muscle mass and endurance. The most popular and scientifically based sports supplements are considered, and recommendations for their use are given.

Keywords: Sports nutrition, macronutrients, proteins, fats, carbohydrates, vitamins and minerals, biologically active additives, training efficiency, recovery, muscle mass building.

Введение: Правильное питание является одним из ключевых факторов, определяющих успех в спорте. Сбалансированный рацион, обеспечивающий организм необходимыми питательными веществами, служит топливом для эффективных тренировок и быстрого восстановления.

Цель исследования: Основной целью данного исследования является изучение роли и значения питания и спортивных добавок для повышения эффективности тренировочного процесса и достижения высоких результатов в спорте.

Задачи исследования:

1. Проанализировать роль основных макронутриентов (белков, жиров, углеводов) в спортивном питании.
2. Определить оптимальные соотношения для различных видов спорта и целей.

3. Изучить влияние витаминов, минералов и других биологически активных добавок на повышение эффективности тренировок.

Методы исследования: в ходе исследования были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы и нормативных документов.

Результаты исследования и их обсуждения

Питание является ключевым фактором, определяющим физическую работоспособность и спортивные результаты. Сбалансированное потребление макро- и микронутриентов, а также применение эффективных спортивных добавок могут значительно повысить эффективность тренировочного процесса и ускорить восстановление. Именно поэтому тщательный подход к организации питания спортсменов является неотъемлемой частью подготовки к соревнованиям.

Роль основных макронутриентов в спортивном питании

Белки, жиры и углеводы являются основными макронутриентами, необходимыми для поддержания жизнедеятельности организма и обеспечения высокой физической работоспособности. Оптимальное соотношение этих питательных веществ варьируется в зависимости от вида спорта, интенсивности тренировок и индивидуальных потребностей спортсмена. Например, для набора мышечной массы требуется более высокое потребление белка, в то время как для поддержания выносливости необходимо увеличение доли углеводов. [1]

Влияние витаминов, минералов и биологически активных добавок

Наряду с макронутриентами, микронутриенты, такие как витамины и минералы, играют важную роль в спортивной деятельности. Они участвуют в энергетическом обмене, синтезе гормонов, регуляции мышечного сокращения и других физиологических процессах. Применение специализированных спортивных добавок, содержащих сбалансированный комплекс витаминов и минералов, может способствовать повышению выносливости, ускорению восстановления и улучшению спортивных результатов.

Одной из наиболее популярных добавок является креатин. Креатин участвует в энергетическом обмене мышечных клеток, повышая уровень фосфокреатина и улучшая кратковременную физическую работоспособность. Многочисленные исследования подтверждают эффективность креатина для увеличения силы, мышечной массы и выносливости. [2]

Другой распространенной добавкой является кофеин. Кофеин оказывает стимулирующее действие на центральную нервную систему, повышает бдительность, внимание и мотивацию к тренировкам. Умеренное потребление кофеина может улучшить аэробную и анаэробную работоспособность, а также ускорить восстановление. Однако при злоупотреблении и превышении допустимых доз (для каждого человека значения индивидуальны) может наблюдаться признаки кофеиновой интоксикации, такие как повышенная тревожность, панические атаки, депрессия, бессонница, тахикардия, аритмия, повышенное артериальное давление, тошнота и рвота. При хроническом употреблении веществ, содержащих кофеин, возникает привыкание, которое связано с образованием в клетках мозга новых аденозиновых рецепторов [3,4]

Также популярны добавки на основе аминокислот, таких как L-карнитин, L-аргинин и L-цитруллин. Они участвуют в окислении жиров, регуляции кровотока и синтезе оксида азота, тем самым повышая выносливость и ускоряя восстановление. Значительная часть энергии теряется в процессе кругооборота и метаболизма аминокислот. Поэтому эффективность использования энергии пищи организмом человека как полагают, составляет около 20-25%. Аминокислоты мышечных белков, а также сывороточные и другие белки являются важным источником образования глюкозы и метаболической энергии в форме АТФ. При длительном голодании это приводит к массивному распаду мышечного белка и снижению содержания белка его фракций в сыворотке крови. Диеты с низким (недостаточным) количеством углеводов также ведут к деградации мышечных и сывороточных белков. Тщательный подбор и дозировка этих добавок может принести значительную пользу спортсменам. [5]

Практические рекомендации по спортивному питанию.

Для повышения эффективности тренировочного процесса необходимо разработать индивидуальные рекомендации по питанию и применению спортивных добавок. Расчет суточной потребности в макро- и микронутриентах должен учитывать вид спорта, массу тела, возраст, пол и уровень физической активности спортсмена. Также важно учитывать качество и источники усвоения питательных веществ, чтобы обеспечить максимальную эффективность их использования организмом.

Вот несколько практических рекомендаций по спортивному питанию:

1. Соблюдайте правильный баланс макронутриентов:

Белки (15-30% от общего калоража) - для поддержания и восстановления мышечной массы. Углеводы (45-65% от общего калоража) - для обеспечения энергией. Жиры (20-35% от общего калоража) - для гормонального баланса и усвоения витаминов.

2. Увеличивайте потребление протеина:

Потребляйте 1.6-2.2 г протеина на 1 кг веса в день, в зависимости от интенсивности тренировок. Хорошие источники протеина: нежирное мясо, рыба, яйца, молочные продукты, бобовые.

3. Оптимизируйте восполнение углеводов:

Употребляйте сложные углеводы перед тренировкой для повышения выносливости. Употребляйте простые углеводы после тренировки для ускорения восстановления.

Перед тренировкой (сложные углеводы):

- Овсяная каша с ягодами и орехами
- Цельно-зерновой тост с арахисовым маслом и бананом
- Сэндвич с цельно-зерновым хлебом, индейкой и овощами

После тренировки (простые углеводы):

- Протеиновый коктейль с фруктовым соком
- Йогурт с гранолой и свежими ягодами
- Финики или инжир с миндалем

4. Не забывайте о витаминно-минеральных комплексах:

Особое внимание уделите витаминам С, Е, В-группы, минералам кальцию, магнию, железу. Они поддерживают иммунитет, энергетический обмен, синтез гормонов.

5. Гидратация - ключ к оптимальной работоспособности:

Пейте воду в течение дня, особенно до, во время и после тренировки.

Контролируйте потерю жидкости и электролитов во время нагрузок.

6. Распределяйте приемы пищи равномерно:

Дробное питание 4-6 раз в день помогает лучше усваивать нутриенты.

Это также предотвращает резкие перепады уровня глюкозы в крови. Следуя этим рекомендациям, вы сможете обеспечить организм необходимым количеством питательных веществ для эффективных тренировок и восстановления. [6]

Заключение: Применение эффективных спортивных добавок играет важную роль в достижении высоких результатов в спорте наряду с рациональным и сбалансированным питанием. Широко известные добавки, такие как креатин, кофеин и аминокислоты, обладают доказанной эффективностью для повышения физической работоспособности, ускорения восстановления и улучшения спортивных показателей.

Однако следует помнить, что эффективность применения любых спортивных добавок сильно зависит от индивидуальных особенностей организма, вида спорта, интенсивности тренировок и других факторов. Поэтому крайне важно проводить тщательный подбор и дозировку добавок под контролем специалистов, чтобы обеспечить максимальную пользу и избежать возможных побочных эффектов.

1. Управление Федеральной службы по надзору [Электронный ресурс] URL: <https://86.rospotrebnadzor.ru/news/o-makro-i-mikronutrientah> (Дата обращения 29.05.2024)
2. Действие креатина на организм и его применение в спорте. Ханевская Г.В. -ЕКБ, 2018, С.505-506.

3. Влияние кофеина на организм человека. Трифонов В.В. -ЕКБ, 2023, С. 2-3.
4. Н.Н. Иванец, Ю.Г. Ткшышн, В.В. Чирко, М.А. Кинкульшна. Психиатрия и наркология: учебник. Токсикомании, вызванные стимуляторами (кофеином). 2006, С. 752-753.
5. Аминокислоты в питании человека. - Лысыков Ю.А. -М, 2012, С. 91-92.
6. Ассоциация профессионалов фитнеса [Электронный ресурс] URL:<https://fitness-pro.ru/biblioteka/otdelnye-voprosy-pitaniya-dlya-sportsmenov-soglasovannye-rekomendatsii-dlya-vrachey-sportivnykh-koma/> (Дата обращения 30.05.2024)

**Желтов А.А. Коломойцева В.А.
Плавание как вид спорта**

*КубГАУ им. И.Т. Трубилина
(Россия, Краснодар)*

doi: 10.18411/trnio-06-2024-742

Аннотация

Статья "Плавание как вид спорта" рассматривает значимость и особенности этого вида спорта. В ней освещаются основные аспекты плавания, такие как тренировки, экипировка, здоровые привычки и история данного вида спорта. В статье анализируют влияние плавания на физическое здоровье спортсменов. Статья предоставляет информацию, мотивацию и рекомендации для тех, кто интересуется плаванием как спортом, и подчеркивает его важную роль в поддержании здорового образа жизни и достижении спортивных успехов.

Ключевые слова: плавание, спорт, вид спорта, здоровье, тренировка, спортивное плавание

Abstract

The article "Swimming as a sport" examines the importance and features of this sport. It highlights the main aspects of swimming, such as training, equipment, healthy habits and the history of the sport. The article analyzes the impact of swimming on the physical health of athletes. The article provides information, motivation and recommendations for those who are interested in swimming as a sport, and emphasizes its important role in maintaining a healthy lifestyle and achieving athletic success.

Keywords: swimming, sport, sport, health, training, sport swimming

Плавание - это многомерный вид спорта, в котором спортсменам необходимо преодолевать водные дистанции различной длины и сложности с целью достижения максимальной скорости. Это невероятно популярный вид спорта, который привлекает как профессионалов, стремящихся к победе на соревнованиях, так и любителей, наслаждающихся просто физическими упражнениями. Бассейны предлагают возможность освоить разнообразные стили плавания, а открытые водоемы - возможность насладиться природой и расслабиться.

Плавание является отличным способом формирования красивой и гибкой фигуры, так как оно помогает тренировать различные группы мышц, включая мышцы живота, плечевого пояса, бедер и ягодиц. В отличие от других видов спорта, в плавании не происходит излишней нагрузки на определенные группы мышц, так как оно чередует напряжение и расслабление, что способствует увеличению силы и работоспособности мышц. Плавание помогает создать сильный мышечный корсет, который помогает поддерживать правильное положение позвоночника и придает фигуре стройные линии. Благодаря отсутствию сдавливающей нагрузки на суставы, плавание также способствует увеличению подвижности суставов и амплитуды движений.

Плавание было популярным видом спорта еще в древние времена, когда греки и римляне умело плавали по рекам, а в Египте дети получали обучение плаванию. Славянские народы также отличались мастерством в плавании и устраивали соревнования на открытой воде, чтобы поймать крупную рыбу.

Однако спортивное плавание стало официальным видом спорта только в конце 19 века. Первая школа плавания открылась в Париже, затем в Петербурге. Первые международные соревнования по плаванию прошли в 1889 году в Венгрии, и вскоре дисциплина стала включена в программу Олимпийских игр.

В СССР плавание стало популярным спортом с начала 20 века. В 1922 году было создано сообщество "Дельфин", первая организация по плаванию в стране. С начала 1930-х годов плавание развивалось стремительно, советские спортсмены выходили на международный уровень и уже в 1952 году выступали на Олимпийских играх. Первой олимпийской чемпионкой по плаванию стала Галина Прозуменщикова из Крыма в 1964 году.

Сегодня российская сборная по плаванию имеет множество побед, медалей и чемпионских титулов.

Существует 4 официально признанных вида плавания:

В спортивном плавании участники соревнуются в закрытых бассейнах на дистанциях от 0,5 до 1,5 км или в открытых водоемах на трассах от 5 до 25 км, выбирая стиль плавания: кроль, брасс, баттерфляй или на спине.

Синхронное плавание - это женская программа, включающая выполнение танцевальных и акробатических элементов под музыку в воде. Соревнования включают обязательную и показательную части.

В водном поло две команды соревнуются в игре с мячом в воде, стараясь забить как можно больше голов в ворота оппонента.

В прыжках в воду с трамплина (одиночные или парные) участников оценивают по уровню сложности и исполнения движений.

У пловца имеется немного оборудования, однако каждая его часть должна способствовать достижению оптимального результата.

Ключевым компонентом являются плавки или купальный костюм из полиэстера или лайкры, которые должны быть правильного размера для обеспечения удобства движений и свободного скольжения в воде.

Другим важным аксессуаром является шапочка для плавания, которая выполняет несколько функций: Защита от примесей в воде; Предотвращение попадания воды в уши и лицо; Сохранение санитарного состояния бассейна.

Шапочки для плавания изготавливаются из латекса, силикона, текстиля и других материалов.

Плавательные очки предназначены для защиты глаз от воды и должны плотно прилегать к переносице и затылку.

Кроме выше сказанного позитивного влияния плавания на человека, можно добавить, что плавание - это эффективный способ закаливания организма, способствующий формированию прочных гигиенических привычек. Занятия плаванием укрепляют организм, делая его более устойчивым к воздействиям различных температурных изменений, а также укрепляют иммунитет. Если плавание происходит в естественном водоеме, то закаливающее воздействие оказывают также природные факторы, такие как солнце и воздух.

Плавание способствует развитию сердечно-сосудистой системы и улучшению работы дыхательной системы. У регулярных пловцов увеличивается ударный объем сердца, при этом частота сердечных сокращений в покое снижается. В сравнении с не занимающимися спортом, пульс у пловцов обычно ниже.

Занятия плаванием улучшают функцию внешнего дыхания, помогают сформировать правильный ритм дыхания и увеличивают жизненную емкость легких. Вода создает сопротивление при вдохе и выдохе, что способствует лучшему развитию дыхательной системы. Регулярные пловцы обычно имеют высокие показатели жизненной емкости легких и грудной экскурсии.

Плавание рекомендуется как метод лечения при различных искривлениях позвоночника и дефектах осанки.

При занятиях любым способом плавания все суставы позвоночника тренируются с большой амплитудой и в различных плоскостях, полностью используя свои естественные возможности. Это расширяет пределы движения суставов и снимает статическую опорную нагрузку. Человек, находящийся в воде, почти не тратит усилий на поддержание позы, так как он плавает лежа.

Правильная техника плавания позволяет равномерно развивать мышцы позвоночника, учитывая специфику работы позвоночника при различных стилях плавания.

Таким образом, плавание представляет собой эффективный способ укрепления мышц, развития координации движений и улучшения общего физического состояния организма. Водные занятия способствуют улучшению качества жизни, повышению выносливости и укреплению здоровья. Кроме того, плавание является безопасным видом физической активности, особенно для людей с проблемами опорно-двигательного аппарата. Поэтому регулярные занятия плаванием могут принести заметные пользы для развития физической формы и улучшения общего самочувствия.

1. Погорелый, А. Е. Основные направления совершенствования механизма государственного управления развитием физической культуры и спорта / А. Е. Погорелый, Л. П. Федосова, Г. В. Федотова // Экономика и бизнес: теория и практика. – 2023. – № 1-2(95). – С. 66-69. – DOI 10.24412/2411-0450-2023-1-2-66-69. – EDN ZZXAIZ.
2. Федотова, Г. В. Повышения уровня функционального состояния организма средствами физической культуры / Г. В. Федотова, Л. П. Федосова, А. В. Ульфанова // Актуальные проблемы науки и образования в условиях современных вызовов : Сборник материалов XVII Международной научно-практической конференции, Москва, 27 декабря 2022 года. – Москва: Печатный цех, 2022. – С. 533-536. – EDN TETDJR.
3. Федотова, Г. В. Средства популяризации физической культуры в России / Г. В. Федотова, Л. П. Федосова, А. В. Ульфанова // Актуальные проблемы науки и образования в условиях современных вызовов : Сборник материалов XVII Международной научно-практической конференции, Москва, 27 декабря 2022 года. – Москва: Печатный цех, 2022. – С. 537-541. – EDN IAPKIR.
4. Федосова, Л. П. Плавание как средство закаливания для студентов / Л. П. Федосова, К. С. Курганов, Д. А. Синегубов // Тенденции развития науки и образования. – 2022. – № 86-6. – С. 115-118. – DOI 10.18411/trnio-06-2022-279. – EDN OVKWXH.
5. Маркарян, Э. Р. Воздействие физических упражнений на умственную деятельность студентов / Э. Р. Маркарян, Л. П. Федосова, А. И. Мельников // Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития : Материалы II Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму, Красноярск, 15–16 сентября 2023 года / Отв. за выпуск М.А. Ермакова. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2023. – С. 68-72. – EDN HAJSWY.
6. Апенина, С. С. Физическая культура в жизни студентов / С. С. Апенина, Г. В. Федотова, Л. П. Федосова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 93-7. – С. 102-105. – DOI 10.18411/trnio-01-2023-362. – EDN EGDOAC.

Жиденко А.Д. Удовицкая Л. У.

Влияние физической активности на психологическое здоровье

*Кубанский Государственный Аграрный Университет
(Россия, Краснодар)*

doi: 10.18411/trnio-06-2024-743

Аннотация

В данной научной статье исследуется влияние физической активности на психологическое здоровье человека. Проанализированы результаты ряда исследований, демонстрирующие положительные эффекты регулярных занятий спортом на психическое состояние. Описаны механизмы, через которые физическая активность способствует снижению уровня стресса, улучшению настроения и повышению самооценки. Авторы приходят к выводу о необходимости включения физических упражнений в повседневную жизнь для поддержания психологического благополучия. Также в статье рассматривается взаимосвязь между физической активностью и различными видами психических расстройств, такими как

депрессия, тревожность, биполярное расстройство и др. Представлены данные о том, как регулярные занятия спортом могут быть эффективным способом профилактики и лечения этих расстройств. Дополнительно авторы обсуждают влияние физической активности на когнитивные функции, такие как память, внимание, концентрация, а также на сон и общее благополучие. Отмечается, что упражнения способствуют улучшению кровообращения и кислородного обмена в мозге, что в свою очередь повышает производительность и качество мыслительных процессов. Наконец, авторы статьи предостерегают от чрезмерной физической активности, указывая на то, что переутомление и травмы могут негативно сказываться на психическом здоровье. Рекомендуется подбирать рациональную дозировку упражнений в зависимости от возраста, физической подготовки и общего состояния организма. Таким образом, данная научная статья подчеркивает важность физической активности для поддержания психологического здоровья и общего благополучия человека.

Ключевые слова: физическая активность, психическое здоровье, спорт, физические упражнения.

Abstract

This scientific article examines the impact of physical activity on human psychological health. The results of a number of studies demonstrating the positive effects of regular exercise on mental health are analyzed. The mechanisms through which physical activity helps to reduce stress levels, improve mood and increase self-esteem are described. The authors conclude that it is necessary to include physical exercises in everyday life to maintain psychological well-being. The article also examines the relationship between physical activity and various types of mental disorders, such as depression, anxiety, bipolar disorder, etc. Data are presented on how regular exercise can be an effective way to prevent and treat these disorders. Additionally, the authors discuss the effects of physical activity on cognitive functions such as memory, attention, concentration, as well as sleep and overall well-being. It is noted that exercise improves blood circulation and oxygen metabolism in the brain, which in turn increases productivity and the quality of thought processes. Finally, the authors of the article warn against excessive physical activity, pointing out that overwork and injury can negatively affect mental health. It is recommended to select a rational dosage of exercises depending on age, physical fitness and general condition of the body. Thus, this scientific article emphasizes the importance of physical activity for maintaining psychological health and general well-being of a person.

Keywords: physical activity, mental health, sports, physical exercises.

Психическое здоровье — важная составляющая общего здоровья человека. Оно характеризуется стабильным, адекватным функционированием психики и основных психических познавательных процессов: памяти, внимания, мышления. Если психическое здоровье нарушено, это может проявляться практически в любых жизненных сферах, начиная от семейных отношений и заканчивая карьерой.

Физическая активность имеет положительное влияние на психическое здоровье. Регулярные занятия спортом или просто активный образ жизни способствуют снижению уровня стресса, улучшению настроения и повышению самооценки. Один из механизмов этого — физическая активность способствует выделению эндорфинов — «гормонов» счастья, которые улучшают эмоциональное состояние. [2] Физическая культура проявляет себя в процессе поиска человеком самого себя, его потребности в получении таких качеств и знаний, которые недостаточно формируются в процессе обычной жизнедеятельности и бытового труда, и должны целенаправленно развиваться с помощью квалифицированных специалистов в данной области – преподавателей физической культуры в вузах. [1]

Другие положительные эффекты физической активности:

- улучшение памяти — благодаря эндорфинам и стимуляции роста новых клеток мозга, физические упражнения могут повысить концентрацию и улучшить способность фокусироваться;

- лучший качественный сон — даже небольшие физические нагрузки могут помочь установить режим сна, улучшить его качество и синхронизировать циклы сна и бодрствования;
- энергия — регулярные физические упражнения повышают сердечный ритм и способствуют улучшению физической формы, увеличивают активность, физическую силу и общую энергию организма;
- иммунитет — регулярные физические тренировки улучшают иммунную систему, помогая снизить уровень стресса;
- психологическая устойчивость — физические упражнения помогают справляться с психологическими и эмоциональными трудностями.

Важно помнить, что для подбора оптимального режима физической активности следует обратиться к врачу. Недостаток движения может иметь негативное влияние на психическое здоровье. Сидячий образ жизни часто приводит к ощущению усталости, раздражительности и депрессии. В процессе тренировок человек учится лучше управлять своими эмоциями, а также использовать навыки саморегуляции в различных сферах жизни. [3]

Спорт помогает справляться с негативными эмоциями по следующим механизмам:

1. Влияние на гормоны. Во время физической активности организм вырабатывает эндорфины, которые действуют как естественные анальгетики и антидепрессанты, улучшая настроение и снижая ощущение боли. Также спорт влияет на выработку кортизола — гормона стресса. Исследования показывают, что физическая активность помогает снижать уровень кортизола в крови.
2. Возможность выразить чувства через движения. Во время тренировок человек может физически выразить свои чувства через движения, что помогает уменьшить напряжение и злость. Научные исследования подтверждают этот эффект: участники тестов, занимавшиеся боевыми искусствами и единоборствами, сообщали о меньшей раздражительности после тренировок.
3. Улучшение концентрации. Физическая активность позитивно влияет на концентрацию внимания по нескольким причинам: тренировки стимулируют циркуляцию крови и увеличивают поступление кислорода в мозг, что помогает его более эффективной работе.

Методы борьбы с серьёзными психическими расстройствами по средством физической активности. Согласно руководству Европейской психиатрической ассоциации, умеренно-интенсивные аэробные физические упражнения 2–3 раза в неделю в течение как минимум 150 минут снижают симптомы депрессии и шизофрении и улучшают когнитивные функции, а также кардио-респираторное здоровье у пациентов с расстройствами шизофренического спектра.

Другие методы борьбы с психическими расстройствами с помощью физической активности:

- Физиотерапия. В зависимости от клинических проявлений могут применяться успокаивающие (расслабляющие, седативные) или стимулирующие (возбуждающие) физиотерапевтические процедуры. Наилучшие результаты достигаются при комбинировании в курсе лечения нескольких физических факторов. [4]
- Водолечение. К водолечению, то есть наружному использованию воды различного состава и температуры, относятся: общие влажные укутывания, души, ванны, подводный душ-массаж. Тёплые и индифферентные воды снижают возбудимость ЦНС и усиливают процессы торможения в ней, обладая успокаивающим действием, улучшают сон, снижают интенсивность парестезий. [4]
- Массаж и лечебная гимнастика. Некоторые виды физиотерапии можно применять и в домашних условиях. [4]

Несколько советов, которые помогут включить физические упражнения в повседневную жизнь:

1. Найдите тот вид спорта, который вам нравится. Это разнообразие поможет вам оставаться мотивированным и не скучать.
2. Составьте расписание. Планирование занятий спортом заранее помогает вам быть более организованным и последовательным. Постарайтесь выделить от 30 до 60 минут в день на тренировки.
3. Ищите возможности для активности в течение дня. Если у вас нет возможности посвятить тренировкам полноценный час, попробуйте внедрить физическую активность в течение дня. Это может быть прогулка во время обеденного перерыва, подъём по лестнице вместо использования лифта или короткая тренировка прямо на рабочем месте.
4. Слушайте своё тело. Важно уважать свои пределы и понимать, когда вашему телу нужен отдых.
5. Правильное питание. Физическая активность и здоровое питание — две стороны одной медали. Попробуйте уделить внимание своему рациону, особенно если вы занимаетесь интенсивными тренировками.

Элемент исследования. Студентам задали вопрос: “Помогают ли вам занятия физической активностью в университете поддерживать своё моральное состояние в норме?”.

Из 30 человек опрошенных, более 50% ответили, что занятия спортом в университете помогают им поддерживать хорошее настроение и высокую работоспособность при учебном процессе. Около 30% опрошенных сказали, что занятия спортом вне и в университете, помогают им бороться с тревожностью и высоким уровнем стресса, а также посредством физических упражнений они сбрасывают усталость после тяжёлого рабочего дня. Из этого мы можем сделать вывод, что физическая активность играет огромную роль в жизни людей и студентов в частности.

Подводя к итогу, могу добавить, что для достижения гармонии и равновесия в жизни рекомендуется включать физическую активность в повседневную рутину. Это может быть занятие спортом, прогулки на свежем воздухе, йога, плавание или даже обычные физические упражнения дома. Важно выбрать вид активности, который приносит удовольствие и не вызывает дискомфорта. Регулярные занятия физической активностью не только улучшат ваше физическое состояние, но и помогут поддержать психическое здоровье. Они помогут вам справляться с ежедневным стрессом, повысят вашу энергию и улучшат настроение. Помните, что забота о своём теле и разуме – это важный шаг к гармонии и равновесию в жизни.

1. Федосова, Л. П. Взаимосвязь физического воспитания и личностного развития / Л. П. Федосова, Г. В. Федотова, Р. Н. Исметлов // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы : материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх, Благовещенск, 29 марта 2023 года. Том 1. – Благовещенск: Дальневосточный государственный аграрный университет, 2023. – С. 254-260. – DOI 10.22450/9785964205166_1_255. – EDN USGXLG.
1. Психическое здоровье и физическая активность: взаимосвязь и влияние- Дума Б.Ю. <https://rosa.clinic/blog/psihiatria/psikhicheskoe-zdorove-i-fizicheskaya-aktivnost-vzaimosvyaz-i-vliyanie/>
3. Федосова, Л. П. Влияние физической культуры на работоспособность обучающихся вузов в условиях эпидемиологических ограничений / Л. П. Федосова, Г. В. Федотова // Психология. Спорт. Здравоохранение : сборник избранных статей по материалам Международной научной конференции, Санкт-Петербург, 29 апреля 2021 года. – Санкт-Петербург: ГНИИ «Нацразвитие», 2021. – С. 51-53. – EDN EWPXAK.
4. Применение физических факторов в лечении и реабилитации больных тревожно-депрессивными невротическими расстройствами. Методические рекомендации. Санкт-Петербург

Журавлева А.И.¹, Николаев П.П.¹, Левченко А.В.²

Воздействие занятий физической культурой на психологическое состояние студентов

¹Самарский государственный экономический университет

²Самарский государственный социально-педагогический университет

(Россия, Самара)

doi: 10.18411/trnio-06-2024-744

Аннотация

В данной статье представлены результаты и подведен итог анкетирования студентов на знание о влиянии физической культуры на психологическое состояние человека. Разобраны примеры положительного влияния спорта на ментальное здоровье студента. Подведены итоги и составлены рекомендации по данной теме.

Ключевые слова: физическая культура, студент, психологическое состояние, анкетирование, результаты.

Abstract

This article presents the results and summarizes a survey of students on their knowledge of the influence of physical education on a person's psychological state. Examples of the positive impact of sports on the mental health of a student are analyzed. The results were summed up and recommendations were made on this topic.

Keywords: physical culture, student, psychological state, questionnaire, results.

В век высоких технологий современный человек все больше забывает о физических нагрузках, не подозревая, что страдает не только здоровье, но и психологическое состояние [7]. Студенты, погружаясь в огромное количество информации, все чаще испытывают стресс, тревогу и апатию [1, 5, 6]. Все эти факторы отрицательно влияют на организм человека, тем самым ухудшая и психологическое состояние. Также стоит обратить внимание на тот факт, что студенты более склонны к депрессиям, они легко восприимчивы. Входя в более взрослую жизнь, молодые люди начинают сталкиваться с большим количеством трудностей, которые трудно пережить самостоятельно. Помимо этого, студенты получают и большое количество положительных эмоций, но в скором времени этот факт превращается в негативный. От переизбытка эмоций хорошее настроение сменяется плохим, что приводит к апатии. Все эти факторы очень сильно влияют на психологическое состояние человека. И многие даже не догадываются, что именно спорт может помочь справиться с тяжелой ситуацией [2, 3, 4].

На сегодняшний момент существует множество информации о значимости физической нагрузки для студентов, но очень часто упускается момент с психологическим состоянием молодежи. Есть ли взаимосвязь между этими аспектами и знают ли о ней студенты?

С целью получить ответы на эти вопросы, нами было проведено анкетирование среди студентов. Возраст анкетирруемых – 19-22 года, большая часть опрошенных – девушки (84%), молодые люди (16%).



Рисунок 1.

На вопрос о психологическом состоянии большинство студентов оценило его положительно (72,4%), затем нейтрально (22,1%) и самая малая часть ответили негативно (5,5%). Важно обратить внимание, что негативно чувствуют себя в основном студенты возрасте 22 лет. Скорее всего, на это сказывается большой объем информации, высокий уровень стресса на учебе и работе.

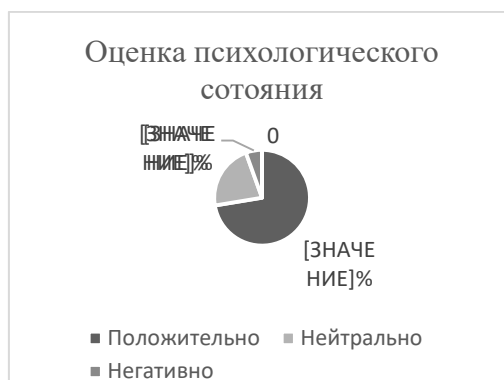


Рисунок 1.

На вопрос «Сколько времени в неделю вы уделяете спорту?», студенты ответили неоднозначно. Большая часть опрошиваемых занимается от 1 до 3 часов в неделю (64,7%), далее от 4 до 7 часов (31,1%), а затем более 7 часов (4,2%). Большая часть девушек занимается от 1 до 3 часов, а молодые люди, наоборот, от 4 до 7, и больше 7 часов.

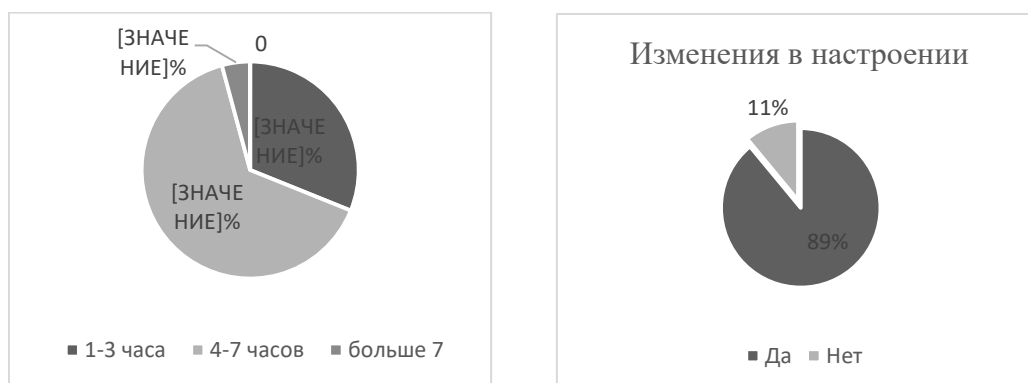


Рисунок 2.

Большинство респондентов чувствуют изменения в своем настроении после занятий физической культурой (89%).



Рисунок 3.

На вопрос «Какие виды физической активности вы предпочитаете?» большинство опрошенных ответили – силовые нагрузки (47%), далее – кардио-тренировки (36,7%), затем посещение бассейна (14%) и другие (2,3%).

Важно отметить, что для многих опрошенных занятия спортом действительно являются способом снятия стресса (92%).



Рисунок 4.

Было также отмечено, что на самочувствие и эмоциональное состояние большей части анкетированных положительно (99%) влияют занятия физической культурой (87%).



Рисунок 5.

На вопрос «Считаете ли вы, что занятия физической культурой положительно влияют на вашу учебную деятельность и успехи в учебе?», опрошенные ответили в соотношении 55% на 45%. Это может означать, что студенты недостаточно проинформированы в данном вопросе.

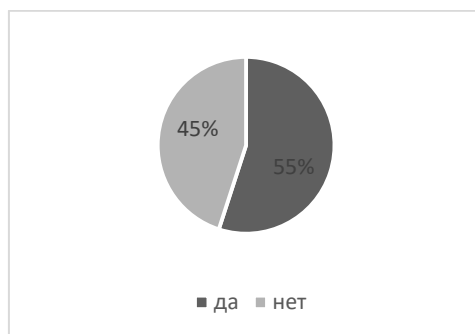


Рисунок 6.

На заключительные вопросы анкетированные ответили, что между физическими нагрузками и психологическим состоянием существует взаимосвязь (67,3%), а другая часть

ответили, что она отсутствует (33,7%). При этом большая часть студентов думают, что если эта связь действительно существует, то они готовы увеличить количество часов, посвященных спорту (89%).

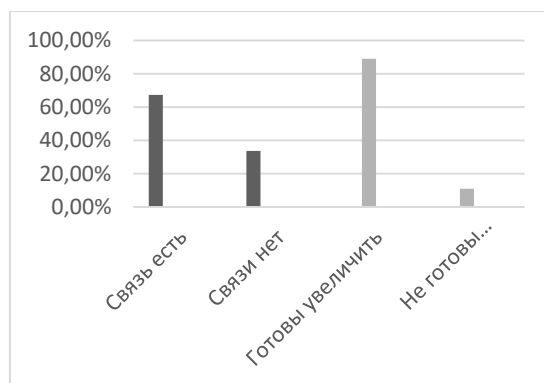


Рисунок 7.

Часть респондентов (33,7%), не имеют представления о взаимосвязи физической культуры и психологическим состоянием человека.

Взаимосвязь между физической культурой и психологическим состоянием человека действительно существует. Спорт оказывает положительное воздействие на психику, например:

улучшается кровообращение (более глубокое дыхание человека способствует снабжению мозга кислородом и кровью);

учеными был установлен факт, что после бега значение бета-эндорфина в крови значительно повышается;

доказано, что движения способны снимать нервное напряжение;

учеными было замечено, что даже средняя активность способствует повышению самооценки, снижению стресса и тревожности.

Важно также обратить внимание на то, что с годами осведомленность о спорте становится все более раскрытой. Молодое поколение, в том числе и студенты, стали активно посещать дополнительно спортзалы и улучшать свою физическую подготовку. Более того растут и показатели осведомленности. Результат анкетирования показал, что студенты в большей мере узнают не только о положительном влиянии физических нагрузок, но и о компонентах, способных изменить и улучшить ментальное здоровье.

В заключении хотелось бы обратить внимание на то, что остается и значительное количество студентов, не знающих многие факты о физических нагрузках и их пользе. Следует проводить больше лекций, связанных с этой темой для большей осведомленности. Также, следует заметить, что многие студенты занимаются физической культурой только на парах данной дисциплины. Возможно, следует увеличивать количество часов занятий спортом. Это нужно для улучшения не только физического, но и ментального здоровья. Студентам будет проще справляться с умственными нагрузками и легче их воспринимать, пропадут симптомы тревоги, стресса и апатии.

1. 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.
2. 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.
3. 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.
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. Социальная апатия: феномен, причины возникновения и способы преодоления / М.В. Писцова, И.В. Николаева, С.О. Кондратьева, И.А. Рудакова // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2023. № 1(16). С. 14-17.
6. 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.
7. Zizikova, S.I. Digital Autism as a Factor of Reduced Physical Activity of the Population / S.I. Zizikova, I.V. Nikolaeva, O.V. Paramonova // Current Achievements, Challenges and Digital Chances of Knowledge Based Economy. Vol. 133. – Cham : Springer Nature Switzerland AG, 2021. P. 641-647.

Закорко В.В.

Перспективы развития университетских программ по физической культуре на основе личностно-ориентированного подхода

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

doi: 10.18411/trnio-06-2024-745

Аннотация

Статья посвящена изучению и анализу перспектив развития университетских программ по физической культуре, основанных на личностно-ориентированном подходе. Рассматриваются основные преимущества и трудности внедрения таких программ, а также их влияние на физическое и психологическое благополучие студентов. В работе анализируются текущие методики обучения и мотивационные аспекты, представленные в ключевых научных работах в области физической культуры. Особое внимание уделено важности индивидуального подхода в обучении и создании мотивационного климата в учебных заведениях. Статья предлагает пути оптимизации учебных программ для повышения их эффективности и привлекательности для студентов.

Ключевые слова: физическая культура, личностно-ориентированный подход, мотивационный климат, университетские программы, индивидуализация обучения.

Abstract

The article is devoted to the study and analysis of the prospects for the development of university physical education programs based on the person-centered approach. The main advantages and difficulties of implementing such programs, as well as their impact on students' physical and psychological well-being are considered. The paper analyzes current teaching methodologies and motivational aspects presented in key research papers in the field of physical education. Particular attention is paid to the importance of individualized instruction and the creation of a motivational climate in educational institutions. The article suggests ways to optimize training programs to increase their effectiveness and attractiveness for students.

Keywords: physical education, personality-oriented approach, motivational climate, university programs, individualization of learning

В современном образовательном пространстве вопрос адаптации учебных программ под индивидуальные потребности и предпочтения студентов становится всё более актуальным. Особенно это касается сферы физической культуры и спорта, где мотивация и личностные особенности играют ключевую роль в достижении высоких результатов и устойчивом привлечении молодёжи к регулярным занятиям. В этом контексте, личностно-ориентированный подход представляет собой перспективное направление для разработки учебных программ, что позволяет не только максимально учитывать психологический и физический комфорт студентов, но и способствует формированию глубокой внутренней мотивации к занятиям спортом.

Переосмысление подходов к учебным программам в области физической культуры и спорта в университетах начинается с признания того, что каждый студент уникален. Традиционные методики, ориентированные на усреднённые нормы и стандарты, часто не учитывают индивидуальные различия в физическом развитии, уровне мотивации и предпочтениях в спортивной активности. Личностно-ориентированный подход претендует на роль альтернативы, способной предложить каждому студенту оптимальные условия для развития и самореализации в рамках физической культуры.

Этот подход предполагает комплексный анализ личностных качеств, предыстории занятий спортом, мотивационного профиля и психофизического состояния каждого студента. На основе полученных данных разрабатываются индивидуализированные программы, которые включают в себя не только специфические упражнения и виды спорта, но и методы мотивации, способствующие устойчивому интересу и регулярной активности. Ключевым аспектом личностно-ориентированного подхода является его гибкость. В университетских программах он может быть реализован через модульную структуру занятий, где студенты могут выбирать не только уровень нагрузки, но и виды деятельности, соответствующие их личным интересам и физическим возможностям. Такой подход не только способствует лучшему вовлечению студентов, но и снижает риск спортивных травм, обеспечивая более безопасную и эффективную физическую активность.

Принимая во внимание многочисленные преимущества личностно-ориентированного подхода, нельзя игнорировать и его сложности при внедрении в учебные программы. Сравнивая его с традиционными методами, становится очевидным, что внедрение индивидуализации требует значительных ресурсов: от времени преподавателей на изучение потребностей каждого студента до финансирования дополнительного оборудования и программного обеспечения для отслеживания индивидуального прогресса.

С одной стороны, традиционные программы, основанные на общепринятых стандартах, предоставляют универсализм и легкость в организации занятий. Они позволяют учитывать базовые потребности большинства студентов и организовывать спортивные занятия на массовом уровне. Однако они часто игнорируют меньшинства с особыми нуждами или высокомотивированных студентов, которые могут чувствовать себя ограниченными в рамках общих требований. С другой стороны, подход, учитывающий личные особенности каждого учащегося, предлагает модель, где каждый может найти что-то для себя, что в идеале должно повысить общую мотивацию к занятиям спортом. Например, если студент предпочитает более спокойные и менее конкурентные виды спорта, он может выбрать йогу или пилатес вместо баскетбола или футбола, что может значительно повысить его удовлетворенность и регулярность участия в занятиях. Однако не следует забывать и о проблемах. Проблемы с внедрением могут включать не только дополнительные расходы, но и потребность в более высококвалифицированных тренерах, способных адаптироваться к такой гибкой и многоаспектной системе. Кроме того, увеличение административной нагрузки на преподавателей для индивидуального планирования и отслеживания может вызвать сопротивление среди персонала, которое необходимо учитывать при проектировании программ.

Возвращаясь к реалиям университетской жизни, представим ситуацию: студент, желающий улучшить свои навыки в бадминтоне, может ощутить разочарование, обнаружив, что его вуз предлагает только общие курсы по физической подготовке. В таком случае личностно-ориентированный подход мог бы предложить ему индивидуальные или малогрупповые занятия с тренером, специализирующимся именно на этом виде спорта.

Пример применения личностно-ориентированного подхода в обучении плаванию иллюстрирует важность теоретических основ, о которых говорится в работе Ю.В. Соболя "Основы методики обучения плаванию". В этой статье подчеркивается, что обучение должно начинаться с развития уверенности в способности удерживать тело на воде, что создаёт основу для дальнейшего обучения плавательным техникам. Персонализированный подход в данном случае позволяет учитывать уровень подготовки и физиологические особенности каждого

студента, что особенно важно в акватической среде, где страх и неуверенность могут значительно замедлить процесс обучения. Эта идея гармонично перекликается с принципами, изложенными в статье В.А. Беловой и Ю.В. Соболя "Личностно-ориентированный подход в рамках занятий физической культурой в вузах", где акцентируется внимание на адаптации образовательных программ к индивидуальным особенностям и потребностям студентов. Применение этого подхода в плавании или других видах физической активности может существенно повысить эффективность обучения, делая его более безопасным и комфортным для каждого участника.

Дополнительно, мотивационный климат, о котором идет речь в статье С.А. Печерского и Ю.В. Соболя "Мотивационный климат в среде студенческой молодёжи, занимающейся физической культурой и спортом", играет ключевую роль в удержании интереса студентов к занятиям спортом. В контексте плавания, положительное отношение и поддержка со стороны тренеров и одноклассников могут значительно улучшить восприятие спортивной активности и стимулировать желание участвовать в ней регулярно. Создание такого климата возможно только при тщательном изучении мотивационных и психологических аспектов личности каждого студента, что является основой личностно-ориентированного подхода.

Введение личностно-ориентированного подхода в университетские программы по физической культуре — это не просто новомодная тенденция, а необходимость, которая отвечает современным требованиям образовательной среды. Этот подход предоставляет студентам возможность заниматься спортом, исходя из личных предпочтений и физических возможностей, что не только улучшает их физическое состояние, но и позитивно влияет на психологическое благополучие. Однако, несмотря на явные преимущества, необходимо понимать и преодолевать препятствия, такие как дополнительные затраты и потребность в квалифицированных специалистах, способных реализовать этот подход на практике. Университеты должны быть готовы к тому, что интеграция личностно-ориентированного подхода потребует начальных инвестиций в обучение персонала и разработку индивидуализированных учебных планов.

Также крайне важно создать поддерживающий мотивационный климат. Как показывают исследования, успех в вовлечении студентов напрямую зависит от того, насколько комфортно они чувствуют себя во время занятий и насколько значимыми для них являются эти занятия. Поэтому важно не только предлагать разнообразные виды спортивной деятельности, но и активно работать над формированием положительного отношения к физической активности в целом. В заключение, университеты, стремящиеся развивать физическую культуру и спорт, должны уделить особое внимание разработке программ, которые были бы максимально адаптированы под нужды каждого студента. Это не только повысит эффективность физического воспитания, но и способствует формированию долгосрочной приверженности здоровому образу жизни среди молодежи. Конечно, это требует времени и ресурсов, но результаты, без сомнения, того стоят. Это инвестиции в будущее не только каждого студента, но и всего общества.

1. Соболя Ю.В. Основы методики обучения плаванию. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. Материалы Международной научно-практической конференции. Чебоксары-Ташкент, 2022. С. 307-311.
2. Белова В.А., Соболя Ю.В. Личностно-ориентированный подход в рамках занятий физической культурой в вузах. В сборнике: Вызовы современности и стратегии развития общества в условиях новой реальности, сборник материалов V Международной научно-практической конференции. Москва, 2021. С. 34-38.
3. Печерский С.А., Соболя Ю.В. Мотивационный климат в среде студенческой молодёжи, занимающейся физической культурой и спортом. В сборнике: Качество высшего образования в аграрном вузе: проблемы и перспективы. Сборник статей по материалам учебно-методической конференции. Отв. за вып. Д.С. Лилякова. 2019. С. 335-337.
4. Краснов П.А. Инновации в методике преподавания физической культуры в российских вузах. В сборнике: Тенденции развития физической культуры и спорта. Москва, 2020. С. 112-117.

5. Ильина Е.М., Смирнов Д.И. Влияние спортивной активности на академическую успеваемость студентов. В журнале: Современное образование, 2021. № 5. С. 46-52.
6. Воронова Т.С. Психологические аспекты мотивации к занятиям спортом у студентов. В сборнике: Проблемы и решения современной педагогики. Санкт-Петербург, 2022. С. 278-282.
7. Гусева А.Б., Михайлов В.Н. Роль физической активности в профилактике стресса у студентов. В сборнике: Актуальные вопросы медицинской науки и здравоохранения. Нижний Новгород, 2021. С. 200-204.
8. Лебедев К.М. Современные технологии в спортивной подготовке студентов. В журнале: Наука и спорт: синергия возможностей, 2020. № 3. С. 89-93.
9. Чернова С.И., Федорова П.А. Адаптивные спортивные программы для студентов с ограниченными возможностями здоровья. В журнале: Инклюзивное образование, 2021. № 6. С. 142-146.
10. Захаров А.В. Кросс-культурные аспекты в обучении физической культуре. В сборнике: Международное сотрудничество в образовании, 2019. С. 325-330.

Ибрагимов И.Б., Ананьева И.В.

Мобильные приложения как средства мониторинга физической активности

*Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-06-2024-746

Аннотация

Данная статья представляет мета-анализ исследований, рассматривающих связь между использованием мобильных устройств и увеличением физической активности. Результаты мета-анализа подтверждают, что мобильные устройства могут эффективно способствовать повышению уровня физической активности. Различные электронные помощники, такие как приложения и трекеры активности, предоставляют пользователям возможность отслеживать и мотивировать свою активность. Эти результаты имеют важное значение для разработки инновационных подходов к повышению физической активности и улучшению общего здоровья населения.

Ключевые слова: физическая активность, мобильные устройства, мета-анализ, электронные помощники.

Abstract

This article presents a meta-analysis of studies examining the relationship between the use of mobile devices and increased physical activity. The results of the meta-analysis confirm that mobile devices can effectively contribute to increasing levels of physical activity. Various electronic assistants, such as apps and activity trackers, provide users with the opportunity to track and motivate their activity. These results are of great importance for the development of innovative approaches to increasing physical activity and improving overall population health.

Keywords: physical activity, mobile devices, meta-analysis, electronic aids.

В современном мире человеку свойственно держать под рукой огромное количество различных гаджетов, однако далеко не все гаджеты могут улучшить качество нашей жизни.

Мы используем смартфоны практически во всех сферах жизнедеятельности, почему бы не применить мобильные технологии для улучшения собственного здоровья? Смартфон может помочь вести более здоровый образ жизни, удаленно мониторить важные показатели (например, следить за уровнем глюкозы в крови), экономить деньги на медицинских услугах. Так, например в 2018 году вступил в силу закон о телемедицине - это значит, что российские врачи с помощью телефонов и мобильных приложений смогут проводить консилиумы, консультации, дистанционно наблюдать за здоровьем пациента. Телемедицина, носимые умные устройства и приложения помогут сократить расходы и повысить качество медицинских услуг. Как именно это произойдет - можно прочесть далее. Приложения помогают заниматься бегом или способствуют раннему выявлению симптомов различных заболеваний.



Рисунок 1.

Практически любой современный смартфон помогает замерять артериальное давление, сердечный ритм, температуру и физическую активность пользователя.

УМНЫЕ ГАДЖЕТЫ



Рисунок 2.

Самые популярные носимые медицинские гаджеты на сегодняшний день - трекеры сна и активности, а также устройства для диабетиков. По данным Global

Markets Insights, вместе они занимают более 86% мирового рынка. Это неудивительно: мода на продуктивность, здоровый образ жизни и заботу о своем теле подталкивает потребителей контролировать состояние организма. В то же время, несмотря на популярность ЗОЖ, продолжает расти число диабетиков. В прошлом году только в России насчитали 4,8 млн человек с этим диагнозом. За последние пять лет их стало больше на 23%. Количество устройств, которые используются для постоянного мониторинга здоровья, растет еще быстрее. По данным Markets and Markets, рынок носимых медицинских гаджетов в ближайшие пять лет увеличится в 2,5 раза. Причем сами устройства становятся все более умными и удобными, меняя подходы к контролю за здоровьем.



Рисунок 3.

Трекеры сахарного диабета позволяют точно определить уровень сахара в крови пациента, а также выписать правильную дозу инсулина на день. Чтобы измерить уровень сахара в крови, теперь необязательно прокалывать палец. Современные девайсы для мониторинга глюкозы позволяют сделать это без крови с помощью неинвазивных устройств. Гаджеты не только помогают людям, к примеру студентам различных учебных заведений проверять график своей учебы, сверять время занятий, заходить в электронный дневник, но и еще с помощью них возможно проверить физическую активность студента.



Рисунок 4.

Хочется отметить, что несмотря на активное использование гаджетов в процессе обучения, для некоторых студентов они являются хорошими помощниками и улучшают в итоге их результаты, а для других они выполняют роль «медвежьей услуги» и отрицательно влияют на их результаты обучения. Интересно понять почему для одних использование гаджетов приводит к качественному скачку в эффективности обучения, а для других - является губительным и лишь мешает освоению учебной программы. Молодые люди являются основными пользователями гаджетов, однако в одном случае это приводит к тому, что они учатся лучше (дополнительные возможности и т.п.), а в другом случае - использование гаджетов отрицательно и нейтрально влияет на процесс обучения (отвлекаются от главного, играют в игры, не умеют искать информацию и т.п.). Интересно понять, чем это может быть обусловлено - спецификой самих студентов, спецификой образовательной программы или особенностью гаджетов. Почему для одних использование гаджетов приводит к качественному скачку в эффективности обучения, а для других - оно является губительным и лишь мешает освоению учебных дисциплин.

Для того чтобы гаджеты и приложения приносили человеку пользу во время занятий спортом каждому из нас необходимо настроить устройство под свой темп занятий, свой вид физической активности, вид спорта и частоту посещений спортивных секций, если говорить иначе занятий спортом.



Рисунок 5.

Сегодня сложно представить себе ученика ВУЗа без гаджета. У каждого второго студента, идущего на занятия, в руке непременно будет смартфон. 92% учеников имеют какой-нибудь гаджет, а каждый третий школьник сидит в социальных сетях, к такому выводу пришли ученые факультета психологии МГУ. С возрастом этот показатель увеличивается: интернетом охвачены все школьники, и у каждого есть по несколько электронных устройств. Удивляться нечему: сегодняшние школьники – это дети XXI века, которые родились в эпоху компьютерных технологий, и для них интернет – естественная среда обитания.



Рисунок 6.

Люди старшего поколения, конечно, сетуют, мол, гаджеты мешает школьнику качественно осваивать предметы, отбивают нужду запоминать информацию, да и попросту отвлекают от учебы. На что сторонники использования новых технологий заявляют: «А кто не отвлекался от уроков?» Выпускники поколения «нулевых» помнят первые тамагочи и портативные приставки, а еще более старшее поколение – «Морской бой» за последней партой. Дети, которые много времени проводят у телевизора, компьютера или смартфона, становятся менее целеустремленными и сдержанными. Американские ученые доказали, что гаджеты негативно сказываются на успеваемости детей. Кроме того, смартфоны и компьютеры препятствуют выполнению домашних заданий и отрицательно влияют на целеустремленность, желание узнавать новое и умение сдерживать себя. Сотрудник Брауновского университета Стефани Рюст и ее коллеги пришли к данному выводу, проанализировав сведения, собранные службами здравоохранения США во время наблюдений за здоровьем школьников в возрасте от 6 до 17 лет в 2011 и 2012 годах. Многие из историй сильного воздействия техники на детскую психику касаются умной колонки – нового помощника и собеседника, появившегося и в российских домах (по данным IDC, в 2020 году рынок умных колонок в России вырос на 6,4%, скорее всего, за счет разработки «Яндекса»). Есть множество рассказов про детей, которые обманывают режим родительского контроля, говоря с «Алисой» низким голосом, как взрослый.

ПРЕДЛОЖЕНИЯ ПО УЛУЧШЕНИЮ ПРИЛОЖЕНИЙ:

Улучшить мобильное приложение можно различными способами. Сервис должен быть живым. Необходимо быстро реагировать на отзывы пользователей и публиковать обновления не реже, чем каждые 2-3 недели. Также, переходя к приложениям которые контролируют здоровье пользователей нужно точно контролировать данные которые вносит пользователь, такой контроль возможен, к примеру, с помощью врачей, и нужен он чтобы не допустить проблем со здоровьем. Если вам нужно доказать пользу вашего сервиса в дискуссии с пользователем вашего приложения, перспективы развития такого исхода должны быть радужными, если, конечно, речь идет не о разовой сделке.

1. Fanning, J., Mullen, S. P., & McAuley, E. (2012). Увеличение физической активности с помощью мобильных устройств: мета-анализ. Журнал медицинских исследований в Интернете, 14(6), e161.
2. Maher, C., Ryan, J., Ambrosi, C., Edney, S., & Users, P. (2017). Опыт пользователей носимых трекеров активности: кросс-секционное исследование. ВМС Общественное здравоохранение, 17(1), 880.
3. Case, M. A., Burwick, H. A., Volpp, K. G., & Patel, M. S. (2015). Точность смартфонных приложений и носимых устройств для отслеживания данных о физической активности. JAMA, 313(6), 625-626.

4. Lewis, Z. H., Lyons, E. J., Jarvis, J. M., Baillargeon, J., & Duke, J. (2015). Систематический обзор валидационных исследований трекеров физической активности. Журнал физической активности и здоровья, 12(5), 716-724.
5. Plow, M., & Finlay, J. (2014). Использование смартфонов пользователями мобильных телефонов. В Процедурах 16-й международной конференции по взаимодействию человека с мобильными устройствами и услугами (с. 461-464).
6. Wang, J. B., & Cadmus-Bertram, L. A. (2016). Носимый сенсорное устройство (Fitbit One) и SMS-сообщения для увеличения физической активности у лиц с избыточным весом и ожирением: рандомизированное контролируемое исследование. Телемедицина и э-Здравоохранение, 22(5), 345-352.
7. Bort-Roig, J., Gilson, N. D., Puig-Ribera, A., Contreras, R. S., & Trost, S. G. (2014). Измерение и влияние физической активности с помощью технологии смартфонов: систематический обзор. Спортивная медицина, 44(5), 671-686.

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

Результаты проведения фиджитал игр и мнение студентов КГЭУ в рамках мероприятия «Игры Будущего 2024» в Казани

¹Казанский государственный энергетический университет

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

³Казанский государственный медицинский университет

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

doi: 10.18411/trnio-06-2024-747

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. «Игры будущего» — первый международный мультиспортивный турнир в концепции фиджитал-спорта с общим призовым фондом в размере 10 млн \$. Главной целью статьи является обзор результатов прошедших игр будущего -2024 в Казани. Для этого мы изучим уровень проведения игр будущего путем анализа научно-методической литературы и нормативных документов. В результате мы выясним итоги проведенных матчей.

Ключевые слова: игры будущего, киберспорт, фиджитал игры, турнир, спорт будущего.

Abstract

Digital sports is a combined concept of the usual 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. "Games of the Future" is the first international multi-sport tournament in the concept of physical sports with a total prize fund of \$10 million. In this article, we will talk about how it was. Let's look at the results and participants of the games. The main purpose of the article is to review the results of past games of the future -2024 in Kazan. To do this, we will study the level of holding games of the future by analyzing scientific and methodological literature and regulatory documents. As a result, we will find out the results of the matches.

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

Введение

Совсем недавно в столице Татарстана, в городе Казань прошли игры будущего. Игры охватили международную киберспортивную арену. Посмотрим, как это было. Начнем с отметки очевидных достоинств. В России всегда умели проводить грандиозные события, на которых не жалеют денег и сил. Может быть, рано сравнивать Олимпийские игры в Сочи с играми будущего по их масштабам, но это был подлинно качественный ивент мирового уровня.

Яркая церемония открытия, интересные решения на спортивных площадках (например, замена паркета на экраны, показывающие информацию о матче в баскетболе), дружелюбные волонтеры и организаторы — все эти аспекты свидетельствовали о том, что происходит невероятный праздник [3].

Цель исследования

Рассмотреть результаты прошедших Игр Будущего - 2024 в Казани.

Для этого были поставлены следующие задачи:

- изучить уровень проведения Игр будущего — 2024;
- рассмотреть участников и результаты Игр будущего — 2024;
- исследовать количество студентов и преподавателей КГЭУ, посетивших Игры будущего – 2024.

Методы исследования

В ходе исследования были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы и нормативных документов. Проведено социологическое исследование среди студентов и сотрудников на базе Казанского государственного энергетического университета в количестве 300 человек.

Результаты исследования

Перед тем как начать изучение процесса проведения фиджитал игр и его результаты, мы решили выяснить, а сколько студентов и преподавателей посетили данное мероприятие. Ответы расположились следующим образом (рис.1):



Рисунок 1. Удалось ли Вам посетить Игры Будущего - 2024 в г.Казань?

Итак, из диаграммы следует, что большая часть участников опроса смогли посетить данное мероприятия – 49%, также 41% - смотрели трансляцию игра онлайн, и 10% опрошенных не пришлось побывать на фиджитал играх.

Далее рассмотрим, как проходили игры. В основном хабе турнира, в комплексе "Казань Экспо", было расположено множество активностей: посетители могли бесплатно попробовать VR-игры, пообщаться с нейросетями, посмотреть концерты, пообщаться с косплеерами и звездами спорта, эстрады, интернета. Блуждая там, можно было провести часы, изучая окружающую обстановку.

Главные жалобы зрителей были связаны с недостатком билетов и невозможностью посетить сразу все турниры (отдельные соревнования проходили на других стадионах Казани). Хотя трансляции были организованы качественно, некоторых ведущих критиковали за слишком неформальный стиль общения и недостаточные знания в области соревнований.

В техническом аспекте также были свои проблемы. Информацию о расписании, командах и участниках можно было найти только на сайте игр, который не всегда работал без сбоев, и обычному зрителю было непросто разобраться в происходящем. О некоторых видах спорта, таких как виртуальная велогонка и кибадлетика, было минимум информации, и некоторые узнавали о турнире только после его завершения[6].

Среди плюсов стоит отметить, что все соревнования были доступны для бесплатного просмотра на различных платформах в сети: VKPlay, YouTube, Trovo или Twitch. Однако на последней платформе каналы игр будущего почему-то быстро исчезли из общего списка и открывались только по ссылке. Возможно, это связано с реакцией американских руководителей Amazon и Twitch на данный ивент. Но в итоге все это будет говорить о том, что спорт в прямом эфире будет использоваться для привлечения подписчиков на стриминговые платформы[1,с.134].

Таким образом, и несмотря на некоторые минусы, можно с уверенностью сказать, что данное событие имело высокое качество и стало действительно значимым явлением на мировой арене.

Главный спортивный вопрос, который был задан организаторам игр, так и остался без ответа. Соревнования по киберспорту и технологическим видам (Dota 2, Mobile Legends, Битва Роботов, Гонка Дронов) были зрелищными и органичными, в то время как фиджитал-спорт вызвал недоумение у некоторых зрителей и экспертов.

Попытка объединить футбол и виртуальную FIFA, бои ММА и Mortal Kombat, Counter-Strike 2 и лазертаг изначально казалась странной. В отдельных матчах одна команда получала слишком большое преимущество в первой части игры, что делало невозможным его отыгрыш во второй части.

Вероятно, такие "миксы" можно объяснить молодостью фиджитал-спорта, где пока ещё отсутствуют полноценные команды и опытные спортсмены, которые могут хорошо играть и на игровой консоли, и в реальной спортивной игре. Думаю, нужно дать этим соревнованиям время, но пока они больше похожи на одноразовое шоу, наподобие шахбокса или футволея [2].

Также битва роботов была очень зрелищным шоу, которое сочетает инженерные находки и динамичные бои насмерть. Подобный формат турниров уже давно популярен в Японии и США, и теперь он привлекает большой интерес и у нас. Участники надеются, что количество подобных турниров будет только возрастать.

Более 2000 спортсменов из 107 стран мира приняли участие в турнире, что является впечатляющим показателем независимо от специфики мероприятия. Победителями и призерами «Игр будущего» в 21 дисциплине стали 236 спортсменов из 12 стран [3]. Участники, занимающиеся "спортом будущего", не испытывали страха быть дисквалифицированными национальными федерациями (хотя, будем честны, инцидентов неизбежно возникало).

Казань привлекла мощные делегации не только из Китая, Бразилии, Филиппин и Беларуси. Мы увидели конкурентоспособные коллективы из США, Испании, Канады и Италии, поэтому нельзя говорить о "междусобойчике" становящихся стран БРИКС или партнеров России.

Там, где фиджитал-формат не был предусмотрен, удалось собрать мощную команду участников. В Казани собрались все лучшие команды Китая по Dota 2, оба финалиста недавнего чемпионата мира по Mobile Legends Bang Bang, а также известные конструкторы роботов и пилоты дронов [4].

Турнир включал в себя 21 мероприятие: восемь из них были в формате фиджитал-спорта (сочетание традиционной физической активности и видеоигр), три чисто киберспортивных (Dota 2, Mobile Legends и "Мир танков"), еще три - компьютерный шутер + игра в лазертаг. Также были проведены технологические соревнования в робототехнике и спортивном программировании.

Некоторые из российских участников выиграли без борьбы, например, в играх "Мир танков", Standoff 2 и Warface, которые пользуются популярностью только у нас. В других категориях конкуренция была выше, и только гонщики SMP Racing, хоккеисты и

баскетболисты из команды Liga Pro Team смогли присоединиться к списку победителей. Самые главные соревнования, турнир по фиджитал-футболу, выиграла команда "Пеньяроль" из Уругвая, заставив в финале уступить команду Романа Шишкина и Александра Шешукова. Китайцы заняли все призовые места в Dota 2, а чемпионы мира AP.BREN (Филиппины) одержали победу в Mobile Legends.

Один из самых значимых киберспортивных турниров завершился победой текущих чемпионов мира. Филиппинская команда ar.bren подтвердила свой статус в качестве сильнейшей команды по игре Mobile Legends в мире, одолев команду Onic в финале со счетом 3:1 и получив основной приз в размере 350 тысяч долларов. Триумфаторами будущих игр в быстром прохождении видеоигр стало трио Дмитрий "Waifuconfirmed" Митрофанов, Вальдемар "Valdemarka" Школа и Наиль "St4nzzz" Божежанов. Второе место заняла международная команда, включающая игроков из России, Латвии и Беларуси, а третье место досталось еще одному российскому коллективу.

В ИТ-парке завершились соревнования по спортивному программированию. В турнире приняли участие представители 27 стран, но лучше всех справился с задачами российский участник Федор Ромашов, который получил основной приз в размере 51 тысячи долларов.

Команда под названием XGod, созданная двумя чемпионами мира, Михаилом "Dosia" Столяровым и Рустемом "Mou" Телеповым, стала победителем турнира по Counter-Strike 2 + Лазертагу. В 2017 году эти игроки выиграли мэйджор в Кракове, а теперь они снова победили, преодолевая команду "Looking for Org" и получив главный приз в размере 175 тысяч долларов.

В зрелищном финальном противостоянии индийский робот смог поджечь машину команды "Daddy Boys" из Санкт-Петербурга. В матче за третье место команда "Путевой-23" одолела "Барракуду" из женской команды "Energy Girls".

В турнире по компьютерной игре "Мир танков" участвовали только представители России и Беларуси. Победителем стала команда "Beyound" с легендарным игроком Анатолием "TheAnatolich" у руля, а лучшего игрока признали Дмитрия "Diffynder" Кулакова.

На следующий день состоялся также шоу-матч. Поскольку китайские команды не смогли принять участие из-за напряженного графика (они уже участвовали в онлайн-турнире DreamLeague 22), победителем стала русскоязычная команда Entity Gaming, которая получила бонус в размере 50 тысяч долларов и показала, как нужно играть в футбол.

Выводы

Таким образом, это был невероятно прекрасный и яркий, но в некоторых местах странный и непонятный праздник. В данный момент цифровой спорт замедляется — на новые дисциплины еще не проходят национальные чемпионаты и франшизные лиги, поэтому участники вынуждены только ждать новых анонсов.

Если развитие "спорта будущего" продолжится в таком формате, то мы можем надеяться, что спортивная составляющая станет такой же зрелищной и яркой, как остальные аспекты будущих игр. Уже анонсированы турниры по кибатлетике и битве роботов, будут проводиться события в киберспортивных играх, однако для этого требуются новые чемпионаты по фиджитал-футболу и фиджитал-баскетболу [5].

Фиджитал – игры безусловно играют и будут играть огромную роль в развитии технологий в России [2,с.296]. С большой долей вероятности следующие игры будущего пройдут в Казахстане в 2025 году. Пока остается вопрос, смогут ли местные организаторы поддержать высокий уровень организации, и если нет — будут ли самостоятельные соревнования привлекать зрителей и сохранять интерес к цифровому спорту?

1. Ибрагимов И.Ф., Рахимов М.И., Утегенова Н.Р. Тенденции развития фиджитал-спорта в Татарстане // Современный ученый. 2023. № 4. С. 132-137.
2. Гильманшин Р.А. Роль фиджитал - спорта в реализации стратегии 2030 // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, информационные технологии, Казань, 22–23 марта 2023 года. С. 294-298.

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-igry-budushchego-kak-proshel-pervyi-v-istorii-mezhdunarodnyi-fidzhitall-turnir>
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>
6. Гусенко М. В Казани завершились "Игры будущего". 2024, - [Электронный ресурс], URL: <https://rg.ru/2024/03/04/v-kazani-zakonchilis-igry-budushchego.html>

Иванова В.Е.

Студенческое физкультурно-спортивное движение

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

doi: 10.18411/trnio-06-2024-748

Аннотация

В данной статье комплексно рассматриваются вопросы, связанные со студенческим спортом. Раскрываются понятие и сущность студенческого спорта, его значение и влияние на здоровье, образование и социальную активность студентов. Особое внимание уделяется проблемам и перспективам развития студенческого спорта в России.

Статья представляет интерес для студентов, преподавателей, научных сотрудников, а также для всех, кто интересуется вопросами физической культуры и спорта.

Ключевые слова: студенческий спорт, здоровье, образование, социальная активность, физическая культура, спорт.

Abstract

This article comprehensively examines issues related to student sports. The concept and essence of student sports, its significance and impact on the health, education and social activity of students are revealed. Special attention is paid to the problems and prospects of the development of student sports in Russia.

The article is of interest to students, teachers, researchers, as well as to anyone interested in physical education and sports.

Keywords: student sports, health, education, social activity, physical education, sports.

Введение

Студенческий спорт является неотъемлемой частью академической жизни в университетах и колледжах по всему миру. Это не только способ поддерживать здоровье и физическую форму, но и мощный инструмент для развития лидерских качеств, социальной адаптации и формирования общественной ответственности у студентов. Более того, активное участие в спортивной жизни университета может стать ключевым фактором в достижении успеха как в академической, так и в профессиональной сфере.

Понятие и сущность студенческого спорта

Студенческий спорт - это часть системы физического воспитания, направленная на повышение уровня физической подготовки, укрепление здоровья, воспитание волевых и моральных качеств студентов, их подготовку к будущей профессиональной деятельности.

Сущность студенческого спорта:

- Сочетание массового спорта и спорта высших достижений: В студенческом спорте участвуют как студенты, занимающиеся спортом для общего оздоровления, так и студенты, стремящиеся к достижению высоких спортивных результатов.

- Единство образовательной и воспитательной функций: Студенческий спорт не только способствует укреплению здоровья и развитию физических качеств студентов, но и играет важную роль в их воспитании.
- Связь с учебным процессом: Занятия студенческим спортом должны быть тесно связаны с учебным процессом и не должны ему мешать.
- Доступность и массовость: Студенческий спорт должен быть доступным для всех студентов, независимо от их физической подготовки, социального статуса и материального положения.

Основные характеристики студенческого спорта:

- Целенаправленность: Студенческий спорт имеет четко выраженные цели, которые определяются задачами физического воспитания студентов.
- Комплексность: Студенческий спорт включает в себя различные виды спорта, что позволяет студентам выбрать вид спорта по своим интересам и возможностям.
- Систематичность: Занятия студенческим спортом должны быть систематическими, чтобы они могли дать положительный эффект.
- Научность: Студенческий спорт должен основываться на научных принципах физической подготовки и тренировки.
- Высокая организационная культура: Студенческий спорт должен быть хорошо организован, что позволит обеспечить его эффективность.

Организация студенческого спорта

В России студенческий спорт организуется при активном участии федеральных и региональных спортивных ассоциаций, а также при поддержке ведущих вузов страны. Студенты имеют доступ к разнообразным спортивным мероприятиям, включая тренировки, соревнования и фитнес-программы. Университеты обычно обеспечивают спортивными объектами, такими как стадионы, спортивные залы и бассейны.

Участие в студенческом спорте также обеспечивает возможность для студентов проявить свой спортивный потенциал на национальном и международном уровнях. Множество университетов активно участвуют в студенческих спортивных лигах и чемпионатах, соревнуясь с другими вузами за звание лучшей спортивной команды страны.

Виды и разнообразие студенческого спорта

Студенческий спорт предлагает широкий спектр дисциплин, от традиционных командных видов спорта до индивидуальных и экзотических дисциплин, которые привлекают студентов со всего мира.

Популярные командные виды спорта, такие как футбол, баскетбол, волейбол и хоккей, часто становятся центральными мероприятиями студенческих спортивных программ, привлекая как участников, так и зрителей. Индивидуальные виды спорта, такие как легкая атлетика, плавание, теннис, гимнастика и борьба, также пользуются популярностью среди студентов. Они предоставляют возможность для самореализации и достижения выдающихся результатов на индивидуальном уровне.

Студенческий спорт также включает в себя ряд необычных и альтернативных дисциплин, таких как скалолазание, сноубординг, пляжный волейбол, скейтбординг и другие, что может привлечь студентов, увлеченных экстремальными видами спорта или желающих попробовать что-то новое.

Преимущества участия в студенческом спорте

Физические преимущества:

- Улучшение здоровья и физической формы: Регулярные занятия спортом помогают укрепить сердце, мышцы и кости, повысить выносливость, улучшить координацию и сон.
- Снижение стресса: Физическая активность - отличный способ снять стресс и тревогу, накопившиеся во время учебы.

- Контроль веса: Спорт помогает поддерживать здоровый вес и снижает риск развития таких заболеваний, как ожирение, диабет и болезни сердца.
- Повышение энергии: Занятия спортом заряжают энергией и повышают жизненный тонус.

Социальные преимущества:

- Новые друзья: Участие в спортивной команде - отличный способ познакомиться с новыми людьми, которые разделяют ваши интересы.
- Развитие командного духа: Спорт учит работать в команде, сотрудничать и добиваться общих целей.
- Лидерские навыки: Участие в студенческом спорте может дать вам возможность развить лидерские навыки, такие как мотивация, ответственность и принятие решений.
- Снижение риска употребления психоактивных веществ: Исследования показали, что студенты, занимающиеся спортом, реже употребляют алкоголь и наркотики.

Академические преимущества:

- Улучшение успеваемости: Исследования показали, что студенты, занимающиеся спортом, как правило, имеют более высокие оценки, чем те, кто не занимается спортом.
- Лучшая концентрация внимания: Физическая активность помогает улучшить концентрацию внимания и память.
- Управление временем: Спорт учит студентов эффективно управлять своим временем и расставлять приоритеты.
- Снижение риска отсева: Студенты, занимающиеся спортом, реже бросают учебу.

Личностные преимущества:

- Повышение уверенности в себе: Достижение спортивных целей может повысить вашу уверенность в себе и самооценку.
- Развитие дисциплины: Спорт учит дисциплине и самоконтролю.
- Постановка целей: Участие в спорте учит ставить цели и добиваться их.
- Позитивный настрой: Спорт может помочь вам развить позитивный настрой и оптимизм.

Помимо перечисленных выше преимуществ, студенческий спорт может также:

- Открыть вам новые возможности: Участие в спортивных соревнованиях может привести к получению стипендии или даже профессиональной спортивной карьере.
- Сделать вашу студенческую жизнь более интересной и запоминающейся: Спорт - это отличный способ разнообразить вашу студенческую жизнь и получить незабываемые впечатления.
- Помочь вам подготовиться к будущему: Навыки, которые вы приобретете, занимаясь спортом, например, командная работа, дисциплина и лидерство, будут ценны для вас в любой сфере жизни.

Если вы думаете о том, чтобы заняться студенческим спортом, я настоятельно рекомендую вам это сделать. Это решение может изменить вашу жизнь к лучшему!

Поддержка студенческого спорта

Университеты и колледжи активно поддерживают студенческий спорт, осознавая его значимость для общественного здоровья и благополучия студентов. Эта поддержка проявляется через разнообразные инициативы и инвестиции.

Одной из важных форм поддержки являются спортивные стипендии, которые помогают талантливым спортсменам сочетать учебу с тренировками и соревнованиями, а также снижают финансовые барьеры для обучения. Кроме того, университеты и колледжи вкладывают средства в развитие спортивной инфраструктуры. Строительство и обновление спортивных

объектов, таких как стадионы, бассейны и тренажерные залы, обеспечивает студентам современные условия для занятий спортом.

Для стимулирования активного участия в студенческом спорте организуются различные мероприятия. Это могут быть спортивные соревнования, лагеря, тренировочные сборы, мастер-классы от профессиональных спортсменов, а также программы по развитию спортивного лидерства и волонтерской деятельности.

Заключение

Студенческий спорт играет важную роль в жизни университетов и колледжей, обогащая студенческую среду и способствуя развитию физического, психологического и социального благополучия студентов. Он не только способствует поддержанию здоровья и формы, но и обеспечивает развитие лидерских качеств, командного духа и общественной активности.

Значимость студенческого спорта проявляется как на уровне индивидуального развития студентов, так и в формировании культуры и традиций образовательных учреждений. Спортивные события и достижения студентов становятся объектом гордости и вдохновения для всего университетского сообщества.

Несмотря на значимость студенческого спорта, важно продолжать усилия по его развитию и совершенствованию. Это включает в себя расширение спортивной инфраструктуры, увеличение доступности спортивных программ и инициатив, а также поддержку талантливых спортсменов, развитие спортивных традиций.

В заключение, студенческий спорт остается одним из ключевых аспектов студенческой жизни, способствуя формированию здорового образа жизни, развитию лидерских качеств и укреплению связей в университетском сообществе. Надеемся, что в дальнейшем студенческий спорт будет продолжать развиваться и приносить пользу всем его участникам.

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 декабря 2015 г. № 1565 "Об утверждении Порядка организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий в образовательных организациях" (<http://publication.pravo.gov.ru/documents/block/foiv272?index=7>)
2. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (<https://docs.cntd.ru/document/566430492>)
3. Бабушкин А.В., Петровский В.И. Студенческий спорт: проблемы и перспективы развития // Вестник Удмуртского университета. Серия: Физическая культура и спорт. 2018. № 3. С. 102-107. (<https://cyberleninka.ru/article/n/kibersport-v-studencheskoj-srede-problemy-i-perspektivy-razvitiya>)
4. Белякова Н.М. Социально-педагогические аспекты управления студенческим спортом // Известия Тульского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. 2019. № 3. С. 142-147. (<http://elibrary.udsu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/20373/412.pdf?sequence=1>)
5. Иванов В.И., Петров А.С. Влияние студенческого спорта на показатели здоровья студентов // Сибирский вестник спортивной науки. 2020. № 2 (44). С. 67-71. (<https://www.apni.ru/article/1396-vliyanie-fizicheskoy-kulturi-i-sporta-na-zdor>)
6. Национальный портал студенческого спорта (<https://rosstudsport.ru/>)
7. Российский студенческий спортивный союз (<https://studsport.ru/>)
8. Международная федерация студенческого спорта (FISU) (<https://www.fisu.net/>)

Идигов М.У., Висаитова Х.А.

Спортивной деятельности как средство формирования командного духа и гражданской идентичности

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

doi: 10.18411/trnio-06-2024-749

Аннотация

В статье проведено исследование на тему особенности физического воспитания студентов и выявления учебно-воспитательного потенциала гражданско-патриотической

идентичности посредством активных занятий физической культурой. Авторами исследовано, что –спортивная деятельность имеет непосредственное влияние на формировании гражданско-профессиональной идентичности студентов технических вузов. Она способствует формированию физической и психологической выносливости, развитию социальных навыков, построению корпоративного духа и приобщению к общественным ценностям, воспитанию патриотизма и гражданской ответственности. Спорт способствует формированию таких ценностей, как справедливость, уважение и дисциплина.

Ключевые слова: спорт, командный дух, гражданская идентичность

Abstract

The article presents a study on the peculiarities of physical education of students and the identification of the educational potential of civic and patriotic identity through active physical education. The authors have investigated that sports activities have a direct impact on the formation of civil and professional identity of students of technical universities. It contributes to the formation of physical and psychological endurance, the development of social skills, building corporate spirit and familiarization with social values, fostering patriotism and civic responsibility. Sport contributes to the formation of values such as justice, respect and discipline.

Keywords: sport, team spirit, civic identity

Тема укрепление здоровья была и остаётся важной и горячо обсуждающейся. Укрепление здоровья в еще подростковом возрасте является серьезной задачей, учитывая, что методы, имеющие приоритетное значение данной категорией людей, затрагивают следующие аспекты: система здравоохранения, работа, образование и развитие индивидуума. Вклад физического воспитания, который приносит школа является основным в этом процессе, поскольку оно способно обеспечить образование, основанное на укреплении здоровья, информируя учащихся о необходимости регулярной физической деятельности как основной формы профилактики заболеваний, обеспечивая сбалансированность организма. В наше время человечеству доступны бесчисленные блага, что является следствием высокого уровня имеющихся технологий. Люди, которые раньше были активны в соответствии с потребностями и особенностями каждой эпохи, теперь стали инертными и малоподвижными. Сокращение физической активности и свободного времени в сочетании с постоянным использованием электронной техники и автомобилей, включая изменение рациона питания, соблазнило как подростков, так и взрослых людей, изменив их тело и напрямую повлияв на качество их жизни. Поэтому, создав благоприятную среду для развития можно сформировать понимание необходимости поддержания физического здоровья в головах молодых людей. Здоровье – одно из основных прав человека. Оно становится коллективной ценностью, каждый должен использовать данное ему право индивидуально и не нанося вреда другим. [1] В прошлом здоровье представляло собой внешнюю и внутреннюю целостность, сопровождаемую правильным функционированием органов; это было эмоциональное равновесие и бодрость тела, рассматриваемые индивидуально для каждого человека. Сегодня это дело обстоит несколько иначе. Ведь вопрос здоровья вышел за пределы отдельного человека и стал анализироваться в сравнении с обществом. Реалии российского общества предъявляют все большие требования к формированию и сохранению гражданской идентичности в условиях этнической и конфессиональной разнородности населения России. Именно поэтому в отечественной науке была поднята данная тема. Родоначальником данной темы, а именно идеи общероссийской гражданской нации выступил этнолог В.А. Тишков, по мнению которого этническая принадлежность гражданина не должна оказывать влияние на гражданское самосознание человека, так как, являясь, гражданином своей страны я принимаю менталитет этого государства. Это может быть источником культурного обогащения и созидательного

диалога между различными группами. Гражданская идентичность часто отождествляется с принадлежностью человека к определенному государству, его национальным ценностям, культурным традициям, являясь основой для формирования гражданского самосознания. Гражданская идентичность формируется через социальные институты - семью, образование, СМИ и медиа, а также политические институты.[3] Проявлением гражданской идентичности являются - отношение к государству, участие в общественной жизни, соблюдение законов и социальных правил. Существует множество зарубежных авторов, которые изучали гражданскую идентичность и внесли значимый вклад в понимание природы этого личностного образования. Э. Хобсбаум изучал формирование современной национальной идентичности через создание и переосмысление традиций, Б. Андерсон предложил концепцию нации как «воображаемого сообщества», формирующегося через общие символы, язык и культуру. Гражданская идентичность - это понятие, которое относится к сознанию и самосознанию человека как гражданина определенного государства или общества. Она включает в себя чувство принадлежности и принятия определенных ценностей, норм и обычаев, которые характерны для данного государства или общества, а также понимание и осознание своих прав и обязанностей как гражданина, включая готовность защищать интересы своей страны. Значительное место в воспитании перечисленных качеств занимает физкультурно-спортивная деятельность. В чем это проявляется:

1. В улучшении уровня физической подготовленности. Занятия спортом позволяют быть в хорошей физической форме и готовыми к выполнению профессиональных обязанностей, которые несут значительную физическую нагрузку.
2. В формировании корпоративного духа. Командный формат спортивных тренировок помогает развивать навыки сотрудничества, общение и лидерство.
3. В развитии моральных и этических качеств. Спортивные занятия могут способствовать развитию таких качеств, как дисциплина, упорство, ответственность и честность.
4. В повышении самооценки. Вовлечение в спортивные занятия и достижение определенных результатов помогает повысить свою самооценку. Это может быть связано с улучшением физической формы, достижением спортивных целей или получением признания со стороны коллег.[2]

Таким образом, можно сделать вывод, что применение средств спортивной деятельности в процессе образования и подготовки студентов технического вуза помогает им формировать гражданско-профессиональную идентичность путем развития физических, моральных и этических качеств, а также способствует формированию командного духа и спортивных ценностей. Очевидно, что здоровье и качество жизни не статичны, а динамичны. В Оттавской хартии, одном из важнейших документов, принятых на мировой арене по вопросам здоровья и качества жизни, говорится, что мир, доход, жилье, образование, полноценное питание, здоровая окружающая среда и социальная справедливость являются необходимыми ресурсами для сохранения здоровья, поскольку оно является результатом социальных, экономических, политических, культурных, коллективных и индивидуальных факторов

1. Алексина, А. О. Положительное влияние спорта на психологическое здоровье человека // OlymPlus. 2022. № 2(15). С. 26-29.
2. Гаджиев, М.А. Формирование гражданско-профессиональной идентичности // Доминанты психолого-педагогического мастерства. - Казань, 2022. - С. 80-83.

3. Пронин Е. А. Педагогическая модель развития силовой выносливости у спортсменов по гиревому спорту с учетом соматотипа // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 2 (204). С. 344-346.

Капралов И.С., Кривоногов А.Д.

Роль спортивных мероприятий в формировании командного духа и социальной адаптации студентов в университете

*Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-06-2024-750

Аннотация

Спортивные мероприятия играют ключевую роль в жизни современного университета. Они не только способствуют физическому развитию студентов, но и являются важным инструментом формирования командного духа и социальной адаптации. В статье рассматривается, как спортивные мероприятия помогают студентам адаптироваться в коллективе, развивать навыки сотрудничества и взаимопомощи, а также укреплять социальные связи.

Ключевые слова: физическое воспитание, спортивные мероприятия, командные игры, социальная адаптация, командный дух.

Abstract

Sports events play a key role in the life of a modern university. They not only contribute to the physical development of students, but are also an important tool for building team spirit and social adaptation. The article examines how sports events help students to adapt in a team, develop skills of cooperation and mutual assistance, as well as strengthen social ties.

Keywords: physical education, sports events, team games, social adaptation, team spirit.

Физическое воспитание (ФВ) помогает сформировать привычки к обучению и физическим упражнениям на протяжении всей жизни; поэтому курсы физкультуры должны быть разработаны так, чтобы повысить мотивацию учащихся.

Турниры по командным играм (ТГИ) позволяют учиться в гетерогенных группах и предполагают положительную взаимозависимость, индивидуальную ответственность, социальные навыки, личное взаимодействие, групповую обработку и равные возможности.

Курсы физического воспитания представляют собой непрерывную программу, разработанную с учетом соответствующего развития всех ступеней образования. Основные цели - не только предложить физическую подготовку, которая делает учащихся сильнее и здоровее, но также помочь учащимся приобрести соответствующие знания, физический опыт, межличностное взаимодействие и командную работу посредством физического воспитания, и эти курсы оказывают глубокое влияние на физические упражнения и работоспособность учащихся. привычки к физическим упражнениям на протяжении всей жизни, особенно уровень их занятий спортом после окончания университета [1].

В современном обществе сотрудничество между группами и внутри групп стало важным в соответствии с научным и технологическим развитием. Людям и обществам необходимо развивать поведение, позволяющее работать в сотрудничестве с другими людьми и странами, особенно в сфере образования, для развития навыков сотрудничества [2].

В последние годы в сфере образования возникли различные новые тенденции преподавания, в том числе учебные сообщества, перевернутые классы и мобильное обучение, демонстрируя, что традиционное дидактическое обучение и независимое обучение постепенно заменяются новыми методами обучения, а также то, что совместное обучение и проблемное обучение постепенно развиваются. возможности решения также оказались в центре международного внимания.

Физическое воспитание (ФВ), как курс, ориентированный на отработку навыков и тренировку физической подготовки, рассматривалось как второстепенный и второстепенный курс по сравнению с другими академическими предметными курсами. У большинства людей о курсах физкультуры сложилось впечатление, что они ориентированы на навыки, делают упор на содержание обучения, но пренебрегают возможностями активного обучения. Следовательно, если физкультура просто предполагает одностороннее обучение навыкам без учета энтузиазма учащихся к спорту и взаимодействия со сверстниками, эти курсы будут скучными и монотонными, в результате чего учащиеся потеряют мотивацию продолжать заниматься спортом.

Университетские курсы физкультуры оказывают окончательное влияние на индивидуальные привычки к физическим упражнениям и имеют свое собственное значение и цели, а также точную ценность для физической активности студентов и привычек к физическим упражнениям на протяжении всей жизни, влияя на их участие в занятиях спортом после окончания школы.

Таким образом, опыт занятий физкультурой может повлиять на участие в спорте на протяжении всей жизни. Учителя должны продемонстрировать профессиональные способности при разработке учебных программ и в полной мере использовать различные учебные ресурсы и стратегии для развития у учащихся знаний и навыков, связанных со спортом, одновременно создавая более активную учебную среду.

Университетская физкультура играет решающую роль, поскольку это последняя возможность в ходе непрерывного обучения студентов получить знания о систематическом планировании регулярных физических упражнений и сформировать привычку к регулярным физическим упражнениям на протяжении всей жизни.

Для многих студентов переход в университет является сложным периодом адаптации к новым условиям жизни и обучения. Спортивные мероприятия помогают преодолеть этот стресс, поскольку они дают возможность студентам познакомиться с новыми людьми, сформировать дружеские связи и почувствовать себя частью университетского сообщества. Кроме того, участие в спортивных мероприятиях повышает самооценку студентов, поскольку они могут продемонстрировать свои физические способности и достичь успеха в соревнованиях.

Спортивные мероприятия являются прекрасным способом развития командных навыков. В процессе подготовки к соревнованиям студенты учатся работать в команде, делиться ответственностью и координировать свои действия с другими участниками. Эти навыки очень важны не только на спортивном поприще, но и в будущей профессиональной деятельности, где успешное сотрудничество и взаимодействие в коллективе являются ключевыми факторами успеха.

Спортивные мероприятия способствуют укреплению социальных связей между студентами, преподавателями и сотрудниками университета. В процессе совместных тренировок и матчей участники обмениваются мнениями, идеями и опытом, что способствует формированию атмосферы сотрудничества и взаимопомощи. Кроме того, спортивные мероприятия часто сопровождаются различными мероприятиями, такими как встречи с известными спортсменами или мастер-классы, что также способствует расширению социальных контактов и укреплению связей между членами университетского сообщества.

В 2024 году среди студентов Казанского государственного энергетического университета нами было проведено тематическое исследование, респондентами которого выступили студенты 2 курсов вуза, в количестве 100 человек. Студентам был задан основной вопрос: Что помогло вам адаптироваться в университете на 1 курсе? Результаты были получены следующие:

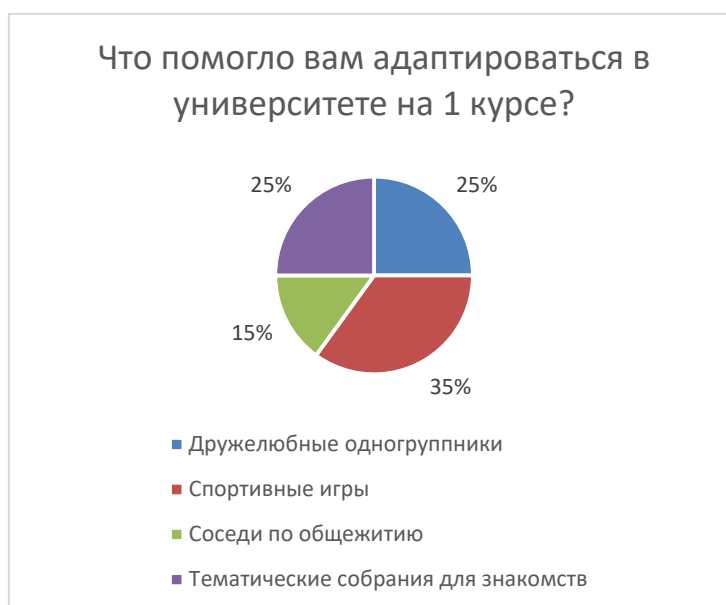


Рисунок 1. Что помогло вам адаптироваться в университете на 1 курсе?

Из результатов исследования следует, что наиболее всего в процессе адаптации студентам действительно помогают спортивные мероприятия, такой ответ дали 35% опрошенных студентов.

На втором месте по 25% дружелюбные одногруппники и тематические собрания в вузе для знакомств, и, наконец, 15% ответили за соседей по общежитию, которые также помогли студентам влиться в новую жизнь.

Организация спортивных мероприятий в университете является важным аспектом развития студенческого сообщества, укрепления командного духа и социальной адаптации студентов.

Можно выделить следующие рекомендации для эффективной организации таких мероприятий:

1. Планирование и проведение всех мероприятий должно быть нацелено на достижение целей, связанных с физическим здоровьем, социальными навыками и командной работой студентов. Это может включать в себя соревнования, тренировки, мастер-классы и семинары по различным видам спорта.
2. Создание разнообразных спортивных клубов и групп, которые будут привлекать студентов с разными интересами и уровнями подготовки. Это позволит каждому студенту найти свое место и почувствовать себя частью университетского спортивного сообщества.
3. Организация мероприятий, направленных на сотрудничество между студентами разных факультетов и курсов. Например, совместные тренировки, соревнования и другие мероприятия, направленные на укрепление связей между студентами и создание атмосферы дружелюбия и сотрудничества.
4. Разработка системы поддержки и стимулирования участия студентов в спортивных мероприятиях. Это может быть предоставление скидок на абонементы в спортивные залы, награждение призами и сертификатами за активное участие, а также предоставление возможности выступать за университет на различных соревнованиях.
5. Организация мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни и физической активности среди студентов. Это может включать в себя проведение лекций и семинаров на тему здорового питания, физической подготовки и психологической поддержки.

- б. Создание системы оценки и анализа результатов спортивных мероприятий для определения эффективности их проведения и выявления возможностей для улучшения [3].

Это может включать в себя опросы и анкетирование студентов, анализ статистических данных и проведение обсуждений с преподавателями и тренерами. Если коротко, то организация спортивных мероприятий в университете является важным компонентом развития студенческого сообщества и формирования командных навыков и социальной адаптации студентов.

1. Аллавердиева Л.М., Султанова М.К. Инклюзивное образование как социально значимая инновация // Социально-гуманитарные знания. - 2019. – № 6. – С. 229-237.
2. Земцова В. Н. Структурный функционализм как основа построения социальной работы в системе спорта для инвалидов // Молодой ученый. – 2022. – № 5. – С. 581-583.
3. Мавропуло О.С. Переосмысление сущности физической культуры как ценности жизнедеятельности человека // Гуманитарные и социально-экономические науки. – 2020. -№ 2. – С. 77-80.

Каракулова А.А.¹, Илюшин О.В.²

Физическая активность и качество сна у студентов вузов: обзор исследований и результаты собственных опросов

^{1,2}ФГБОУ ВО «КГЭУ»
²ФГАОУ ВО «КФУ»
 (Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-06-2024-751

Аннотация

В статье рассматривается влияние физической активности на качество сна у студентов вузов. Был проведен обзор исследований, посвященных этой теме, а также проведен собственный опрос студентов вуза. Результаты опроса показали, что студенты, регулярно занимающиеся физической активностью, имеют более высокое качество сна, чем те, кто не занимается физической активностью. Были выявлены также факторы, влияющие на качество сна у студентов, такие как уровень стресса, питание и режим дня. На основе результатов исследования были разработаны рекомендации по повышению качества сна у студентов вузов, включающие регулярные занятия физической культурой и спортом, нормализацию режима дня и питания, а также снижение уровня стресса.

Ключевые слова: физическая активность, студенты вузов, качество сна, факторы влияния, рекомендации, занятия физической культурой и спортом, режим дня, питание, стресс.

Abstract

The article examines the effect of physical activity on sleep quality among university students. A review of research on this topic was conducted, as well as an in-house survey of university students. The survey results showed that students who regularly engage in physical activity have a higher quality of sleep than those who do not engage in physical activity. Factors affecting the quality of sleep in students, such as stress levels, nutrition and daily routine, were also identified. Based on the results of the study, recommendations were developed to improve the quality of sleep among university students, including regular physical education and sports, normalization of daily routine and nutrition, as well as reducing stress levels.

Keywords: physical activity, university students, sleep quality, influencing factors, recommendations, physical education and sports, daily routine, nutrition, stress.

Актуальность проблемы физической активности и качества сна у студентов вузов обусловлена тем, что качество сна является одним из ключевых факторов, влияющих на здоровье и качество жизни человека. Недостаток сна и нарушения режима сна могут привести к

ухудшению физического и психического здоровья, снижению умственной и физической производительности, а также к развитию хронических заболеваний.

Целью данного исследования является изучение влияния физической активности на качество сна у студентов вузов, выявление факторов, влияющих на качество сна, и разработка практических рекомендаций по улучшению качества сна у студентов вузов.

Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования:

- Обзор литературы по теме влияния физической активности на качество сна у студентов вузов.
- Проведение опроса студентов вуза с целью выявления их физической активности, режима сна и факторов, влияющих на качество сна.
- Статистический анализ данных, полученных в результате опроса, с использованием методов описательной статистики и методов корреляционного анализа.

В литературе широко представлены исследования, посвященные влиянию физической активности на качество сна. Ниже приведены некоторые из них.

1. В исследовании [1] было установлено, что регулярные физические упражнения способствуют улучшению качества сна у взрослых. В ходе исследования был проведен систематический обзор и мета-анализ 27 рандомизированных контролируемых испытаний, в которых участвовало более 1500 взрослых [4]. Результаты исследования показали, что физические упражнения средней интенсивности, выполняемые не менее 150 минут в неделю, способствуют улучшению качества сна и снижению риска развития нарушений сна.
2. В другом исследовании было установлено, что физическая активность способствует улучшению качества сна у подростков. В ходе исследования был проведен систематический обзор 16 исследований, в которых участвовало более 1300 подростков. Результаты исследования показали, что физическая активность средней и высокой интенсивности, выполняемая не менее 60 минут в день, способствует улучшению качества сна у подростков [2,5].
3. В исследовании было установлено, что физическая активность способствует улучшению качества сна у студентов вузов. В ходе исследования был проведен опрос 1042 студентов вузов, в котором выявлялась их физическая активность и качество сна. Результаты исследования показали, что студенты, которые регулярно занимались физической активностью, имели более высокое качество сна, чем те, кто не занимался физической активностью [3].

Статистические данные также подтверждают влияние физической активности на качество сна. Согласно данным Национального института здравоохранения США, регулярные физические упражнения способствуют улучшению качества сна и снижению риска развития нарушений сна. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, физическая активность является одним из ключевых факторов, способствующих улучшению качества сна и здоровья в целом [3].

Для изучения влияния физической активности на качество сна у студентов вузов был проведен опрос среди студентов КГЭУ от 18 до 24 лет. В опросе приняло участие 50 человек. Ниже приведены результаты опроса.

Вопрос 1: Сколько времени в неделю вы занимаетесь физической активностью (спортом, фитнесом, бегом и т.д.)?

- Менее 30 минут - 10%
- От 30 минут до 1 часа - 20%
- От 1 до 2 часов - 30%
- От 2 до 3 часов - 20%
- Более 3 часов - 20%

Вопрос 2: как вы оцениваете качество вашего сна?

- Очень хорошо - 20%
- Хорошо - 40%
- Удовлетворительно - 30%
- Плохо - 10%

Вопрос 3: Сколько часов в сутки вы спите в среднем?

- Менее 6 часов - 10%
- От 6 до 7 часов - 20%
- От 7 до 8 часов - 40%
- От 8 до 9 часов - 20%
- Более 9 часов - 10%

Вопрос 4: Сколько раз в неделю вы испытываете проблемы со сном (трудности с засыпанием, пробуждения ночью и т.д.)?

- Никогда - 20%
- Редко (1-2 раза в неделю) - 40%
- Иногда (3-4 раза в неделю) - 30%
- Часто (5 и более раз в неделю) - 10%

Результаты собственного исследования, проведенного среди студентов КГЭУ, показали, что физическая активность способствует улучшению качества сна. Студенты, которые регулярно занимаются физической активностью, имеют более высокое качество сна, чем те, кто не занимается физической активностью. Эти результаты соответствуют результатам обзора литературы, в котором было установлено, что регулярные физические упражнения способствуют улучшению качества сна у людей разных возрастных групп.

Кроме того, результаты исследования показали, что студенты, которые занимаются физической активностью более 2 часов в неделю, имеют более высокое качество сна, чем те, кто занимается физической активностью менее 2 часов в неделю. Это соответствует рекомендациям Всемирной организации здравоохранения о необходимости выполнения физических упражнений средней интенсивности не менее 150 минут в неделю для улучшения качества сна и здоровья в целом.

Также было установлено, что студенты, которые спят менее 7 часов в сутки, имеют более низкое качество сна, чем те, кто спит 7 и более часов в сутки. Это соответствует рекомендациям Национального института здравоохранения США о необходимости сна для взрослых от 7 до 9 часов в сутки для поддержания здоровья и благополучия. Студенты, которые испытывают проблемы со сном 3 и более раз в неделю, имеют более низкое качество сна, чем те, кто испытывает проблемы со сном реже. Это может свидетельствовать о том, что нарушения сна могут быть связаны с другими факторами, такими как стресс, питание, режим дня и другими.

Результаты обзора литературы и собственного исследования, проведенного среди студентов КГЭУ, показали, что студенты, которые регулярно занимаются физической активностью, имеют более высокое качество сна, чем те, кто не занимается физической активностью. Для улучшения качества сна студентам вузов рекомендуется регулярно заниматься физической активностью, выполнять физические упражнения средней интенсивности не менее 150 минут в неделю, спать от 7 до 9 часов в сутки и учитывать другие факторы, влияющие на качество сна, такие как стресс, питание, режим дня и другие. Таким образом, физическая активность может быть эффективным способом улучшения качества сна и здоровья в целом у студентов вузов.

1. Влияние физических упражнений на качество сна, успеваемость и социальную активность студента / Д. А. Каменский, Г. З. Гаджимурадова, А. Г. Сергеева, В. В. Сердюковский // Физическая культура и спорт в профессиональном образовании : Межвузовский сборник научно-методических работ / Под редакцией В.А. Щеголева. – Санкт-Петербург : Федеральное государственное автономное образовательное учреждение

- высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2020. – С. 80-82. – EDN OOFYYF.
2. Глущенко, В. В. Сравнительная характеристика уровня удовлетворённости самочувствием, настроением, физической активностью и качеством жизни студентов-первокурсников / В. В. Глущенко, К. А. Шемеровский // Вестник Новгородского государственного университета. – 2020. – № 1(117). – С. 102-104. – DOI 10.34680/2076-8052.2020.1(117).102-104. – EDN RVNFNH.
 3. Ионова, Т. И. Качество жизни и здоровьесберегающие факторы образа жизни студентов медицинского ВУЗа / Т. И. Ионова, О. Г. Шевцова // Медицина и организация здравоохранения. – 2016. – Т. 1, № 1. – С. 21-27. – EDN YKKWHV.
 4. Прохоров, П. Ю. Физическая активность, суточный рацион питания и качество сна студентов первого и четвертого курса / П. Ю. Прохоров // Modern Science. – 2021. – № 6-1. – С. 346-349. – EDN FDNNPY.
 5. Прохоров, П. Ю. Динамика уровня физической активности, самооценки качества сна и массы тела у студентов-медиков в процессе обучения в 2019 и 2021 годах / П. Ю. Прохоров, Л. В. Путилин // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. – 2022. – № 1. – С. 44-45. – EDN GLVFDY.

Келина Г.А., Кормилицын Ю.В.

Актуальные вопросы цифровизации физической культуры и спорта

*Средне-Волжский институт (филиал) Всероссийского
государственного университета юстиции
(Россия, Саранск)*

doi: 10.18411/trnio-06-2024-752

Аннотация

В данной статье рассматриваются актуальные вопросы цифровой трансформации физической культуры и спорта. Отдельное внимание уделяется нормативно-правовому регулированию трансформации и ее предпосылкам.

Ключевые слова: физическая культура, цифровая трансформация, спорт, цифровизация, стратегия.

Abstract

This article discusses current issues of digital transformation of physical culture and sports. Special attention is paid to the regulatory regulation of transformation and its prerequisites.

Keywords: physical education, digital transformation, sports, digitalization, strategy.

Ни для кого не секрет, что в последнее время цифровая трансформация охватывает практически все сферы жизнедеятельности человека. Физическая культура в данном случае не является исключением.

Цифровые технологии активно внедряются как в профессиональный, так и в любительский спорт, что мотивирует граждан вести здоровый образ жизни. Мобильные приложения становятся неотъемлемой частью быта и помогают организовать режим дня, правильное питание, эффективные индивидуальные тренировки и многое другое. Современное поколение, обладающее «цифровым мышлением», быстро осваивает новые девайсы и активно использует их для самосовершенствования.

Стоит отметить, что одной из основных предпосылок цифровой трансформации физической культуры и спорта стала пандемия коронавирусной инфекции. Именно в те годы возникла острая необходимость в переходе на цифровые возможности во всех сферах, в том числе в спорте.

Изначально сфера физической культуры и спорта не входила в национальный проект «Цифровая экономика», однако по итогам ряда заседаний по развитию физической культуры и спорта, Президентом РФ были озвучены следующие поручения:

- проработать возможность включения мероприятий, направленных на достижение результатов в области физической культуры и спорта в национальную программу «Цифровая экономика Российской Федерации», предусмотрев финансовое обеспечение таких мероприятий;

- обеспечить создание с учетом передового мирового опыта единого методического информационного ресурса в области физической культуры, спорта и спортивной медицины на основе существующих цифровых платформ.

В качестве первого шага для исполнения данных поручений Министерством спорта РФ была разработана Концепция цифровизации государственной системы подготовки и управления в сфере физической культуры и спорта Минспорта РФ на период 2019-2024 гг. Общей целью реализации концепции стало преобразование рабочих процессов государственного управления в сфере физической культуры и спорта (ФКиС) для повышения их эффективности за счет перехода к цифровой модели управления и электронному формату взаимодействия.

Сфера физической культуры и спорта только набирает обороты в данной области и, к сожалению, Россия отстает по темпам роста цифровизации от ведущих спортивных мировых держав. С целью преодоления этого барьера 18 и 19 февраля 2020 года при поддержке Министерства спорта России впервые в спортивной истории прошло мероприятие по разработке Стратегии развития спорта до 2030 года.

Представители некоторых федеральных министерств, общероссийские спортивные федерации по различным видам спорта, подведомственные организации Министерства спорта России, образовательные организации высшего образования, бизнес и общественные организации коллективно сформировали предложения в Стратегию развития спорта до 2030 года в рамках стратегической сессии «Стратегия развития спорта 2030».

Всего в стратегии 11 приоритетных направлений, охватывающих и любительский, и профессиональный спорт. В их числе – развитие инфраструктуры, формирование спортивного резерва, внедрение инновационных технологий в подготовку спортсменов, привлечение внебюджетного финансирования, международное сотрудничество.

Одной из основополагающей ценностью Стратегии является – ориентация на долгосрочную перспективу стратегического планирования развития физической культуры и спорта с учетом развития мировых тенденций цифрового развития.

Стратегия декларирует, что на сегодняшний день одной из важнейших задач является разработка единой автоматизированной информационной системы, которая будет обеспечивать сбор, анализ и распространение для использования в субъектах Российской Федерации и муниципальных образований инновационного опыта и развития физической культуры и спорта.

В рамках стратегического направления предполагается реализация нескольких проектов. Один из них подразумевает возможность полного перехода на электронную запись детей в спортшколы и другие организации спортивной подготовки через портал госуслуг. Все заявления о приеме должны приниматься в электронном виде уже к 2028 году.

Проект также предполагает внедрение электронных паспортов спортсменов. Формирование таких цифровых документов сделает более эффективным отбор талантливой молодежи и повысит эффективность спортивной подготовки. Эта работа должна быть завершена к 2027 году.

Ещё одна цель проекта – ускорение процесса присвоения спортивных званий и спортивных разрядов за счёт цифровых технологий. Его полный перевод в «цифру» планируется в 2030 году.

Реализация таких инициатив невозможна без создания единой цифровой среды. Один из проектов предусматривает интеграцию федеральной государственной информационной системы «Единая цифровая платформа “Физическая культура и спорт,» с региональными информационными цифровыми платформами, где уже находятся информресурсы конкретных организаций. К 2030 году в единую цифровую среду должны быть включены все российские спортивные организации и учреждения.

Цифровизация в сфере физической культуры и спорта способствует сокращению множества издержек, позволяет реагировать и принимать решения, основанные на

современных технологиях, причем решения могут быть как локальные, так и глобальные, на уровнях системы физической культуры и спорта национального государства.

Таким образом, в современном мире спорт оказывает влияние на социальные, экономические и политические сферы нашей жизни, именно поэтому государству нужно уделять особое внимание данной отрасли, а цифровая трансформация должна послужить инструментом для развития и формирования здоровой нации.

- 1 Сони́на, А. А. Цифровая трансформация в индустрии спорта // Исследования молодых ученых : материалы XXXV Междунар. науч. конф. (г. Казань, март 2022 г.). – Казань : Молодой ученый, 2022. – С. 42-46.
- 2 Спорт в условиях пандемии COVID-19. Дайджест подготовлен Департаментом международного и регионального сотрудничества. 2020. – сайт. Режим доступа: https://ach.gov.ru/upload/pdf/20200720_Дайджест_спорт_итог.pdf (дата обращения 20.04.2024).
- 3 Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года. – сайт. Режим доступа: <http://government.ru/docs/40966> (дата обращения 15.04.2024).
- 4 Поручение Президента РФ по итогам заседания Совета при Президенте по развитию физической культуры и спорта № Пр-759 от 30.04.2019 года. – сайт. Режим доступа: <http://www.kremlin.ru/acts/assignments/orders/60467> (дата обращения: 20.04.2024).
- 5 Приказ Минспорта России от 25 ноября 2019 года. № 971 «Об утверждении концепции цифровизации государственной системы подготовки и управления в сфере физической культуры и спорта министерства спорта российской федерации на период 2019-2024 гг.». – сайт. Режим доступа: <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc;base=EXP;n=617284#029578857120757895> (дата обращения: 02.05.2024).

Кесов Г.П., Саврасов А.Р.

Содержание профессиональной деятельности, риски нарушения здоровья

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

doi: 10.18411/trnio-06-2024-753

Аннотация

Статья посвящена анализу профессиональной деятельности спортсменов и тренеров, а также связанных с ней рисков для здоровья. Рассматриваются ключевые аспекты, такие как физические нагрузки, психологическая подготовка, медицинское сопровождение и внешние условия, влияющие на состояние здоровья. Особое внимание уделяется травмам опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистым и респираторным заболеваниям, а также психологическим проблемам, возникающим у спортсменов. Анализируется отечественный и международный опыт в области управления этими рисками и приводятся примеры успешных практик. В заключение предлагаются рекомендации по снижению рисков нарушения здоровья в профессиональном спорте.

Ключевые слова: профессиональная деятельность, спорт, здоровье, травмы, физическая нагрузка, психологическая подготовка, медицинское сопровождение, риски, профилактика.

Abstract

The article is devoted to the analysis of the professional activities of athletes and coaches, as well as the associated health risks. Key aspects such as physical loads, psychological training, medical support, and external conditions affecting health status are considered. Special attention is paid to injuries of the musculoskeletal system, cardiovascular and respiratory diseases, and psychological problems arising in athletes. The domestic and international experience in managing these risks is analyzed, and examples of successful practices are given. In conclusion, recommendations are made to reduce health risks in professional sports.

Keywords: professional activity, sports, health, injuries, physical load, psychological training, medical support, risks, prevention.

Профессиональная деятельность в сфере физической культуры и спорта представляет собой сложный и многогранный процесс, требующий высокого уровня физической подготовки, специфических знаний и навыков. Содержание профессиональной деятельности спортсменов и тренеров включает в себя не только физические нагрузки и тренировки, но и различные аспекты, связанные с психологической подготовкой, тактическим и стратегическим планированием, а также медицинским сопровождением. В этой связи одной из ключевых задач становится управление рисками, связанными с нарушением здоровья, которые могут существенно повлиять на карьеру и жизнь спортсмена.

Профессиональная деятельность спортсменов, независимо от вида спорта, характеризуется высокой интенсивностью физических нагрузок, что нередко приводит к возникновению различных травм и заболеваний. Основные факторы, способствующие повышенному риску нарушения здоровья, включают в себя чрезмерные физические нагрузки, недостаточное восстановление, неправильную технику выполнения упражнений, а также внешние факторы, такие как условия тренировок и соревнований.

Одним из наиболее распространенных видов травм в спорте являются повреждения опорно-двигательного аппарата, включая растяжения, разрывы связок, переломы и вывихи. Эти травмы могут возникать как в результате острых механических воздействий, так и вследствие хронического перенапряжения. Например, у легкоатлетов часто наблюдаются травмы коленных и голеностопных суставов, у гимнастов — повреждения запястий и позвоночника, а у футболистов — травмы нижних конечностей. Важно отметить, что неправильная техника выполнения упражнений и недостаточная подготовка могут значительно увеличивать риск возникновения таких травм.

Кроме механических травм, профессиональные спортсмены подвержены риску развития различных заболеваний, связанных с перегрузками и стрессами. К числу таких заболеваний относятся мышечные спазмы, воспалительные процессы в суставах (артриты), заболевания сердечно-сосудистой системы (гипертония, аритмия) и дыхательной системы (астма, бронхиты). Особенно важным аспектом является состояние сердечно-сосудистой системы, так как интенсивные физические нагрузки могут провоцировать возникновение различных кардиологических проблем. Так, например, внезапная остановка сердца у спортсменов, хотя и является редким явлением, представляет собой серьезную угрозу и требует тщательного мониторинга и профилактики.

Психологические аспекты профессиональной деятельности в спорте также играют важную роль. Высокие требования, связанные с достижением спортивных результатов, постоянное давление со стороны тренеров, коллег и общественности, могут приводить к эмоциональному выгоранию, депрессии и другим психическим расстройствам. Спортсмены часто сталкиваются с необходимостью поддерживать высокий уровень мотивации и концентрации, что требует значительных психологических усилий. В этой связи психологическая подготовка и поддержка становятся неотъемлемой частью тренировочного процесса.

Пирумян и Гетманская в своей работе подчеркивают, что физическая культура и спорт играют важную роль в современном образовании и оказывают значительное влияние на психологическое состояние человека. Это подтверждает важность включения психологической подготовки в процесс тренировки и восстановления спортсменов, что способствует снижению риска эмоционального выгорания и других психических расстройств.

Одним из ключевых аспектов управления рисками в профессиональной деятельности спортсменов является медицинское сопровождение. Включение спортивных врачей и реабилитологов в тренировочный процесс позволяет своевременно выявлять и лечить травмы и заболевания, а также разрабатывать индивидуальные программы восстановления и профилактики. Регулярные медицинские обследования и тестирования помогают контролировать состояние здоровья спортсменов и корректировать тренировочные нагрузки в соответствии с их физиологическими возможностями.

Примером успешного подхода к медицинскому сопровождению может служить опыт ведущих спортивных клубов и федераций, где создаются специализированные медицинские центры, оснащенные современным оборудованием для диагностики и лечения травм. Например, в футбольных клубах высшего уровня активно применяются методы физиотерапии, кинезиотерапии, массажа и другие восстановительные процедуры, которые способствуют быстрому восстановлению спортсменов после нагрузок и травм. Кроме того, важную роль играет использование современных технологий, таких как мониторинг физиологических параметров с помощью трекеров активности и пульсометров, что позволяет оперативно реагировать на изменения в состоянии здоровья спортсменов.

Одной из важнейших задач является формирование мотивации к здоровому образу жизни у спортсменов. Цыганкова и Куликова в своих исследованиях подчеркивают значимость внеурочных занятий спортом, таких как тхэквондо, для мотивации студентов к ведению здорового образа жизни. Они отмечают, что систематические занятия спортом способствуют не только улучшению физического состояния, но и формированию позитивного отношения к здоровому образу жизни, что в свою очередь снижает риск возникновения заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни.

Вместе с тем, важно учитывать влияние физической активности на формирование эмоциональной мотивации для интеллектуального труда и развития. Алешин и Старостина в своих работах указывают на положительное влияние регулярных физических нагрузок на когнитивные функции и эмоциональное состояние. Они отмечают, что физическая активность способствует улучшению настроения, снижению уровня стресса и повышению мотивации к учебе и интеллектуальной деятельности. Это подчеркивает необходимость интеграции физической активности в образовательный процесс и профессиональную деятельность.

Формирование физической культуры личности как фактор уменьшения рисков для здоровья также является важным аспектом. Алешин в своей работе акцентирует внимание на том, что физическая культура способствует укреплению здоровья, повышению устойчивости организма к различным заболеваниям и снижению риска их возникновения. Он подчеркивает, что систематические занятия физической культурой и спортом формируют у человека привычки и навыки, направленные на поддержание здорового образа жизни, что в свою очередь способствует общему улучшению качества жизни.

Несмотря на все усилия, полностью избежать рисков нарушения здоровья в профессиональном спорте невозможно. Важно осознавать, что каждый спортсмен индивидуален, и реакция организма на нагрузки может значительно различаться. В этой связи индивидуальный подход к тренировочному процессу и восстановлению становится критическим фактором успеха. Например, использование технологий мониторинга физиологических параметров (например, пульсометры, трекеры активности) позволяет тренерам и медицинским специалистам оперативно реагировать на изменения в состоянии здоровья спортсменов и вносить необходимые коррективы в тренировочный процесс.

Кроме того, важным элементом профилактики травм и заболеваний является обучение спортсменов правильной технике выполнения упражнений и использование защитного снаряжения. Тренеры и инструкторы должны уделять особое внимание технике выполнения упражнений и регулярно проводить обучающие занятия, направленные на предотвращение травм. Использование специализированного защитного снаряжения (например, шлемов, наколенников, налокотников) также способствует снижению риска получения травм в контактных и экстремальных видах спорта.

Еще одним важным аспектом является обеспечение адекватного восстановления после физических нагрузок. Недостаточное восстановление может привести к хроническому переутомлению, снижению иммунитета и повышенному риску травм. Восстановление включает в себя не только отдых и сон, но и различные восстановительные процедуры, такие

как массаж, физиотерапия, водные процедуры и т.д. Особое внимание должно уделяться рациональному питанию и гидратации, так как недостаток питательных веществ и воды может негативно сказаться на состоянии здоровья и работоспособности спортсменов.

С точки зрения юридических аспектов, важную роль играет обеспечение прав спортсменов на безопасные условия труда. Государственные органы и спортивные организации должны разрабатывать и внедрять нормативные акты, регулирующие вопросы безопасности в спорте, а также контролировать их соблюдение. Важным элементом является проведение регулярных проверок и аттестаций спортивных объектов и оборудования, что позволит выявлять и устранять потенциальные опасности. Кроме того, необходимо обеспечивать доступ спортсменов к квалифицированной медицинской помощи и страхованию на случай травм и заболеваний.

В заключение следует отметить, что профессиональная деятельность в сфере физической культуры и спорта связана с высоким уровнем риска для здоровья спортсменов. Управление этими рисками требует комплексного подхода, включающего медицинское сопровождение, психологическую поддержку, обучение правильной технике выполнения упражнений и использование защитного снаряжения. Несмотря на все меры предосторожности, полностью исключить риски невозможно, однако систематический и индивидуальный подход к каждому спортсмену позволяет минимизировать их и обеспечить максимально безопасные условия для достижения высоких спортивных результатов. Таким образом, обеспечение здоровья и благополучия спортсменов должно быть приоритетной задачей всех, кто вовлечен в процесс подготовки и поддержки профессионалов в сфере спорта.

1. Алёшин Е.А. Влияние физической активности на формирование эмоциональной мотивации для интеллектуального труда и развития. В сборнике: Труды конференции по проблемам физической культуры и спорта. Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина, Краснодар, 2024. С. 81-83.
2. Алёшин Е.А. Формирование физической культуры личности как фактор уменьшения рисков здоровья. В сборнике: Труды конференции по проблемам физической культуры и спорта. Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина, Краснодар, 2024. С. 38-42.
3. Цыганкова В.О., Куликова И.В. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у студентов Кубанского ГАУ средствами внеурочных занятий тхэквондо. В журнале: Научные исследования в области физической культуры и спорта. Кубанский государственный аграрный университет, Краснодар, 2021. № 5 (195). С. 429-432.
4. Пирумян И.К., Гетманская Я.Э. Неотъемлемая роль физической культуры и спорта в современном образовании, и её влияние на психологическое состояние человека. В сборнике: Материалы международной конференции по физической культуре и спорту. ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина», Краснодар, 2023. С. 509-510.
5. Гречаный С.В., Мирошниченко Л.А. Профессиональная деятельность спортсменов и ее влияние на здоровье: современные подходы к профилактике. В журнале: Спортивная медицина и реабилитация, 2020. № 4. С. 12-19.
6. Борисенко Т.И., Круглов В.П. Риски профессиональной деятельности в спорте: методы оценки и управления. В журнале: Физическая культура и здоровье, 2021. № 3. С. 45-52.
7. Семёнова И.Г., Полякова Н.М. Психологические аспекты профессиональной деятельности спортсменов и их влияние на состояние здоровья. В журнале: Психология и спорт, 2019. № 2. С. 87-94.
8. Ковалёв Д.С., Никифорова Е.В. Медицинское сопровождение профессиональной деятельности спортсменов: новые технологии и методы. В сборнике: Современные исследования в области спортивной медицины. Москва, 2022. С. 123-130.
9. Ермаков А.В., Малышев И.Ю. Оптимизация тренировочных процессов для снижения риска травматизма у профессиональных спортсменов. В журнале: Научные проблемы спорта, 2020. № 1. С. 78-85.
10. Дроздов В.К., Чернова Л.И. Влияние физических нагрузок на кардиоваскулярное здоровье спортсменов: оценка рисков и профилактика. В журнале: Кардиология и спорт, 2021. № 6. С. 34-40.

Князькина М.В., Алексина А.О.

Физическая активность и здоровье сердечно-сосудистой системы: роль умеренных и интенсивных нагрузок в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-06-2024-754

Аннотация

Актуальность темы обоснована важностью поддержания здоровья, в частности сердечно-сосудистой системы. В статье приведены определения категорий физическая активность и спорт, детально рассмотрено влияние физической активности на сердечно-сосудистую систему. В процессе разбора данной темы, можно будет определить какие именно благоприятные результаты для здоровья будут получены из физической активности.

Ключевые слова: физическая активность, спорт, здоровье, сердечно-сосудистая система, профилактика заболеваний.

Abstract

The relevance of the topic is justified by the importance of maintaining health, in particular the cardiovascular system. The article provides definitions of the categories physical activity and sport, and examines in detail the effect of physical activity on the cardiovascular system. In the process of analyzing this topic, it will be possible to determine exactly what beneficial health results will be obtained from physical activity.

Keywords: physical activity, sports, health, cardiovascular system, disease prevention.

Исследования показывают, что регулярная физическая активность оказывает положительное влияние на здоровье сердечно-сосудистой системы. Упражнения укрепляют миокард, улучшают кровообращение, снижают уровень холестерина и артериальное давление, а также способствуют улучшению общего состояния сосудов. Постоянные занятия спортом снижают риск развития сердечно-сосудистых патологий. В этом и заключается актуальность настоящей научной статьи. Её цель: изучить влияние умеренных и интенсивных нагрузок на профилактику сердечно-сосудистых заболеваний.

Для достижения поставленной выше цели необходимо выполнить ряд следующих задач. Во-первых, нужно исследовать базу источников по теме значения физических нагрузок на сердечно-сосудистую систему. Во-вторых, нужно проанализировать, какие показатели в работе сердечной деятельности будут улучшаться в результате занятий спортом.

Исходя из полученной информации, результатом статьи будут выявленные потенциальные улучшения, которых можно достигнуть благодаря повседневной физической нагрузке на сердечно-сосудистую систему.

Основным методом сбора информации и формулировки выводов является аналитический. Он позволяет обрабатывать большое количество источников для поиска и отбора соответствующих данных.

Сердечно-сосудистая система — это одна из важнейших систем организма, обеспечивающих его нормальную жизнедеятельность. Данная система обеспечивает циркуляцию крови в организме человека. Кровь с кислородом, гормонами и питательными веществами по сосудам разносится по всему организму к органам и тканям, обеспечивая «дыхание», а затем «забирает» все продукты метаболизма для дальнейшей утилизации. Одной из главных причин учащения и утяжеления сердечно-сосудистых заболеваний, по мнению специалистов, является гиподинамия -- патологическое состояние, которое развивается при значительном ограничении физической активности и приводит к нарушениям различных систем органов, в том числе и сердечно-сосудистой. Были проведены исследования, доказавшие, что наблюдается прямая связь между активностью и развитием сердечно-

сосудистых заболеваний. Выполнение физической нагрузки повышает эффективность работы сердечно-сосудистой системы в виде увеличения ударного объема сердца и частоты сердечных сокращений. Так почему же движение считается лекарством для сердца?

Регулярные физические нагрузки оказывают комплексное положительное влияние на сердечно-сосудистую систему. Самое главное — это укрепление сердечной мышцы. Тренировки увеличивают силу и выносливость сердца, позволяя ему более эффективно перекачивать кровь. Также в результате тренировок происходит снижение артериального давления. Физическая активность способствует расширению кровеносных сосудов и улучшению кровотока, что снижает нагрузку на сердце и артерии.

Повышается уровень "хорошего" холестерина. Умеренные и интенсивные нагрузки способствуют увеличению количества липопротеинов высокой плотности (ЛПВП), которые утилизируют ЛПНП («плохой» холестерин) из кровеносных сосудов. Снижается риск образования тромбов. То есть, физическая активность разжижает кровь, что уменьшает угрозу образования эмбол и развития инфаркта миокарда.

Улучшается состояние эндотелия: нагрузка стимулирует рост и функциональную активность эндотелия, являющегося внутренней выстилкой кровеносных сосудов, что способствует улучшению кровотока и снижению риска атеросклероза.

Умеренные нагрузки — это прогулки, плавание, велоспорт, танцы и другие активности, повышающие частоту сердечных сокращений до 60–70 процентов от нормальных показателей. Такие нагрузки полезны для всех, включая людей с хроническими заболеваниями, и способствуют снижению риска ССЗ. К интенсивным же нагрузкам относятся бег, силовые тренировки, интервальный тренинг и другие виды физической активности, которые повышают частоту сердечных сокращений до 80–90 процентов от нормальных показателей. Такие нагрузки более эффективны для улучшения выносливости и укрепления сердца, но требуют осторожности и консультации с врачом.

Примечательно, что в последние годы среди групп населения старших возрастов значительно возросло стремление к регулярным занятиям физической культурой. Во многих городах в широком масштабе организуются групповые занятия общей физической подготовкой для лиц среднего и пожилого возраста.

Развитие массовой физкультурной работы среди взрослого населения ставит перед врачебным контролем ряд важных вопросов, разрешение которых имеет большое теоретическое и практическое значение. Данные врачебных исследований вскрывают сравнительную эффективность применения разных средств физкультуры в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы и намечают объем допустимых нагрузок для лиц старших возрастов.

Выбранная для написания научной статьи тема характеризуется высокой степенью разработанности, то есть она была затронута в трудах многих авторов. Так, в работе эксперта, доктора медицинских наук С. П. Лептунова было проведено целое исследование, в котором была обследована функциональная способность сердечно-сосудистой системы методом баллистокардиографии у лиц пожилого возраста с разной физической подготовленностью и различным состоянием здоровья.

Пользуясь этим методом, можно получить данные о силе сердечных сокращений, о скорости систолического изгнания, о систолическом объеме и о периферическом сосудистом сопротивлении крупных сосудов. Из 100 человек, исследуемых в возрасте от 50 до 72 лет, 42 человека только приступили к занятиям ОФП, 44 человека занимались от полутора до 3 лет в группах ОФП, а 14 пожилых спортсменов систематически тренировались по основным видам спорта (коньки, лыжи, легкая атлетика и фехтование) и имели ранее спортивный стаж (от 20 до 35 лет). По данным общей характеристики контингента выявлено, что у пожилых спортсменов было лучшее состояние здоровья и хорошая функциональная работоспособность, чем у лиц, приступивших к занятиям ОФП; у последних при хорошем состоянии здоровья установлена плохая функциональная работоспособность. Особое место занимала группа занимавшихся ОФП, у которых перед началом занятий были выраженные возрастные и патологические

изменения в состоянии сердечно-сосудистой системы. Через полтора года занятий ОФП у них заметно улучшалась функциональная работоспособность. Данные исследования свидетельствуют о том, что в результате занятий физической культурой у лиц пожилого возраста улучшается (по данным БКГ) сократительная деятельность сердца; с этим в значительной степени связано и наблюдаемое у них улучшение общего состояния здоровья и самочувствия. Атеросклеротический кардиосклероз был отмечен у занимающихся спортом пожилых спортсменов в 35,7% случаях, у не занимавшихся физической подготовкой — в 61,3%, а у начинающих — в 45,2%.

Ожирение, часто сопровождающее атеросклеротический кардиосклероз различной степени, и гипертоническая болезнь установлены у пожилых спортсменов в 14,3% случаев, а у малотренированных — в 22,8–23,8%. То есть, тренированные люди гораздо менее подвержены сердечно-сосудистым патологиям, чем нетренированные. Однако, у 14 бывших спортсменов был выявлен так называемый синдром спортивного сердца. Это собирательное название структурных изменений миокарда, которые возникают у людей, систематически подвергающихся интенсивным физическим нагрузкам. При развитии декомпенсации может стать причиной нарушений ритма, развития тромбоэмболий и сердечной недостаточности.

Умеренные физические нагрузки способствовали улучшению способности миокарда сокращаться, усилению кровообращения (как центрального, так и периферического), снижению частоты сердечных сокращений (так как сердце тренировалось, то впоследствии легко выдерживало большие физические нагрузки), увеличению систолического объема крови (в этом случае все органы отлично снабжаются кислородом и другими питательными веществами).

Основываясь на данных баллистокардиографических исследований, можно установить дозировку нагрузки, наиболее соответствующую состоянию здоровья и физической подготовленности лиц пожилого возраста. Умеренная физическая нагрузка является оптимальной для лиц пожилого возраста, только приступающих к занятиям общей физической подготовкой.

Несколько повышенная нагрузка может быть рекомендована лицам этого возраста после достаточного периода (2-3 года) занятий физической подготовкой: еще больший объем нагрузки, к тому же включающий упражнения несколько повышенной интенсивности и упражнения с отягощением, чаще всего сопровождается признаками ухудшения функционального состояния сердца (синдром спортивного сердца). Такие нагрузки не должны использоваться в занятиях лиц пожилого возраста, даже после 2-3 лет систематических занятий в группах по физической подготовке.

В заключение можно сказать о том, сердечно-сосудистые заболевания — это бич современного общества, являющиеся основной причиной смертности во всем мире. Однако есть мощный инструмент - физическая активность, способствующая профилактике кардиоваскулярных патологий.

1. Е. Е. Кострыкина, М. В. Гребенчук, И. И. Ларченко, М. В. Цедрик «Аспекты влияния физических упражнений на сердечно - сосудистую систему». 2018г. Международный научный журнал «ВЕСТНИК НАУКИ» № 6 (39) Т.1 стр.55-58
2. Наталья Давиденко «Влияние нагрузок на сердечно - сосудистую систему». 2015г.
3. Кабанова И.А.- «Влияние двигательных нагрузок на сердечно – сосудистую систему» 2022г.
4. Геплухин И.А., Колесников В.И., Крыжановская О.О. - «Влияние физических упражнений на сердечно - сосудистую систему» 2019г.

Князькина М.В., Алексина А.О.

Физическая активность и психосоциальное благополучие детей и подростков: роль спорта в формировании самооценки навыков и адаптации в обществе

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-06-2024-755

Аннотация

Психосоциальное благополучие детей – важное звено развития человека. Физическая активность и спорт способны оказывать благоприятное влияние на ребенка, формируя навыки и помогая адаптироваться в обществе. В статье приведены определения категорий физическая активность и спорт. Проанализированы научные работы, в результате чего получены выводы относительно прямого влияния физической активности как на физическое, так и на психологическое здоровье, уровень самооценки, а, следовательно, и адаптации в обществе.

Ключевые слова: физическая активность, спорт, самооценка, физическая культура, подростки, адаптация.

Abstract

The article provides definitions of the categories of physical activity and sport. The relevance of the research topic is substantiated, and scientific works are analyzed, resulting in conclusions regarding the direct impact of physical activity on both physical and psychological health, the level of self-esteem, and, consequently, adaptation in society.

Keywords: physical activity, sports, self-esteem, physical education, adolescents, adaptation.

Ни для кого не секрет, что еще с советских времен физической культуре, здоровому образу жизни и спорту высших достижений уделялось огромное внимание. Именно спортсмены, воспитанные под крылом советских тренеров, заслуженно считались сильнейшими на планете, и методики тех школ подготовки спортсменов являлись образцом для всего мира. Заложенные в советскую эпоху, славные традиции в большей мере переняли нынешние спортсмены и тренеры. Из этого большого потока информации следует остановиться с большим вниманием на вопросе изучения физической активности детей и подростков.

Следуя актуальным тенденциям развития нынешнего общества, а также его особенностями, необходимо побуждать в подрастающем поколении тягу к спорту. Современный образ жизни, который, как мы все знаем, насыщен технологиями и сидячим образом деятельности — это только подтверждает то, насколько важна физическая активность. Она является значимым элементом здоровья и поддержки молодого поколения, а также благоприятно влияет на формирование всесторонне развитой и психологически здоровой личности.

Тема данной статьи посвящена вопросу изучения физической активности и психосоциального благополучия детей и подростков через призму исследования роли спорта в формировании самооценки социальных навыков и адаптации в обществе. Актуальность темы исследования обоснована тем фактом, что условия современных реалий, характеризующихся низким уровнем физической активности как среди молодого поколения, так и среди взрослого населения, формируют острый вопрос физического и психического здоровья населения. Следуя из этого, многие ученые публикуют работы, которые посвящают выявлению роли физической культуры в формировании самооценки социальных навыков и адаптации в обществе.

Кратко остановимся на терминологии исследуемой темы.

Физическая активность личности является широким спектром деятельности, непосредственно связанный с движением. Направленные на поддержание и улучшения физической формы и здоровья упражнения представляют собой ключевой элемент физической активности. Деятельность таких упражнений довольно разнообразна - будь то ежедневные

занятия спортом и фитнесом или повседневная активность в виде ходьбы или бега, плавания, занятий йогой и прочих видов.

Спорт — это организованная деятельность, подразумевающая физические упражнения, соревнования и тренировки. Позволяет раскрыть и сравнить человеческие способности. Деятельность направлена на достижение спортивных целей или физических результатов. Ему отведена важная роль в жизни общества - укрепление здоровья, развитие физической выносливости, силы, координации движений, гибкости. Нельзя оставить без внимания влияния на психологическую сторону - развитие дисциплины, управление стрессом, развитие командного духа и улучшение социальных навыков.

Активное самопознание крайне важно в детском и подростковом периоде взросления. Именно в возрасте подростка характерно усиление стремления к пониманию себя, что сводится к увеличению интереса ко всем аспектам личности. В процессе самопознания подросток открывает для себя новые черты своего "Я", которые проявляются в результате естественного развития организма. Во время этого этапа жизни внимание обращено на внешние, а также внутренние возможности. Стоит заметить, что в этот период важно то, какое впечатление он производит на окружающий.

Обратимся к исследованию, которое провел N.M. Collins вместе с коллегами. Результаты показывают, что участие в физической активности с самого детства и на протяжении всей жизни оказывает благоприятное влияние на физическое и психологическое благополучие людей. Респонденты, относящиеся к категории людей, занимающихся спортом с детства, отличались более высокой самооценкой и значительно повышенным уровнем счастья, в отличие от своих сверстников. Тем самым подтверждается важность регулярной физической активности с детства для достижения позитивных результатов на физическом и психологическом уровнях.

Рассмотрим труды O. Gul и H.S. Caglayan. В ходе их исследования было обнаружено то, что подростки, которые занимаются спортом на регулярной основе, обладают более высоким уровнем самоуважения и уверенности в себе в сравнении с теми, кто не занимается физической активностью. Также интересным моментом является то, что у спортсменов проявления паники, апатии или избегания проблем значительно проявляется меньше.

В ходе своего исследования J. Frost получил определенный результат. Им была выявлена прямая связь, возникающая между уровнем физической активности и самооценкой у подростков, а также косвенная связь между физической нагрузкой и позитивным восприятием собственного тела. Можно сделать вывод, что у лиц, отдающих предпочтение активным видам деятельности, заметна более высокая самооценка и позитивное восприятие своего тела.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что физическая активность оказывает непосредственное влияние на человека. Она способствует поддержанию и укреплению здоровья, и хорошего самочувствия человека, а также представляет собой важный компонент здорового образа жизни. В психологических аспектах оказывает благоприятное влияние на психологическое здоровье, снижение стресса и тревожности, улучшение самооценки. Занятия спортом способны оказать влияние на развитие дисциплины, повышение уверенности в себе, а также научить работать в команде. Исходя из этого, ключевым инструментом для формирования гармоничной личности является включение регулярной физической активности в воспитательный процесс детей и подростков. Поддержание интереса к систематическому занятию спортом в подростковом возрасте помогает снизить тревожность, связанную с физическими изменениями, которые происходят в этом периоде взросления. Для детей младшего возраста важными компонентами являются формирование положительного отношения к своему телу и осознание своего физического состояния, так как выработанные полезные привычки будут влиять на процесс взросления и качество жизни в целом.

1. Сайганова Екатерина Геннадьевна ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ФУНДАМЕНТ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ В СТУДЕНЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ // European science. 2021. №5 (61). URL:

- <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-aktivnost-kak-fundament-lichnostnogo-razvitiya-v-studencheskom-vozraste> (дата обращения: 15.05.2024).
2. Джумальева О., Эсенманова А., Аганьязов Д., Сердаров Е. КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ СПОРТА И ЕЕ РАЗНООБРАЗИЕ // Инновационная наука. 2023. №10-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/klassifikatsiya-vidov-sporta-i-ee-raznoobrazie> (дата обращения: 15.05.2024).
 3. Игнатович С.С., Сотникова Т.В. Особенности социализации детей подросткового возраста // Педагогика: история, перспективы. 2020. Том. 3. № 1. С. 19-26.
 4. Collins N.M. Effects of Early Sport Participation on Self-esteem and Happiness / N.M. Collins, F. Cromartie, S. Butler, J. Bae // The sport journal. 2018. V.21
 5. Gul O. The relation between the self-esteem levels and decisionmaking styles of the students doing sports and the students not doing sports in high schools / O. Gul, H. S. Caglayan // Turkish Journal of Sport and Exercise. 2017. V. 19, Is. 2. P. 228-233.
 6. Sani S.H.Z. Physical activity and self-esteem: testing direct and indirect relationships associated with psychological and physical mechanisms / S.H.Z. Sani, Z. Fathirezaie, S. Brand, U. Pühse, E. Holsboer-Trachsler, M. Gerber, S. Talepasand // Neuropsychiatr Dis Treat. 2016. V. 12. P. 2617–2625.
 7. Никитченко Анна Викторовна, Попова Юлия Ивановна К ВОПРОСУ О ВЗАИМОСВЯЗИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ // Педагогика: история, перспективы. 2021. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-vzaimosvyazi-fizicheskoy-aktivnosti-psihiologicheskogo-zdorovya-detey-i-podrostkov> (дата обращения: 15.05.2024).

Князькина М.В., Мокеева Л.А.

Спортивная индустрия как фактор экономического роста: анализ сектора спортивных товаров, услуг и развлечений

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-06-2024-756

Аннотация

Спортивная индустрия – одна из самых быстрорастущих отраслей в мире. С точки зрения экономики, она включает в себя производство спортивных товаров, предоставление услуг в сфере спорта и организацию релевантных мероприятий. Таким образом, спортивная индустрия отдельного государства имеет огромное значение для его экономического роста, поскольку все вышеперечисленные активности нуждаются в рабочей силе для их осуществления, т. е. создают вакантные места и обеспечивают занятость свободным кадрам.

Ключевые слова: спорт, спортивная индустрия, спортивные товары, спортивные услуги, спортивные развлечения.

Abstract

The sports industry is one of the fastest growing industries in the world. From an economic point of view, it includes the production of sporting goods, the provision of sports services and the organization of relevant events. Thus, the sports industry of an individual state is of great importance for its economic growth as all the above activities need manpower to carry them out i.e. create vacancies and provide employment to the available manpower.

Keywords: sports, sports industry, sports goods, sports services, sports entertainment.

В последнее время спортивная индустрия набирает стремительно популярность и среди инвесторов. Эта отрасль считается привлекательной и перспективной для эффективного вложения денежных средств. Более того, она тесно связана с разными сферами жизнедеятельности общества: например, способствует развитию туризма, ведь профессиональный спорт подразумевает перемещение атлетов не только между субъектами одной страны, но и на международном уровне.

В соответствии со «Стратегией...на период до 2030 года», утвержденной 24 ноября 2020 года распоряжением Правительства РФ, физическая культура и спорт на данный момент находятся в центре внимания социальной политики нашего государства. Помимо прочего, в своей статье «Вопросы финансирования индустрии спорта в России» Н. В. Слободянюк

указывает на то, что спорт становится приоритетом и во многих других странах мира. Спортивная индустрия принимает исключительно экономический характер и формирует специфические условия для ведения бизнеса. Актуальность настоящей работы состоит в повышенном внимании власти и обычных граждан к спортивной индустрии, которое прослеживается уже на протяжении нескольких лет. Действительно, выбранная тема вызывает интерес у широкого спектра категорий населения.

Цель данного труда направлена на проведение подробного анализа сектора спортивных товаров, услуг и развлечений. Для ее достижения необходимо выполнить следующие задачи:

- собрать и систематизировать соответствующую информацию о спортивной индустрии;
- оценить имеющиеся факты и выявить ключевые аспекты;
- исследовать авторитетные источники для поддержки собственных выводов.

Чтобы реализовать описанные выше задачи, в процессе написания статьи применяется ряд методов: изучение литературы и мнений по поводу вопроса экономики в спортивной индустрии, а также системный анализ взаимосвязей этих двух, на первый взгляд, совершенно противоположных отраслей.

Спорт и правда является довольно популярным видом деятельности граждан: будь то хобби, способ проведения досуга или подготовка к серьезным соревнованиям. В целом, спортивная индустрия – ключевой фактор экономического роста. В частности, именно сектор спортивных товаров, услуг и развлечений приносит значительный вклад в экономику конкретного государства. Он укрепляет взаимодействие спорта и торговли, позволяет участникам спортивных мероприятий найти профессиональную ориентацию. Получается, вокруг спортивной индустрии образуются традиционные коммерческие организации.

Согласно международным статистическим источникам, мировой рынок спортивный индустрии к 2024 году достиг объема реализации продукции, равного 144 миллиардам долларов США. Около 55,6% из них относится к сегменту спортивных товаров – от одежды и обуви для тренировок до электроники и спортивного инвентаря в виде «подручного» реквизита и тренажеров. Отсюда следует, что основой глобального рынка спортивных товаров являются именно спортивные товары. Спрос на них растет со стороны членов национальных сборных, любителей и фанатов, наблюдающих за успехами атлетов в качестве зрителя.

Готовность покупать спортивные товары вызвана увеличением количества лиц, регулярно занимающихся физической культурой. Правительство РФ, допустим, акцентируется на продвижении исторически сложившихся видов спорта среди населения, в результате чего у людей возникает стимул к занятиям спортом. Сейчас систематически поддерживают должный уровень активности примерно 55% граждан России всех возрастных категорий. Что касается непосредственно инвентаря, главными потребителями данной продукции можно назвать лиц в возрасте от 19 до 29 и от 30 до 54 лет.

В последнем распоряжении Правительства РФ, где затрагивается вопрос спортивных товаров, упоминается состав основной потребительской корзины спортсмена. Как правило, у российских граждан в нее входят лыжи и снаряжение для лыжных гонок, инвентарь и оборудование для художественной гимнастики и легкой атлетики, борьбы, футбола хоккея (с шайбой либо мячом на траве). Кстати говоря, только 30% из них производится на отечественных предприятиях. Однако, по причине антироссийских санкций этот показатель на протяжении длительного периода придерживается тенденции роста.

Обращаясь к спортивным услугам, чрезвычайно важно сказать об их участии в сокращении безработицы. Российский общественный сектор спортивных услуг склоняется к организации спортивных туров для получения уникальных эмоций и впечатлений в процессе преодоления препятствий с командой. Кроме того, спортивными услугами занимаются фитнес-центры, в которых работают опытные инструкторы.

Организация масштабных спортивных мероприятий тоже считается услугой спортивной индустрии. Проведение крупных соревнований ускоряет экономический рост стран. По данным немецкого банковского департамента Postbank, после восемнадцатого чемпионата мира по

футболу в 2006 году, показатель экономического роста государства-организатора матчей, Германии, увеличился на 0,5 процентных пункта.

Бизнес-журнал I-business опубликовал статистическую сводку темпов прироста ВВП городов, принимавших Олимпиаду. На Москву такая ответственность выпала в 1980 году. В Таблице 1 наблюдается колоссальное увеличение ВВП города (на 4,3%) в олимпийский год. Его объем оказался выше, чем в базисном периоде, даже в 1981 году. Впрочем, нельзя провести параллель подобного тренда сквозь все государства выборки.

Таблица 1.

Темпы прироста ВВП городов, принимавших Олимпийские игры, %

		Предолимпийский год	Год Олимпиады	Постолимпийский год
Москва	1980	1,7	4,3	2
Лос-Анджелес	1984	4,5	7,2	4,1
Сеул	1988	11,1	10,6	6,7
Барселона	1992	2,5	0,9	-1
Атланта	1996	2,5	3,7	4,5
Сидней	2000	3,8	2,1	3,9
Афины	2004	4,8	4,7	3,7
Пекин	2008	11,3	9	8,7

В конце концов, доходы мировой индустрии спорта содержат и прибыль от спортивных развлечений: телевизионных и радиотрансляций, открытые просмотры игр и турниром. Все они собирают достойное количество смотрящих, кто покупает билеты, официальные товары с символикой кумиров (мерч) и продукцию мобильных точек питания. Тут четко отражена и связь с медиасферой. Желание спонсоров пожертвовать средства на процветание спортивной индустрии ради собственной вероятной выгоды в будущем тоже крайне велико, поскольку инвесторы предпочитают работать с новаторскими проектами и брать на себя риски.

В завершение аналитического исследования обратим внимание на слова Александра Жукова, президента Олимпийского комитета России. При подписании соглашения с Российским международным олимпийским университетом он сказал: «По сути дела спорт – это отдельная и очень серьезная сфера бизнеса». И ведь это на деле так. Спортивной индустрии не препятствуют беспокойные времена, которые переживает все мировое хозяйство.

По итогу перспективы развития спортивной индустрии как полноценного экономического сектора кажутся вполне удачными. В Российской Федерации ведется социальная программа, направленная на интеграцию и слияние физической культуры с экономическими показателями государства. Прежде всего, спорт привлекает инвестиции порой немалых размеров. В ходе работы над настоящей научной статьей выяснилось, что физическая активность граждан не просто действует в индивидуальном порядке, улучшая коллективное здоровье населения, но и способствует экономическому росту, необходимому для повышения качества жизни людей.

К сожалению, несмотря на активную позицию власти в отношении спортивной индустрии, она все еще не признана Федеральной службой государственной статистики. Все значения, принадлежащие экономическим расчетам, учитываются на официальном сайте Росстата по критерию «Здравоохранение и предоставление социальных услуг». Следовательно, хоть индустрия спорта и переживает этап бурного развития в России, ее потенциал нужно постоянно подкреплять.

1. Утверждена Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года. – Режим доступа: <https://www.consultant.ru/>
2. Слободянюк, Н. В. Вопросы финансирования индустрии спорта в России / Н. В. Слободянюк // Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова, 2024. – Режим доступа: www.rea.ru/UserFiles/fdo/INCON3-2011/Слободянюк%20Н.В.doc

3. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2035 года // Sudact.ru: база судебных актов и нормативных документов. – Режим доступа : <https://sudact.ru/law/gasporiazhenie-pravitelstva-rf-ot-03062019-n-1188-r/strategiia-razvitiia-sportivnoi-industrii-do/iv/?ysclid=lu1mcm3138705450462>
4. Распоряжение Правительства РФ от 03.06.2019 № 1188-р «Об утверждении Стратегии развития спортивной индустрии до 2035 года». – URL: <https://www.consultant.ru/>
5. Хусаинова, Г. Виды спортивного туризма / Г. Хусаинова // Совкомблог. -- 2024. – Режим доступа: <https://journal.sovcombank.ru/puteshestviya/vidi-sportivnogo-turizma>
6. Товкайло, М. Чемпионат мира по футболу может помочь Бразилии стать пятой экономикой мира / М. Товкайло // Ведомости. -- 2012. – Режим доступа https://www.vedomosti.ru/finance/articles/2012/04/03/futbolnyj_podem
7. Солнцев, И. В. Роль индустрии спорта в развитии современной экономики / И. В. Солнцев // Социальное развитие -- 2012. -- № 6 (24). – С. 155–167. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-industrii-sporta-v-razviti-i-sovremennoy-ekonomiki?ysclid=lu1ocfnwd8957361208>
8. Российский международный олимпийский университет займется переквалификацией чемпионов в спортивных менеджеров // Sport Business Consulting Magazine. – Режим доступа: <https://www.sbc.ru/news/article/dbd0de1b-8e61-4169-9503-d8c2f620a5c7>
9. Федеральная служба государственной статистики РФ: официальный сайт, 1999-2024. – Режим доступа: <https://rosstat.gov.ru/>

Князькина М.В., Мокеева Л.А.

Экономические аспекты массового спорта: оценка влияния регулярной физической активности на затраты на здравоохранение и продолжительность

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-06-2024-757

Аннотация

Актуальность темы исследования обусловлена популяризацией массового спорта. За последние несколько лет значимость спорта в общественной жизни выросла, что, безусловно, отражается на продолжительности жизни населения. В данной работе будет рассмотрена связь спорта и экономической сферы на примере городского округа Самара. Также раскроется вопрос влияния спорта на продолжительность жизни.

Ключевые слова: массовый спорт, экономические аспекты, затраты, продолжительность жизни, физическая культура.

Abstract

The relevance of the research topic is due to the popularization of mass sports. Over the last few years, the importance of sport in public life has increased, which is certainly reflected in the life expectancy of the population. This paper will consider the relationship between sports and the economic sphere on the example of the urban district of Samara. Also the question of influence of sports on life expectancy will be disclosed.

Keywords: mass sport, economic aspects, costs, life expectancy, physical culture.

Спорт имеет огромное экономическое значение, как для государства, так и для индивидуальных предпринимателей и компаний. Во-первых, спортивные события и мероприятия приносят значительные доходы через продажу билетов, трансляции, спонсорские контракты и рекламу. Большие спортивные соревнования, такие как Олимпийские игры, Чемпионат мира по футболу или Гран-при Формулы-1, становятся толчком для развития туризма и инфраструктуры в стране-организаторе. Во-вторых, спорт способствует развитию медицинской, образовательной и туристической отраслей экономики. Занятия спортом повышают уровень здоровья населения, что в свою очередь снижает затраты на медицинское обслуживание и увеличивает продолжительность трудовой деятельности. Кроме того, спортивные школы и университеты привлекают студентов со всего мира, что способствует развитию образовательного туризма. Таким образом, спорт не только важен для физического и

психологического развития человека, но и играет значительную роль в экономике, способствуя росту и развитию различных отраслей и созданию новых рабочих мест. Взаимодействие спорта и экономики взаимосвязано и взаимовыгодно для обеих сторон. Рассмотрим экономическую роль физкультуры и спорта, их направление [3]:

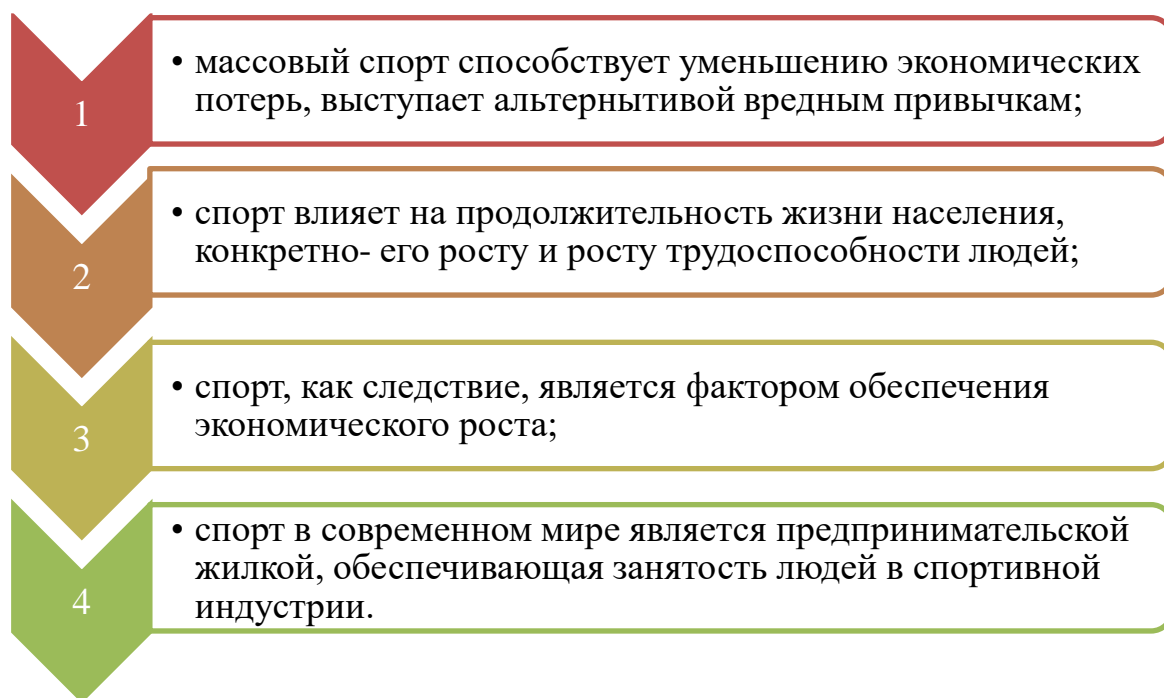


Рисунок 1. Экономическая роль массового спорта.

Рассматривая спорт и экономику в Самарской области, важно отметить, что за последние 5 лет наблюдается рост населения, систематически занимающихся физической культурой [3].

Ежегодно проводятся различные физкультурные массовые мероприятия, где численность участников превышает 1200 человек. Такие показатели доказывают, что спортивно- оздоровительное направление улучшается не только в образовательных учреждениях, но и на предприятиях и организациях [2]. Эти мероприятия способствуют не только физическому развитию участников, но и их социализации, укреплению дружественных связей и формированию командного духа. Участие в таких мероприятиях стимулирует сотрудников к заботе о своем здоровье, повышает их работоспособность и общий уровень жизненной энергии. Кроме того, спортивно-оздоровительные программы на предприятиях способствуют укреплению корпоративной культуры, повышению мотивации сотрудников и улучшению атмосферы в коллективе. Кроме того, на многих предприятиях внедряются программы по укреплению здоровья с тем, чтобы работа стала местом источника здоровья [5].

Говоря о развитии физической культуры, нельзя не сказать о финансировании в данной сфере, так как этот вопрос требует особого внимания. В городском округе Самара разработана муниципальная программа на период с 2021 по 2025 гг. «Развитие физической культуры и спорта в городском округе Самара», где указаны объемы финансирования [1].

Таблица 1

Объемы финансирования спорта в Самаре.

Год	2021	2022	2023	2024	2025
Общий объем финансирования (тыс. руб.)	573 203,5	874 183,2	850 687,0	550 938,5	588 322,8
В том числе:					
- за счет средств из бюджета Самарской обл. (тыс. руб.)	-	573 203,5	32 502,5	-	-
- за счет бюджета городского округа Самара (тыс. руб.)	573 203,5	758 293,2	818,184,3	550 938,5	588 322,8

От данной программы ожидается следующие результаты:

Популяризация и развитие спорта в городском округе Самара;

Укрепление материально-технической базы муниципальных учреждений;

Обеспечение условия для проведения ГТО;

Поддержка одаренных спортсменов.

Ориентируясь на реестр физкультурно-спортивных организаций и индивидуальных предпринимателей в Самаре нам видны такие цифры: 36 спортивных организация и 14 предпринимателей осуществляют свою деятельность. Это значит, что в Самаре достаточное количество мест, которое может выбрать человек в зависимости от своих предпочтений и интересов [2].

Говоря о большой роли физической культуры в жизни людей, нельзя не сказать о важности физической культуры перед здравоохранением. Было проведено множество исследований, каждое из которых доказало, что люди, занимающиеся спортом, тратят меньше денег на лечение, чем люди с низкой физической активностью. От образа жизни зависит здоровье человека. Если переводить это суждение в цифры, то исследования доказали, что зрелые люди, поддерживающие физическую активность с подросткового возраста, на 10-22% имели ежегодные затраты ниже на здравоохранение. Кроме того, физическая активность является эффективным средством лечения и профилактики заболеваний: сердечно-сосудистой системы, ожирения, диабета, онкологических заболеваний и многих других патологий[6]. Регулярные занятия спортом укрепляют иммунитет, повышают выносливость, улучшают обмен веществ и общее физическое состояние организма. Кроме того, физическая активность способствует улучшению психического состояния, снижению уровня стресса, улучшению настроения и повышению самооценки. Помимо индивидуальной выгоды для здоровья каждого человека, это также способствует снижению нагрузки на здравоохранение и экономическому развитию страны в целом.

Благодаря спорту люди улучшают свое физическое и психическое здоровье, учатся работать в коллективе, развивают лидерские качества и находят новых друзей. Спорт также способствует укреплению национального единства и гордости за свою страну. Важно продолжать инвестировать в спортивные программы, обеспечивать доступность спорта для всех слоев населения и развивать спортивную индустрию. Только таким образом страна сможет добиться успехов на международной арене и сохранить свою репутацию. Надо также отметить, что спорт способен объединять людей, независимо от их возраста, политических убеждений и социального статуса. Поэтому популяризация спорта должна быть постоянным приоритетом для государства и общества. В целом, спорт играет важную роль в жизни современного общества, и его развитие должно оставаться одной из ключевых задач для достижения процветания и благополучия нации.

1. Постановление Администрации городского округа Самара от 30 декабря 2020 года N 1071 «Об утверждении муниципальной программы городского округа Самара «Развитие физической культуры и спорта в городском округе Самара» на 2021 - 2025 годы».
2. Территориальный орган Федеральной службы государственной статистики по Самарской области. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: Территориальный орган Федеральной службы государственной статистики по Самарской области – Официальная статистика (rosstat.gov.ru).
3. Зубарев Ю.А., Филиппова К.В. Социально-экономические аспекты развития физической культуры и спорта: актуальные проблемы // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. – 2022. – №4.
4. Шаровский А.М. Анализ экономических факторов, влияющих на развитие сферы физической культуры и спорта в городском округе Самара. Экономика и бизнес: теория и практика. – 2023. С. 183- 186.
5. Министерство здравоохранения Самарской области. — 21.03.2024. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://minzdrav.samregion.ru/2022/12/13/pravilnoe-pitanie-fizicheskaya-aktivnost-borba-s-kurenim-i-zloupotrebleniem-alkogolya-na-predpriyatiyah-regiona-vnedryayut-programmy-ukrepleniya-zdorovya/> .
6. Marjolein Duijvestijn, Дж. Ардин де Вит, Пол Ф. ван Гилс. Влияние физической активности на расходы на здравоохранение: систематический обзор. BMC Health Обслуживает 23, 572 (2023). <https://doi.org/10.1186/s12913-023-09556-8>. 2023.

Колесова К.А., Карева Ю.Ю.

Влияние занятий физической культурой на эмоциональное состояние студентов

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-06-2024-758

Аннотация

Статья посвящена изучению влияния занятий физической культурой на эмоциональное состояние студентов. Проанализированы влияние самоконтроля и саморегуляции на студентов. Установлена связь физической активности с умственной работоспособностью студента.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, спорт, студенты, самооценка, физическая активность, самоконтроль, саморегуляция.

Abstract

The article is devoted to the study of the influence of physical education classes on the emotional state of students. The influence of self-control and self-regulation on students is analyzed. A connection has been established between physical activity and the student's mental performance.

Keywords: physical culture, physical education, sports, students, self-esteem, physical activity, self-control, self-regulation.

Период обучения в вузе является важным этапом учебно-познавательной деятельности, который зависит от эмоционального состояния студентов. Стресс, депрессия, тревога – эти проблемы зачастую сопровождают современных молодых людей и оказывает негативное влияние на их здоровье, обучение и социальную адаптацию. Важным аспектом образования является поиск способов улучшения эмоционального состояния студентов. Физическая культура является одним из способов, который оказывает влияние на самооценку и уверенность студентов, помогает отвлечься от учебных забот и проблем, способствует расслаблению и снижению уровня стресса [5].

Значительную роль в общем благополучии молодых людей играет физическое воспитание и спорт. Студенты, занимающиеся активным образом жизни, вероятно, будут направлены на успешное и результативное обучение. У студентов, которые занимаются физической активностью, предотвращаются профилактические заболевания, формируются здоровые привычки, а самое главное улучшается психологическое здоровье [6].

В основе физического воспитания лежит стремление не только улучшить физическое здоровье, но и способствовать к целостному развитию. Через физические активности формируется здоровый образ жизни, физическое состояние, эмоциональное благополучие, социальные и нравственные навыки [2, 8].

Студенты высших учебных заведений часто испытывают серьезное давление, обусловленное разнообразными факторами, такие как поступление в вуз, межличностные конфликты и конкуренция при поиске работы. Кроме того, студенты подвержены психологическим проблемам, таким как тревожность и депрессия, которые приводят к снижению самооценки.

Самооценка является ключевым аспектом психологического благополучия и играет существенную роль в их академической и социальной адаптации. Студенты с низкой самооценкой склонны к тревоге, депрессии и другим негативным эмоциям. Положительная самооценка способствует развитию уверенности в собственных способностях, что, в свою очередь, может влиять на мотивацию, целеустремленность и общую успешность. Студенты с высокой самооценкой лучше справляются со стрессом и разочарованиями, более склонны к экспериментам и принятию рискованных, но обоснованных решений, что важно для личностного и профессионального развития. Кроме того, положительное восприятие собственной личности ведет к улучшению межличностных отношений, повышению

социальной активности и эффективности коммуникации, что является важным компонентом для успешной адаптации в студенческой среде и за её пределами [1].

Проблемы с самооценкой у студентов могут проявляться в виде тревожности, депрессии и социальной изоляции. Это подрывает их способность достигать поставленных целей и может негативно отразиться на их академических результатах, отношениях с другими и общей жизнестойкости.

Физическая активность воздействует на биохимические процессы организма [4]. При занятии спортом у молодых людей активизируется кровообращение, а также при глубоком дыхании мозг снабжается большим объемом крови и кислорода, и повышается сосредоточенность студента. Также активные движения убирают нервное напряжение. Восстанавливается метаболизм и свойства гормональной среды. В результате этого студенты испытывают радость: боль уходит, недомогания пропадают, функциональность органов приходит в норму. Все эти чувства, в свою очередь, улучшают настроение и избавляют от депрессии.

Проводя анализ литературных источников, мы наблюдали закономерность, при занятии физической культурой и спортом в организме происходит выброс гормонов и веществ, таких как: адреналин, серотонин и эндорфины, которые оказывают положительное влияние на общее самочувствие, повышают выносливость организма и улучшают эмоциональное состояние [10].

Адреналин дает студентам ощущение «драйва» и избавляет от накопленных в учебном процессе негативных эмоций. Серотонин направлен на снижение напряжения, повышение настроения, регулирование аппетита, восстановление сна. Эндорфины насыщают студента радостью, бодростью и ощущением легкости, а также оказывают влияние на снижение боли, температуры тела, имеют противовоспалительные действия.

Физические упражнения стимулируют работу различных частей мозга, что, в свою очередь, способствует улучшению когнитивных функций [9]. Например, регулярные физические нагрузки стимулируют выработку нейротрофического фактора головного мозга (BDNF), который играет ключевую роль в росте и дифференциации нейронов, а также в формировании новых нейронных связей. Этот процесс, известный как нейропластичность, лежит в основе обучения и памяти.

Для развития двигательной памяти студенту, необходимо постоянно выполнять физические упражнения. Они, в свою очередь, помогают развить мышечно-двигательный аппарат, силу воли, мышление, саморегуляцию психологического состояния. Так, быстрее усваивается необходимый материал, и легче справляться с психологическими нагрузками.

В контексте саморегуляции и самоконтроля, студентам необходимо постоянно планировать свое время, самостоятельно контролировать свои действия, оценивать свои возможности и принимать решения. Все эти процессы происходят в префронтальной коре мозга и выполняют исполнительную функцию. Планирование, память, решение проблем, мышление, ингибирование (подавление автоматических и привычных ответов) все это выполняет исполнительная функция мозга.

В последние годы развитие технологий способствуют значительному сокращению двигательной активности [3, 7]. Для здорового состояния, необходимо прививать сознательное отношение к спорту и физической культуре. Чтобы в повседневной жизни присутствовала физическая культура, необходимо постепенно вносить небольшие изменения. Для современных студентов важна комфортная физическая активность, одновременно управляемая и доставляемая удовольствие. Двигательные действия могут быть самыми разными, и адаптированы под любой возраст, степень подготовленности и уровень здоровья. От простых двигательных действий, ежедневная утренняя гимнастика или простые пешие прогулки вечером, до упражнений в спортивных секциях и клубах по интересам. Важно отметить, что регулярная физическая активность, не имеющая профессиональный или интенсивный характер, приносит пользу здоровью. Простые прогулки, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, танцы, катание на коньках значительно улучшают физическое и психологическое самочувствие.

Кроме того, правильный режим дня, достаточный и качественный сон, сбалансированное питание, соблюдение принципов гигиены – все это также благоприятно влияет на здоровье.

Именно поэтому главным аспектом физического воспитания и всестороннего развития является физическая культура и спорт. Занимаясь физической активностью студенты, не только практикуют и совершенствуют свои спортивные и социальные умения и навыки, а также воспитывают в себе волевые и нравственные качества, улучшают учебные результаты, укрепляют здоровье, снижают уровень стресса, повышают самооценку. Таким образом, студенты, постоянно занимающиеся физической культурой, менее подвержены эмоциональным перегрузкам.

Регулярные занятия физической культурой должны быть важной частью жизни современного студента. Для этого необходимо регулярно посещать занятия по физической культуре. В свою очередь, вузы должны делать всё возможное, чтобы заинтересовывать и поддерживать студентов в их стремлениях.

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. Бульхина, О.Р. Значение физического воспитания в формировании личности студента / О.Р. Бульхина, П.П. Николаев // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 93-1. С. 43-45.
3. Грязнов, С.А. Опасности снижения физической активности молодежи / С.А. Грязнов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2021. № 7(58). С. 36-38.
4. Воздействие силовой тренировки на физический статус студенток вуза / П.П. Николаев, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, Д.Р. Суркова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 2(156). С. 151-156.
5. Использование практик йоги в укреплении ментального и физического здоровья / И.В. Николаева, С.А. Жмуров, О.Б. Парамонова, М.В. Писцова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 3(217). С. 329-331.
6. Использование средств физической культуры при профилактике социальной апатии / И.В. Николаева, М.В. Писцова, О.Ю. Посашкова, Ю.И. Завлина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 1(215). С. 338-342.
7. 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.
8. Пискайкина, М.Н. Влияние физической культуры на формирование личностных качеств современной молодежи / М.Н. Пискайкина, Д.Р. Суркова // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2015. № 1(1). С. 34-37.
9. Фролова, В.А. Влияние физических упражнений на умственную работоспособность студентов / В.А. Фролова, И.В. Николаева // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 97-3. С. 18-21.
10. Ходова, А.Р. Влияние физической культуры на работоспособность студентов / А.Р. Ходова, П.П. Николаев // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 97-3. С. 31-34.

Коляров М.И.

Физическая культура, как элемент в юридической деятельности

*ФГАОУ ВО СГЭУ
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-06-2024-759

Научный руководитель: Иванова Л.А.

Аннотация

В данной статье рассмотрим, как физическая культура может быть важным элементом в юридической деятельности, а также, влияние физической подготовки на производительность, стрессоустойчивость и эмоциональное состояние людей, работающих в юридической сфере.

Ключевые слова: физическая культура, физическая подготовка, юридическая деятельность, юридическая сфера, юриспруденция, активность.

Abstract

In this article, we will consider how physical education can be an important element in legal activity, as well as the impact of physical training on productivity, stress tolerance and emotional state of people working in the legal field.

Keywords: physical education, physical training, legal activity, legal sphere, jurisprudence, activity.

В наши дни, данная тема актуальна для юристов, так как она затрагивает важные аспекты их профессиональной деятельности и значительно упрощает работу. Важным аспектом физической культуры в юриспруденции является поддержание высокой работоспособности, а регулярный спорт способствует улучшению кровообращения, повышению выносливости и укреплению иммунитета, поэтому многие ученые-юристы рекомендуют включить в распорядок дня физическую активность, для поддержания баланса и достижения успеха в профессиональной деятельности¹.

В современном обществе, где высокий темп жизни, уровень стресса и слабая физическая активность приводят к различным заболеваниям и проблемам со здоровьем, важно рассматривать физическую культуру, как важный компонент юридической сферы деятельности. Ниже представлены аспекты, которые можно рассматривать в рамках данного вопроса:

1. Работа в юридической сфере деятельности связана с высоким уровнем стресса, длительным время проведением за компьютером и психоэмоциональным напряжением. Физические упражнения, растяжка и укрепление мышц может предотвратить развитие заболеваний.
2. Проведение большей части рабочего времени за столом может привести к проблемам с позвоночником, заболеваниями сердечно-сосудистой системы. А также, к таким заболеваниям, как синдром карпального канала или шейно-воротниковая зональная дистрофия. Проведение корпоративных занятий физической культурой или спортивных мероприятий в организациях может способствовать улучшению физического состояния сотрудников.
3. Физические упражнения способствуют улучшению кровообращению, что в свою очередь, приводит к улучшению когнитивных функций, памяти, внимания и продуктивности.
4. Регулярные занятия физической культурой помогают справляться со стрессом, улучшают настроение, снижают уровень тревожности и депрессии.

Таким образом, развитие физической культурой в рамках юридической сфере деятельности могут принести пользы для юристов, его профессиональной деятельности и организации в целом.

Для подробного изучения данной темы, можно обратиться к работам доцентов и докторов наук в области физической культуры и юриспруденции, такие исследования включают в себя анализ взаимосвязи между физической культурой и когнитивными функциями, которые влияют на принятие более продуманных решений, эффективность работы, управление стрессом и другие аспекты, которые помогают увеличению энергии и могут быть важными при эффективной работе в данной сфере.

Одним из примеров, может быть работа ученых², где анализируется влияние регулярных физических нагрузок на уровень концентрации, памяти и общей продуктивности работников, а также включает в себя анализ различных методов физической подготовки. Самым эффективным методом, считается целостное применение японского боевого искусства айкидо³, способствует развитию физической координации, гибкости, силы и выносливости, а также улучшению психологического состояния и способности к самоконтролю. Базовые принципы айкидо включают в себя использование силы и движения противника, а не борьбу через них напрямую. Через эффективное использование динамики, равновесия и крутящихся движений, практикующий данную практику, может контролировать ситуацию без применения

физической силы. Данная методика способствует предотвращению конфликтов, созданию доверительных отношений с клиентами и партнёрами, а также аналитическому мышлению, что может быть важным в работе юристов при анализе ситуации и эффективной коммуникации в процессе работы⁴. Также важным аспектом айкидо является возможность использовать принципы этого искусства в повседневной жизни для улучшения коммуникации, разрешения конфликтов и достижения гармонии с окружающим миром.

Проблематика данной темы является в том, что многие юристы из-за своей загруженности, не могут уделять должное внимание своему физическому состоянию, что может привести к серьёзным проблемам со здоровьем. Одним из способов решения, является внедрение в компанию, проведение спортивных мероприятий, фитнес-пауз, тимбилдингов, это будет способствовать улучшению их состояния⁵.

Для того, чтобы доказать выше изложенное, мы провели анкетирование по исследованию регулярности занятий спортом и физической культурой среди сотрудников, работающих в сфере юриспруденции. Результаты представлены на диаграмме:

В данном анкетировании приняли участие 120 сотрудников, на диаграмме показано, что большинство из них принимают активное участие в различных мероприятиях по развитию физической активности. К сожалению, есть небольшой процент сотрудников, которым вовсе не интересны занятия спортом. Исходя из результатов эксперимента, можно сделать вывод, что достаточное количество организаций проводят спортивные мероприятия для своих сотрудников, которые в свою очередь принимают в них активное участие и в целом ведут активный образ жизни.

Таким образом, из всего вышесказанного, можно сделать вывод, что физическая культура является одним из важных аспектов работников в юридической сфере деятельности, которая помогает улучшить общее физическое и моральное здоровье, повысить сконцентрированность и производительность сотрудников и улучшить качество жизни людей, работающих в сфере юриспруденции. Учитывая все вышенаписанные факторы, важно осознавать значения физической культуры, как элемента в юридической сфере деятельности и стремиться вводить её в повседневную жизнь для достижения наилучших результатов и обеспечения продуктивности профессионалов в этой сфере.

1. Суетина М.Л., Аношина Т.В., Мищенко И.В. «Физическая культура, как важнейший элемент в юридической деятельности», Студенческий научный форум, 2023г.
2. Кухтанова Л.А., Беспалова Н.В. «Профессионально-прикладная физическая культура будущих юристов», журнал «Развитие образования»2022г.
3. Чашин А. «Юридическое айкидо», ООО «Феникс», 2020г.
4. Миронов А.Г., Апакаев П.А. «Программно-содержательное и технологическое обеспечение физического воспитания студентов юридических специальностей вузов на основе применения айкидо», сетевое издание «Современные проблемы науки и образования-№4», 2022г.
5. Тищенко К.С., Шитов Д.Г. «Роль физической подготовки в обеспечении профессиональной деятельности юриста», Молодой учёный №40, 2023г.

Коновалов А.С.

Особенности физической культуры для студентов с психическими расстройствами

*Кубанский государственный аграрный университет
(Россия, Краснодар)*

doi: 10.18411/trnio-06-2024-760

Аннотация

Авторы рассматривают возможность повышения инклюзивности занятий физической культурой. На основе анализа распространенных в настоящее время психологических расстройств, авторы представляют принципы и рекомендации по проведению занятий по физической культуре. Представленные методы позволят решать спектр обширных задач, от

укрепления здоровья студентов, до непосредственного успешного противодействия психологическим расстройствам.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, психические расстройства, здоровье, инклюзия.

Abstract

The authors consider the possibility of increasing the inclusiveness of physical education classes. Based on an analysis of currently prevalent psychological disorders, the authors present principles and recommendations for physical education classes. The methods presented will address a spectrum of broad objectives, from promoting student health, to directly successfully counteracting psychological disorders.

Keywords: physical education, students, mental disorders, health, inclusion.

Современность помимо технологического прорыва и повышения качества жизни людей, привнесла возможность диагностировать огромное количество психологических расстройств, а также успешно с ними бороться. Несмотря на это количество людей с психологическими расстройствами с годами неуклонно растет, такие расстройства чаще начинают встречаться и среди молодого поколения.

Среди обширного списка психических отклонений, заболеваний можно выделить основные и массово встречающиеся в диагнозах следующие:

- биполярное аффективное расстройство (БАР), основными проявлениями которого являются диаметрально противоположные, переменчивые состояние, такие как депрессия и чрезмерное эмоциональное возбуждение.
- расстройство пищевого поведения (РПП), при котором человек не способен контролировать количество употребляемой пищи, также у страдающего от РПП образуется мания контроля веса и чувство вины за неконтролируемое потребление пищи. Зачастую РПП сопровождается булимией.
- панические атаки, напрямую связаны с необоснованным страхом человека за собственную жизнь. Проявляется в виде тахикардии, потере координации, отдышке.
- синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), симптомы подразделяются на две группы, невнимательность и гиперактивность. Для невнимательности характерна постоянное отсутствие фокуса и концентрации, невнимательность к деталям, невозможность сосредоточиться на одном конкретном объекте. Гиперактивность характеризуется повышенным физическим тонусом, постоянным движением и импульсивным поведением.

Все перечисленные психические расстройства являются крайне распространенными среди молодежи. Подобные состояния накладывают ряд ограничений на повседневную жизнь, начиная от специфических процедур и заканчивая продолжительным, вплоть до пожизненного, медикаментозным лечением.

Напрямую это затрагивает и физиологию человека, приводя к угнетению организма, поэтому крайне важно рассмотреть специфику занятия физической культурой с такими людьми, в частности среди студентов высших учебных заведений.

Прежде всего стоит обозначить задачи, которые необходимо решить в рамках таких специфических занятий: выявление оптимального набора упражнений для каждого конкретного студента, ограничение влияния расстройства на процесс занятия физической культурой, приобщение студентов к регулярным занятиям спортом, укрепление здоровья.

Для достижения поставленных задач необходимо руководствоваться общими принципами взаимодействия со студентами страдающими психическими расстройствами. Главный из которых состоит в том, что преподавателю в первую очередь необходимо внимательно изучить проблемы конкретного студента и учитывать персональный подход к

каждому. Важно упомянуть о количестве студентов в академической группе, которая должна быть небольшой, чтобы позволить преподавателю глубже погрузиться в процесс обучения и выработать индивидуальный подход, а среди студентов снизить социальное напряжение.

Следующий принцип заключается в невмешательстве преподавателя в любые события и процесс, которые непосредственно не связаны с физической культурой, это обосновано психологической нестабильностью студентов и может привести к непредсказуемым последствиям.

Последний. Но не менее важный принцип связан со спецификой проведения занятий. При учете принципа индивидуальности, соответственно возникает потребность в трансформации самого занятия как такового, что подразумевает сокращение времени занятия, места проведения и необходимой материально технической базы, в совокупности план занятий должен быть гибким и динамичным.

Представленные нами принципы являются базовыми, основополагающими, которые в обязательном порядке должны соблюдаться при организации занятий физической культурой среди студентов с психическими расстройствами.

Далее стоит рассмотреть рекомендации, которые стоит учесть при проведении каждого конкретного занятия.

Предварительная оценка состояния подразумевает провести подробного обследования каждого студента, чтобы определить физические и психологические особенности, уровень физической подготовки и наличие противопоказаний.

Мониторинг состояния. Необходимо регулярно проверять физическое и эмоциональное состояние студентов, чтобы своевременно выявлять возможные проблемы и корректировать программу занятий.

Постоянная обратная связь отражаться в обсуждении с каждым студентом его ощущения от занятий, достижения и возможные трудности. Принимать во внимание их предложения и пожелания.

Специфические рекомендации можно проиллюстрировать на примере ранее упомянутых психических расстройств

- БАР, упражнения помогающие стабилизировать настроение и уменьшить стресс. Программы с гибким графиком для адаптации к различным фазам расстройства.
- РПП, акцент на упражнениях, которые улучшают самооценку и помогают контролировать стресс. Избегание видов спорта и тренировок, которые могут акцентировать внимание на весе или внешности.
- панические атаки, введение дыхательных техник, медитаций и упражнений, способствующих расслаблению. Избегание интенсивных тренировок, которые могут вызвать симптомы паники.
- СДВГ упражнения, требующие концентрации и координации, чередование активных и спокойных периодов для поддержания интереса.

Использование изложенных принципов и рекомендаций позволят повысить инклюзивность занятий физической культурой и сформировать положительный опыт среди студентов с психологическими расстройствами. В перспективе подобная методология позволит не только поддерживать физические кондиции подобного рода людей, но и подарит им инструмент борьбы с их недугами. Ключевым аспектом такого подхода является комплексность и ответственность его реализации, в противном случае безграмотная реализация может повлечь за собой как минимум негативный опыт таких занятий среди студентов, а как максимум летальный исход.

1. ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА ПРОБЛЕМНОГО ОБУЧЕНИЯ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА / Гетманская Я.Э. // В сборнике: Молодежь и

- XXI век - 2021. Материалы XI Международной молодежной научной конференции. В 6-ти томах. Отв. редактор М.С. Разумов. Курск, 2021. С. 58-60
2. Алешин, Е. А. Формирование физической культуры личности как фактор уменьшения рисков здоровья / Е. А. Алешин // Современные исследования: теория, практика, результаты: сборник материалов Международной научно-практической конференции, Москва, 22 января 2024 года. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью "Издательство АЛЕФ", 2024. – С. 38-42. – EDN AUVZPT.
 3. Алешин, Е. А. Влияние физической активности на формирование эмоциональной мотивации для интеллектуального труда и развития / Е. А. Алешин, Е. С. Старостина // Инновационное развитие современной науки: новые подходы и актуальные исследования: сборник материалов Международной научно-практической конференции, Москва, 31 января 2024 года. – Москва: Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Центр развития образования и науки», 2024. – С. 81-83. – EDN AFXOKG.
 4. ВОСПИТАНИЕ НРАВСТВЕННЫХ И ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ / Гетманская Я.Э., Иванова Н.В. // В сборнике: Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста. Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2019. С. 93-94.
 5. Цыганкова, В. О. Спортивно-оздоровительное питание, стратегия, проблемы, результаты / В. О. Цыганкова, Д. А. Биличенко, А. В. Яни // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России : Сборник научных трудов по материалам Национальной научно-практической конференции, Казань, 24–25 ноября 2022 года. – Казань: Казанский государственный аграрный университет, 2022. – С. 541-545. – EDN OQEWQU.

Коновалова М.О.

Интеграция здорового образа жизни в современный ресторанный бизнес

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-06-2024-761

Научный руководитель Мокеева Л.А.

Аннотация

В современном обществе все больше людей стремятся к здоровому образу жизни, включая правильное питание и физическую активность в свою повседневную рутину. Эта тенденция не проходит мимо ресторанных предприятий, которые постепенно начинают приспосабливаться к новым потребностям своих клиентов. Интеграция здорового образа жизни в ресторанный бизнес становится все более актуальной и востребованной. В данной статье приведены основные пути интеграции здорового образа жизни в ресторанный бизнес и рассмотрены примеры успешного внедрения данного тренда на рынок российских ресторанов.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, правильное питание, физическая активность, ресторанный бизнес, интеграция

Abstract

In modern society, more and more people strive for a healthy lifestyle, including proper nutrition and physical activity in their daily routine. This trend does not pass by restaurant companies, which are gradually beginning to adapt to the new needs of their customers. The integration of a healthy lifestyle in the restaurant business is becoming more relevant and in demand. This article presents the main ways to integrate a healthy lifestyle into the restaurant business and examines examples of successful implementation of this trend in the Russian restaurant market.

Keywords: healthy lifestyle, proper nutrition, physical activity, restaurant business, integration

Сегодня многие кафе и рестораны предоставляют меню, где основными ингредиентами являются свежие овощи, фрукты и мясо с низким содержанием жиров. Помимо этого заведения уделяют особое внимание приготовлению пищи без добавления излишнего количества соли или сахара, все больше стараются придерживаться принципа «не только вкусно, но и полезно для

организма». Кроме того, ресторанный бизнес начинает активно привлекать диетологов и тренеров по фитнесу для разработки новых концепций меню и проведения специализированных тренировок для посетителей. Интеграция здорового образа жизни в ресторанном бизнесе - это не только новый тренд, но и ответ на запросы современного общества. Заботясь о своих гостях и предлагая им возможность насладиться вкусной едой без отклонения от принципов здорового питания, рестораны расширяют контингент своей аудитории и становятся более привлекательными для большего количества людей.

Стоит заметить, что подобный тренд предоставляет не только новые возможности, но и большие риски для предпринимателей. С одной стороны, это позволяет привлечь новую аудиторию - тех, кто следует здоровому образу жизни и хочет сохранять свою фигуру. Они ищут рестораны, где могут отведать вкусных блюд, не изменяя принципам своего питания.

С другой стороны, интеграция здорового питания может представлять определенные сложности для бизнеса: переосмысление меню и состава блюд требует значительных изменений в производственном процессе и внутренней организации предприятия. Кроме того, следует учитывать наличие консервативных потребителей, которые могут быть нетерпимы к изменениям и отказаться платить больше за здоровую пищу, что в долгосрочной перспективе приведет к потере части посетителей. Роман Вавилин, владелец ресторанов сети «Поляна» по Самарской области, считает невозможным создание отдельных тематических ресторанов только для веганов, вегетарианцев или просто людей, не питающихся в рамках привычного ресторанного меню. Он отмечает, что создание концепции для столь малочисленной группы населения повлечет за собой множество трудностей и с большой вероятностью концепцию меню придется переделывать под широкие массы или вовсе закрывать убыточное заведение. Однако ресторатор убежден, что для интеграции здорового образа жизни в ресторанный бизнес нет необходимости строить отдельные здания, важно просто создавать тематические разделы меню для тех, кто чутко следит за своим питанием.

Для успешной интеграции ресторанам важно учитывать тренды и инновации в области здорового питания. К примеру, использование натуральных и экологически чистых продуктов, вегетарианские и веганские варианты, а также блюда с минимальным содержанием сахара и соли. Эти факторы могут обеспечить большую привлекательность заведения по сравнению с конкурентами для части общества, следящей за состоянием своего тела.

Разработка меню с учетом всех особенностей правильного питания является одной из ключевых задач в процессе интеграции здорового образа жизни в ресторанный бизнес. Потребители все больше внимания обращают на качество продуктов и состав блюд, которыми располагает ресторанное меню. В связи с этим заведениям необходимо адаптировать концепцию под ожидания потребителей.

Сегодня сытные высококалорийные продукты быстрого приготовления, выбор которых основан на экономии времени и денег, по-прежнему пользуются большой популярностью среди городского населения. По данным исследовательского холдинга «Ромир», в 2021 году хотя бы раз в ресторане быстрого питания побывали 47,2% россиян. Для сравнения, в 2020 году — 40,1% [2]. Несмотря на это, значимость поддержания здорового образа жизни, которая лежит в основе нарастающего тренда потребления полезных продуктов, растет с каждым днем. Согласно исследованию Роспотребнадзора в 2023 году, 75% россиян положительно относятся к здоровому образу жизни [3] и около 27,6% придерживаются методики правильного питания и регулярных занятий спортом [4].

Основным принципом при создании здорового меню является использование свежих и натуральных продуктов высокого качества, а также зерновые и молочные продукты с низким содержанием жира и углеводов. Рестораны, меню которых ориентировано на потребителей, поддерживающих здоровый образ жизни, отказались от использования искусственных добавок, консервантов и красителей, заменив их на натуральные ингредиенты. Необходимо отметить, что тренд на здоровое питание уже успели подхватить многие ведущие игроки рынка российского общепита. Например, всевозможными овощными салатами разнообразилось меню даже фаст-фуд заведений, не говоря о других концепциях. Очевидно, что интерес к здоровому

питанию не только сохраняется, но и усиливается с каждым днем. Современные россияне все больше стремятся найти в ресторанах и кафе не только вкусные, но и полезные для своего здоровья блюда.

Помимо качества продуктов, современный ресторанный бизнес уделяет внимание большому разнообразию блюд. Меню ресторанов богато не только на салаты и овощные гарниры, но и белковые блюда, например, гриль, запеченная рыба или куриная грудка. Это подтверждается результатами опроса «РБК Исследований рынков», согласно которым самым популярным блюдом среди посетителей ресторанов с обслуживанием являются салаты, заказываемые в 63% случаев [1]. Среди наиболее востребованных позиций также блюда из мяса, овощей, рыбы, курицы, морепродуктов. Помимо этого все чаще в позициях меню уделяется внимание различным диетам и потребностям посетителей, предлагая низкокалорийные или безглютеновые варианты, а также вегетарианские и веганские блюда.

Одним из важных аспектов здорового образа жизни является физическая активность. Рестораны интегрируют данную потребность своих клиентов посредством создания специальных спортивных зон, которые дают возможность посетителям объединить тренировки и питание в одном месте. Например, ресторан может располагать спортивным залом или студией для групповых занятий с возможностью потренироваться до или после приема пищи. Кроме того, спортивные зоны могут включать в себя такие развлечения как боулинг, бильярд или настольный теннис, чтобы гости заведения могли с интересом провести время, занимаясь при этом физической активностью.

В России уже давно появились рестораны, успешно связывающие свою основную функцию и занятия спортом. Например, ресторан "Fresh" в Москве предлагает своим посетителям уроки йоги на крыше здания, а после занятий гостей приглашают на здоровый фитнес-завтрак с фрешами и специально разработанным под данный уровень физической активности меню. Еще один московский ресторан "Healthy Vox" следует концепции "еды для спорта": здесь готовят сбалансированные обеды и ужины, учитывающие пищевые потребности спортсменов.

Также стоит обратить внимание на фитнес-центры, которые являются регулярным местом посещения человека, придерживающегося здорового образа жизни. Уже сейчас мы можем наблюдать, что каждый такой центр оснащен отдельной зоной для питания спортсменов, но только в виде небольших фуд-корт островков. Но с развитием тренда на здоровый образ жизни тенденция создания кафе-ресторанов с собственным производством при фитнес-центрах прослеживается все более явно [5]. Например, кафе "FitKitchen" в Екатеринбурге, где происходит своеобразное слияние кафе и фитнес-студии. Клиенты могут сначала пройти тренировку, а затем забрать готовые рационы питания, разработанные специально для них.

Проанализировав изученную информацию можно сделать вывод о том, что в современном ресторанном бизнесе интеграция здорового образа жизни является актуальным и востребованным направлением. Предлагая гостям полезную еду и связывая между собой приемы пищи и занятия спортом, рестораны не только выделяются на фоне конкурентов и становятся предпочтительными для посещения, но и повышают прибыль. Люди в современном мире, заботясь о своем физическом состоянии, все чаще стремятся к употреблению не только вкусной, но и полезной еды. И ресторанный бизнес, будучи достаточно гибким к различным изменениям, имеет возможность своевременно отвечать на подобные запросы аудитории.

1. Машукова Алина Хамидовна ВЛИЯНИЕ ВЕДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА РАЗВИТИЕ СФЕРЫ РЕСТОРАННОГО БИЗНЕСА // Синергия наук. - 2021. - №27. - С. 12-18.
2. Антонов С.В. Какой фастфуд любят россияне / Антонов С.В. [Электронный ресурс] // Тинькофф Журнал : [сайт]. — URL: <https://journal.tinkoff.ru/fastfood-stat/> (дата обращения: 10.05.2024).
3. УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ Сколько в России приверженцев ЗОЖ? / УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ В

- СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ [Электронный ресурс] // РосПотребНадзор : [сайт]. — URL: <https://72.gospotrebnadzor.ru/content/470/123506/> (дата обращения: 10.05.2024).
4. Названы регионы с самым здоровым образом жизни / [Электронный ресурс] // ФинЭкспертиза : [сайт]. — URL: <https://finexpertiza.ru/press-service/researches/2024/reg-zdor-obr-zhizn/> (дата обращения: 10.05.2024).
5. Кафе в фитнес-клубе: как повысить лояльность клиентов и получить +10% к выручке / [Электронный ресурс] // Яндекс.Дзен : [сайт]. — URL: <https://dzen.ru/a/ZjNyE3G4Z38du1P4> (дата обращения: 10.05.2024).

Конценебина Е.К., Карева Ю. Ю.

Значимость физической культуры для студентов

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-06-2024-762

Аннотация

Физическая культура – важный аспект нашей жизни. Она является частью культуры общества, способствует поддержанию и укреплению здоровья человека. В данной статье рассматривается важность регулярных физкультурных упражнений для поддержания физического и психологического здоровья студентов, а также влияние этих упражнений на учебную деятельность и общую жизнеспособность. Цель статьи – изучить влияния физической культуры на здоровье студентов и процесс их обучения.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, успехи, активность, студент.

Abstract

Physical education is an important aspect of our lives. It is a part of the culture of society, contributes to the maintenance and strengthening of human health. This article examines the importance of regular physical education exercises for maintaining the physical and psychological health of students, as well as the impact of these exercises on academic activities and overall vitality. The purpose of the article is to study the effects of physical culture on the health of students and their learning process.

Keywords: physical education, health, success, activity, student.

Во времена технологий трудно поддерживать регулярный здоровый образ жизни без физической нагрузки. Студенты проводят на учебных занятиях по 3-8 часов, пишут работы и выполняют разного рода задания. В большинстве случаев за компьютером, телефоном, планшетом и пр., что негативно отражается на физическом состоянии обучающихся [4]. Физическая культура попросту не находит своё место в таком плотном графике, именно поэтому в системе образования присутствует дисциплина «физическая культура и спорт».

Физическая культура – важный аспект нашей жизни. Она является частью культуры общества, способствует поддержанию и укреплению здоровья человека.

Цель исследования – изучить влияния физической культуры на здоровье студентов и процесс их обучения.

Наш организм является целостной системой и нуждается в регулярной физической нагрузке, но образ жизни студентов характеризуется малой подвижностью, итогом которой становится ослабление опорно-двигательной системы, сердечно-сосудистой системы, ухудшение зрения, качества сна и уровня иммунитета. Также малоподвижный образ жизни приводит к дефициту калорий, что является итогом такого заболевания как ожирение. Последствиями данного заболевания являются: жировое перерождение печени, атеросклероз, диабет второго типа и т. д. Из-за данных заболеваний увеличивается нагрузка на сердце, дыхательную систему и опорно-двигательную систему, от этого появляются сопутствующие заболевания, которые вредят нашему организму и физическому состоянию. Именно поэтому физическая культура является одним из главных факторов укрепления здоровья и сохранения иммунитета, защищая наш организм от заболеваний [9]. За счет физической активности улучшается работа сердца, улучшается кровообращение и снижается риск сердечно-сосудистых

заболеваний, таких как артериальная гипертония, инсульт и сердечный приступ. Также улучшается метаболизм (обмен веществ), который играет важную роль в поддержании нормального уровня холестерина, сахара в крови и минеральных веществ [2]. Ещё регулярные физические нагрузки предотвращают развитие некоторых видов рака: рак молочной железы, рак толстого кишечника и рак предстательной железы.

Кроме того, физическая культура способствует снижению чрезмерной эмоциональной нагрузки, улучшению настроения и снятию усталости за счет того, что человек сосредотачивается на здоровье своего тела и физических упражнениях, что немаловажно для студентов, постоянно сталкивающихся с повышенной нагрузкой и требованиям учебного процесса, т. к. это развивает и умственные способности. Занятия оказывают положительное влияние на психологическое здоровье человека [1]. Регулярные физические упражнения способствуют выделению эндорфинов – гормонов счастья, которые поднимают настроение и снижают уровень стресса и тревожности, такие последствия для организма студента являются важными, ему становится проще сконцентрироваться на учебной деятельности [10]. Вдобавок физическая активность способствует поднятию самооценки и самодисциплины, улучшению концентрации и качества сна, по причине того, что спорт устанавливает конкретные цели, достичь которые можно только благодаря регулярным занятиям, самодисциплине и плана нагрузки на занятиях физической культуре [3, 5, 7].

Физическая культура также играет важную роль для студентов в развитии социальной жизни [6, 8]. Например, участие в спортивных мероприятиях, эстафетах и т.д. развивает коммуникативные способности, позволяет познакомиться студентам друг с другом и продемонстрировать свои личные и физические качества, что в том числе влияет и на психологическое здоровье.

Еще физкультура развивает наш интеллект, люди, которые регулярно занимаются физическими нагрузками, начинают лучше понимать эмоции других людей, за счет чего у них развиваются коммуникативные навыки, им становится проще общаться с окружением.

Несомненно, для того, чтобы иметь хорошую форму и заниматься физическими нагрузками без труда, нужно также соблюдать правильное питание, в которое должна входить различная пища с такими компонентами как жиры, витамины, углеводы, белки и т.д. Для этого нужно есть фрукты, овощи, белое мясо, которое как раз и содержит большое количество белка. Но не стоит забывать, что у каждого человека есть разные заболевания, которые могут проявиться бессимптомно при занятиях физкультурой. Для этого нужно проходить регулярные медицинские осмотры, контролировать свои анализы и при первых жалобах обращаться к врачу. Не стоит перегружать свой организм физическими нагрузками, они могут сделать только хуже. Помимо вышеперечисленного, следует следить за своим режимом сна, ведь это неотъемлемая часть нашей жизни, которая очень сильно влияет на наше здоровье и общее состояние. Из-за его недостатка могут начаться галлюцинации, недомогание, также нарушается обмен веществ и повышается риск заболевания сердечно-сосудистой системы, к тому же проявляются все хронические заболевания студента, о которых он мог даже и не знать, а это негативно скажется на учебном процессе. Чтобы избежать всех этих проблем нужно правильно питаться, следить за своим состоянием и давать организму отдохнуть во время сна.

Из информации выше, стоит сделать вывод о том, что физическая культура очень важна для студента, ведь с помощью неё, он избегает различных проблем со здоровьем, находит новые знакомства, дисциплинируется, поддерживает в порядке свое тело и эмоциональное состояние. Несомненно, физическая культура имеет большое значение в жизни каждого студента.

1. Азимова, А.М. Влияние физической культуры и спорта на психическое здоровье человека / А.М. Азимова, П.П. Николаев // Российская наука: актуальные исследования и разработки: Сборник научных статей XI Всероссийской научно-практической конференции. В 2-х частях, Самара, 25 февраля 2021 года. Том Часть 1. – Самара: Самарский государственный экономический университет, 2021. С. 211-214.

2. Андреева, М.С. К вопросу о воздействии физических нагрузок на организм человека / М.С. Андреева, П.П. Николаев // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 27-30.
3. 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.
4. Левченко, А.В. Тенденция к снижению двигательной активности у молодежи: причины и пути решения / А.В. Левченко, П.П. Николаев, А.А. Козловская // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2023. № 2(17). С. 67-71.
5. Николаев, П.П. 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.
6. Николаева, И. В. Значимость занятий физической культурой в социализации личности / И. В. Николаева, Д. В. Кичук // Российская наука: актуальные исследования и разработки : Сборник научных статей IX Всероссийской научно-практической конференции. В 2-х частях, Самара, 15 марта 2020 года / Редколлегия: С.И. Ашмарина, А.В. Павлова (отв. редакторы) [и др.]. Том Часть 1. – Самара: Самарский государственный экономический университет, 2020. С. 538-542.
7. Пискайкина, М.Н. Решение проблем формирования личности студентов в процессе физического воспитания / М.Н. Пискайкина, П.П. Николаев // Известия Института систем управления СГЭУ. 2011. № 1(2). С. 17-20.
8. 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.
9. Шиховцов, Ю.В. Волейбол - универсальное средство оздоровления студенческой молодежи / Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, П.П. Николаев // Безопасность жизнедеятельности и здоровьесбережение на современном этапе: перспективы развития: материалы Всероссийской научно-технической конференции, Самара, 25–26 октября 2012 года. – Самара: Самарский государственный экономический университет, 2012. С. 154-155.
10. Яссанс, А.А. К вопросу о роли физической культуры в жизни современного человека / А.А. Яссанс, П.П. Николаев // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-2. С. 79-81.

Корнев С.В.

Занятия бегом, как один из способов улучшения уровня физической подготовки студентов

*Петрозаводский Государственный Университет
(Россия, Петрозаводск)*

doi: 10.18411/trnio-06-2024-763

Аннотация

В данной статье рассматриваются влияние бега на общее физическое состояние и эмоциональное благополучие студентов Петрозаводского государственного университета (далее по тексту – ПетрГУ). Поясняется актуальность рассмотрения данной темы и углубления представления о ней. Цель статьи: определить влияние бега на здоровье человека. Основные задачи статьи: определить влияние бега на физическое состояние человека, его воздействие на сердечнососудистую систему, мышечный тонус, общее физическое состояние студентов, а также на профилактику различных заболеваний и повышение общей жизненной энергии. Основные методы исследования: теоретический разбор и обобщение научно-методической литературы. Результаты проведенного исследования позволяют сделать выводы о том, что занятия бегом укрепляют общее физическое состояние, укрепляют сердечнососудистую систему, развивают мышечный тонус.

Ключевые слова: бег, диаграмма, умственная деятельность, физическая активность, студенты, ПетрГУ.

Abstract

This article considers the influence of running on the general physical condition and emotional well-being of students of Petrozavodsk State University (hereinafter referred to as PetrSU). The relevance of considering this topic and deepening the understanding of it is explained. The purpose of the article: to determine the impact of running on human health. The main objectives of the article: to determine the impact of running on the physical condition of a person, its effect on the cardiovascular system, muscle tone, general physical condition of students, as well as on the prevention of various diseases and increase in overall vitality. The main methods of research: theoretical analysis and

generalization of scientific and methodological literature. The results of the study allow us to conclude that jogging strengthens the general physical condition, strengthens the cardiovascular system, develops muscle tone.

Keywords: running, diagram, mental activity, physical activity, students, PetrSU.

В наше время забота о здоровье становится все более актуальной темой, особенно в контексте современного образа жизни, характеризующегося сидячим образом работы и недостатком физической активности. В этом контексте бег, как один из наиболее доступных и эффективных видов физической активности, заслуживает особого внимания. Ни для кого не секрет, что бег является универсальным видом физической нагрузки, доступным любому человеку без специальных требований к месту или оборудованию. В то же время, различные виды бега имеют разнообразные эффекты на здоровье человека. Однако мало кто знает, что существует целое множество вариаций бега, каждая из которых имеет собственные особенности и характеристики. Например: долгие дистанции (длительный бег), спринтерский бег, темповый бег, интервальный бег, бег с препятствиями, бег по пересеченной местности и т.д. В нашей работе мы попытались определить знания студентов ПетрГУ о разновидностях бега, а также его влиянии на здоровье. Возрастная группа: 20-21 год. Результаты анкетирования обработаны и представлены в виде диаграмм.

Занимаетесь ли вы бегом?

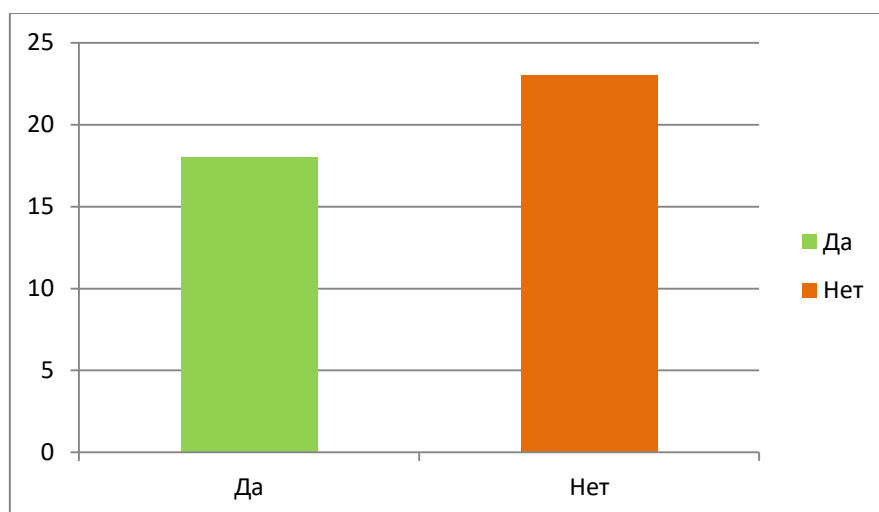


Рисунок 1.

На данной диаграмме наглядно видно, что 18 человек из опрошенных занимается бегом, что является неплохим показателем у современной молодежи.

Диаграмма 2

Как часто вы бегаєте?

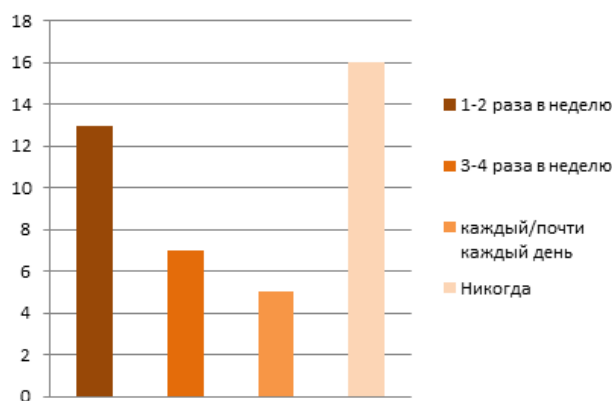


Рисунок 2.

На данной диаграмме показано, что большинство опрошенных не бегают вовсе. Однако также высок процент тех, кто бегают 1-2 раза в неделю. Часто занимается бегом примерно ¼ опрошенных студентов.

Диаграмма 3

Где вы предпочитаете бегать?

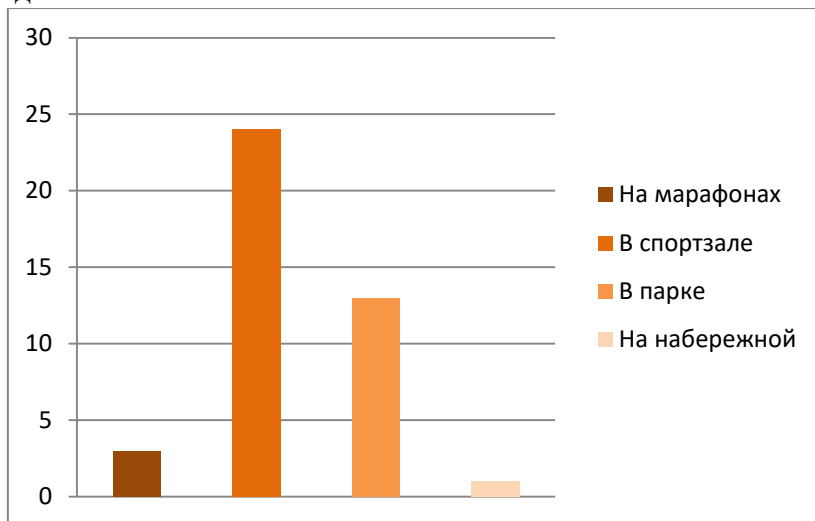


Рисунок 3.

Из результатов данной диаграммы следует, что большая часть студентов предпочитает заниматься бегом в парке или в спортзале. Лишь малая часть опрошенных участвует в специализированных марафонах. Лишь один опрошенный указал свой вариант ответа, отметив своим любимым местом для бега набережную.

Диаграмма 4

Согласны ли вы с утверждением, что существует множество разных видов бега?

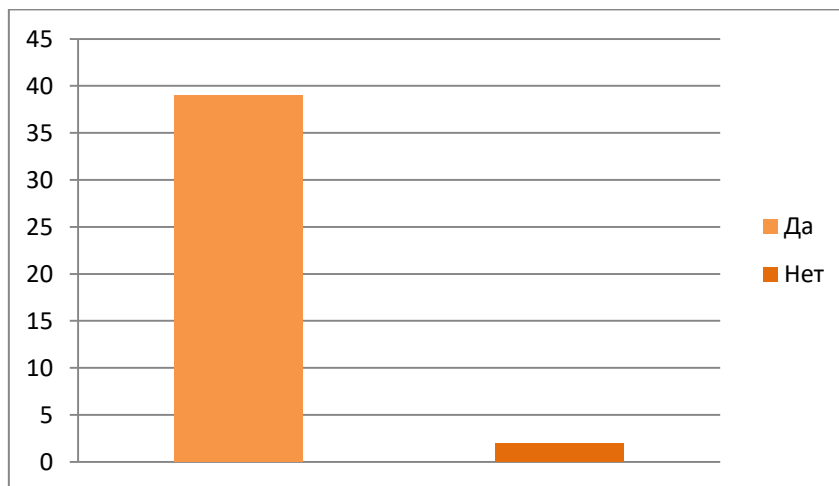


Рисунок 4.

Благодаря данной диаграмме мы можем сделать вывод, что подавляющая часть опрошенных студентов осведомлены о том, что существует множество разных видов бега, отличающихся друг от друга по каким-либо признакам.

Диаграмма 5

В чем заключается бег по пересеченной местности?

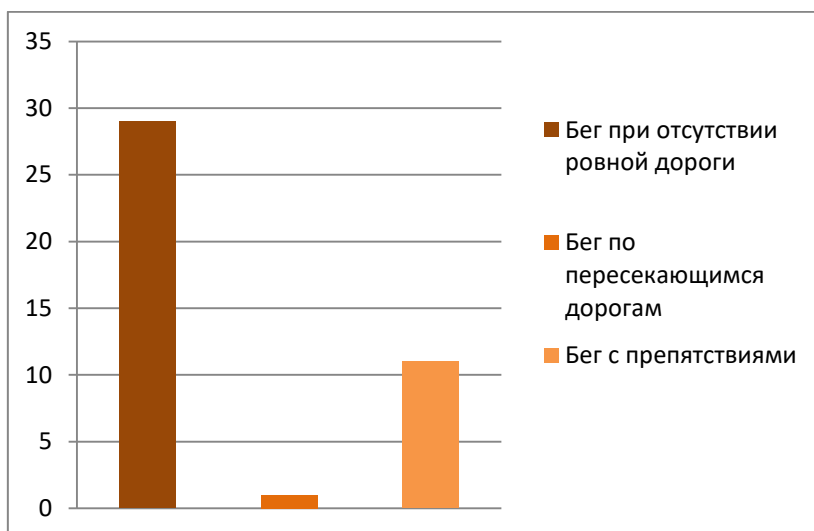


Рисунок 5.

На диаграмме наглядно видно, что большинство опрошенных студентов смогли ответить на данный вопрос верно. Однако также велико число тех, кто отметил данный вид бега как «бег с препятствиями», что говорит о недостаточном уровне осведомленности некоторых студентов о данном виде бега.

Диаграмма 6

Что подразумевает темповой вид бега?

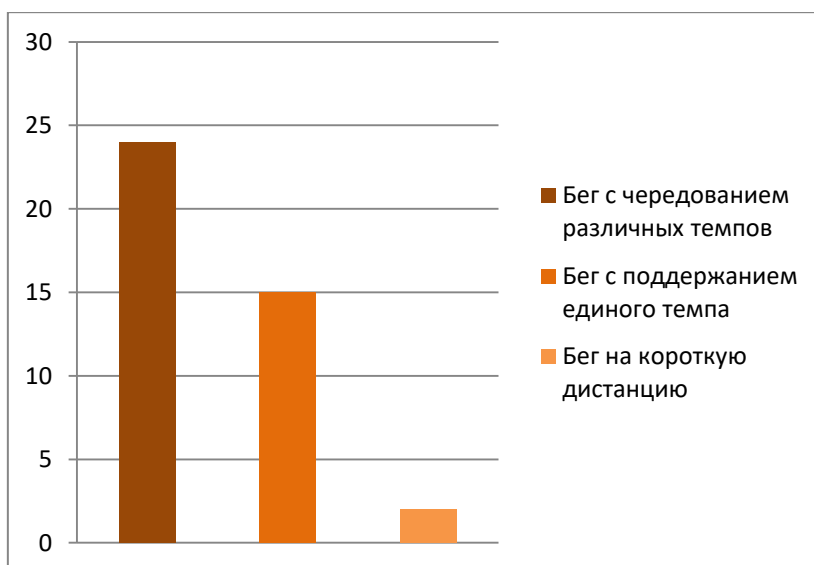


Рисунок 6.

На данной диаграмме показано, что большинство респондентов недостаточно осведомлены о данном виде бега. Подавляющее большинство опрошенных посчитало, что темповой вид бега – это вид бега с чередованием различных темпов. Верный вариант ответа выбрала лишь 1/3 часть опрошенных.

Диаграмма 7

Что подразумевает спринтерский бег?

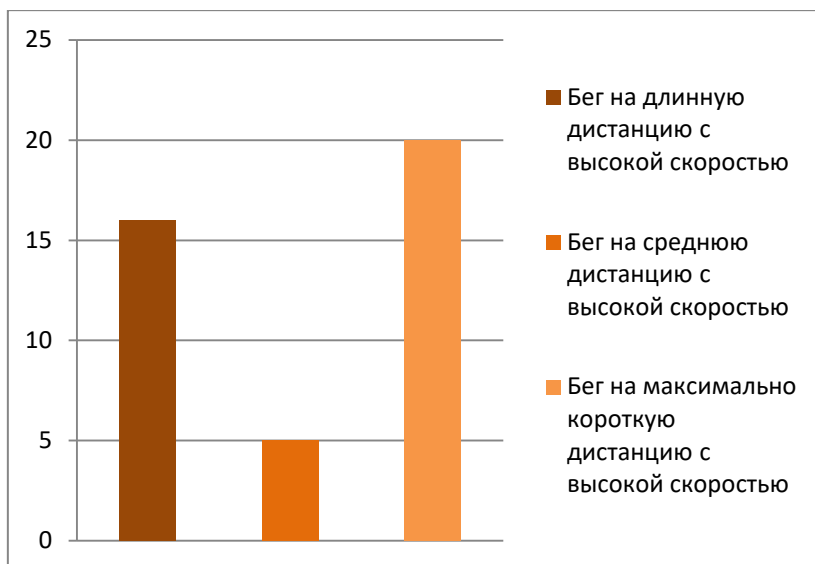


Рисунок 7.

Исходя из результатов данного вопроса, можно сделать вывод, что большинство опрошенных отметили верный вариант ответа. Однако также высок процент (почти половина от общего числа опрошенных) тех, кто посчитал спринтерский бег забегом на длинную дистанцию. Исходя из данного вопроса, мы все также можем говорить о недостаточном уровне осведомленности о видах бега среди студентов.

Диаграмма 8

Что подразумевает бег с препятствиями?

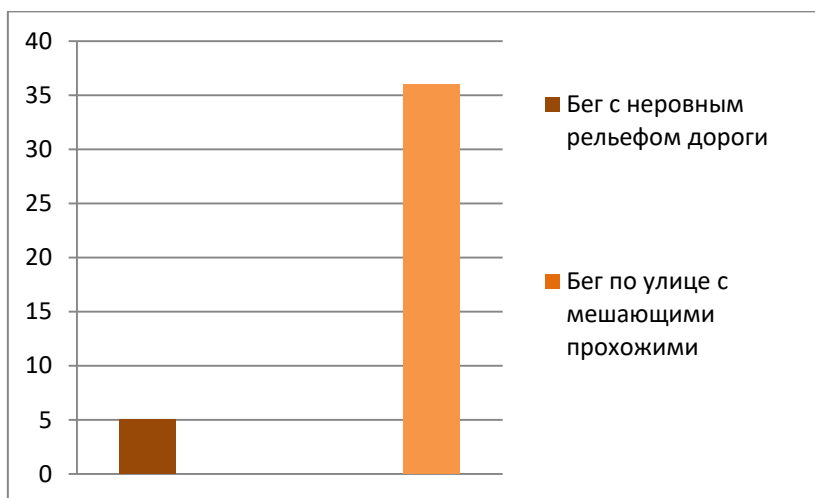


Рисунок 8.

На данной диаграмме мы можем проследить, что студенты знакомы с понятием «бег с препятствиями». Подавляющее большинство опрошенных верно определило специфику данного вида бега. Крайне низкий процент опрошенных выбрал неверный вариант ответа из предложенных.

Диаграмма 9

Согласны и вы с тем, что занятия бегом благотворно влияют на ваше здоровье?

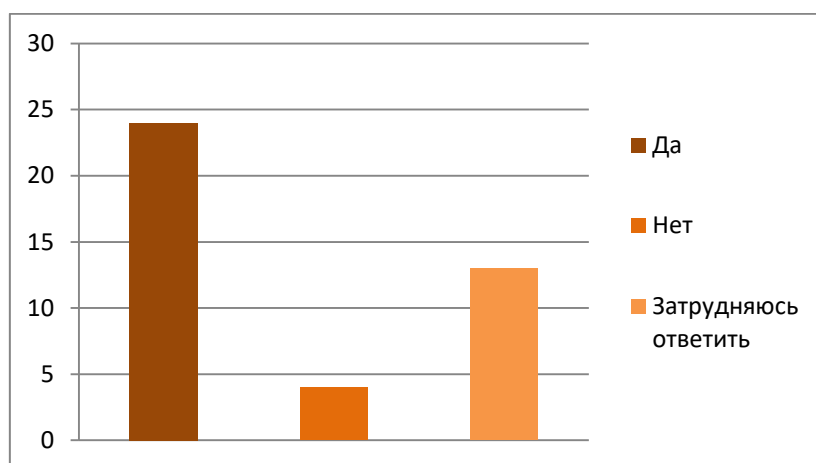


Рисунок 8.

На данной диаграмме видно, что большинство опрошенных отмечает благотворное влияние бега на свое здоровье. Предположительно, не занимающиеся бегом люди не смогли ответить на поставленный вопрос или не согласились с утверждением.

Диаграмма 10

Какое влияние бега на ваш организм вы можете отметить?



Рисунок 8.

На результатах данной диаграммы представлены представления учащихся о влиянии бега на их организм. Как мы видим, большая часть опрошенных отметила улучшения в сфере нервной системы, также большой процент отметил улучшение общей выносливости и дыхательной системы. Крайне малый процент отметил общее укрепление иммунитета, хотя вопрос подразумевал выбор нескольких вариантов ответа. Все виды бега способствуют общему здоровью, предотвращению хронических заболеваний и сохранению физической формы человека. Выбор вида бега должен основываться на индивидуальных потребностях и физических возможностях. Регулярные занятия бегом способствуют поддержанию настроения, развитию энергетики и устойчивости иммунной системы, что позволяет чувствовать себя здорово. Также отмечается благотворное влияние бега на нервную систему человека, что в современном мире остается особенно актуальным. Таким образом, бег в различных его проявлениях имеет большое значение для здоровья и поддержания активного образа жизни. Независимо от типа регулярные тренировки приносят значительные преимущества для физического и эмоционального состояния человека.

1. Александр Родионов "Бег может все" // Физкультура и спорт, 1950-. - 2024. - № 1. - С. 22-23. - ISSN 0130-5670. - (Клуб любителей бега)

2. Рустамов, М. Р. Бег как форма физической активности / М. Р. Рустамов. - Текст: непосредственный // Молодой ученый. - 2023. - № 40 (487). - С. 326-328.
3. Анищенко, А. Е. Влияние бега на организм человека / А. Е. Анищенко, А. К. Тимашкова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 53 (395). — С. 200-202.

Корнеева.А.Д., Иванова.Л.А.

Занятие физической культурой при анемии для студентов

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-06-2024-764

Аннотация

Данная статья направлена на рассмотрение и анализ физических упражнений, которые можно выполнять студентам, которые страдают железодефицитной анемией. Тема является актуальной, так как анемия занимает одно из первых мест заболеваний среди населения нашей страны. Также, как правило, студенты не всегда обращают внимание на отклонения в своем здоровье в силу возраста, а болезнь может прогрессировать. Именно поэтому рассмотрение физической нагрузки для студентов, страдающих анемией будет важной в настоящие дни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, анемия, железодефицит, студент, упражнение, физкультура.

Abstract

This article is aimed at reviewing and analyzing physical exercises that can be performed by students who suffer from iron deficiency anemia. The topic is relevant, since anemia occupies one of the first places of diseases among the population of our country. Also, as a rule, students do not always pay attention to deviations in their health due to age, and the disease can progress. That is why considering physical activity for students suffering from anemia will be important these days.

Keywords: healthy lifestyle, anemia, iron deficiency, student, exercise, physical education.

Железо является одним из главных микроэлементов для здоровья каждого человека в мире. Данную тему изучали и изучают большое количество авторов.

Например, по словам Городецкого В.В., анемия постоянно распространялась среди подростков, особенно девушек. Этот феномен часто усугубляется хроническими расстройствами желудочно-кишечного тракта, а также употреблением энтеросорбентов и частым употреблением напитков, таких как Кока-Кола.

Согласно данным, предоставленным Гращенковой А.Н., основным видом анемий у подростков является железодефицитная. Эта особенность обусловлена тем, что железо активно используется для обеспечения ростового скачка и его потеря возрастает с наступлением периода формирования менструации.

Это далеко не все симптомы, которые встречаются у людей со сниженным гемоглобином.

Целью данного исследования является предложение занятий по физической культуре для студентов с железодефицитной анемией.

Задачи:

- 1) изучить научную литературу по теме исследования;
- 2) проведение анамнеза влияния физической культуры на больных, имеющих анемию
- 3) сделать выводы

Примерно 70% всего железа в организме присутствует в гемопroteинах, которые можно разделить на неферментативные белки и ферменты. Неферментативные белки включают гемоглобин и миоглобин, а к ферментам относятся цитохромы, каталаза и пероксидаза.

Нормальный уровень ферритина в крови составляет от 20 до 350 нг/мл. Если уровень опускается ниже 10 нг/мл, это может указывать на развитие железодефицитной анемии.

На практике очень часто от железодефицитной анемии страдают и люди, возраст которых до тридцати лет, зачастую студенты. Это происходит из-за неправильного образа жизни, а именно нездорового питания и нехватки физической нагрузки.

В таблице 1 представим лабораторные показатели недостатка железа у студентов.

Таблица 1

Лабораторные критерии железодефицитных состояний у студентов 18 лет.

Показатель	Норма	Латентный дефицит железа	Железодефицитная анемия
Гемоглобин, г/л: Старше 18 лет	> 110 > 115 > 120	> 110 > 115 > 120	< 110 < 115 < 120
ЦП	0,85-1,05	0,85-1,05	< 0,85
MCH, pg	27-31	27-31	< 27
MCHC, %	32-36	32-36	< 32
RDW, %	14,5	> 14,5	> 14,5
MCV, fL	80-94	80-94	< 80-94
Железо сыворотки, мкмоль/л	10,6-33,6	< 14	< 14
ОЖСС, мкмоль/л	40,6-62,5	> 63	> 63
ЛЖСС, мкмоль/л	< 47	> 47	> 47
% насыщения трансферрина	> 17	~ 17	< 15-16
Ферритин сыворотки, мкг/л	> 12	< 12	< 12

Исходя из статистических данных, более тридцати процентов совершеннолетних граждан имеют дефицит железа. Безусловно, на перемены в показателе железа играет значимую роль перестройка организма молодых людей.

Большую роль в профилактике и лечении железодефицитной анемии играет занятия спортивными упражнениями, которые позволяют повысить давление, улучшить кровообращение и приток кислорода в мозг.

Студентам с сидячим образом жизни обязательно нужно заниматься физическими упражнениями, так как в более позднем возрасте подобных заболеваний можно и не избежать.

Был проведен анамнез среди 10 студентов СамГТУ для выявления распространенности анемии. Анкета-тест включает в себя следующие вопросы:

- 1) наличие слабости и утомляемости
- 2) раздражительность, психологическая лабильность
- 3) дневная сонливость

- 4) возникновение обморочных состояний
- 5) гендерные различия
- 6) низкая потребность в еде
- 7) извращение вкуса – непреодолимое желание съесть что-нибудь необычное (зубную пасту, мел, глину, песок)
- 8) извращение обоняния – склонность к специфичным запахам (бензин, керосин, ацетон, краска)
- 9) типы употребляемых продуктов (фрукты, рыба, мясо)
- 10) ощущение мурашек и покалывания по телу

В ходе исследования были получены данные, которые показали распространенность железодефицитной анемии среди 70% студентов, из которых 64% составлял женский пол и 36% мужской. Усталость является ведущим симптомом и по показателям встречается у 71% студентов. Около 89% студентов имеют клинические проявления, которые указывают на анемический и сидеропенический синдромы.

Профессор физического воспитания может рекомендовать следующий комплекс начальных упражнений для студентов со статусом анемии:

- Исходное положение сидя; учащийся опирается руками на колени и медленно разводит их в стороны, после чего возвращает в исходное положение. Рекомендуется выполнение серии таких движений;
- Сидя на стуле, студенты нежно поднимают колени вверх, а затем опускают их вниз. Это упражнение тоже следует повторять несколько раз.

По завершении предварительных разминочных активностей учащимся предлагается перейти к главной сессии работы, во время которой не рекомендуется смешивать аэробные и силовые упражнения. Упражнения должны быть мягки и не вызывать чрезмерного учащения сердцебиения, чтобы избежать риска нестабильного самочувствия.

Ниже представлены упражнения для базовой части занятий адаптированные для студентов, имеющих анемию:

- 1) Стоя рядом со стеной, учащийся выполняет динамичные махи ногами в различных направлениях;
- 2) Исходное положение стоя, студент выполняет приседания, держа руки согнутыми перед собой;
- 3) Занятие с легкими гантелями в положении стоя.

Кульминацией тренировки является этап завершающих упражнений, способствующих релаксации тела после физического напряжения. Примером может служить спокойная и мерная ходьба.

На рисунке 1 детально изложены общие критерии, предъявляемые к спортивным упражнениям для студентов, борющихся с анемией.

Таким образом, становится ясна значимость физических упражнений как элемента профилактики и в контексте уже развившегося заболевания. Часто учащиеся с железодефицитной анемией испытывают усталость и общую слабость, быстро теряют энергию от базовых упражнений и повседневных задач. Однако полное прекращение физической активности может способствовать прогрессированию заболевания. Студентам необходимы ясная память и концентрация, поскольку академический процесс включает в себя текущую отдачу заданий, сдачу зачетов и экзаменов. Каждый студент обязан уделять внимание физической культуре, даже с целью профилактики.

Таким образом, можно смело сказать, опираясь на научные исследования, что студентам, страдающим анемией, преподавателями необходимо назначать более упрощенный комплекс упражнений на занятиях по физической культуре. Это могут быть упражнения, которые входят в ЛФК. Список тех упражнений, которые дает преподаватель, также может зависеть от степени тяжести заболевания. Если у студента легкая анемия, то преподаватель должен назначить лечебную физическую культуру. Если у студента ранняя стадия

железодефицитной анемии, тут, как правило, преподаватель вправе давать в качестве упражнений спокойную ходьбу, езду на велосипеде, упражнения из как она направлена найоги и пилатеса, а также приседания. Данная тема статьи является актуальной, так как она направлена на совершенствование занятий физической культуры в университете для студентов с заболеванием анемия, которая встречается также и у студентов.

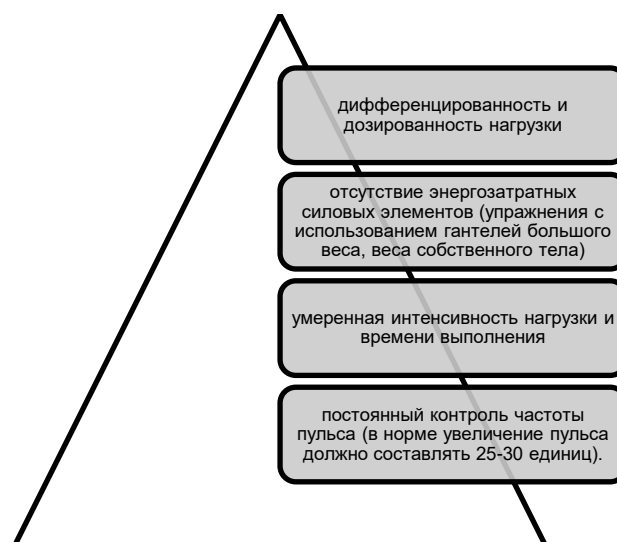


Рисунок 1. Основные требования, предъявляемые к спортивным упражнениям для студентов с анемией

1. Городецкий В.В. Железодефицитные состояния и железодефицитная анемия: лечение и диагностика: метод. рекомендации / В.В. Городецкий, О.В. Годулян. – М., 2023 – С. 25
2. Лечебная физкультура при сердечно-сосудистых заболеваниях [Электронный ресурс] .– Режим доступа: <https://dokterkarasenko.ru/lechebnaya-fizkultura/lechebnaja-fizkultura-pri-serdechno-sosudistyh-zabolevanijah.html>
3. Гращенко А.Н. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистых заболеваниях. Ч. I. Учебное пособие / А.Н. Гращенко, О.Г. Осипова. – М.: МГУПС (МИИТ), 2020 – С. 12–38.
4. Андреевич Н.А. Железодефицитные состояния и железодефицитная анемия / Н.А. Андреевич, Л.В. Балеева // Вестник современной клинической медицины. – 2023 – №3. – С. 60–65.

Крапивкин К.А.

Роль физической культуры в поддержании здоровья и улучшении физической формы

*Кубанский государственный аграрный университет
(Россия, Краснодар)*

doi: 10.18411/trnio-06-2024-765

Аннотация

Данная статья исследует важную роль физической культуры в поддержании здоровья и улучшении физической формы. Она обсуждает физические и психологические выгоды регулярных занятий, включая укрепление организма, улучшение самочувствия, контроль веса, формирование мышц, улучшение координации движений и психическое благополучие. Статья также подчеркивает влияние физической активности на снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, артериальной гипертензии и ожирения.

Ключевые слова: Физическая культура, здоровье, физическая форма, сердечно-сосудистая система, психическое благополучие, упражнения, координация движений, эндорфины, общее самочувствие, управление весом, профилактика заболеваний.

Abstract

This article explores the important role of physical culture in maintaining health and improving physical fitness. She discusses the physical and psychological benefits of regular exercise, including strengthening the body, improving well-being, weight control, muscle formation, improved coordination of movements and mental well-being. The article also highlights the impact of physical activity on reducing the risk of developing cardiovascular diseases, hypertension and obesity.

Keywords: Physical education, health, physical fitness, cardiovascular system, mental well-being, exercise, movement coordination, endorphins, general well-being, weight management, disease prevention.

Физическая культура играет важную роль в поддержании здоровья и улучшении физической формы. Она не только способствует укреплению организма, но также оказывает положительное воздействие на психическое состояние человека. Регулярные занятия физической культурой способствуют улучшению общего самочувствия, повышению работоспособности и уменьшению стрессовых состояний.

Одним из главных преимуществ физической культуры является поддержание здоровья. Регулярные упражнения помогают укрепить сердечно-сосудистую систему, улучшают кровообращение и обогащают организм кислородом. Это способствует снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, артериальной гипертензии и диабета. Кроме того, физическая активность помогает контролировать вес, что в свою очередь снижает вероятность ожирения и связанных с ним заболеваний. Давай подробнее рассмотрим, как физическая культура способствует поддержанию здоровья.

1. Укрепление сердечно-сосудистой системы: Регулярные физические упражнения помогают улучшить работу сердца и кровеносных сосудов. Это способствует увеличению эффективности сердечных сокращений, улучшению кровообращения и снижению давления на стенки сосудов. Как результат, уменьшается риск развития сердечных заболеваний, таких как инфаркт, аритмия и другие заболевания сердца.
2. Улучшение кровообращения и обогащение организма кислородом: Физическая активность способствует более эффективному кровотоку в организме. Улучшенное кровообращение обеспечивает лучшее поступление кислорода в ткани и органы, что повышает общее здоровье и работоспособность.
3. Снижение риска развития заболеваний: Регулярные занятия физической культурой помогают снизить вероятность возникновения различных заболеваний, таких как артериальная гипертензия (высокое давление), диабет типа 2 и другие метаболические расстройства. Контроль веса и улучшение обмена веществ благоприятно влияют на профилактику этих заболеваний.
4. Контроль веса и профилактика ожирения: Физическая активность помогает сжигать лишние калории, что способствует снижению избыточного веса. Поддержание нормального веса имеет ключевое значение для здоровья, поскольку ожирение может увеличить риск развития многих хронических заболеваний, включая сердечно-сосудистые заболевания, диабет, артрит и даже определенные виды рака.

Физическая культура играет важную роль в поддержании здоровья, предотвращении заболеваний и общем улучшении качества жизни. Регулярные физические упражнения — это один из ключей к долголетию и благополучию. Вот более подробное объяснение того, как физическая активность влияет на здоровье:

1. Укрепление сердечно-сосудистой системы: Регулярные физические упражнения улучшают работу сердца, укрепляют мышцы и повышают выносливость. Это помогает снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, таких как артериальная гипертензия, инфаркт и инсульт.

2. Поддержание здорового веса: Физическая активность способствует сжиганию лишних калорий, что помогает поддерживать здоровый вес. Это в свою очередь снижает риск ожирения и связанных с ним заболеваний, таких как диабет 2 типа, остеоартроз и некоторые виды рака.
3. Укрепление костей и мышц: Тренировки способствуют укреплению костей и мышц, что особенно важно для предотвращения остеопороза и сохранения подвижности в пожилом возрасте.
4. Повышение иммунитета: Регулярные тренировки могут улучшить иммунную систему, делая организм более устойчивым к инфекциям и болезням.
5. Улучшение общего самочувствия: Физическая активность способствует выработке эндорфинов, что улучшает настроение, снижает стресс и тревогу.
6. Предотвращение хронических заболеваний: Регулярные упражнения помогают снизить риск развития хронических заболеваний, таких как рак, диабет и болезни сердца.

Физическая активность играет важную роль в поддержании здоровья, предотвращении заболеваний и улучшении качества жизни. Регулярные тренировки способствуют не только физическому благополучию, но и психическому здоровью, что делает их ключевым компонентом здорового образа жизни.

Упражнения также способствуют улучшению физической формы. Регулярные тренировки помогают формировать мышцы, улучшают гибкость и координацию движений. Это позволяет человеку чувствовать себя более энергичным, уверенным и подготовленным к повседневным задачам. В результате, улучшение физической формы также способствует профилактике травм и улучшению осанки. Вот более подробное разъяснение того, как регулярные тренировки способствуют улучшению физической формы:

1. Формирование мышц: Регулярные упражнения, особенно силовые тренировки, способствуют укреплению мышц. Это не только придает телу более подтянутый вид, но также помогает в повседневных задачах, таких как поднятие тяжестей или выполнение различных движений.
2. Улучшение гибкости и координации: Разнообразные упражнения, включая растяжку и упражнения на координацию, помогают улучшить гибкость и координацию движений. Это особенно важно для предотвращения травм и поддержания хорошей физической формы на протяжении всей жизни.
3. Повышение энергии и уверенности: Регулярные физические нагрузки способствуют выработке эндорфинов – гормонов счастья, что приводит к повышению уровня энергии и улучшению настроения. Это позволяет чувствовать себя более энергичным, уверенным и готовым к повседневным задачам.
4. Профилактика травм и улучшение осанки: Сильные мышцы и хорошая гибкость помогают предотвращать травмы, так как они обеспечивают лучшую поддержку для суставов и связок. Также правильные упражнения могут способствовать улучшению осанки и предотвращению болей в спине и шее.

Поэтому, регулярные тренировки не только способствуют улучшению физической формы, но также оказывают положительное влияние на общее самочувствие, энергию и здоровье человека.

Однако, помимо физических преимуществ, физическая культура оказывает положительное влияние на психическое состояние человека. Регулярные тренировки способствуют выработке эндорфинов – гормонов радости, что помогает справляться со стрессом, улучшает настроение и повышает уровень самооценки. Конечно, регулярные тренировки оказывают значительное влияние на психическое состояние человека. Вот некоторые из способов, которыми физическая активность влияет на психическое здоровье:

1. Снижение стресса: Физические упражнения помогают снизить уровень стресса и тревоги. Во время тренировок вырабатываются эндорфины, которые

действуют как естественные анальгетики, снижая уровень боли и улучшая настроение.

2. Улучшение настроения: Регулярные тренировки способствуют выработке серотонина, нейромедиатора, который играет ключевую роль в регуляции настроения. Это может помочь справиться с депрессией и улучшить общее эмоциональное состояние.
3. Повышение самооценки и уверенности: Успехи в тренировках могут способствовать повышению самооценки и уверенности. Улучшение физической формы и достижение поставленных целей могут положительно повлиять на общее самочувствие и уверенность в своих силах.
4. Повышение когнитивных функций: Физическая активность также способствует улучшению когнитивных функций, таких как концентрация, память и способность принятия решений. Это связано с улучшением кровоснабжения мозга и стимуляцией нейрогенеза (образования новых нейронов).

Таким образом, физическая активность не только способствует укреплению тела, но также играет важную роль в поддержании психического здоровья, помогая справляться со стрессом, улучшая настроение и повышая уверенность в себе.

В заключении, регулярные занятия физической культурой помогают укрепить мышцы, улучшить гибкость и выносливость организма. Они способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой системы, что в свою очередь снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, артериальной гипертонии и других заболеваний. Регулярные физические нагрузки также способствуют улучшению работы нервной системы, что помогает справиться со стрессом и улучшить общее психическое состояние.

Более того, занятия физической активностью способствуют снижению уровня холестерина и сахара в крови, что уменьшает риск развития диабета и ожирения. Кроме того, физические упражнения помогают улучшить обмен веществ, что способствует снижению веса и улучшению общего состояния организма. Исследования показывают, что регулярные занятия спортом улучшают качество сна, повышают работоспособность и улучшают настроение. Люди, ведущие активный образ жизни, часто ощущают прилив энергии и бодрости, что способствует повышению качества жизни и общему благополучию. Таким образом, включение физической активности в повседневную жизнь не только положительно влияет на здоровье, но и на общее самочувствие и качество жизни

1. Акчурина, Б.Г. Человеческая телесность и социальные аспекты ее идентификации: дисс... на соиск. учен. степени док. филос. наук. Уфа, 2005. 315 с.
2. Быховская, И.М. «Человек телесный» в социокультурном пространстве и времени (очерки социальной и культурной антропологии). М.: ФОН, 1997. 212 с.
3. Гачев, Г.Д. Национальные образы мира: курс лекций. М.: АCADEMIA, 1998. 432 с.
4. Евсеев, Ю.И. Физическая культура. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. 384 с.
5. Краснов, И.С. Методологические аспекты здорового образа жизни россиян // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004. №2. С.61 – 63.
6. Цыганкова, В. О. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у студентов Кубанского ГАУ средствами внеурочных занятий тхэквондо / В. О. Цыганкова, И. В. Куликова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 5(195). – С. 429-432. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.5.p429-433. – EDN WVITJR.
7. Шатов, Н. А. Тренды в мире фитнеса и спортивной индустрии / Н. А. Шатов, Е. А. Алешин // Социально-педагогические вопросы образования и воспитания : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Чебоксары, 16 февраля 2024 года. – Чебоксары: ООО «Издательский дом «Среда», 2024. – С. 202-204. – EDN PFVSIQ.
8. Алешин, Е. А. Влияние физической активности на формирование эмоциональной мотивации для интеллектуального труда и развития / Е. А. Алешин, Е. С. Старостина // Инновационное развитие современной науки: новые подходы и актуальные исследования : сборник материалов Международной научно-практической конференции, Москва, 31 января 2024 года. – Москва: Автономная некоммерческая

организация дополнительного профессионального образования «Центр развития образования и науки», 2024. – С. 81-83. – EDN AFХОКG.

9. ВОСПИТАНИЕ НРАВСТВЕННЫХ И ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Гетманская Я.Э., Иванова Н.В. В сборнике: Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста. Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2019. С. 93-94.

Кривилев С.А. Силко А.А. Кочкаров И.Ю.

Особенности применения приемов и действий военнослужащих при преодолении вариативно-изменяемой полосы препятствий в спортивных залах для развития быстроты и ловкости военнослужащих связистов.

*Военная академия связи имени
Маршала Советского союза С.М.Буденного
(Россия, Санкт-Петербург)*

doi: 10.18411/trnio-06-2024-766

Аннотация

В статье рассматривается применение упражнений по преодолению вариативно-изменяемой полосы препятствий в спортивных залах в процессе физической подготовки военнослужащих связистов для развития быстроты и координации движений, необходимых при обеспечении связи в боевых условиях, а также в процессе подготовки к выполнению задач по предназначению.

Ключевые слова: координация движений, упражнения, методика тренировки, вариативно-изменяемая полоса препятствий, физические и психоэмоциональные нагрузки.

Abstract

The article discusses the use of exercises to overcome a variable obstacle course in gyms in the process of physical training of military signalmen to develop the speed and coordination of movements necessary for communication in combat conditions, as well as in the process of preparing to perform assigned tasks.

Key words: coordination of movements, exercises, training methods, variable obstacle course, physical and psycho-emotional stress.

Физические качества характеризуют уровень физического развития, тренированности военнослужащих, их способность переносить большие нагрузки в условиях современной войны, поэтому в ходе боевой учебы создаются значительные физические нагрузки, и нужны длительные и ускоренные передвижения военнослужащих с полной выкладкой, преодоление различных препятствий, проведение занятий в сложных условиях, попутные физические тренировки.

Физическая подготовка как один из видов боевой подготовки, решает следующий перечень задач:

- формирование здорового образа жизни;
- физическое развитие;
- укрепление здоровья;
- повышение устойчивости организма к воздействию укачивания, перегрузки, гиподинамии, температурным колебаниям и недостатку кислорода; воспитание смелости, решительности, настойчивости и упорства; содействие боевому слаживанию воинских подразделений;
- постоянное совершенствование у военнослужащих физических качеств;
- овладение военно-прикладными навыками.

Все указанные задачи достигаются только благодаря интенсивным тренировкам и самоконтролю военнослужащих, тренировки проводятся на основе физических

упражнений. Каждое физическое упражнение по своему уникально, ввиду особенностей выполнения, а также направленности на ту или иную группу мышц. Эффективность физических упражнений достигается правильной техникой их выполнения. Под техникой физических упражнений понимают способ решения двигательной задачи. В основе каждого способа выполнения физического упражнения лежит совокупность взаимосвязанных движений. При изучении нового физического упражнения военнослужащие в первую очередь должны овладеть основами техники упражнения. После того, как военнослужащий усвоил все особенности упражнения, в процессе многократного и качественного его повторения, достигаются наиболее эффективные результаты.

На занятиях по физической подготовке военнослужащие повышают такие качества, как выносливость, самообладание, ловкость, быстроту и точность действий, способность переносить большие физические нагрузки, умение мобилизовать свои силы в сложной обстановке. На наш взгляд особенно важно на занятиях по ФП развивать быстроту и ловкость.

В военной академии связи разработан и применяется на занятиях по физической подготовке и на спортивно-массовых работе комплекс военно-профессиональных приемов и комплексов рукопашного боя, специальных физических упражнений, выполняемых при преодолении вариативно-изменяющейся полосы препятствий в типовых спортивных залах воинских частей (Комплекс), это один из важнейших путей совершенствования физической подготовки военнослужащих, он позволяет формировать военно-прикладные навыки, приемы и действия при помощи включения в процесс физической тренировки элементов новизны решения двигательных задач, возникающих у военнослужащих при достижении поставленных целей в современных боевых действиях. Кроме того, Комплекс позволяет осуществлять комплексную тренировку навыков рукопашного боя, посредством «активного моделирования различных боевых ситуаций» и наличия приемов самостраховки, что мнению ряда авторов является основой совершенствования обучения военнослужащих рукопашному бою и специальным физическим упражнением.

В ходе проведенного нами исследования на занятиях по ФП в течение 1,5 месяцев (6 недель) (два раза в неделю по 1,5 часа, были привлечены военнослужащие в количестве 25 человек. Выполнялись приемы и действия военнослужащих при преодолении вариативно-изменяемой полосы препятствий в спортивных залах согласно 15 этапов и комплекса военно-профессиональных приемов и действий и специальных физических упражнений с элементами стрелковой подготовки (далее-Комплекс) [1].

В начале мы провели проверку исходного уровня физической подготовленности военнослужащих по выполнению упражнений на быстроту и ловкость, а также норматива по боевой подготовке.

Для проверки исходного и достигнутого уровней физической подготовленности проверялись нормативы по следующим упражнениям: ловкость –упражнение №30 «Комплексное упражнение на ловкость», быстрота –упражнение №18 «Бег на 100 метров» [2], а также норматив по боевой подготовке, учебная задача №30 (согласно сборнику единых нормативов и учебных задач для войск связи) [3], таблицы №1, №2.

Исходный уровень выполнения

Нормативов по физической и боевой подготовке

Таблица 1

<i>№ упражнения (учебная задача)</i>	<i>Средний результат Контрольной группы (мин, сек)</i>	<i>Средний бал</i>
<i>№ упражнения НФП-2023 [2]</i>		
<i>Упражнение №18</i>	<i>14,9</i>	<i>3,5</i>
<i>Упражнение № 30</i>	<i>13,4</i>	<i>3,6</i>
<i>№ учебной задачи</i>		

<i>СЕНиУЗ для войск связи [3]</i>		
<i>Учебная задача №30</i>	<i>27 мин 39 сек</i>	<i>3,0</i>

Конечный уровень выполнения нормативов по физической и боевой подготовке

Таблица 2

<i>№ упражнения (учебная задача)</i>	<i>Средний результат Контрольной группы (мин,сек)</i>	<i>Средний балл</i>
<i>№ упражнения НФП-2023 [2]</i>		
<i>Упражнение №18</i>	<i>14,4</i>	<i>4,4</i>
<i>Упражнение № 30</i>	<i>12,3</i>	<i>4,7</i>
<i>№ учебной задачи СЕНиУЗ для войск связи [3]</i>		
<i>Учебная задача № 30</i>	<i>26 мин 3 сек</i>	<i>4,0</i>

Динамика изменений результатов начального и итогового уровней физической и боевой подготовки

Таблица 3

<i>№ упражнения (учебная задача)</i>	<i>Исходный уровень</i>		<i>Итоговое значение</i>		<i>Соотношение начального и итогового уровней, %</i>
	<i>Средний результат контр. Группы (мин , сек)</i>	<i>Средний балл</i>	<i>Итоговый результат контр. группы (мин. сек)</i>	<i>Средний балл</i>	
<i>№ упражнения НФП -2023 [2]</i>					
<i>Упражнение №18</i>	<i>14,9</i>	<i>3,5</i>	<i>14,4</i>	<i>4,4</i>	<i>26</i>
<i>Упражнение № 30</i>	<i>13,4</i>	<i>3,6</i>	<i>12,3</i>	<i>4,7</i>	<i>30</i>
<i>№ учебной задачи СЕНиУЗ для войск связи [3]</i>					
<i>Учебная задача №30</i>	<i>27 мин 41 сек</i>	<i>3,2</i>	<i>26 мин 3 сек</i>	<i>4,0</i>	<i>25</i>

Таким образом, на наш взгляд, проведенный анализ полученных результатов (таблица №3) показал целесообразность применения специальных приемов и действий военнослужащих при преодолении вариативно-изменяемой полосы препятствий в спортивных залах для улучшения ловкости и быстроты, что повышает эффективность профессиональных качеств военнослужащих связистов (рисунок №1).

Диаграмма изменения показателей физической и боевой подготовки

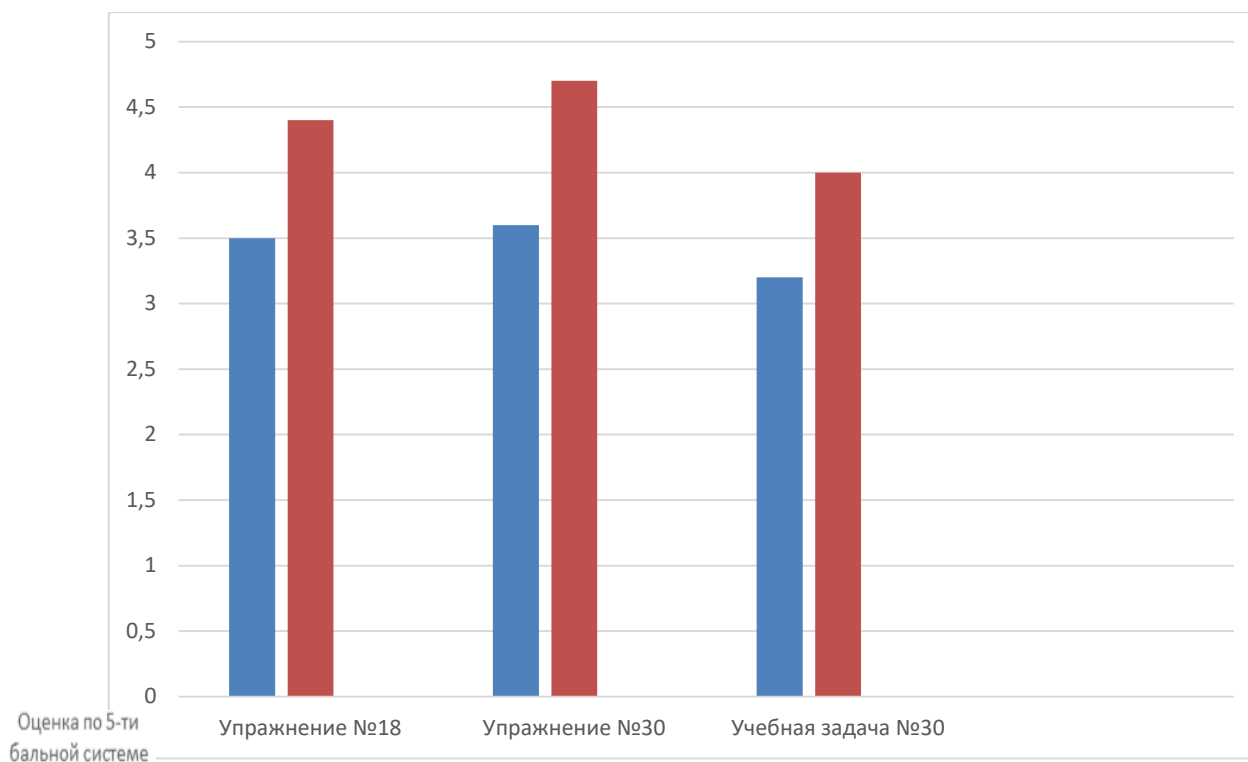


Рисунок 1.

После завершения занятий с применением приемов и действий комплекса с военнослужащими (6 недель) у них повысился уровень физической подготовки: качества быстроты - (упражнение №18) показатели улучшились на 26 %; качества ловкости (упражнение №30) - улучшились на 30%, повысился уровень выполнения норматива по боевой подготовке на 30% (Таблица №3).

Заключение

В результате проведенного исследования по влиянию приемов и действий, выполняемых при преодолении вариативно-изменяемой полосы препятствий в спортивных залах на повышения быстроты и ловкости военнослужащих связистов на наш взгляд целесообразно применять на занятиях по ФП тренировку этих приемов и действий, что подтверждает улучшение нормативов в беге на 100 метров, комплексном упражнении на ловкость и способствует эффективному повышению профессиональных качеств военнослужащих связистов .

Таким образом, улучшение показателей быстроты и ловкости военнослужащих связистов, на наш взгляд в последующем эффективно скажется на качественном исполнении обязанностей номеров дежурных расчетов на боевых постах узлов связи, а также при выполнении боевых задач.

1. Комплекс военно-профессиональных приемов и специальных физических упражнений с элементами стрелковой подготовки, выполняемых при преодолении вариативно-изменяемой полосы препятствий в спортивных залах соединений частей связи: учебное пособие /А.А. Прохоренко, С.А. Кривилев, А.Г. Павлов, С.В. Тухто, А.А. Силко, А.И. Литвинов , К.Г. Белов: ВАС, 2020.---- 60 с./
2. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2023). Приказ Министерства обороны Российской Федерации от 20 апреля 2023 г. № 230 Зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 20 июня 2023 г. Регистрационный № 73917.
3. Сборник единых норматив и учебных задач для войск связи. Часть 1. Утвержден приказом начальника Главного управления связи ВС РФ от 1 октября 2016г.

Кривилев С.А., Силко А.А.

Особенности применения упражнений в настольном теннисе в процессе физической подготовки военнослужащих связистов для развития быстроты и координации движений.

*Военная академия связи имени
Маршала Советского союза С.М.Буденного
(Россия, Санкт-Петербург)*

doi: 10.18411/trnio-06-2024-767

Аннотация

В статье рассматривается применение упражнений в настольном теннисе в процессе физической подготовки военнослужащих связистов для развития быстроты и координации движений, необходимых при обеспечении связи в боевых условиях, а также в процессе подготовки к выполнению задач по предназначению.

Ключевые слова: координации движений, упражнения, методика тренировки, настольный теннис, физические и психоэмоциональные нагрузки.

Abstract

The article discusses the use of table tennis exercises in the process of physical training of military signalmen to develop the speed and coordination of movements necessary to ensure communications in combat conditions, as well as in the process of preparing to perform assigned tasks.

Key words: coordination of movements, exercises, training methods, table tennis, physical and psycho-emotional stress.

Физические качества характеризуют уровень физического развития, тренированности военнослужащих, их способность переносить большие нагрузки в условиях современной войны, поэтому в ходе боевой учебы создаются значительные физические нагрузки: длительные

и ускоренные передвижения военнослужащих с полной выкладкой, преодоление различных препятствий, проведение занятий в сложных условиях, попутные физические тренировки.

Современные боевые действия характеризуются большой вариативностью и скоротечностью выполнения различных задач, обеспечивающих достижения поставленных целей. В ходе боя военнослужащий войск связи выполняет задачи на фоне различных физических и психоэмоциональных нагрузок. Однако в современных условиях войны, при изменении подходов в организации связи и повышении боеготовности, воинам-связистам зачастую недостаточно координационных способностей для эффективного решения стоящих перед ними задач.

Координационные способности характеризуют индивидуальную предрасположенность к тому или иному виду деятельности, которая выявляется и совершенствуется в процессе овладения определенными умениями и навыками. Таким образом, координационные способности и двигательные навыки тесно связаны друг с другом, хотя это и разные понятия. С одной стороны, координационные способности обуславливаются двигательными навыками, проявляющимися в процессе их овладения, а с другой – позволяют легко, быстро и прочно овладеть этими умениями и навыками.

Важно не только занять соответствующую позицию для удара, но и, прежде всего, сконцентрировать внимание перед приемом мяча. При рассеянном внимании и недостаточной собранности даже правильная стойка не может обеспечить удару успех. Наблюдая за игрой мастера, вы порой даже не успеваете заметить, когда же он очутился в том или ином месте. В этом и состоит мастерство. Выполнять передвижения к мячу нужно между ударами, чтобы к моменту удара находиться в нужном месте. Основной способ передвижений в игре — шаги. Прыжки и рывки неэффективны, так как при этом вы легко можете потерять равновесие. И

кроме того, для возвращения в исходное положение или перехода на новую позицию потребуется значительно больше времени, чем при перемещении шагами. В игре теннисисты чаще пользуются следующими разновидностями перемещений: одношажный способ — шаги, переступания и выпады; двухшажный способ - скрестные и приставные шаги. Реже игроки используют прыжки.

Согласно исследованию, на основе полученного опыта в ходе проведения специальной военной операции на территории Украины, Донецкой и Луганской Республик (далее – СВО), преподавательским составом кафедры физической подготовки Военной академии связи разработаны приемы и действия при выполнении тренировочного процесса согласно спортивной методике игры в настольном теннисе.

На занятиях по ФП военнослужащие повышают такие качества, как выносливость, самообладание, ловкость, быстроту и точность действий, способность переносить большие физические нагрузки, умение мобилизовать свои силы в сложной обстановке. На наш взгляд особенно важно на занятиях по ФП развивать быстроту и координацию движений.

Настольный теннис совершенствует не только быстроту движений, но и быстроту реакции, быстроту прогнозирования, развивает оперативное мышление, а также умение концентрировать и переключать внимание. Скорость реакции на движущийся объект у играющих в настольный теннис детей значительно больше, чем у других. Нередко это качество помогает в различных жизненных ситуациях. Так, теннисист может поймать на лету падающую со стола чашку, отскочить от летящего в него предмета. Не случайно игру в теннис используют в качестве специального тренировочного средства при подготовке космонавтов, операторов, вратарей хоккейных команд и других специалистов, которые должны уметь четко реагировать на неожиданные изменения ситуаций в экстремальных условиях.

Наиболее часто в паре применяется четвертый способ передвижения — «О - образный». После выполнения удара у стола игрок отходит в сторону и назад за спину партнера, занимает его место, а партнер перемещается к столу. При этом способе игроки передвигаются по кругу, как бы освобождая площадку для выполнения ударов. Перемещаться по кругу можно как по часовой стрелке, так и против часовой стрелки, в зависимости от того, о какую половину стола ударится мяч. Если мяч прилетает в правую половину стола, то игрок после удара отходит вправо—назад, освобождая место партнеру. Чтобы не ошибаться, в какую сторону надо передвигаться после удара, необходимо придерживаться следующего правила: не пересекать поле зрения партнера, передвигаться в кратчайшую сторону, к одному из углов стола.

В ходе проведенного нами исследования на занятиях по ФП в течение 1,5 месяцев (6 недель) два раза в неделю по 1,5 часа, были с военнослужащими в количестве 30 человек выполнялись приемы и действия согласно методике спортивной тренировки в настольном теннисе, а именно – специальные упражнения и приемы.

Существует множество подач, которые различаются по форме движения руки с ракеткой:

- прямым ударом;
- “маятник”;
- “веер”;
- “челнок”;
- по траектории и длине полета мяча, направлению вращения:
- верхняя;
- нижняя;
- нижне-боковая и т. п.

Подачи прямым ударом выполняются справа и слева движениями, аналогичными приемам срезка и наката.

Подача “маятник” получила название от самого движения. Потому что предплечье и кисть с ракеткой движутся слева направо при выполнении подачи тыльной стороной ракетки и справа налево при выполнении подачи ладонной стороной ракетки. Эта подача позволяет придать мячу различное вращение в зависимости от того, в какой момент происходит соударение ракетки с мячом – в начале, середине или конце движения. От этого зависит и тип вращения.

Поддача “веер”. Эту подачу выполняют обычно только ладонной стороной ракетки. Рука описывает полукруг, направленный выпуклой стороной вверх. Если подачу выполняют в левую сторону, тогда теннисист становится лицом к столу.

Осваивая технику подачи нужно обратить внимание на такие детали:

- Меняется хватка ракетки. Для увеличения подвижности кисти ручку ракетки держат несколько дальше и слабее, а саму ракетку удерживают большим и указательным пальцами.
- Качество выполненной подачи от активной работы кисти при ударе, необходимо максимально расслабить кисть.

Чтобы подача была результативной, нужно помнить о маскировке способа подачи, очередности выполнения подач.

Для увеличения подвижности кисти при выполнении подачи хватка ракетки немного меняется. Сама ракетка удерживается большим и указательным пальцами, а ручка лишь слегка придерживается остальными тремя пальцами. Нужно по возможности максимально расслабить кисть и выполнить не широкое, но хлесткое, с максимальным ускорением движение; перед началом подачи стараться принять правильное исходное положение. Это поможет не только хорошо выполнить подачу, но и быть готовым к следующему после нее удару.

- бросок на дальность отскока мяча;
- бег по «восьмерке»;
- перенос мячей;
- отжимание от стола;
- подъем в сед из положения лежа;
- прыжки со скакалкой одинарные за 45 с.

Для проверки исходного и достигнутого уровней физической подготовленности у военнослужащих проверялись нормативы по следующим упражнениям:

координация движений - упражнение №30 «Комплексное упражнение на ловкость» [1];
быстрота - упражнение №18 «Бег на 100 метров» [2], а также норматив по боевой подготовке, учебная задача №30 [3], таблицы 1, 2.

Таблица 1

Исходный уровень выполнения нормативов по физической подготовке.

<i>№ упражнения (учебная задача)</i>	<i>Средний результат контрольной группы (мин, сек)</i>	<i>Средний балл</i>
<i>№ упражнения НФП-2023 [2]</i>		
<i>Упражнение №18</i>	<i>14,7</i>	<i>3,3</i>
<i>Упражнение №30</i>	<i>13,1</i>	<i>3,4</i>
<i>№ учебной задачи СЕНУЗ для войск связи [3]</i>		
<i>Учебная задача №30</i>	<i>27 мин 13 сек</i>	<i>3,3</i>

Таблица 2

Конечный уровень выполнения нормативов по физической и боевой подготовке.

<i>№ упражнения (учебная задача)</i>	<i>Средний результат контрольной группы (мин, сек)</i>	<i>Средний балл</i>
<i>№ упражнения НФП-2023 [2]</i>		
<i>Упражнение №18</i>	<i>14,1</i>	<i>4,5</i>
<i>Упражнение №30</i>	<i>12,0</i>	<i>4,8</i>

<i>№ учебной задачи СЕНиУЗ для войск связи [3]</i>		
<i>Учебная задача №30</i>	<i>25 мин 46 сек</i>	<i>4,1</i>

Таблица 3

Динамика изменений результатов начального и итогового уровней физической и боевой подготовки.

<i>№ упражнения (учебная задача)</i>	<i>Исходный уровень</i>		<i>Итоговое значение</i>		<i>Соотношение начального и итогового уровней, %</i>
	<i>Средний результат контр. группы (мин, сек)</i>	<i>Средний балл</i>	<i>Итоговый результат контр. группы (мин, сек)</i>	<i>Средний балл</i>	
<i>№ упражнения НФП-2023 [2]</i>					
<i>Упражнение №18</i>	<i>14,7</i>	<i>3,3</i>	<i>14,1</i>	<i>4,5</i>	<i>36</i>
<i>Упражнение №30</i>	<i>13,1</i>	<i>3,4</i>	<i>12,0</i>	<i>4,8</i>	<i>41</i>
<i>№ учебной задачи СЕНиУЗ для войск связи [3]</i>					
<i>Учебная задача №30</i>	<i>27 мин 13 сек</i>	<i>3,3</i>	<i>25 мин 46 сек</i>	<i>4,1</i>	<i>24</i>

Таким образом, на наш взгляд, проведенный анализ полученных результатов (таблица 3) показал целесообразность применения упражнений из методики спортивной тренировки по настольному теннису для улучшения быстроты и координации движений, что повышает эффективность профессиональных качеств военнослужащих связистов (рисунок 1).

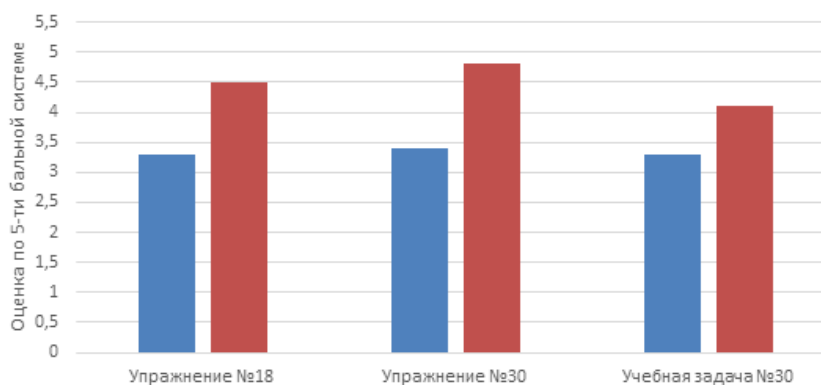


Рисунок 1. Динамика показателей нормативов по физической и боевой подготовки.

После завершения занятий с применением упражнений с помощью методики спортивной тренировки в настольном теннисе (6 недель) у военнослужащих повысился уровень ФП: качества быстроты - (упражнение №18) показатели улучшились на 26 %; качества ловкости (упражнение №30) - улучшились на 30%, повысился уровень выполнения норматива по боевой подготовке на 30% (Таблица 3).

Заключение

В результате проведенного исследования по применению упражнений в настольном теннисе в процесс физической тренировки военнослужащих связистов для повышения быстроты и координаций движений, на наш взгляд, целесообразно применять на занятиях по ФП эти упражнения, что подтверждает улучшение нормативов в беге на 100 метров, в комплексном упражнении на ловкость и способствует эффективному повышению профессиональных качеств военнослужащих связистов (норматив боевой подготовки №30).

Таким образом, улучшение показателей быстроты и координации движений военнослужащих связистов, на наш взгляд, обеспечивает успешное координирование боевой работы различных родов войск, а также способствует качественному исполнению обязанностей военнослужащих связистов как на узлах связи, так и в комплексных аппаратных.

1. Настольный теннис. Программа спортивной подготовки СДЮШОР и ШВСМ (под редакцией профессора Г.В.Барчуковой). Государственный комитет РФ по физической культуре и спорту, 2004 г.
2. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2023). Приказ Министерства обороны Российской Федерации от 20 апреля 2023 г. № 230 Зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 20 июня 2023 г. Регистрационный № 73917.
3. Сборник единых норматив и учебных задач для войск связи. Часть 1. Утвержден приказом начальника Главного управления связи ВС РФ от 1 октября 2016 г.

Крылов Д.В.

Влияние регулярных тренировочных занятий на психическое здоровье спортсменов

Уральский юридический института МВД России
(Россия, Екатеринбург)

doi: 10.18411/trnio-06-2024-768

Аннотация

В статье исследуется и раскрывается положительное влияние регулярных спортивных тренировочных занятий на психологическое здоровье и состояние спортсменов.

Ключевые слова: психологическое здоровье, психика, регулярные тренировочные занятия, спортсмен, исследование.

Abstract

The article explores and reveals the positive impact of regular sports training sessions on the psychological health and condition of athletes.

Keywords: psychological health, psyche, regular training sessions, athlete, research.

Продолжительные и регулярные занятия спортом или физическими упражнениями влияют на физическое развитие, функциональную подготовленность и состояние психики человека. Этот факт может быть использован для коррекции показателей физического развития и телосложения, для акцентированного воспитания и совершенствования силы, быстроты, выносливости, гибкости, а также психических качеств личности [1]. Ученые уже давно изучают связь между занятиями спортом и психологическим состоянием человека, и данные исследования показывают, что регулярная физическая активность способствует улучшению настроения, снижает уровень стресса и депрессии, а также улучшает самооценку и уверенность

в себе. Особая роль в этой деятельности лежит на тренере, так как в основном он является психологом в спортивной деятельности и тренировочном процессе и во многом от его умелых действий складывается итоговый результат.

Высокий уровень результатов в спорте требует постоянного совершенствования всех сторон подготовки спортсмена и его основного звена – спортивной тренировки. Спортивная тренировка и подготовка спортсмена в целом вызывают сложный процесс биологических и психологических изменений, которые и позволяют достичь высокого уровня тренированности, подготовленности и спортивной формы [2]. Достижения, показанные спортсменом на соревновании, зависят от многих факторов, в том числе и от его отношении к выбранному виду спорта.

В последнее время меняется отношение к психологии и спортивным психологам в отечественном спорте [3]. Психологическое здоровье является важным аспектом общего благополучия каждого человека. Успешное сочетание физического здоровья с психологическим благополучием, играет главную роль в обеспечении качества жизни людей по всему миру. Спорт является эффективным средством поддержания физического здоровья, при этом он оказывает положительное влияние на психологическое здоровье и мотивацию. Одним из ключевых факторов, способствующих улучшению психологического здоровья спортсменов, являются регулярные тренировочные занятия по выбранному виду спорта.

Один из основных механизмов, по которому спорт помогает улучшить психологическое состояние спортсменов, заключается в выделении эндорфинов – гормонов радости и удовольствия. Во время физической активности организм выделяет этот гормон, который помогает справиться с негативными эмоциями и улучшить настроение. Кроме того, тренировки способствуют улучшению кровообращения, что улучшает питание головного мозга и повышает его работоспособность.

Еще одним важным аспектом влияния тренировочных занятий на психологическое здоровье является улучшение самооценки и уверенности в своих силах. Регулярные тренировки способствуют развитию физической формы, а следовательно достижение новых спортивных результатов. Это помогает спортсменам почувствовать себя увереннее и успешнее, что в свою очередь положительно сказывается на психологическом здоровье.

Кроме того, занятия спортом способствуют развитию дисциплины, силы воли и умению работать в команде, что также важно для поддержания психологического здоровья. Спортсмены учатся ставить цели, разрабатывать стратегии достижения успеха и преодолевать трудности, что приносит удовлетворение и радость.

В данной работе было проведено исследование влияния регулярных тренировочных занятий на психологическое здоровье спортсменов, их эмоциональный климат. Были проведены опросы и наблюдения среди спортсменов различных видов спорта. Спортсмены были разделены на две экспериментальные группы: одна группа участвовала в регулярном тренировочном процессе (3 – 4 тренировки в неделю), вторая группа спортсменов не посещала тренировки или посещала их не регулярно (0 - 1 тренировка в неделю). Исследование проводилось на студентах высших учебных заведений 2 – 5 курсов на протяжении месяца, в исследовании приняли участие представители обоих полов. Всего в работе приняло участие 52 спортсмена. По истечении контрольного периода все участники были опрошены на предмет самочувствия, психологического благополучия, мотивационной сферы, стрессовой устойчивости.

Результаты исследования показали, что спортсмены, регулярно занимающиеся спортом, имеют более высокий уровень психологического благополучия по сравнению с теми, кто посещал тренировочные занятия нерегулярно, повышение мотивационной деятельности. Активно участвующие в тренировках спортсмены, отмечают улучшение настроения, снижение уровня стресса и тревожности, а также улучшения концентрации внимания и способности к адаптации к различным нестандартным ситуациям, внешним раздражителям. При регулярных занятиях спортом улучшилось общее самочувствие испытуемых. Эти результаты

свидетельствуют о положительном влиянии регулярных тренировочных занятий на психологическое здоровье спортсменов.

Данное исследование показало, что регулярные тренировочные занятия имеют положительный эффект и влияние на психологическое здоровье людей, занимающихся активной спортивной деятельностью. Улучшение настроения, снижение уровня стрессовой устойчивости и тревожности, а также увеличение концентрации внимания в различных нестандартных ситуациях – все это способствует повышению общего благополучия и увеличению качества жизнедеятельности человека. Спортсменам важно не только следить за физическими показателями, но и уделять внимание своему психологическому здоровью. Таким образом, регулярные занятия физической культурой и спортом в любом возрасте должны стать неотъемлемой частью жизни не только спортсменов, но и каждого человека, стремящегося к успеху и достижению новых высот.

1. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с.
2. Психология физической культуры и спорта : учебник для высших физкультурных учебных заведений / под ред. профессора Г. Д. Бабушкина, профессора В. Н. Смоленцевой. – Омск : СибГУФК, 2007. – 270 с.
3. Психология спортсмена: слагаемые успеха. / В.К. Сафонов. – М.: Спорт, 2017. – 288 с.

Кузина Е.С., Николаева И.В.

Влияние правильного питания на организм при физических нагрузках для похудения

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-06-2024-769

Аннотация

В данной научной статье рассматриваются особенности влияния правильного питания на организм человека при физических нагрузках. Исследование было проведено с целью выявить оптимальное меню для человека, занимающегося спортом, а также оценить влияние обычной еды на здоровье и физическую форму в разных периодах жизни.

Ключевые слова: физкультурная деятельность, возрастная группа, здоровье, правильное питание, полезные привычки, спорт.

Abstract

This scientific article examines the peculiarities of the effect of proper nutrition on the human body during physical exertion. The study was conducted in order to identify the optimal me for a person engaged in sports, as well as to assess the impact of regular food on health and physical fitness in different periods of life.

Keywords: physical education, age group, health, proper nutrition, healthy habits, sports.

Правильное питание является важной частью жизни каждого человека [5]. Но как оно влияет на человека, который параллельно занимается спортом? Каждый человек имеет свои особенности организма, у одних склонность к полноте, другие наоборот, никак не могут набрать вес [3, 9]. Спорт, безусловно, является помощником как с первой, так и со второй проблемой, но неотъемлемую роль занимает питание человека [2, 7, 8].

Правильное питание – это система питания, которая обеспечивает организм всеми необходимыми питательными веществами в правильных пропорциях, включая белки, жиры, углеводы, витамины и минералы, для поддержания здоровья и повышения эффективности занятий. Правильное питание также включает в себя и контроль за количеством потребляемых калорий, чтобы поддерживать необходимый уровень энергии и физическую активность.

Для человека, который занимается спортом, правильное питание заключается в том, что для его организма требуется большое количество питательных веществ для заполнения

энергетических затрат [6]. Существуют такие понятия как белки жиры и углеводы, в чём же заключается их главная особенность? Для каждого человека их количество своё в зависимости от роста, веса и количества жира в организме. Также для полноценной жизни нужно рассчитать калории для успеха. Это всё можно сделать благодаря приложению или зайти на сайт и ввести свои параметры.

Организм спортсмена подвергается физическим и психологическим нагрузкам [1, 4]. Если человек будет питаться ниже нормы, то его организм быстро даст ему об этом знать и у человека будет часто кружиться голова, он будет себя чувствовать уставшим и быстро потеряет мотивацию к тренировкам. Если человек будет питаться выше нормы, то он будет испытывать тяжесть и дискомфорт во время тренировок.

Есть основные правила питания:

1. Пить 2 литра воды в день: обязательно стакан воды утром перед едой и в течение дня, а также за 30 минут перед каждым приемом пищи.
2. Исключить сладкие напитки – газированные сладкие напитки особенно вредны.
3. Есть каждые 4 часа. Еда должна быть рассчитана на весь день по вашему количеству калорий. В первой половине дня нужно употреблять больше жиров и углеводов, во вторую – больше белка.
4. Не перекусывать в перерывах между пищей.
5. Есть больше овощей и фруктов.
6. Снизить количество сладкого и мучного.

О сладком расскажем поподробнее. Есть такой тип личности как мазохитический. У такого типа личности часто случается переедание сладкого или жирного, и из-за этого они испытывают стыд. Они не могут без сладкого представить свою жизнь, и отказаться от сладкой пищи для них будет нереальным. Если они откажутся от сладкого, то это будет ненадолго, а потом они съедят в несколько раз больше и будут угнетать себя за это. Велика вероятность, что после такого они просто бросят всю затею со спортом и правильным питанием. Если вы именно такой человек, то не нужно этого стесняться. Шоколадку можно вписать в свой рацион на день, главное съесть её в первой половине дня, а не на ночь.

Как же питаться правильно? Ведь чаще всего правильное питание у всех ассоциируется с невкусным. Если говорить честно, то это не так. Приведем пример, как можно питать вкусно и одновременно с этим правильно.

Ваша тарелка должна быть разделена на 3 части: 50% – это овощи, также там могут быть фрукты, 25% – это белок – говядина, индейка или курица, оставшиеся 25% нужно заполнить крупами, если говорить по-другому, то углеводами.

А как питаться до и после тренировки?

До тренировки нужно съесть белки и углеводы примерно за час до неё. Для этого подойдут такие продукты как мясо птицы, тост с авокадо, омлет, рисовая и овсяная каша, если тренировка утром.

После тренировки хорошим решением будет не наедаться, а просто выпить кисломолочные продукты или куриную грудку в разумном размере.

Но не всегда всё даётся легко. Бывает так, что девушки ходили в зал, упорно тренировались и ели только правильную пищу, которая вписывается в их калораж, но она решает сходить с подругами в кафе и наедается всяких вкусностей, превышая свой лимит в 3, а то и в 4 раза, что же тогда делать? Начинать всё заново и ругать себя за это? Конечно же нет, после похода в ресторан можно устроить для себя разгрузочный день и пить только воду, для организма это будет полезно, а после этого вы сможете снова вернуться к своему плану питания.

Всё это время мы исследовали правильное питание с вычислением калорий и чётким графиком употребления пищи, но существует другой способ питаться правильно и при этом худеть. Этот метод начал набирать популярность в начале 2000х.

Интуитивное питание – это процесс, который заставляет задуматься многих о своей еде. Суть данного типа в том, чтобы задумываться над каждым съеденным кусочком и глотком чего либо. При интуитивном питании не обязательно исключать вредную пищу, сладкое, мучное и жирное. Главное – это слушать свой организм: есть не по времени, а когда чувствуешь голод, заканчивать приём пищи не тогда, когда вы уже сытые, а в тот момент, когда вы немного чувствуете голод

Принцип интуитивного питания сейчас набирает популярность, потому что с помощью этого метода, люди учатся слушать своё тело и забывают слово диета, так всеми нелюбимое. Благодаря этому методу и спорту можно очень быстро и безболезненно похудеть и самое главное не набрать заново эти килограммы.

Так что же всё-таки выбрать?

Данный вопрос можно изучить с двух сторон и отталкиваться от вашего типа поведения. Если вам легко себя держать в рамках, вы собранный человек и любите делать всё вовремя, то, скорее всего, вам больше подходит метод с подсчётом калорий. Если вам не важен быстрый результат, и вы не умеете себя ограничивать, то, безусловно, вам подойдёт интуитивное питание. С помощью этого метода вы научитесь слушать своё тело и жить с ним в гармонии.

Таким образом, какой бы принцип питания вы бы не выбрали, в дополнение со спортом оба этих метода помогут вам прийти к идеальному для вас телу. Но самое главное – это любить себя, ведь без любви к себе ничего не получится и ваш организм даже после похудения может набрать то, что вы сбросили.

1. Гибадуллина, А.Р. Влияние фитнеса на здоровье человека / А.Р. Гибадуллина, М.Н. Налимова // Скиф. Вопросы студенческой науки. 2019. № 11(39). С. 65-68.
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. Зизицова, 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. Налимова, М.Н. Элементы здорового образа жизни / М.Н. Налимова // Известия Института систем управления СГЭУ. 2019. № 1 (19). С. 18-20.
6. Николаев, П.П. Факторы индивидуализации тренировочной деятельности в женском силовом троеборье / П.П. Николаев // Интегративные процессы и межпредметные связи в системе образования физической культуры и спорта: материалы международной научно-практической конференции, Москва, 20–21 декабря 2016 года. – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)", 2016. С. 197-199.
7. Пискайкина, М.Н. Фитнес и питание: основы здорового образа жизни / М. Н. Пискайкина, А.А. Шестакова // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2017. № 1(4). С. 90-92.
8. Савельева, О.В. Влияние спортивного питания на здоровье человека / О.В. Савельева, А.С. Матюшина // Физическая культура, спорт и здоровье. 2019. № 33. С. 93-95.
9. Сравнительный анализ показателей толщины кожно-жировых складок у спортсменок, занимающихся силовыми видами спорта / С.И. Зизицова, П.П. Николаев, О.Ю. Посашкова [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 3(205). С. 169-173.

Кузнецова И.Б., Марусенко В.Е.

Методологические особенности развития гибкости у студентов

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

doi: 10.18411/trnio-06-2024-770

Аннотация

В статье обсуждается ключевая важность гибкости как фундаментального физического качества, подчеркивается ее значительное влияние на расширение диапазона движений, оптимизацию функциональности мышц и облегчение различных телодвижений. Он исследует факторы, влияющие на развитие гибкости, включая внутренние и внешние детерминанты, и представляет конкретные упражнения, направленные на развитие гибкости у студентов.

Ключевые слова: упражнения, подготовительные упражнения, мышцы.

Abstract

The article discusses the key importance of flexibility as a fundamental physical quality, emphasizes its significant impact on expanding the range of motion, optimizing muscle functionality and facilitating various body movements. He explores the factors influencing the development of flexibility, including internal and external determinants, and presents specific exercises aimed at developing flexibility in students.

Keywords: exercises, preparatory exercises, muscles.

По мнению Сидоренко А. С., Чуковенко К. А. и их коллег, развитие гибкости играет решающую роль в повышении физической подготовленности обучающихся. Гибкость имеет особое значение, будучи жизненно важной для таких видов деятельности, как рукопашный бой, преодоление полос препятствий, катание на лыжах, метание гранат, плавание и различные другие задачи [1].

Высокий уровень гибкости позволяет людям достигать большей амплитуды движений, скорости и эффективности движений, тем самым повышая эффективность упражнений. Повышенная эластичность мышц и гибкость суставов снижают сопротивление мышечных волокон, способствуют усилению кровотока и снабжению мышечных тканей питательными веществами и влияют на работу центральной нервной системы [2].

И наоборот, недостаточное развитие гибкости приводит к снижению подвижности суставов, что затрудняет выполнение движений в таких действиях, как бег, прыжки и сложные координированные маневры. Кадеты, которым не хватает гибкости, с трудом овладевают новыми техническими навыками и сталкиваются с повышенным риском травм во время упражнений, связанных с интенсивными нагрузками или высокими скоростями. Хотя опытные спортсмены признают важность тренировки гибкости, новички часто недооценивают ее значение в своих тренировках [3].

Исследования показывают, что детство и юность являются оптимальными периодами для развития гибкости. Тем не менее, в старших возрастных группах тренировкам гибкости уделяется меньше внимания, несмотря на необходимость учета возрастных изменений в функционировании мышц и суставов.

Цель физического воспитания - улучшить здоровье учащихся, способствуя всестороннему развитию ключевых физических качеств, включая силу, скорость, выносливость, ловкость и гибкость. Хотя на этих занятиях основное внимание уделяется первым четырем качествам, важность гибкости часто забывается. Однако гибкость необходима для поддержания правильной осанки и достижения плавных и точных движений. Это значительно расширяет диапазон движений, позволяя мышцам функционировать более

эффективно и расходовать меньше энергии, как при выполнении повседневной деятельности, так и при выполнении сложных двигательных действий.

С возрастом люди испытывают естественное снижение, как мышечной силы, так и массы, сопровождающееся снижением упругости и эластичности. Это снижение значительно влияет на гибкость суставов, что может привести к скованности мышц и суставов в целом. Эта жесткость характеризуется потерей эластичности мышечной ткани, что может сказаться на напряжении мышц и суставов [4].

Конечно, сидячий и малоподвижный образ жизни чаще всегда является основной причиной всяческого рода осложнений, возникающих у человека в процессе взросления. Если эту проблему не решить быстро, это может привести к необратимым изменениям осанки и функции мышц. Недостаток гибкости может привести к коррекции осанки, такие как искривление позвоночника, и может увеличить вероятность физических нагрузок и травм в повседневной деятельности.

Понятие гибкости напрямую связано с умением человека посредством нейронной деятельности мозга отдавать команды для сокращения нужных мышц. Повышенная гибкость повышает эффективность движения, расширяет диапазон движений и снижает энергопотребление. Так, развитое в отношении гибкости тело куда быстрее восстанавливается после травм и растяжений ввиду достаточно развитого мышечного корсета. Гибкость важна для облегчения боли и влияет на многие движения тела, даже самые незначительные.

Исследования показывают, что достижение определенной степени физической активности жизненно важно для достижения успехов в таких видах спорта, как гимнастика, плавание, прыжки с трамплина и катание на коньках. Развитие гибкости необходимо не только тем, кто занимается профессиональным спортом с точки зрения достижений, но и тем, кому не хватает проворности и координации в повседневной жизни. Более того, упражнения на развитие гибкости позволяет скорректировать фигуру и уменьшить количество случаев травматизации из-за случайности или неуклюжести, связанной с дискоординацией [5].

Хотелось бы также отметить, что в связи с массовой цифровизацией и компьютеризацией рабочие будни человека приобрели однообразный вид офисной работы. Подобного рода деятельность приводит к болезненным ощущениям в шее и спине, что сказывается на осанке и общем состоянии здоровья. Упражнения для развития гибкости повышают уровень выносливости, позволяет переносить долгие периоды статичной работы без физической нагрузки, без вреда для мышечного корсета и скелета.

Конечно, понятие гибкости стоит соотносить не только с уровнем спортивной подготовки, но и с возрастом человека. Так, наиболее гибкими без предварительной подготовки являются дети дошкольного возраста, что обусловлено только развивающимся скелетом и растущими мышцами. Именно поэтому рекомендуется отдавать детей в секции балета, художественной гимнастики и балльных танцев как можно раньше, чтобы развить необходимый уровень гибкости было как можно проще.

И, напротив, с возрастом, особенно при полном отсутствии необходимых физических нагрузок, показатели гибкости ухудшаются, появляются первые проблемы с суставами, осанкой и мышцами. Развитие гибкости - это не просто физическое занятие, а комплексное мероприятие, имеющее далеко идущие последствия для общего благополучия человеческого организма, посредством увеличения объема движений, подвижности суставов и гибкости мышц.

Включив в свой распорядок дня динамическую растяжку, йогу и пилатес, молодежь может развить гибкое, упругое тело, способное выдерживать особенности повседневной бытовой жизни и физическую активность. Можно сделать вывод, что развитие гибкости способствует равновесию и симметрии в опорно-двигательном аппарате, что снижает риск травм и способствует общему тону организма. Более того, с помощью таких практик, как йога и медитация, молодежь учится сохранять присутствие духа, справляться со стрессом и развивать эмоциональное равновесие, что дает им бесценные инструменты для преодоления сложностей подросткового возраста и за его пределами.

Можно сказать, что гибкость является катализатором целостного здоровья, объединяя физические, психические и эмоциональные аспекты в единую систему благополучия. В контексте современных вызовов, таких как малоподвижный образ жизни, отвлекающие технологические факторы и растущий уровень психических расстройств среди молодежи, важность развития гибкости приобретает все большее значение. Приоритетное внимание тренировкам гибкости как в рамках подготовки студентов по программам бакалавриата и магистратуры, можно развить физическую устойчивость и стабильную психику, способную выдержать эмоциональные перегрузки в эпоху информационного шума. Развивая культуру гибкости и жизнестойкости, мы закладываем основу для формирования более здорового и счастливого поколения, готового процветать в постоянно меняющемся мире.

1. Сидоренко А.С. Развитие физического качества гибкости у студентов юношей, одного из наиболее проблемных звеньев общей физической подготовленности / А.С. Сидоренко // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта», СПб., - № 2 (156) - 2019. - С. 24-26;
2. Васильев Е.П. Исследование гибкости. - М.: Советский спорт, 2020. - 195 с.
3. Алисов Н. Я. Исследование гибкости. - М.: Советский спорт, 2021. - 313 с.
4. Быков В.С. Развитие двигательных способностей учащихся: Учебное пособие. - Челябинск: УралГАФК, 2022. - 230 с.
5. Галеева М.Р. Методические рекомендации по развитию гибкости спортсмена: Учебное пособие. - Киев, 2020. - 256 с.

Кусакин И.А.

Важность физических упражнений для умственного состояния студентов

*Кубанский государственный аграрный университет
(Россия, Краснодар)*

doi: 10.18411/trnio-06-2024-771

Аннотация

В статье автор рассматривает разностороннее влияние физических упражнений на общее и умственное состояние человека. Особое внимание автор уделяет важности упражнений для молодых студентов. Рассматриваются как ментальный, так и физический аспект. Также приводятся данные исследования в доказательство тезиса автора.

Ключевые слова: физическая активность, умственная деятельность, физкультура, образование

Abstract

In the article, the author examines the versatile effect of physical exercise on the general and mental state of a person. The author pays special attention to the importance of exercises for young students. Both the mental and physical aspects are considered. The research data is also provided to prove the author's thesis.

Keywords: physical activity, mental activity, physical education, education

Физическая активность является довольно важной частью человеческой жизни. Человек долгие тысячелетия под давлением естественного отбора становился все более и более стойким к физическим нагрузкам, а наряду с этими процессами строилась и структура человеческого мозга. Именно поэтому физическое состояние человека довольно сильно влияет на его ментальное состояние.

Особенную важность это взаимоотношение представляет для студентов, ведь они довольно активно занимаются умственной деятельностью. Для эффективного и продуктивного обучения важно отводить время для занятия спортом. Также, помимо эффективного обучения, для студента важно контролировать свой уровень стресса. Во время тренировок, в ответ на боль

и стресс выделяются эндорфины. Они повышают стрессоустойчивость, а также помогают в мыслительных процессах, способствуя формированию образного мышления. Как говорил автор статьи «Воздействие физических упражнений на умственную деятельность студентов» в своей статье: «Физическая активность помогает улучшить кровообращение и обмен веществ, что способствует лучшему кислородному питанию мозга. Также занятия спортом могут повысить уровень энергии, улучшить настроение и уменьшить уровень стресса, что важно для студентов» [1, С.68].

Помимо влияния на настроение студента, физическая активность имеет и прямое влияние на эффективность обучения студента. Студенты долгие промежутки времени проводят за учебой (дома за столом или в учебном заведении за партой), где находятся в сидячем положении, почти не меняя позу. Подобная практика может привести к различным заболеваниям, таким как сколиоз, заболевания сердечно-сосудистой системы или ожирение. Также при долгом занятии однотипной или объёмной работой (вроде расчетов или изучения сложной темы) человек может терять концентрацию. Во время тренировок надпочечники выделяют гормон норадреналин. Он способствует повышенной концентрации и участвует в процессе запоминания информации. Вот что насчет этого думает автор той же статьи: «Систематические физические упражнения и активное движение способствуют поддержанию оптимального уровня работоспособности мозга. Это помогает снять нервное напряжение и освободить мышцы от излишнего напряжения» [1, С.70].

Помимо влияния на умственную деятельность, важным воздействием регулярных тренировок является повышение самооценки и, соответственно, уверенности в себе. Человек, занимающийся спортом, постоянно достигает чего-то нового, видит, как его тело становится более атлетичным. Для студентов же достижение академических целей за счет уверенности в себе и своих силах становится более простым. Также благодаря выделяющимся эндорфинам человек чувствует желание совершать открытия и совершенствоваться.

Конечно, не стоит забывать, что физическая активность влияет еще и на метаболизм человека. Сильная физическая активность очень способствует улучшению метаболизма, а соответственно, и аппетита, так-как быстро растущим мышцам требуется множество различных витаминов, белков, жиров и углеводов. Таким образом, физическая активность повышает общее количество требуемых организмом микроэлементов, что дает ему возможность более активно расти и развиваться, что очень важно в молодом возрасте.

Итак, стоит сказать и про физическую культуру, как предмет. Правильно преподаваемая физическая культура очень полезна. При правильном отношении со стороны преподавателя и при достаточной мотивации студента она становится важной частью жизни студента, положительно влияя на множество аспектов его жизни. Как сказал автор статьи «Повышения уровня функционального состояния организма средствами физической культуры»: «Физическая культура является наиболее перспективным, доступным и эффективным направлением для укрепления физического состояния студентов, ведущим компонентом здорового образа жизни» [2, С.111]

В тексте исследования «Анализ влияния физической культуры на умственную работоспособность студентов» говорится о повышенной успеваемости студентов, занимающихся спортом: «Полученные результаты подтверждают, что активные занятия студентов в группах спортивного совершенствования не мешают основной учёбе в институте, а даже несколько повышают их успеваемость» [3, С.76]. По итогам исследования автор составил таблицу, куда внес данные исследования.

Таблица 1

Успеваемость студентов-спортсменов и средние показатели по ВПИ (филиал) ВолгГТУ (%)

Оценка	Летняя сессия		Зимняя сессия	
	В группе спортсменов	В целом по институту	В группе спортсменов	В целом по институту
Хорошо и отлично	66,7	50,6	63,0	41,3
Удовлетворительно	29,6	45,4	37,0	53,5
Неудовлетворительно	3,7	4,0	-	5,2

Исходя из данных исследования, можно сделать вывод, что успеваемость студентов-спортсменов повышена. Процентное соотношение получивших оценки «хорошо» и «отлично» разнится в пользу групп студентов-спортсменов в среднем на 18,9%. В соотношении получивших отметки «удовлетворительно», наоборот, большинством является общий пул исследования по институту, имея в среднем 49,5%, а из групп студентов-спортсменов в среднем 33,3%. Процентное соотношение получивших оценку «неудовлетворительно» в целом меняется между группами незначительно (в пределах 1%).

Итак, можно сделать вывод, что исследование, проведенное в ВПИ (филиал) ВолгГТУ, показывает некоторое преимущество студентов-спортсменов. Их показатели по итогам летней и зимней сессий повышены.

Подводя итоги, стоит сказать, что положительные эффекты физических упражнений являются важной составляющей комфортной и здоровой жизни студента вне учебы, а во время учебы – хорошим подспорьем для достижения научных целей. Данная статья призвана показать это.

1. Маркарян, Э. Р. Воздействие физических упражнений на умственную деятельность студентов / Э. Р. Маркарян, Л. П. Федосова, А. И. Мельников // Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития : Материалы II Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму, Красноярск, 15–16 сентября 2023 года / Отв. за выпуск М.А. Ермакова. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2023. – С. 68-72. – EDN HAJSWY.
2. Федотова, Г. В. Повышения уровня функционального состояния организма средствами физической культуры / Г. В. Федотова, Л. П. Федосова, А. В. Ульфанова // Актуальные проблемы науки и образования в условиях современных вызовов : Сборник материалов XVII Международной научно-практической конференции, Москва, 27 декабря 2022 года. – Москва: Печатный цех, 2022. – С. 533-536. – EDN TETDJR.
3. Чернышѐва И.В., Шлемова М.В., Егорычева Е.В., Мусина С. В. Анализ влияния физической культуры на умственную работоспособность студентов // СИСП. 2011. № 1. — С. 74–76.

Кутя Д.А., Удовицкая Л.У.

Психологические аспекты в биатлоне

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

doi: 10.18411/trnio-06-2024-772

Аннотация

Статья исследует психологические аспекты биатлона, подчеркивая важность психологической подготовки для успеха в этом виде спорта. Рассматривая необходимые качества для биатлонистов, такие как стрессоустойчивость, мотивация и самодисциплина, статья предлагает психологические тренировки в качестве ключа к улучшению концентрации и сохранению спокойствия во время гонок. Рассматриваются техники расслабления, планирования, дыхательных упражнений и визуализации как эффективные методы повышения эффективности выступлений. Подчеркивается, что психологическая подготовка является неотъемлемой частью подготовки биатлонистов, позволяющей им преодолевать препятствия и добиваться выдающихся результатов на трассе.

Ключевые слова: биатлон, психологическая подготовка, стресс, мотивация, самодисциплина, визуализация

Abstract

Psychological aspects in biathlon Annotation The article explores the psychological aspects of biathlon, emphasizing the importance of psychological preparation for success in this sport. Considering the necessary qualities for biathletes, such as stress tolerance, motivation and self-discipline, the article suggests psychological training as the key to improving concentration and maintaining calm during races. Relaxation techniques, planning, breathing exercises and visualization are considered as effective methods to increase the effectiveness of performances. It is emphasized that psychological training is an integral part of the training of biathletes, allowing them to overcome obstacles and achieve outstanding results on the track.

Keywords: biathlon, psychological training, stress, motivation, self-discipline, visualization

Биатлон – это уникальный зимний вид спорта, который сочетает в себе высокую физическую нагрузку и сложные психологические вызовы[1]. Этот вид спорта становится все более популярным в различных странах мира, особенно в Европе, включая Россию. Ежегодно проходят многочисленные международные соревнования, такие как Кубок мира по биатлону, Чемпионат мира и Олимпийские игры. Эти события собирают тысячи зрителей у экранов телевизоров и на трибунах биатлонных арен. Благодаря непредсказуемости и динамичности соревнований, биатлон продолжает привлекать новых поклонников и оставаться одним из самых захватывающих видов спорта. Выдающиеся результаты в этом виде спорта достигают спортсмены из разных стран, таких как ГДР, Германия, Норвегия. Также биатлон пользуется широкой популярностью в других странах, включая Францию, Австрию, Беларусь, Швецию, Украину, Италию, Китай, а также Канаду и США. Восточной части Европы наблюдается заметный рост популярности биатлона, параллельно с улучшением результатов спортсменов[2]. Участие в международных соревнованиях принимают представители из 43 различных стран, причем 68 стран являются членами Международного союза биатлонистов. Для достижения успеха на трассе биатлонистам необходимо иметь не только отличную физическую форму, но и мощный разум, способный справляться не только с физическим, но и с психологическим давлением соревнований. Психологическая подготовка играет решающую роль в успехе биатлонистов[3]. Она включает в себя множество важных аспектов - начиная от работы над концентрацией и фокусировкой, и заканчивая развитием стрессоустойчивости и способности быстро адаптироваться к переменчивым условиям.

Каждый биатлонист должен быть способен настроиться на высокий уровень концентрации, чтобы быть готовым к моментальным решениям и вызовам, которые могут возникнуть во время соревнований[4]. Кроме того, спортсмены должны уметь эффективно контролировать свои эмоции и оставаться спокойными даже в самых стрессовых ситуациях.

Одним из ключевых компонентов успеха в биатлоне является способность спортсменов оставаться полностью сосредоточенными во время соревнований. Спортсмены должны быть готовы к принятию мгновенных и точных решений, несмотря на внезапные сложности, которые могут возникнуть во время заезда[5]. Это требует не только физической выносливости, но и высокой психологической устойчивости.

Погодные условия являются важным фактором, влияющим на исход соревнований по биатлону. Сильный ветер или низкая видимость из-за тумана и снегопада могут серьезно затруднить выполнение задач на стрельбище и трассу на лыжах. Для успешных выступлений биатлонистам необходимо быть подготовленными к внезапным изменениям погоды и уметь быстро приспосабливаться к ним. Гибкость в принятии решений на ходу считается важным аспектом успеха в этом виде спорта.

Спортсменам необходимо сохранять высокий уровень концентрации при стрельбе и демонстрировать выносливость в течение всей гонки. Психологическая стойкость, способность к адаптации к переменчивым условиям и спокойное поведение в любых ситуациях содействуют

успешным выступлениям биатлонистов и повышают их шансы на победу. Мотивация и самодисциплина играют также важную роль в успехе биатлонистов, правильно поставленная цель помогает на протяжении всего сезона. А самодисциплина позволяет спортсменам следовать тренировочному плану, даже когда это тяжело, и контролировать свои мысли и эмоции в любых обстоятельствах[6].

Психологические тренировки помогают улучшить способность к концентрации и сохранить высокий уровень внимания на протяжении всей гонки. Высокий уровень адреналина и нервного напряжения перед стартом может повлиять на результаты гонки. Психологические техники, такие как релаксация, планирование, дыхательные упражнения и визуализация успеха, помогают спортсменам сохранить спокойствие и эмоциональную устойчивость в самых сложных ситуациях. Рассмотрим несколько приемов для повышения эффективности выступлений.

1. Расслабление перед стартом: Для снижения стресса спортсмены могут провести расслабляющие практики, такие как медитации или дыхательные упражнения. Важно успокоить себя и привести мысли в порядок, используя аффирмации для поддержания сосредоточенности перед началом заезда.
2. Визуализация: Представление выполненных действий или навыков помогает биатлонистам улучшить их выполнение на практике. Чем более детально спортсмены представляют себя на трассе, тем лучше они могут справиться с задачами во время соревнований.
3. Эмоциональный контроль: Одним из важных аспектов психологической подготовки является умение контролировать свои эмоции на трассе. Спортсмены сталкиваются с различными ситуациями, которые могут вызывать стресс или волнение. Понимание своих эмоций и умение управлять ими помогает биатлонистам оставаться сосредоточенными и принимать обдуманные решения даже в сложных условиях.
4. Тимбилдинг и поддержка команды: В биатлоне, как и в любом виде спорта, поддержка команды играет важную роль. Умение работать вместе, поддерживать друг друга и находить общий язык способствует успеху всей команды. Тимбилдинговые мероприятия, тренировки совместно со своими партнерами или тренерами помогают создать дружественную и поддерживающую атмосферу, которая способствует повышению мотивации и результативности каждого участника команды.

Таким образом, помимо физической подготовки, значительное внимание уделено психологической стороне выступлений биатлонистов. Осознание важности психологических аспектов требует спортсменов постоянно развивать свои навыки в этой области, что позволяет им преодолевать трудности, сохранять уверенность и достигать высоких результатов в этом увлекательном и требующем особых навыков виде спорта[7].

Психологическая подготовка является неотъемлемой частью тренировочного процесса биатлонистов. Работа над концентрацией, стрессоустойчивостью, мотивацией и самодисциплиной помогает спортсменам достичь выдающихся результатов на трассе и стать лидерами в мире биатлона. Сильный ум – это ключ к сильному спортсмену, способному преодолеть любые препятствия на пути к победе.

1. Федосова, Л. П. Взаимосвязь физического воспитания и личностного развития / Л. П. Федосова, Г. В. Федотова, Р. Н. Исметлов // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы: материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх, Благовещенск, 29 марта 2023 года. Том 1. – Благовещенск: Дальневосточный государственный аграрный университет, 2023. – С. 254-260. – DOI 10.22450/9785964205166_1_255. – EDN USGXLG.
2. Федосова, Л. П. Реабилитационные мероприятия для студентов вузов, перенёсших COVID-19 / Л. П. Федосова, Г. В. Федотова, Л. У. Удовицкая // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях:

- актуальные вопросы теории и практики : Материалы национальной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 16–18 ноября 2021 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный аграрный университет, 2021. – С. 616-621. – EDN NXWPAR.
3. Удовицкая, Л. У. Бег трусцой как средство двигательной активности в период эпидемиологической обстановки / Л. У. Удовицкая, Л. П. Федосова // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: Сборник статей по материалам учебно-методической конференции, Краснодар, 01 февраля – 30 2021 года. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2021. – С. 352-353. – EDN PGCVNT..
 4. Федосова, Л. П. Физическая культура и йога в условиях пандемии, на примере Кубанского ГАУ / Л. П. Федосова, Л. У. Удовицкая // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений : Сборник статей по материалам учебно-методической конференции, Краснодар, 01 февраля – 30 2021 года. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2021. – С. 354-355. – EDN UYGJQN.
 5. Федосова, Л. П. Влияние физической культуры на работоспособность обучающихся вузов в условиях эпидемиологических ограничений / Л. П. Федосова, Г. В. Федотова // Психология. Спорт. Здравоохранение : сборник избранных статей по материалам Международной научной конференции, Санкт-Петербург, 29 апреля 2021 года. – Санкт-Петербург: ГНИИ «Нацразвитие», 2021. – С. 51-53. – EDN EWPXAK.
 6. Федосова, Л. П. Плавание как эффективное средство закаливания и концентрации внимания студентов в ходе физического развития / Л. П. Федосова, Г. В. Федотова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ, Краснодар, 28–29 октября 2020 года. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2020. – С. 160-166. – EDN MYGUGQ.
 7. Желтов, А. А. Физическое воспитание студентов / А. А. Желтов, Л. П. Федосова, В. А. Коломойцева // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 94-6. – С. 116-118. – DOI 10.18411/trnio-02-2023-321. – EDN QVZDUI.

Ларин И.В., Кормилицын Ю.В.

Проблема организации дисциплины «Физическая культура» в высших учебных заведениях

*Средне-Волжский институт (филиал) Всероссийского государственного университета юстиции (РПА Минюста России)
(Россия, Саранск)*

doi: 10.18411/trnio-06-2024-773

Аннотация

В статье рассматривается проблема организации дисциплины «Физическая культура» в высших учебных заведениях. Особое внимание уделяется вопросам физического воспитания, двигательной активности и формирования здорового образа жизни среди студентов. Исследуются причины возникновения проблем, связанных с гиподинамией и ухудшением здоровья молодежи. Предлагаются пути оптимизации учебного процесса и внедрения инновационных программ для улучшения физического и психического здоровья студентов.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, физическое воспитание, двигательная активность, здоровый образ жизни, инновации, высшие учебные заведения.

Abstract

The article discusses the problem of organizing the discipline “Physical Culture” in higher educational institutions. Particular attention is paid to the issues of physical education, physical activity and the formation of a healthy lifestyle among students. The causes of problems associated with physical inactivity and deteriorating health of young people are investigated. Ways are proposed to optimize the educational process and introduce innovative programs to improve the physical and mental health of students.

Keywords: physical culture, sports, physical education, physical activity, healthy lifestyle, innovation, higher education institutions.

В нынешних реалиях, когда наука стремительно развивается, информации вокруг людей становится все больше, а стресс стал обыденным, важность физических нагрузок и поддержание здоровья уходит на последний план. Такое отношение человека к своей жизни рано или поздно приводит к серьезным заболеваниям, а также к снижению физического и психологического здоровья. Данная проблема очень распространена среди студентов, так как их жизнь тесно связана с учебной деятельностью и порой времени на занятие физической культурой попросту не остается. Поэтому очень важно поднять вопрос организации активного занятия спортом, отдыха в период их обучения в учебных заведениях.

Повышение актуальности физической культуры среди студентов высших учебных заведений очень преобладает в современном мире. Это обуславливается тем, что с каждым поколением студентов, важность физической культуры падает и обучающиеся предпочитают больше малоподвижную деятельность и развитие в области науки, а не спорта. Также достаточно допотопный уровень преподавания физической культуры, играет немаловажную роль в завоевании интереса у современных студентов.

Современная система образования и её технологии могут позволить повысить интерес студентов к занятиям физической культуры, но главной проблемой тут является то, что этот уровень современных технологий могут позволить себе не все учебные заведения. Также ключевую роль здесь играет доверие к современным технологиям. Многие учебные заведения попросту не доверяют внедрению технологий в образовательный процесс, поэтому они предпочитают остаться на допотопном уровне, так как это привычно.

Дисциплина физическая культура также направлена на развитие личных качеств студента, которое можно достичь благодаря следующим аспектам:

1. нужно создать такие условия, которые поспособствуют улучшению физической подготовки и здоровья студентов;
2. раскрытие прошлого опыта студентов используются разнообразные методы организации физической деятельности;
3. нужно создать такую атмосферу, которая заинтересует любого студента;
4. нужно оценивать не только конечный результат студента, но и промежуточный;

Также для хорошего восприятия студентом дисциплины нужно поддерживать его положительное психическое состояние во время проведения занятий физической культуры. Если студент во время занятий будет испытывать положительные эмоции, то он лучше усвоит новый опыт.

Для поднятия эмоционального уровня студента, нужно создать комфортные условия для его обучения, тогда он будет чувствовать себя успешным и уровень его продуктивности повысится.

Такая методика обучения поможет открыть у студента новые эмоции и заставит его усвоить большее количество информации.

Также для успешного занятия физической культурой нужно поддерживать функциональное состояние студента. При подборе упражнений нужно учитывать индивидуальные способности студента. Дальше уже студент сделает все за преподавателя.

В сфере физического образования выделяется методика дифференцированного физического образования, когда формирование студента происходит путем развития его индивидуальных способностей. Для такой методики свойственно проведение индивидуальной работы над студентами, которое позволяет повысить уровень его физической деятельности, помочь ему освоить новые двигательные упражнения. Данная методика позволяет также повысить общественный интерес к занятиям физической культуры.

Достаточно распространенной становится технология сбережения здоровья, которая позволяет сочетать физическую культуру с общей системой образования в ВУЗах. Данная технология основана на балансе физических нагрузок, когда статические и динамические нагрузки направлены поровну. Это позволяет распределять нагрузку по степени физического здоровья студентов постепенно, и последовательно обучать студентов новым упражнениям.

Внедрение современных технологий в физическую культуру позволяет вовлекать большее число студентов в эту дисциплину. Проведение различных дистанционных олимпиад, тестирований привлекает студентов и повышает их интерес к дисциплине. Также это позволяет привлекать студентов, ограниченных от занятий физической культурой. Они могут писать

рефераты, доклады и научные статьи, что позволяет им принимать участие в образовательном процессе.

По моему мнению, такой подход позволяет мотивировать студентов и вовлекать их в образовательный процесс.

Таким образом, к последним актуальным направлениям в сфере современных технологий воспитания стоит отнести: здоровьесбережение; разноуровневые технологии; дифференцированные технологии; информационно-коммуникативные технологии.

Таким образом, современные требования к образовательной системе и студентам ставят перед ними новые вызовы, которые требуют развития и совершенствования. Важным аспектом остается обеспечение должного уровня физической подготовки, поскольку она играет ключевую роль в жизни человека, способствуя сохранению здоровья и повышению качества жизни. Однако на сегодняшний день современная физическая культура все еще не достигла тех высот, которые бы обеспечили студентам должную подготовку. Поэтому важно продолжать работу над совершенствованием программ и методик физической подготовки, чтобы улучшить ее эффективность и результативность. Кроме того, развитию технологий в области физической культуры уделяется все большее внимание. Использование современных технологий и инноваций помогает сделать занятия более увлекательными, эффективными и динамичными. Внедрение различных технологий в процесс обучения позволяет сделать занятия более интересными и эффективными, мотивируя студентов к активной физической деятельности. Важно продолжать работу над совершенствованием физической подготовки, учитывая современные требования и возможности.

1. Толстых, А. Г. Проблемы организации дистанционного обучения студентов учебных заведений среднего и высшего профессионального образования по дисциплине «Физическая культура» в период пандемии коронавируса COVID-19 / А. Г. Толстых, Н. С. Алексеев, Т. М. Фоменко // Проблемы теории и практики развития физической культуры и спорта на современном этапе : Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции, Махачкала, 19 ноября 2021 года / Махачкала: Дагестанский государственный педагогический университет, 2022. – С. 98-100.
2. Данилевич, Е. Р. Актуальные проблемы организации занятий физической культуры для студентов дистанционного обучения / Е. Р. Данилевич // Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами: материалы VI Международной научно-практической конференции, Тюмень, 20 ноября 2020 года. – Тюмень: Тюменский индустриальный университет, 2020. – С. 41-46.
3. Старостина, Ю. М. Проблема низкой заинтересованности обучающихся в физической культуре вузов / Ю. М. Старостина // МОЛОДЕЖНАЯ НАУКА КАК ФАКТОР и РЕСУРС ИННОВАЦИОННОГО РАЗВИТИЯ: сборник статей IV Международной научно-практической конференции, Петрозаводск, 29 ноября 2021 года. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская И.И.), 2021. – С. 48-53.
4. Марков, К. К. Научно-методические основы исследований по физической культуре и спорту в вузе: Учебное пособие для студентов вузов по дисциплине "Физическая культура" / К. К. Марков. – Иркутск: Иркутский национальный исследовательский технический университет, 2015. – 128 с.

Ларин И.В., Кормилицын Ю.В.

Современные технологии, используемые в физической культуре и спорте, их влияние на организм человека

*Средне-Волжский институт (филиал) Всероссийского государственного университета юстиции (РПА Минюста России)
(Россия, Саранск)*

doi: 10.18411/trnio-06-2024-774

Аннотация

В статье рассматриваются современные технологии, применяемые в физической культуре и спорте, такие как интернет, приложения для мониторинга здоровья и физической активности, электронные тренажеры, экзоскелеты, виртуальная реальность и дроны. Анализируется их влияние на организм человека, включая повышение производительности, предотвращение травм и улучшение общего здоровья.

Ключевые слова: физическая культура, цифровая трансформация, спорт, цифровизация, современные технологии.

Abstract

The article discusses modern technologies used in physical culture and sports, such as the Internet, applications for monitoring health and physical activity, electronic simulators, exoskeletons, virtual reality and drones. Their effects on the human body are analyzed, including increasing productivity, preventing injuries and improving overall health.

Keywords: physical education, digital transformation, sports, digitalization, modern technologies.

Технологии стали важной частью нашей жизни, и они применяются в разных областях, включая физическую культуру. Благодаря технологиям эффективность тренировок повышается, и спортсмены достигают лучших результатов.

Среди инновационных разработок в области физической культуры выделяются электронные тренажёры, позволяющие заниматься дома. Эти тренажёры улучшают выносливость, силу, гибкость и координацию движений, и ими можно пользоваться в любое время без посещения спортивного зала или тренировок на свежем воздухе.

Современные технологии также предлагают программное обеспечение для анализа движений и предоставления рекомендаций по улучшению техники упражнений, что особенно полезно для новичков. Кроме того, технологии позволяют проводить онлайн-тренировки, благодаря чему пользователи могут заниматься с тренером или с другими людьми, не покидая дом.

Кроме того, современные технологии в физической культуре открывают новые возможности для изучения анатомии и физиологии человеческого тела. Виртуальная реальность позволяет исследовать трёхмерное пространство человеческого тела и лучше понять работу мышц и суставов при выполнении различных упражнений, что способствует развитию знаний и навыков в области физической культуры и спорта.

Примером таких технологий являются тренажеры с виртуальной реальностью, создающие эффект присутствия в другом месте. Они позволяют заниматься виртуальными видами спорта, например, горными лыжами и бегом по пересечённой местности, в уютной домашней обстановке.

Ещё один пример современных технологий в физической культуре — устройства для отслеживания физической активности, такие как фитнес-браслеты и умные часы. Они контролируют количество шагов, пройденное расстояние, потраченные калории и другие параметры, помогая пользователям эффективнее контролировать свою физическую активность и улучшать здоровье и физическую форму.

Современные технологии также позволяют разработать индивидуальные программы тренировок. Эти программы учитывают физическую подготовку, возраст, рост и вес каждого пользователя. Благодаря этому пользователи могут заниматься эффективнее и достигать лучших результатов. Существуют множество приложений, которые помогают разработать такие программы, а также отслеживать прогресс во время тренировок [2, с. 453].

Таким образом, использование современных технологий в физической культуре помогает людям лучше заботиться о своем здоровье и поддерживать свою физическую форму. Инновации в области физической культуры, такие как тренажеры с виртуальной реальностью и программы тренировок на устройствах, являются примерами того, как современные технологии могут быть использованы в этой области. Благодаря современным технологиям пользователи могут заниматься спортом более эффективно, интереснее и с большим удовольствием.

Кроме того, современные технологии могут быть использованы для создания специальных программ для людей с ограниченными возможностями. Такие программы могут помочь им улучшить свою физическую форму и заниматься спортом в соответствии со своими возможностями.

В 2023 году люди в возрасте от 30 до 39 лет чаще других посещали фитнес-клубы в России. Их доля составила 32,2%. На втором месте оказались граждане в возрасте от 40 до 54 лет (28,3%). Третью позицию заняли молодые люди от 20 до 29 лет (23,7%). Таким образом, система образования, медицинское просвещение и семейное воспитание не обладают достаточными ресурсами для формирования и поддержания устойчивых привычек к физической активности и спорту на протяжении длительного времени.

В целом, современные технологии в сфере физической культуры предоставляют множество новых возможностей для укрепления здоровья, развития навыков и достижения лучших результатов в спорте. Однако не стоит забывать, что технологии не заменят профессиональных тренеров и необходимость регулярных тренировок. Если использовать их правильно, современные технологии могут стать полезным инструментом для достижения целей в области физической культуры и спорта.

Технологии играют значительную роль в современной физической культуре, предоставляя широкий спектр возможностей для эффективного тренировочного процесса. Однако, как и в любой области, существуют потенциальные негативные аспекты, которые могут быть связаны с излишним использованием технологий. Некоторые люди, увлеченные электронными тренажерами и устройствами для мониторинга физической активности, могут оказаться в плену зависимости от них. Это ведет к отсутствию разнообразия в тренировочном процессе и, в конечном итоге, может негативно сказаться на их общем физическом и психическом здоровье. Поэтому крайне важно использовать технологии в физической культуре с разумом, не забывая о значимости разнообразных тренировок и здорового образа жизни в целом. Необходимо находить баланс между использованием современных технологий и традиционных методов тренировок, чтобы обеспечить оптимальные результаты при сохранении гармонии и здоровья.

Кроме того, некоторые новые технологии могут быть дорогостоящими, что ограничивает их доступность для некоторых людей. Важно сделать современные технологии доступными для всех, а не только для тех, кто может позволить себе их приобретение.

Несмотря на это, современные технологии в физической культуре предоставляют множество новых возможностей для достижения лучших результатов в спорте и укрепления здоровья. Главное — использовать их разумно, не забывая о здравом смысле и необходимости регулярных тренировок.

1. «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта»: постановление Правительства Российской Федерации от 30.09.2021 № 1661 // Официальный интернет портал правовой информации: [сайт]. — URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202110060017> (дата обращения: 19.05.2024).
2. Лубышев Е. А. Спорт и социализация: социокультурный аспект. В сборнике: Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта. Материалы Международного научно-практического конгресса, посвященного 100-летию ГЦОЛИФК. 2019. - С. 452–456
3. Красильников А. А., Лубышев Е. А., Закиров Ф. Х. Информационные технологии в методологии преподавания физической культуры // Материалы III научно-практической конференции (I всероссийской) института естествознания и спортивных технологий. 2019: сборник научных статей — Москва, 2019. Москва: МГПУ — С. 66–70

Лисова А.Д., Карева Ю.Ю., Левченко С.В.
Влияние санкций на российский спорт

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

doi: 10.18411/trnio-06-2024-775

Аннотация

В данной статье были рассмотрены виды санкций, которые коснулись российского спорта. Было исследовано то, как это повлияло как с точки зрения экономического смысла, так и политического. Был проведен опрос среди спортсменов города Самары. В заключении авторы

подвели итоги своей работы и сделали вывод о том, что российский спорт процветает внутри своей страны.

Ключевые слова: спорт, санкции, перспективы, спортсмены.

Abstract

This article examined the types of sanctions that affected Russian sports. How this affected both economically and politically was explored. A survey was conducted among athletes of the city of Samara. In conclusion, the authors summed up the results of their work and concluded that Russian sports are thriving within their country.

Keywords: sport, sanctions, prospects, athletes.

В настоящее время санкции, наложенные на Российскую Федерацию, касаются каждой сферы деятельности страны [2, 3]. Говоря о спорте, то было много печальных случаев дисквалификаций, оскорблений и не только в сторону российских спортсменов. Но есть и другие спортивные аспекты, которых касаются эти санкции.

Политизация спорта, да и всех сфер, является тенденцией и ухудшается с каждым годом всё больше [5]. В 2022 году было наложено ряд санкций. 25 февраля Международной федерацией плавания были отменены ряд турниров, на которых должна была присутствовать Россия [9].

Также исполнительный совет международного олимпийского комитета призвал отменить или перенести мероприятия, которые должны были бы проводиться в России и Белоруссии, а также не допускать спортсменов данных стран к соревнованиям. Самое интересное, что срок данного запрета до сих пор неизвестен.

Рассматривая санкции с экономической точки зрения, то страна была лишена западных инвесторов. Конечно же это привело к значительным убыткам для спортивных организаций, клубов, команд. Российские спортсмены и тренеры потеряли более 1 млрд. рублей с 2022 года из-за отстранения от международных соревнований [8]. Помимо этого, стало критически невозможно отправиться на международные турниры и игры, которые приносили и деньги спортивной структуре. Тем не менее, проанализировав возможности, которые были реализованы, Россия в 2023 году смогла поучаствовать в 300 международных спортивных соревнований.

Экономические санкции привели к тому, что в сфере спортивного туризма и бизнеса выросли цены на товары и услуги [1]. То, что иностранные спортсмены не могут спокойно приехать в Россию и выехать из неё, создают ещё одни неудобства.

Более этого из-за роста инфляции и обесценивания нашей валюты вследствие западных санкций, сократился бюджет спортивных организаций России, и уменьшились количество инвестиций [4, 6, 7]. Как и многие российские активы, спортивные также оказались замороженными у запада.

Изначально российских спортсменов вообще не допускали к соревнованиям, но спустя время нашим участникам позволили играть под нейтральным флагом. Кроме того, второго мая 2022 года, арбитры не смогут более участвовать в обслуживании матчей по футболу под эгидой УЕФА, а ассоциация европейских футбольных лиг исключила из состава РПЛ и ФНЛ [10].

Спортивные организации столкнулись с тем, что лишились и международных сотрудничеств. Благодаря им можно было развиваться в спорте делясь навыками со странами, предлагать свои площадки для проведения мероприятий, обучаться и развиваться вместе. В интересах нашей страны более чем необходимы данные сотрудничества, чтобы подтверждать статус международной квалификации. Несмотря на «подтверждение» нашей профессиональности, многие команды лишились своих иностранных клубов.

Взаимосвязь можно установить и со спортивной инфраструктурой. Конечно, внутри субъектов РФ очень достойно продержался российский спорт: проводили крупные всероссийские мероприятия, увеличивали показатели спортивного туризма. Но сама Россия из-за политических санкций не сможет более проводить международные мероприятия, такие как

Олимпийские игры, Чемпионат Мира, Кубок Мира и так далее. Как пример, перенос Лиги чемпионов в 2022 году из Санкт-Петербурга в Париж.

Как итог наложенных санкций на российский спорт, отметим основные итоги:

Санкции ограничили участие российских спортсменов в международных соревнованиях;

Иностраный капитал не приходит в спортивные программы;

Сотрудничество с западными спортивными школами было ограничено.

Нами был проведен опрос среди профессиональных спортсменов и любителей спорта города Самары с целью выявления последствий санкций на их спортивную и социальную жизнедеятельность, какие изменения их настигли после введения санкций. Также мы спросили, как они видят будущее российского спорта.

Таблица 1

Результаты опроса.

Вопрос	Ответы
Каким видом спорта вы занимаетесь?	Легкая атлетика – 6% Художественная гимнастика – 35% Футбол – 38% Хоккей – 19% Фигурное катание – 2%
Какую часть вашей спортивной жизни затронули санкции?	Финансовая часть – 38% Отсутствие качественного инвентаря – 6% Увеличение стоимости необходимого – 24% Отсутствие возможности заниматься спортом за рубежом – 32%
Участвовали ли вы в международных спортивных мероприятиях после 2022 года? Если да, то укажите где.	Да – 94% Нет – 6%
Как вы видите будущее российского спорта? Опишите несколькими предложениями.	Положительно – 81% Отрицательно – 19%

Подведем итоги нашего исследования. В большинстве случаев спортсменов после санкций затронули финансовая часть и отсутствие заниматься спортом зарубежом, а также увеличение стоимости необходимого. Так, спустя месяц после начала специальной операции спортивное питание подорожало на 42%, а инвентарь в среднем на 30-40%. Также, большинство компаний, которые «одевали» спортсменов, продали своё производство, и ушли с российского рынка. Те, кто участвовал в международных мероприятиях, указали, что соревнования проходили в Минске. Также, спортсмены указали игры, которые проходят в России, но участниками становятся страны БРИКС или ШОС. Очень радует то, что большинство опрошенных в положительном ключе смотрят на развитие российского спорта. Средний ответ был схож со следующей формулировкой: российский спорт развивается в рамках своей страны, и также имеет возможность приглашать к себе иностранцев. Это также позволяет устанавливать сотрудничество с дружественными странами в спортивном ключе.

В заключение можно подвести итог и сделать вывод. Санкции очень сильно повлияли на спорт в России. Это затронуло многие аспекты от отсутствия нужного инвентаря до отсутствия возможности участвовать в международных соревнованиях. Мы провели опрос среди спортсменов Самары и выявили их положительный взгляд на будущее спорта России.

1. Государственная поддержка физической культуры и спорта / П.П. Николаев, Я.А. Градылева, Ю.В. Кудинова, В.П. Фандо // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2020. № 2(11). С. 39-41.
2. Грязнов, С.А. Влияние санкций на научное сообщество / С.А. Грязнов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2022. № 7-1(70). С. 96-99.
3. Грязнов, С.А. Санкционные меры: заморозка активов / С.А. Грязнов // Экономика и бизнес: теория и практика. 2022. № 3-1(85). С. 81-83.

4. 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.
5. Левченко, А.В. Негативное влияние политики санкций на спорт / А.В. Левченко, П.П. Николаев, Н.В. Малешин // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 104-10. С. 167-169.
6. Николаев, П.П. Роль спорта в развитии общества и гуманизации личности / П.П. Николаев, А.С. Бажутин, С.А. Грязнов // Тенденции развития науки и образования. 2024. № 105-11. С. 75-78.
7. Парамонова, О.Б. Роль государственных инвестиций в физическую культуру и спорт / О.Б. Парамонова, М.Н. Налимова М.Н. // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2019. № 1 (8). С. 73-75.
8. Российские спортсмены и тренеры потеряли более 1 млрд из-за санкций // Электронный ресурс. <https://sportrbc.ru/news/65323d7b9a794778a9966485> (дата обращения 14.05.2024).
9. Российские этапы мировой серии по синхронному плаванию и прыжкам в воду отменены // Электронный ресурс. <https://lenta.ru/news/2022/02/25/fina/> (дата обращения 14.05.2024).
10. РПЛ и ФНЛ исключили из Ассоциации европейских профессиональных футбольных лиг // Электронный ресурс. <https://www.sport-express.ru/football/rfpl/reviews/rpl-i-fnl-isklyuchili-iz-associacii-evropeyskih-professionalnyh-lig-5-marta-2022-goda-1899224/> (дата обращения 14.05.2024).

Литовченко Д.С.

Анализ причин выбора элективного направления по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная)» обучающимися вуза на примере электива «Плавание»

*Петрозаводский государственный университет
(Россия, Петрозаводск)*

doi: 10.18411/trnio-06-2024-776

Аннотация

Актуальность статьи обусловлена важностью отношения обучающихся вуза к своему здоровью, физическому развитию. В данном исследовании приведен анализ причин выбора элективного направления по дисциплине физическая культура обучающимися вуза на примере электива «Плавание». Нами предполагается, что самым популярным ответом студентов вуза о причине выбора вышеуказанного элективного направления является ответ – «нравится данный вид спорта». В статье автор представил результаты письменного опроса обучающихся первого года обучения ФГБОУ ВО «Петрозаводский государственный университет». Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, опрос, анализ полученных результатов.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, электив «Плавание», причины выбора элективного направления, здоровье, первокурсники.

Abstract

The relevance of the article is due to the importance of the attitude of university students to their health and physical development. This study provides an analysis of the reasons for choosing an elective direction in the discipline of physical education by university students using the example of the elective «Swimming». We assume that the most popular answer of university students about the reason for choosing the above-mentioned elective direction is the answer – «I like this sport». In the article, the author presented the results of a written survey of first-year students of the Petrozavodsk State University. Research methods: analysis and generalization of scientific and methodological literature, survey, analysis of the results obtained.

Keywords: physical education and sports, elective «Swimming», reasons for choosing an elective direction, health, freshmen.

Занятия физической культурой оказывает положительное влияние на здоровье человека, что является особенно важным, актуальным для обучающихся, как основного кадрового резерва. Будущий специалист должен осуществлять деятельность в сфере физической культуры так, чтобы она стала эффективным средством развития его способностей. Выбор вида физической культуры зависит от обучающихся. Физическая культура рассматривается не

только как польза в физиологическом ключе, но и в психологическом, то есть приносить чувство радости, удовлетворения студентам.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Петрозаводский государственный университет» (далее – ПетрГУ, Петрозаводский государственный университет, вуз, университет, вуз) предлагает обучающимся на выбор следующие элективные направления в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная)»:

- атлетическая гимнастика;
- баскетбол;
- фитнес-йога;
- плавание;
- самбо;
- настольный теннис;
- волейбол;
- адаптивная физическая культура;
- общая физическая подготовка;
- и другие.

Преподаватели кафедры физической культуры Петрозаводского государственного университета выделяют следующие основные причины для выбора элективного направления «Плавание» по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная)»: «Плавание – циклический вид спорта с массой преимуществ, который несёт огромную пользу для здоровья человека. Умение плавать – это жизненный навык, который учит обеспечению безопасности, а также применим для спортивных и соревновательных целей.

10 причин записаться на электив «Плавание» и отправиться на занятие в бассейн ПетрГУ «Онего»:

- Боитесь воды или не умеете плавать
- Мечтаете проплыть свой первый километр без остановок
- Часто болеете простудными заболеваниями
- Болит спина, есть проблема с осанкой, суставами или лишним весом
- Переболели ковидом, курите, есть проблемы с легкими
- Восстанавливаетесь после травмы
- Хроническая усталость, бессонница, стресс
- Любите плавать, плескаться, нырять, не были на море
- Попробовать что-то новенькое, научиться владеть своим телом
- Всегда быть чистым после занятия». [2]

Для анализа причин выбора элективного направления по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная)» на примере электива «Плавание» у обучающихся Петрозаводского государственного университета было проведено исследование; методом исследования был выбран письменный опрос. В опросе участвовали 48 студентов, юноши и девушки первого года обучения различных образовательных институтов ПетрГУ, а именно:

- Институт истории, политических и социальных наук;
- Институт лесных, горных и строительных наук;
- Институт математики и информационных технологий;
- Институт педагогики и психологии;
- Институт физической культуры, спорта и туризма;
- Медицинский институт имени профессора А.П. Зильбера;
- Физико-технический институт.

Следует отметить, что в письменном опросе участвовали обучающиеся вуза, посетившие несколько занятий по данному направлению в рамках ознакомления по дисциплине «Физическая культура и спорт» в первом семестре обучения в университете; занятия проводились в плавательном бассейне «Онего» ПетрГУ. Учитывались мнения опрошенных в зависимости от наличия у них опыта посещения спортивных секций. Данные опроса приведены в процентах от числа студентов, принявших участие в исследовании.

Гистограмма представляет результаты исследования автора по выявлению причин выбора элективного направления по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная)» на примере электива «Плавание» студентами первого года обучения различных образовательных институтов ПетрГУ (Рис.1).

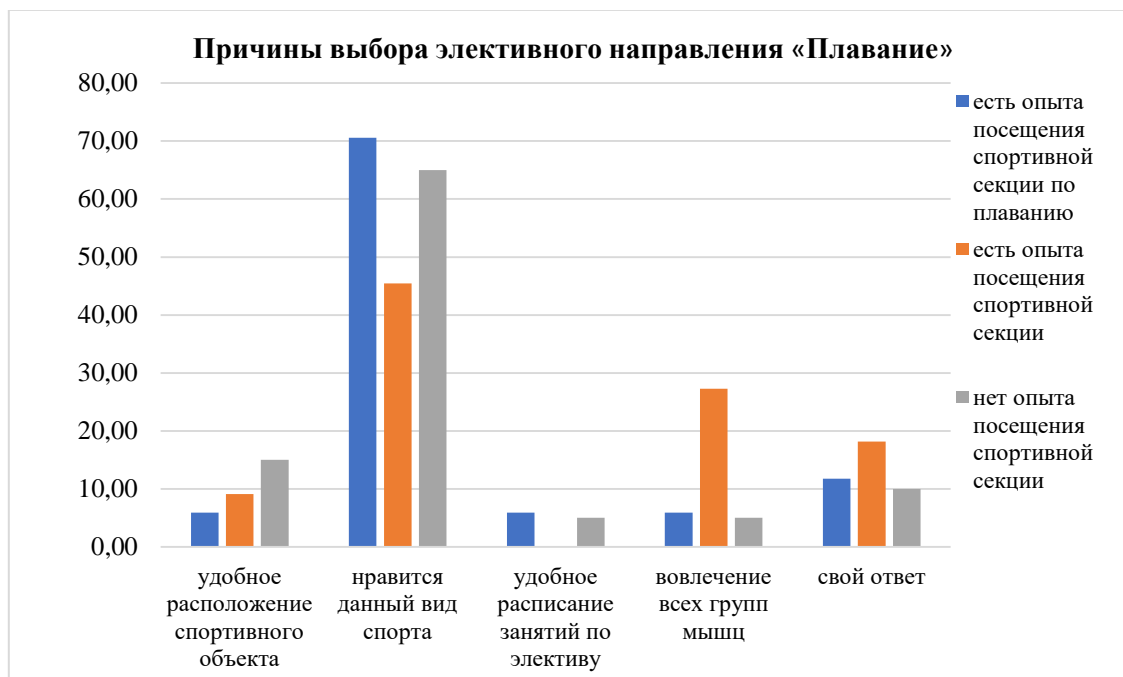


Рисунок 1. Причины выбора элективного направления «Плавание» первокурсниками различных образовательных институтов ПетрГУ, в процентах.

По данным опроса автор выяснил, что обучающиеся Петрозаводского государственного университета, которые имеют опыт посещения спортивной секции, в меньшей степени выбрали причину «удобное расположение спортивного объекта», но обращают внимание при выборе электива «Плавание» на «вовлечение всех групп мышц» в большей степени, чем те, кто не имеет опыта посещения спортивной секции.

Студенты первого года обучения в университете, которые имеют опыта посещения спортивной секции по плаванию, в меньшей степени указали причину выбора электива – «вовлечение всех групп мышц», но в большей степени выбрали причину – «нравится данный вид спорта», чем те, кто имеют опыт посещения спортивной секции.

По данным опроса автор выяснил, что основная причина выбора элективного направления «Плавание» обучающимися первого курса является причина – «нравится данный вид спорта». Далее студенты ответили, что «свой ответ» и «вовлечение всех групп мышц». Ответы обучающихся вуза, выбравших ответ – «свой ответ» связаны с рекомендацией врача.

В вышеуказанном письменном опросе у обучающихся первого курса, записавшихся на элективное направление «Плавание», автором также был задан вопрос: какого цвета вы бы хотели видеть посещение для выбранного вами элективного направления? Гистограмма с результатом представлена ниже (Рис. 2).

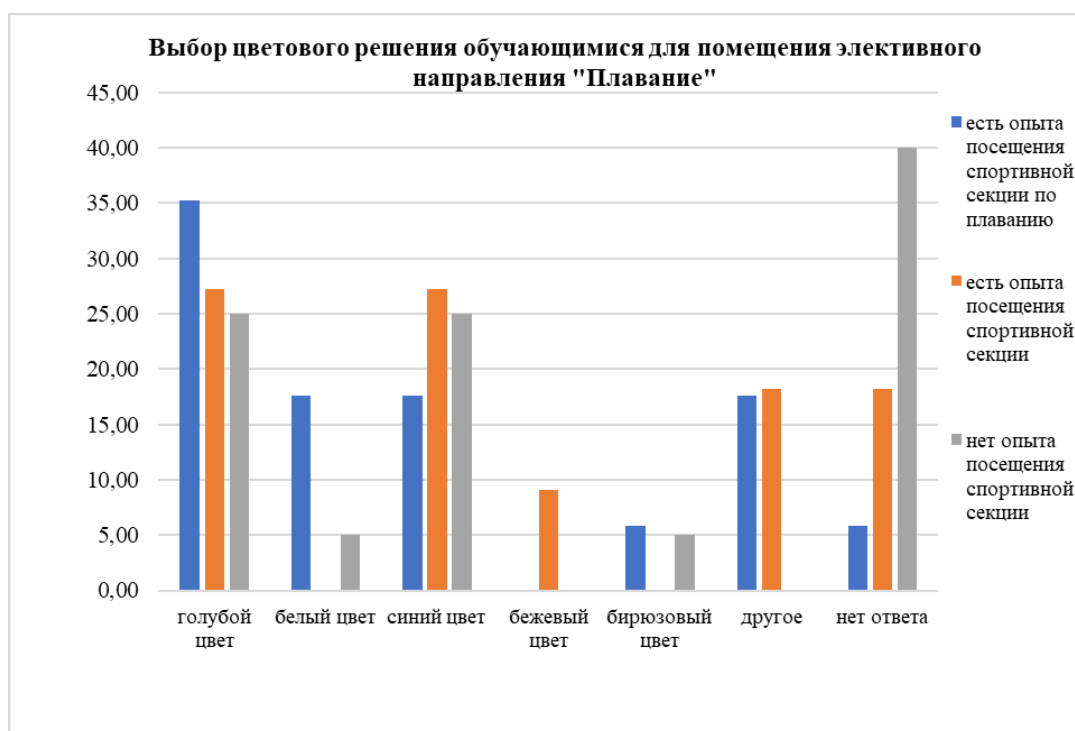


Рисунок 2. Выбор цветового решения для помещения элективного направления «Плавание» первокурсниками различных образовательных институтов ПетрГУ, в процентах.

В ходе опроса было выявлено, что большая часть студентов первого курса различных образовательных институтов ПетрГУ, хотели бы видеть помещение бассейна в голубых, синих цветах, что частично совпадает с цветовой гаммой плавательного бассейна «Онего» ПетрГУ. Примерно 21% обучающиеся не ответили на поставленный вопрос. Далее студенты Петрозаводского государственного университета ответили – «Другое» – светлого, главное не желтого, соблюдены все нормы, спокойные и другое.

Как отмечали в своей работе Борисова Е.В. и Шевякова Е.А., авторы статьи «Особенности психоэмоционального восприятия цвета в дизайн-проектировании интерьера фитнес-клуба», использование цвета в интерьере спортивного объекта является важной составляющей окружающей среды, так как цвет влияет на психоэмоциональное, физическое состояние человека. Поэтому важно учитывать физиологическую реакцию обучающегося ПетрГУ на цвет и понимание основных цветовых ассоциаций.

Цвета в пространстве, предназначенном для активных занятий спортом, должны повышать работоспособность и уровень серотонина. Для этих целей эффективнее всего подходят цвета: желтый, оранжевый и красный, то есть цвета длинноволновой части спектра.

При дизайн-проектировании спортивного пространства в зонах, предназначенных для физической активности, мало эффективным будет использование синего, зеленого, голубого цветов. Данный цветовой ряд помогают организму человека расслабиться, восстановить силы, снять напряжение.

Белый цвет возможен в решении нейтральных зон. Он создаст ощущение легкости и спокойствия. [1]

С учетом вышесказанного, цветовой ряд, используемый в плавательном бассейне «Онего» ПетрГУ, больше подходит для элективного направления «Фитнес-йога» по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная)».

Для элективного направления «Плавание» наилучшим вариантом цветовой гаммы в плавательном бассейне «Онего» ПетрГУ являются цвета длинноволновой части спектра – например, оранжевый цвет, который используется в цветовом решении пространства бассейна Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Петрозаводского городского округа «Спортивная школа олимпийского резерва №3 имени Е.В. Эховой».

Итак, анализ полученных данных свидетельствует о том, что большинство обучающихся первого курса различных образовательных институтов Петрозаводского государственного университета, записавшихся на элективное направление «Плавание» по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная)», указали основной причиной выбора данного направления – «нравится данный вид спорта», далее студенты ответили – «свой ответ», «вовлечение всех групп мышц». Ответы обучающихся вуза, выбравших ответ – «свой ответ» связаны с рекомендацией врача. В ходе опроса также было выявлено, что ожидания цветовой решения помещения плавательного бассейна «Онего» ПетрГУ частично совпадает с цветовой гаммой бассейна вуза. Данный цветовой ряд по своим характеристикам перекликается с некоторыми причинами выбора электива «Плавание», которые указаны в описании на сайте вуза.

1. Борисова, Е. В. Особенности психоэмоционального восприятия цвета в дизайн-проектировании интерьера фитнес-клуба / Е. В. Борисова, Е. А. Шевякова // Дизайн и архитектура: синтез теории и практики : сборник научных трудов VI Международной научно-практической конференции, Краснодар, 18–23 апреля 2022 года. Том 6. – Краснодар: Кубанский государственный университет, 2022. – С. 23-26.
2. Элективные дисциплины. Кафедра физической культуры— Текст : электронный // Петрозаводский государственный университет : [сайт]. — URL: <https://petsru.ru/structure/466/kafedrafizicheskojk> / (дата обращения: 29.05.2024).

Маглатюк Т.В., Ольховский С.С.
Питание и ФК студента

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

doi: 10.18411/trnio-06-2024-777

Аннотация

В научной статье рассмотрены важность и значение питания и физической культуры, обозначены и проанализированы главные элементы питания, дана оценка правильности питания, рассмотрен оптимальный вес, затронут процесс подготовки к соревнованиям.

Ключевые слова: питание, физическая культура, белки, жиры, углеводы, витамины, вес, организм, студент.

Abstract

The scientific article examines the importance and significance of nutrition and physical culture, identifies and analyzes the main elements of nutrition, evaluates the correctness of nutrition, considers the optimal weight, and touches on the process of preparing for competitions.

Keywords: nutrition, physical education, proteins, fats, carbohydrates, vitamins, weight, body, student.

Образ жизни в аспекте питания и физической культуры имеет колоссальную важность для студента, поскольку в процессе обучения приходится претерпевать весомую умственную нагрузку и нервное напряжение. Неправильное питание в таких условиях оказывает пагубное влияние на организм студента, в частности на его работоспособность, что может стать причиной появления определенных недостатков в организме, или даже различного рода болезней.

Для студента-спортсмена важность питания проявляется во множестве аспектов. По мнению автора статьи, начать рассмотрение данного явления следует с важности достаточного количества калорий. Для поддержания этого показателя на должном уровне и недопущения проявления недостатка калорий студенту следует выбирать те продукты питания, которые обладают достаточным количеством белков, жиров и углеводов. Каждый из этих компонентов

неразрывно с другими влияет на работоспособность, физическую форму и общее состояние организма человека. В зависимости от интенсивности и сложности умственных и физических нагрузок на организм, следует повышать количество поступления данных веществ в организм[2]. Насыщение организма в определенных количествах также зависит от общего рациона студента. Если рацион не соответствует индивидуальным нормам, то есть нужному количеству калорий для организма конкретного человека, это может привести к неблагоприятным последствиям в виде быстрого наступления усталости, ухудшения самочувствия и общего состояния.

Далее рассмотрим каждое пищевое вещество по отдельности. Касательно содержания белков в рационе следует обозначить, что существует так называемый животный белок, который содержится в продуктах животного происхождения, то есть в мясе, рыбе, молочных продуктах и т.д. Его наличие в общем белковом рационе настолько важно, что оно должно составлять, по общему стандарту, половину этого рациона[3]. Более того, учитывая сложность и энергозатратность студенческой жизни, содержание его в организме следует увеличить до пятидесяти пяти-шестидесяти процентов для поддержания эффективной работоспособности и нормального функционирования организма.

Перейдем к анализу наличия достаточного количества жиров в организме. Жиры имеют энергетическую ценность для организма. В их состав входят жирные кислоты и иные важные для организма вещества. Этот компонент питания не только дает физическую энергию, но и стимулирует мозговую деятельность, недостаток жиров замедлит мыслительные процессы и спровоцирует появление усталости. Также существуют растительные жиры, содержащиеся в основном в плодах и семенах масличных культур. Их содержание в организме должно достигать четверти от общего количества жиров.

Наряду с вышеперечисленными белками и жирами студенту не стоит недооценивать роль углеводов в питании. Они обеспечивают сохранение тканевого белка и жировой обмен, также они являются важнейшим элементом питания центральной нервной системы. Студенту следует употреблять в пищу углеводосодержащие продукты, в большом количестве они представлены крупами, картофелем, макаронными изделиями. В этих продуктах содержится крахмал, который должен составлять более половины углеводного рациона. Оставшаяся часть должна состоять из углеводов, содержащихся в сахаре, сухофруктах и прочем, то есть в сахаросодержащих продуктах[1]. Именно при таком распределении углеводов рацион считается наиболее оптимальным.

Помимо указанных веществ, несомненно, нельзя не упомянуть витамины. Для студентов, и тем более студентов-спортсменов витамины являются важным стимулятором деятельности. Важнейшими витаминами следует считать витамины А, В, С, D, ведь именно они выполняют нормализацию обменных процессов при физических нагрузках, также стимулируют умственную деятельность. Также обозначим, что потребность в их содержании в организме зависит от энергозатрат.

Указанные элементы питания следует употреблять как студенту-спортсмену, так и студенту, не занимающемуся физическими нагрузками, так как эти вещества стимулируют не только физическую форму, но и умственную деятельность. Говоря же исключительно о студентах-спортсменах, то им употребление указанных продуктов необходимо для поддержания нужной физической формы и достижения высоких результатов в спорте.

Рассмотрим, например, процесс подготовки к соревнованиям. Во время постоянных тренировок организму студента-спортсмена требуется необходимое количество калорий, которые сжигаются во время тренировок, и их требуется восполнять, и это становится возможным лишь соблюдением правильного питания. Правильное питание строится на насыщении организма вышеперечисленными веществами: белками, жирами, углеводами и витаминами. Соблюдение баланса этих веществ обеспечат необходимую работоспособность для подготовки к соревнованиям и выступлением на них.

Также существует такой показатель студента-спортсмена, как оптимальный вес. Этот параметр является сугубо индивидуальным для каждого студента с учетом его

физиологических параметров. Оптимальный вес сложно сохранять вследствие постоянных нагрузок и возможного нерегулярного питания. Вес студента-спортсмена постоянно варьируется около эталонного значения, иногда повышается, иногда понижается в зависимости от сопутствующих этому факторов, что негативно сказывается на результатах тренировок и выступлений. Однако соблюдение условий правильного питания сможет обеспечить если не сохранение на регулярной основе эталонного веса, то хотя бы не столь существенные его колебания от этого значения[4].

Естественно, «правильность» питания глубоко индивидуальна. Она основывается на физиологических параметрах конкретного студента. Разработка индивидуального питания для студента является одной из приоритетных задач, ведь от этого зависит его продуктивность, общее состояние и результаты в учебе и спорте. Несмотря на то, что белки, жиры и углеводы являются универсальными веществами, их количество и потребность в них сугубо индивидуальна для каждого спортсмена.

1. Виленский, А. И. Физическая культура студента // М. : Гардарики, 2018 С. 92-99
2. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: учебник // М. : Спорт, 2017. – С. 408
3. Витун, В.Г. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования: учеб. пособие // Министерство образования и науки РФ. – Оренбург : ОГУ, 2016. С. 110
4. Григорьева, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки: учебное пособие // Воронеж : Воронежская государственная лесотехническая академия, 2017. С. 87.

Майорова А.Ф., Карева Ю.Ю.

Влияние занятий волейболом на уровень общей физической подготовленности студентов

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-06-2024-778

Аннотация

В статье рассматривается вопрос о влиянии занятий волейболом на физическую подготовленность студентов. Делается вывод, что волейбол – универсальный вид спорта, который способствует общему физическому развитию, повышению работоспособности, концентрации внимания, эмоциональной поддержки студента.

Ключевые слова: волейбол, общая физическая подготовка, физическая культура, студенты.

Abstract

The article examines the issue of the influence of volleyball on the physical fitness of students. It is concluded that volleyball is a universal sport that promotes general physical development, increased performance, concentration, and emotional support for the student.

Keywords: volleyball, general physical training, physical education, students.

В высших учебных заведениях каждая дисциплина для студентов несёт как стрессовую ситуацию, так и эмоциональное выгорание. Также, в связи с длительностью выполнения заданий на компьютере, неблагоприятно влияют на само зрение студентов, физическая активность и сама физическая общая подготовка помогает студенту возобновить энергию, а сам волейбол способствует поддержанию жизненного тонуса.

В студенческой жизни много факторов, в основном негативные влияют на организм студента. Пагубные привычки, недостаток сна и стрессовые нагрузки при освоении дисциплин. Дисциплина физическая культура нацелена на освоение студентами физических программ, которые в свою очередь способствуют введению здорового образа жизни в жизнь студента, а

также способствуют поддержанию здоровья самого организма учащихся. Поэтому в процессе освоения всех умственных дисциплин, студенты приобщаются и к физическим нагрузкам.

Само занятие физической культурой проявляет такие качества как выносливость, силу характера, и самое главное поддерживает как эмоциональное состояние, так и состояние здоровья [1].

Студенты, полностью освоившие программу физическая культура, благополучно принимают участие в соревнованиях различных видов спорта, например такой вид спорта как волейбол.

Спортивная игра волейбол способствует повышению энергичности студентов для дальнейшей работоспособности на дисциплинах, развивает высокую координацию движения, развивает умение мгновенно принимать решения, координирует также внимание [7]. Игра волейбол вызывает у студентов командной сплочённости, и каждый студент несёт на себе большую ответственность за каждую свою тактику, используемую в игре, а также за подготовку на тренировочных занятиях [2, 4]. В свою очередь на тренировочных занятиях немаловажную роль играет тактическая подготовка студентов к предстоящим соревновательным турнирам [3, 5, 8]. Тактическая подготовка в плане развития команды является основой роста и высокой ценности для команды и каждого игрока по индивидуальности, отслеживая их индивидуальный прогресс [6].

Спортивная игра волейбол играет большую роль в здоровье студента. Благодаря этой игре развивается координация. Повышенный уровень внимание в тренировочных занятиях упражнений на координацию, оптимальную чёткость двигательных действий, краткосрочность длительности серий упражнений. В игре присутствует бег, который полезен для поддержания сердечно сосудистой системы. При беге кратковременном беге для отбивания волейбольного мяча нагрузка поступает на сердце, и происходит сердечно сосудистая акклиматизация, что приводит к снижению в организме риска заболевания болезнями сердца.

Концентрация внимания взаимосвязан с глазным аппаратом, во время игры каждый игрок следит за траекторией мяча и за движением соперника, что обеспечивает тренировку глаз. Этот вид спорта помогает полноценно быть в жизненном тоне и здоровым.

Сам по себе игра волейбол одна из интересных и знаменитых игр среди других видов спорта. Для эффективной игры, каждый игрок приобретает такие качества как выносливость, спокойствие и сопереживание в команде.

Общая физическая подготовка в таком виде спорта, как волейбол основывается на концентрации, ловкости постоянном движении, благодаря чему прорабатываются двигательно-опорный аппарат. Самые главные упражнения являются бег, метание и передача мяча. Многократное повторение прыжков, различных упражнения с мячом и конечно упражнения для разогрева, способствуют студентов повысить общую физическую подготовку.

Общая физическая работоспособность ощущается в различных разновидностях мышечной деятельности. Влияет от физической формы человека, или решительности студента, его перспективности к физической работе, к спортивной работе. В своём понимании общая физическая подготовка нужна человеку в первую очередь для крепкого здоровья. Укрепления здоровья происходит на молекулярном уровне, изменяя биологические и физиологические факторы. Преимуществом общей физической подготовленности для здоровья, прежде всего, выступает желание человека выдерживать определённую физическую нагрузку, благодаря чему повышать свой иммунитет, и прекрасную форму тела.

В механизме физического становления происходит функционирование так называемой физической подготовленности. Физическая подготовленность – это степень умений и показатель развития физических качеств, возможностей и навыков конкретного человека, которые приобретает человек, в процессе занятий физической подготовкой и его готовность преодолевать физические нагрузки. Эта особенность разрешает анализировать уровень развития основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, чтобы проанализировать физическую готовность человека проводят испытания (мини-зачёты), которые состоят из комплекса упражнений.

Главными целями ОФП являются укрепление здоровья и общего развития. Занятия физической культурой благоприятствуют повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам окружающей адаптации, в том числе вирусным и бактериальным инфекциям. Это благоприятно отражается на восстановлении защитных функций иммунной системы. Кроме того, общая физическая подготовка существенно снижает метаболизм старения в метаболизме. Таким образом, благодаря общей физической подготовке происходит достижение ритмического развития подготовки, поддержание высокого уровня трудоспособности в долгосрочной перспективе; формирование определенных качеств, характеризующих общую физическую подготовку. Можно отнести к общей физической подготовке: силу, гибкость, выносливость, быстроту движения, ловкость; спортивной и другим видам деятельности; выявление и реализация имеющегося потенциала на практике; проработка мышечной мускулатуры, направленная на выполнение укрепления тканей, а также их эластичности; разработка определенных умений по достижению наибольшего расслабления при занятиях разными видами физической активности.

Поэтому прохождение учебного материала должно происходить в логической связи с занятиями физической культуры. При этом немаловажную роль играет и работа педагога, нужно составить логически выстроенное занятие для студентов при прохождении общей физической подготовки на физической культуре. В таком случае также педагогом учитываются этап обучения двигательных действий, ввести обучение в соответствии с двигательным навыком, уровнем технического и физиологического подготовленности студентов.

Таким образом, общая физическая подготовка играет огромную роль как в результативности при занятии определённым видом спорта, так и для самого себя, в укреплении здоровья и положительных эмоциональных составляющих. При занятии физической культурой всё больше и больше появляется уверенность в укрупнённости здоровья, и иммунитета к различным вирусным болезням. Такой вид спорта, как волейбол универсальный вид спорта, который способствует и повышению работоспособности, концентрацию внимания студента, эмоциональную поддержку. Усовершенствование у студентов, таких качеств как внимательность, ловкость, и выносливость для стремительных командных побед. Общая физическая подготовка в свою очередь способствует поддержанию здоровья студентов, отказа от негативных факторов и улучшению жизненного такта. Также большую роль играет поддержка тренера, преподнесение тренировочных программ, ну и конечно усовершенствование тактических действий. Исследователи подчёркивают: «чтобы сердце было здоровым - а тело сильным, стоит заниматься физической культурой», - я согласна, игра волейбол помогает поддерживать себя в мышечном тонусе, ну и в плане здоровья, что в свою очередь несёт предотвращение болезней.

Опрос студентов моего университета:

Вопросы	Да	Нет
Нравится ли вам ходить на секцию волейбол?	48 (студентов)	12 (студентов)
Помогают ли вам тренировки в эмоциональном плане?	55 (студентов)	5 (студентов)

Рисунок 1. Результаты опроса студентов.

Исходя из проведенного опроса, следует, что большинству студентов нравится посещать секцию волейбол, что свидетельствует, что в университете правильно тактически выстроенная тренировка по волейболу.

Также занятие таким видом спорта даёт эмоциональную зарядку, что свидетельствует о том, что волейбол способствует как ощущению силы командного духа, так и заряду и ощущению различного вида эмоций.

Таким образом, занятие волейболом способствует поддержанию здорового образа жизни студентов, эмоциональное состояние и помощь в разгрузке интеллектуальных нагрузок. Успешно пройденная программа общая физическая подготовка студентов, воспитывает как введение здорового образа жизни, предотвращение многих болезней, таких как инфаркт, ОРВИ и многое другое. Занятие физической активностью с укреплением всего организма позволяет улучшению состоянию, мышечному тону, эмоциональному разряду и повышению иммунитета.

Правильно выстроенное педагогом занятия физической активности с целью освоения учащимися общую физическую подготовки способствуют укреплению жизненно необходимых факторов в человеке, такое как: укрепление сердечно-сосудистой системы, укреплению нервно-центральной системы, благодаря чему происходит эмоциональный заряд, и студенты высокоэффективно подходят к учебной программе. При нагрузках, на физической культуре, либо на тренировках такого вида спорта как волейбол происходят силовые нагрузки, которые способствует студентам укреплять своё здоровье и поддерживать здоровый образ жизни.

1. Воздействие силовой тренировки на физический статус студентов вуза / П.П. Николаев, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, Д.Р. Суркова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 2(156). С. 151-156.
2. Волейбол: проблема совершенствования тактики защиты и пути ее решения / А.А. Паняшин, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, Ю.В. Кудинова // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2016. № 1(2). С. 40-41.
3. Колеманова, И. В. Технология формирования навыков приема передач мяча у квалифицированных волейболисток на основе выбора рациональных тактических действий: специальность 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры": диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Колеманова Ирина Валерьевна. – Смоленск, 2003. 153 с.
4. Кудинова, Ю.В. К проблеме повышения защитного потенциала волейбольных команд / Ю.В. Кудинова, Л.Г. Шиховцова, П.П. Николаев // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2016. № 1(2). С. 32-34.
5. Кудинова, Ю. В. Тактика защиты в волейболе: поиск оптимальной стратегии / Ю.В. Кудинова, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева // Известия Института систем управления СГЭУ. 2018. № 1(17). С. 22-25.
6. Паняшин, А.А. Волейбол: вопросы математического моделирования тактики защитных действий / А.А. Паняшин, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2015. № 1(1). С. 85-87.
7. Шиховцов, Ю. В. Волейбол - универсальное средство оздоровления студенческой молодежи / Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, П.П. Николаев // Безопасность жизнедеятельности и здоровьесбережение на современном этапе: перспективы развития: материалы Всероссийской научно-технической конференции, Самара, 25–26 октября 2012 года. – Самара: Самарский государственный экономический университет, 2012. С. 154-155.
8. Эффективность тактико-технических действий волейболистов студенческих команд в нападении / В. П. Губа, Ю. В. Шиховцов, Ю. В. Кудинова, И. В. Николаева // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2019. № 2(9). С. 44-47.

Медведева А.А., Карева Ю.Ю.

Влияние физической культуры и спорта на жизнь человека

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-06-2024-779

Аннотация

Физическая культура и спорт являются важной составляющей каждого человека. Ни для кого не секрет, что благодаря спорту улучшается состояние здоровья человека. Актуальность данной темы является привлечение людей к занятиям физической активностью. В данной

статье говорится о важности спорта для людей, о том, почему важно заниматься спортом и чем чревато отсутствие физической нагрузки для человека. Цель статьи – изучить влияние спорта на жизнь человека.

Ключевые слова: физической активности, организм, органы человеческого организма, занятия спортом.

Abstract

Physical education and sports are an important component of every person. It's no secret that sports improve human health. The relevance of this topic is to attract people to engage in physical activity. This article talks about the importance of sports for people, why it is important to play sports and what is fraught with lack of physical activity for a person. The purpose of the article is to study the impact of sports on human life.

Keywords: physical activity, organism, organs of human organism, doing sports.

Всем известно, что спорт и физическая культура напрямую связаны со здоровьем, продолжительностью жизни, работоспособностью и эмоциональным состоянием. Спорт очень влияет на состояние здоровья, если учитывать современную жизнь людей, то без спорта обойтись невозможно. Сейчас многие аспекты жизни упрощаются. Как пример можем рассмотреть, общественный транспорт, который с лёгкостью довезет нас туда, куда нам нужно, также благодаря интернету мы можем не ходить в магазин, а заказать продукты на дом и так далее. То есть множество повседневных дел в современном мире можно сделать проще, поэтому многие сдвинули физическую активность с первого плана на второй, а то и на третий план. Также сейчас мы живём в быстро развивающемся мире, поэтому людям нужно уметь подстраиваться под рамки этого мира, быстро развиваться и быть мобильными, неудивительно, что некоторые вещи они хотят сократить по времени, сделать что-то быстрее. Соответственно у людей банально нет времени на спорт, тем более после тяжёлого рабочего дня нет желания для занятий спортом.

Если рассматривать каждую из основных систем организма, на которые оказывается воздействия, во время физической активности, то стоит выделить шесть систем, такие как сердечно-сосудистую систему, дыхательную, пищеварительную, иммунную, мышечную, нервную

Для начала хотелось бы выделить сердечно-сосудистую систему. Многие знают, что физическая активность повышает уровень холестерина, а также снижает уровень триглицеридов. Триглицериды – это такие жиры, которые являются источником энергии. Это немаловажно, так как кровь в сердечно-сосудистой системе течет по венам. При спорте у человека происходит приток крови, так как частота сердечных сокращений увеличивается, поэтому краснеют лица у людей, когда они занимаются спортом. И также можно заметить снижение артериального давления у людей, занимающихся спортом. Высокое кровяное давление опасно для здоровья, а физические упражнения уберегают от инсультов, сердечных приступов и являются профилактикой здоровья.

Также стоит рассказать о дыхательной системе. Физическая нагрузка увеличивает возможности дыхания человека, это способствует большому количеству кислорода достигать лёгких. Соответственно, лёгкие будут работать лучше при большей вместимости и соответственно здоровье человека будет только лучше.

Выделяя пищеварительную систему, нужно выделить то, как важен спортивный образ жизни для организма. Организм должен посылать кровь в мышцы, убирая потребности пищеварительной системы, это он может делать в лучшей мере посредством занятий спортом. По причине этого, физическая активность осуществляет эффект, такой как повышение уровня инсулина, данный гормон способствует расщеплению глюкозы, а как мы знаем, глюкоза преобразуется в энергию. Также стоит отметить, что нельзя заниматься спортом на голодный желудок.

Существует мнение, что иммунная система укрепляется посредством спорта, ведь способствует закалке организма. Занятия физкультурой увеличивает клетки в организме, которые помогают бороться с болезнями, как уже упоминалось выше, спорт является профилактикой [3].

Говоря о мышечной системе, стоит заметить, что упражнения временно разрушают мышцы, но при отдыхе они не только восстанавливаются, но и растут. Мышцы могут стать больше и сильнее благодаря спорту, а в зависимости от упражнений, они могут развивать мышечную выносливость или же стать более гибкими [2]. Как пример можно взять йогу [4]. Она способствует не только растяжке мышц, но и помогает человеку абстрагироваться от всего внешнего и сфокусироваться на своих ощущениях на то, что в данный момент с ним происходит, в таком состоянии человек более внимателен к себе.

Исходя из вышесказанного, переходим к нервной системе. Физические упражнения могут стимулировать, укрепить данную систему. Спорт повышает уровень эндорфина в мозге, который повышает настроение. Многие эксперты утверждают, что спорт не только способствует поднятию настроения, но и способствует лечению депрессии [1, 6, 7]. Человек после занятия спортом становится более спокойным и умиротворённым. Чтобы убедиться в этом, достаточно вспомнить себя после выхода из спортзала, уроков танцев, тренировки по теннису, каким приливом сил и энергии наполнен организм. Эффективным оздоровительным средством для студентов являются спортивные игры – волейбол, баскетбол, футбол [10]. Также у человека поднимается самооценка после занятия спортом. Например, бег способствует формированию силы воли и уверенность человека в себе. Появляется позитивный взгляд на вещи. Если в какой-то период жизни тебе не нравилось своё отражение в зеркале после занятия спортом меняется восприятия себя. Плюс ко всему ты начинаешь себя мысленно хвалить, уважать и гордиться собой. Это также влияет на самооценку, а от самооценки зависит многое, окружение, положение в обществе и так далее, поэтому если рассматривать спорт более углублённо и отчасти с философской стороны, можно высказать позицию о том, что физическая активность влияет на социальный лифт человека.

Стоит заметить, что спорт также оказывает положительное влияние на мозг и интеллектуальную деятельность, благодаря множеству факторов [5, 9]. Проводимые исследования на людях и животных показывают, что регулярная физическая активность улучшает память и внимание человека. Это связано с улучшением кровоснабжения мозга. Этим самым подтверждается важность занятий спортом для поддержания здоровья, развития мозга, а также и интеллектуального развития. Немало важный факто, что спорт способствует увеличению количества белка в организме.

Подводя итог всего вышесказанного, можно выделить, что систематизация в занятии спортом оказывают влияние на все органы человеческого организма и меняет характер человека в лучшую сторону. Физкультура способствует исключению или же профилактике некоторых болезней, соответственно продлевает жизнь [8]. Чтобы быть здоровым и разносторонним человеком, необходимо заниматься спортом. Занятия спортом вырабатывают дисциплину у человека, а это немаловажное качество. Занятия спортом важны и должны присутствовать в жизни каждого человека.

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. Воздействие силовой тренировки на физический статус студенток вуза / П.П. Николаев, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, Д.Р. Суркова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 2(156). С. 151-156.
3. Демина, А.А. Физкультура как средство профилактики и лечения различных заболеваний / А.А. Демина, М.Н. Налимова // Тенденции развития науки и образования. 2019. № 57-9. С. 50-52.

4. Использование практик йоги в укреплении ментального и физического здоровья / И.В. Николаева, С.А. Жмуров, О.Б. Парамонова, М.В. Писцова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 3(217). С. 329-331.
5. Налимова, М.Н. Средства физической культуры в обеспечении работоспособности студентов / М.Н. Налимова // Российская наука: актуальные исследования и разработки: Сборник научных статей VII Всероссийской научно-практической конференции, Самара, 07 марта 2019 года. Том Часть 1. – Самара: Самарский государственный экономический университет, 2019. С. 385-388.
6. 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.
7. Николаева, И.В. Занятия физическими упражнениями как важный фактор психологического здоровья / И.В. Николаева, А.И. Челюканова // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 94-2. С. 91-93.
8. Пискайкина, М.Н. Физические упражнения как основное средство здорового образа жизни / М.Н. Пискайкина // Российская наука: актуальные исследования и разработки: Сборник научных статей VI Всероссийской научно-практической конференции: в 2 частях, Самара, 01 ноября 2018 года. Том Часть 1. – Самара: Самарский государственный экономический университет, 2018. С. 233-237.
9. Фролова, В.А. Влияние физических упражнений на умственную работоспособность студентов / В.А. Фролова, И.В. Николаева // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 97-3. С. 18-21.
10. Шиховцов, Ю.В. Волейбол - универсальное средство оздоровления студенческой молодежи / Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, П.П. Николаев // Безопасность жизнедеятельности и здоровьесбережение на современном этапе: перспективы развития: материалы Всероссийской научно-технической конференции, Самара, 25–26 октября 2012 года. – Самара: Самарский государственный экономический университет, 2012. С. 154-155.

Мельников А.И., Дербок Д.А.

Значение и проблемы занятий спортивной борьбой на физическое и моральное развитие студента

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

doi: 10.18411/trnio-06-2024-780

Аннотация

Данная научная статья исследует влияние занятий плаванием на физическое и моральное развитие студентов. Были проведены исследования, включающие анализ данных исходных итогов плавания, а также психологические тесты для выявления изменений в моральной стороне развития учащихся, участвующих в этой деятельности. В ходе исследования было обнаружено значительное улучшение физического состояния учащихся, а также повышение уровня самодисциплины и самоорганизации, что положительно сказывается на их общем моральном развитии

Ключевые слова: спортивная борьба, спорт, спортсмен, боец, состязание, вид, соревнование, травма, нравственность, проблем

Abstract

This scientific article examines the impact of swimming lessons on the physical and moral development of students. Studies have been conducted, including the analysis of data on the initial results of swimming, as well as psychological tests to identify changes in the moral side of the development of students involved in this activity. The study revealed a significant improvement in the physical condition of students, as well as an increase in the level of self-discipline and self-organization, which has a positive effect on their overall moral development

Keywords: wrestling, sport, athlete, fighter, competition, type, competition, injury, morality, problems

Спортивная борьба одна из самых востребованных дисциплин в области единоборства за счёт огромного разнообразия видов каждый из которых имеет свою историю и свои особенные стили тем самым предлагая разным людям новый опыт. Но, как и любой другой вид спорта борьба также имеет свои проблемы, которые стоит выделить и предложить методы

решения проблемы. Спортивная борьба имеет свои особенности. Такой вид спорта является контактным. Помимо этого, в борьбе часто встречаются столкновения. Именно из-за постоянного взаимодействия с соперником возрастает большой риск получения травмы. Они делятся на легкие и тяжелые, в зависимости от их характера и степени повреждения. По характеру травмы классифицируются на переломы, вывихи, растяжения связок, ушибы и т.д. Также имеет значение область повреждений (чаще всего нижние или верхние конечности) и их частота. А по тяжести травмы разделяются на легкие, средние и тяжелые.

Недостаток гибкости, мускульной массы и не натренированность сердечно-сосудистой системы — факторы, увеличивающие возможность повреждений. Большое значение имеет адекватный уровень гибкости, поскольку высокая амплитуда движений в суставах понижает риск повреждений мышц и связок. Развитие эластичности — процесс достаточно длительный, советуется использовать способ постоянного растягивания, при котором борец растягивает сустав, удерживая положение растяжения 10—20 с. данный процесс повторяют несколько раз. Следует избегать баллистических растягиваний, то есть упражнений, завязанных на неконтролируемых движениях, такие упражнения в основном подойдут людям уже с опытом, поскольку это сопряжено с риском травм. Особое внимание бойцам надлежит обращать на плечевой пояс, область паха, мышцы бедра, голени и область поясницы, то есть те части тела, которые чаще всего напряжены.

Очевидно, что результатом спортивной борьбы у студентов является потеря энергии, поэтому очень важен контроль за собственной массой тела. Ведь поддержание концентрации жира в организме в пределах 5-7% гарантирует образцовый уровень физической деятельности. Поэтому важно осуществлять анализ соотношения потерь физической энергии и потребляемой пищи, чтобы в дальнейшем продуктивно тренироваться и получать намного больше результатов, и не иметь необходимости в коррекции формы тела непосредственно перед соревнованием.

Эмоциональное состояние, мотивация и личностные качества могут во многом закладываться во время участия в спортивной борьбе. Ведь когда борец прилагает все свои силы на изучение искусства борьбы это мотивирует его к совершенству самого себя. И в момент подготовки и участия в соревнованиях поведение спортсмена очень сильно связано с его личностными качествами и как он видит определенную спортивную ситуацию, влияющие на напряженность борца, какие цели он ставит для достижения определенного уровня спортивной борьбы удовлетворяющие его нравственные устои. Особенно ярко это влияние протекает в студенческие годы, когда перед студентом ставятся преграды в его жизни, для преодоления которых формируется жесткость и мотивация которые помогут не только в спортивной борьбе, но и в его студенческом пути. Да и в целом, возрастающую известность спортивной борьбы можно оправдать не только ее зрелищностью, а также высоким эмоциональным накалом спортивных боев и многогранным действием на двигательные, психические, волевые качества и в результате этого выработке личности. Кроме того, надлежит также считаться историческими, гуманитарными и природными истоками спортивной борьбы.

Физические достижения в спортивной борьбе во многом завязаны на гармонии с внутренним миром борца. По-этому важно вместе с физическим развитием создавать и условия для воспитания личности, исходя из её неповторимости и индивидуальности. Таким образом, при помощи занятий единоборствами мы располагаем возможностью прививать в растущем поколении: любовь к отчизне, толерантность и надобность. А в регулярных занятиях физическими упражнениями к предстоящей трудовой и социальной деятельности.

Стоит отметить, что многие спортивные клубы и секции уже работают над психологическим здоровьем борцов. Ведь такой подход стабилизирует состояние спортсмена, тем самым увеличивая его шансы на победы в состязаниях. Борьба очень сильно связана с духовностью, религией и философией. В практических упражнениях укрепляется тело и дух, формируется сила духа, терпение и самообладание. То есть увеличение количества упражнений, завязанных на укрепление морального духа, тоже важно. Также тренерам можно формировать в умах студентов определенную профессиональную личность за счет его

достижений на поприще спортивной борьбы для мотивации и дальше заниматься борьбой, независимо от неудач стоящий перед борцом.

Таким образом, спортивная борьба – это активно развивающийся вид спорта. Он затрагивает различные сферы жизни человека, способствует освоению множества навыков и умений. Однако в спортивной борьбе также присутствует ряд определенных проблем.

В настоящее время остро стоит вопрос о нравственном воспитании борцов. Это служит поводом для более трепетного внимания к психологической подготовке спортсменов. В настоящее время в спортивных секциях кроме физической подготовки, также важную роль играет развитие благонравия. С самого детства у спортсменов вырабатываются определенные принципы и мировоззрение.

Кроме того, проблема травматизма преследует любой вид спорта. Обращаясь непосредственно к борьбе, можно с уверенностью говорить о распространении профилактики травм. Ради этой цели борцы носят специальную экипировку, защищающую те части тела, которые подвергаются повреждениям особенно часто. Стоит также отметить, что правильная физическая подготовка бойца также влияет на риски получения проблем со здоровьем.

1. Погорелый, А. Е. Основные направления совершенствования механизма государственного управления развитием физической культуры и спорта / А. Е. Погорелый, Л. П. Федосова, Г. В. Федотова // Экономика и бизнес: теория и практика. – 2023. – № 1-2(95). – С. 66-69. – DOI 10.24412/2411-0450-2023-1-2-66-69. – EDN ZZXAIZ.
2. Федотова, Г. В. Повышения уровня функционального состояния организма средствами физической культуры / Г. В. Федотова, Л. П. Федосова, А. В. Ульфанова // Актуальные проблемы науки и образования в условиях современных вызовов : Сборник материалов XVII Международной научно-практической конференции, Москва, 27 декабря 2022 года. – Москва: Печатный цех, 2022. – С. 533-536. – EDN TETDJR.
3. Федотова, Г. В. Средства популяризации физической культуры в России / Г. В. Федотова, Л. П. Федосова, А. В. Ульфанова // Актуальные проблемы науки и образования в условиях современных вызовов : Сборник материалов XVII Международной научно-практической конференции, Москва, 27 декабря 2022 года. – Москва: Печатный цех, 2022. – С. 537-541. – EDN IAPKIR.
4. Федосова, Л. П. Плавание как средство закаливания для студентов / Л. П. Федосова, К. С. Курганов, Д. А. Синегубов // Тенденции развития науки и образования. – 2022. – № 86-6. – С. 115-118. – DOI 10.18411/trnio-06-2022-279. – EDN OBKWXH.
5. Маркарян, Э. Р. Воздействие физических упражнений на умственную деятельность студентов / Э. Р. Маркарян, Л. П. Федосова, А. И. Мельников // Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития : Материалы II Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму, Красноярск, 15–16 сентября 2023 года / Отв. за выпуск М.А. Ермакова. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2023. – С. 68-72. – EDN HAJSWY.
6. Апенина, С. С. Физическая культура в жизни студентов / С. С. Апенина, Г. В. Федотова, Л. П. Федосова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 93-7. – С. 102-105. – DOI 10.18411/trnio-01-2023-362. – EDN EGDOAC.
7. Кравцов, А. В. Перспективы развития физкультуры в высших учебных заведениях / А. В. Кравцов, Л. П. Федосова, Г. В. Федотова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 93-2. – С. 15-16. – DOI 10.18411/trnio-01-2023-53. – EDN OOIYJB.

Миронова Е.А., Карева Ю.Ю.

Погружение в ледяную воду после тренировки – полезно или вредно для здоровья?

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-06-2024-781

Аннотация

Статья посвящена вопросу применения температурной терапии после тренировочных нагрузок. Рассматриваются положительные и отрицательные стороны контрастной температурной терапии.

Ключевые слова: спортсмен, погружение в ледяную воду, мышечная боль, физическая нагрузка, восстановление.

Abstract

The article is devoted to the issue of using temperature therapy after training loads. The positive and negative aspects of contrast temperature therapy are considered.

Keywords: athlete, immersion in ice water, muscle pain, physical activity, recovery.

Погружение в ледяную воду после тренировки и контрастная температурная терапия стремительно становятся популярными среди спортсменов различных видов спорта. Для объяснения их полезности предлагаются различные механизмы. Однако в крупных исследованиях до сих пор нет доказательств, подтверждающих необходимость регулярного использования этих методов или их официального включения в спортивные рекомендации.

Вода используется в различных терапевтических методах, один из которых предполагает погружение в ледяную воду после тренировки. Погружение в ванну с ледяной водой температурой 12-15°C стало обычной практикой среди многих профессиональных спортсменов. Считается, что этот метод уменьшает мышечную боль после тренировок и работы за компьютером. Некоторые спортсмены предпочитают контрастную водную терапию, чередуя погружение в холодную и теплую воду. Можно использовать либо погружение в теплую ванну на 5-10 минут, либо чередовать с погружением в теплую воду по 1-5 минут каждое.

Несмотря на популярность этой практики среди профессиональных спортсменов, научные данные не подтверждают ее эффективность. Проведенные исследования были небольшими и неубедительными. Некоторые эксперты считают, что погружение в ледяную воду не помогает при болях, отеках или восстановлении мышечной силы. Более того, есть доказательства того, что эта терапия может вызывать мышечную болезненность на следующий день. Возможно, ее эффект обусловлен действием плацебо (эффект плацебо – это явление, при котором пациент чувствует себя лучше после приема лекарства или выполнения процедуры, которая на самом деле не оказывает терапевтического эффекта. Это улучшение связано не с самим лечением, а с верой пациента в его эффективность).

В настоящее время обсуждаются возможные механизмы, объясняющие эффекты приема холодной воды после тренировки.

Во время интенсивных физических нагрузок в мышцах могут возникать микротравмы и разрывы. Это повреждение стимулирует активность мышечных клеток, что в долгосрочной перспективе приводит к гипертрофии, а также способствует восстановлению и укреплению мышц. Это также объясняет болезненность в мышцах, которая обычно возникает через 12-72 часа после тренировки.

Погружение в ледяную ванну вызывает сужение кровеносных сосудов, что может способствовать выведению шлаков, таких как молочная кислота, из поврежденных тканей. Низкие температуры замедляют обмен веществ, что может замедлить физиологические процессы. Холод также уменьшает отеки и разрушение тканей. Считается, что погружение в ледяную воду помогает вывести молочную кислоту из мышц.

Рассмотрим два случая.

23-летний спортсмен, правша, занимается боевыми искусствами последние 5 лет. Был доставлен в отделение травматологии с двусторонней болью в руках. Он обратился за помощью на следующий день после своего последнего матча, и это был его первый визит с такими симптомами. После матча он погружался в ванну со льдом, что стало его практикой последние 6 месяцев. Физическое обследование показало нормальные результаты. Обнаружено недомогание в области бицепсов и мышц предплечья правой руки. Несмотря на боль в левой руке, там болезненности не было.

25-летний марафонец, обратился в отделение неотложной помощи с болью в ногах через 12 часов после завершения марафона. Он жаловался на боль в икроножных мышцах и четырехглавой мышце. Спортсмен мог ходить, но испытывал сильную боль при попытках сесть на корточки или встать из сидячего положения. Обычно у него были подобные ощущения после долгих пробежек, но на этот раз боль была сильнее, чем обычно. Он упомянул, что окунулся в ванну со льдом сразу после того, как пробежал 42 км за 2,5 часа. Обследование не

выявило внешних повреждений, мышечная сила была в норме во всех группах, как и неврологическое обследование.

Врачи прописали им легкое обезболивание и миорелаксанты (миорелаксанты – лекарственные средства для снятия спазмов в области мышц), а также рекомендовали достаточно отдыхать перед продолжением тренировок. Им также было рекомендовано увеличить потребление жидкости и обсудить с тренерами возобновление тренировок и использование погружений в ледяную воду.

Для спортсменов восстановление играет ключевую роль, особенно при частых тренировках в течение нескольких дней. В условиях соревнований ускоренное восстановление может обеспечить конкурентное преимущество. Погружение в воду становится все более популярной практикой среди спортсменов. Это способствует физиологическим изменениям в организме, таким как уменьшение отека мышц, усиление кровотока и распределение питательных веществ и отходов жизнедеятельности, что может помочь в восстановлении после физической активности. Существует также психологический эффект, который может уменьшить чувство усталости во время погружения в воду.

Оба спортсмена, испытывали длительную мышечную боль, и оба использовали погружение в воду. Существует несколько механизмов, объясняющих мышечную боль, таких как накопление молочной кислоты, повреждение соединительной ткани, воспаление и повреждение мышц, а также длительный мышечный спазм. Возможно, боль объясняется сочетанием этих факторов. Это может повлиять на результаты и увеличить риск дальнейших травм, особенно если спортсмен возвращается к тренировкам слишком рано.

Правильное ли решение приняли спортсмены, чтобы ускорить восстановление? Во время тренировки жидкость из крови поступает в работающие мышцы за счет повышения кровяного давления, что увеличивает объем мышц и уменьшает содержание плазмы в крови. Активное восстановление помогает уменьшить отеки, вызванные физической нагрузкой, и улучшить метаболизм субстратов, вырабатываемых во время тренировки. Есть доказательства того, что этот усиленный метаболизм снижает уровень лактата (лактат – молочная кислота, которая образуется в результате расщепления глюкозы в тканях) в крови после тренировки. Погружение в воду, по-видимому, оказывает аналогичное воздействие на физиологическую реакцию, связанную с активным восстановлением, без дополнительных энергетических затрат. Когда тело или часть тела погружается в воду, гидростатическое давление воздействует на жидкость в организме, перемещая ее из внесосудистого пространства в сосудистый отсек. Это уменьшает отек мышц и воспаление мягких тканей. Увеличение объема циркулирующей крови способствует увеличению сердечного выброса и кровотока по организму, что происходит без дополнительных затрат энергии.

Однако исследование показало, что не все эффекты погружения являются положительными.

Ученая Мотои Ямане из Японии и ее коллеги изучили группы спортсменов, подвергшихся воздействию холодной воды после тренировки, и пришли к выводу, что увеличение диаметра артерий и гипертермия были временными и необходимыми для достижения тренировочного эффекта, в то время как охлаждение ослабляло эти процессы и могло негативно повлиять на тренировку [5, 6].

Также ученая из Австралии Кайли Луиза Селлвуд и ее коллеги провели эксперименты с добровольцами. Одна часть из них погружалась на 1 минуту в холодную воду при температуре 5 °С, а другая в теплую воду при температуре 24°С, также на 1 минуту. Ученые обнаружили, что погружение в холодную воду неэффективно для уменьшения признаков отсроченной мышечной боли и ни чем не отличается от погружения в теплую воду [2].

В исследовании нейробиолога из Канады Андре Дж. Макдональда, где испытуемых погружали в воду до уровня шеи при температуре 19°С после 30-минутной тренировки на беговой дорожке с интенсивностью сердечных сокращений 80% от максимальной (примерно до 150 ударов в минуту), наблюдалось значительное снижение силы хвата руками после 30-

минутного погружения по сравнению с группой, которая не тренировалась перед погружением [1].

Выработка лактата заметна во время тренировок или спортивных соревнований. Его количество зависит от продолжительности и интенсивности физических нагрузок, а также от продолжительности восстановительных периодов. Погружение в горячую или холодную воду может ускорить восстановление за счет быстрого выведения продуктов обмена. Однако механизм, с помощью которого активное снижение дозы способствует выведению лактата, до конца не изучен.

Как правило, соотношение продолжительности теплых и холодных ванн составляет 3:1 или 4:1, при этом температура горячих ванн составляет от 37 до 43 °С, а холодных - от 12 до 15°С. Процедура обычно длится 20-30 минут и повторяется дважды в день. Также рекомендуется принимать холодные ванны, чтобы стимулировать сужение сосудов у спортсмена.

Существует несколько исследований, в которых сравнивались эффекты погружения в воду и обычного приема горячего и холодного душа. Однако было обнаружено, что воздействие холода продолжительностью около 1 минуты недостаточно для существенного снижения температуры мышц после приема теплой воды, что сводит на нет необходимый физиологический эффект [3, 4].

У двух спортсменов, упомянутых здесь, после тренировки появились боли в мышцах, которые проявлялись с задержкой. Оба использовали только иммерсионную терапию холодной водой.

Тренировки и соревнования создают нагрузку на организм, что вызывает усталость, за которой следует улучшение работоспособности. То, что спортсмены делают после тренировки, а также их режим, разминки, могут существенно повлиять на восстановление мышц. Режим оказывает влияние как на физическую форму, так и на спортивные результаты. Поэтому важно иметь план восстановления. Некоторые рекомендации включают:

- Обильное питье;
- Растяжка после тренировки;
- Правильное, сбалансированное питание;
- Качественный сон;
- Выстроенный режим дня;
- Массаж.

Иногда к этому списку добавляется чередование горячих и холодных ванн или душа, а также контрастное водолечение. Поскольку пока нет достаточных доказательств в пользу этих методов лечения, необходимы дальнейшие исследования. Они необходимы для точного подтверждения эффективности этих методов восстановления. Комплексный подход к восстановлению даст наилучшие результаты, чем использование только одного метода.

1. Макдональд А., Гуд Р.К., Ливингстон С.Д., Даффин Дж. Охлаждение тела мужчин погружением в холодную воду после интенсивных физических упражнений. *Undersea Biomed Res* . 1984;11:81-90.
2. Селлвуд К.Л., Брукнер П., Уильямс Д., Никол А., Хинман Р. Погружение в воду со льдом и мышечная болезненность с отсроченным началом: рандомизированное контролируемое исследование. *Br J Sports Med*. 2007;41:392-7.
3. Таварес Ф., Симоэнс М., Матос Б., Смит Т.Б., Дриллер М. Острые и долгосрочные последствия погружения в холодную воду спортсменов во время интенсивного тренировочного блока. *Front Sports Act Living*. 19 октября 2020 г.;
4. Хиггинс Т., Кэмерон М., Климштейн М. Оценка пассивного восстановления, погружения в холодную воду и контрастных ванн для восстановления. *J Strength Cond* от 11 июня 2012.
5. Яманэ М., Охниши Н., Мацумото Т. Ослабляет ли регулярное применение холода после тренировки адаптацию тренированных мышц? *Int J Sports Med*. 2015 Июль; 36(8): 647-53.
6. Яманэ М., Теруя Х., Накано М., Огаи Р., Охниши Н., Косака М. Охлаждение мышц-сгибателей ног и предплечий после тренировки у людей ослабляет влияние тренировок на выносливость и отягощения на мышечную работоспособность и адаптацию к кровообращению. *Eur J Appl Physiol*. 2006;96:572–80.

Мулюкова Д.А.¹, Николаев П.П.¹, Левченко С.В.²

Виды спортивных добавок и их влияние на уровень физической работоспособности

¹Самарский государственный экономический университет

²Самарский государственный социально-педагогический университет

(Россия, Самара)

doi: 10.18411/trnio-06-2024-782

Аннотация

Спорт стал неотъемлемой частью повседневной жизни многих людей, как на уровне ежедневных тренировок, так и на уровне большого спорта, участники которого проводят на тренировках большое количество времени. В связи с этим рынок предлагает спортсменам множество разнообразной атрибутики, включая различные специальные добавки, с помощью которых корректируется питание и поддерживается стабильная работа систем организма в условиях постоянной физической нагрузки. В данной статье рассматривается многообразие спортивных биологически активных добавок (БАД), а также их влияние на питание и общий уровень физической работоспособности спортсмена.

Ключевые слова: спортивные добавки, физическая работоспособность, обмен веществ, спортсмены, физическая активность.

Abstract

Sport has become an integral part of the daily lives of many people, both at the level of daily training and at the level of big sports, whose participants spend a large amount of time training. In this regard, the market offers athletes a wide variety of paraphernalia, including various special supplements, with the help of which nutrition is adjusted and the stable functioning of body systems is maintained under conditions of constant physical activity. This article examines the variety of sports dietary supplements (BAA), as well as their impact on the nutrition and overall level of physical performance of an athlete.

Keywords: sports supplements, physical performance, metabolism, athletes, physical activity.

Появление спортивных добавок было вызвано потребностью в эффективном улучшении физической формы и повышении выносливости организма [6, 8, 9]. На данный момент они являются неотъемлемой частью питания современного спортсмена [7]. БАДы представляют собой различные активные вещества, которые используются в качестве дополнительного источника витаминов и минералов в дополнение к основному приему пищи. Среди основных целей использования спортивных добавок можно выделить: увеличение энергии и выносливости, улучшение мышечного роста и восстановление после физических нагрузок.

Правильный подбор добавок может значительно повысить физическую работоспособность, что особенно важно для спортсменов высокого уровня. Однако необходимо учитывать возможные побочные эффекты и проходить консультацию у врачей нутрициологов, прежде чем вводить БАДы в свой рацион.

Цель исследования – теоретическое изучение существующих спортивных добавок, выявление степени их влияния на физическую работоспособность, а также выявление проблем и преимуществ, сопутствующих приему биологически активных добавок.

Задачи исследования:

- 1) определение популярных видов спортивных добавок, используемых спортсменами для повышения физической работоспособности;
- 2) анализ влияния различных видов спортивных добавок на уровень физической работоспособности во время тренировок и соревнований;
- 3) изучение влияния спортивных добавок на восстановление после тренировок и уровень спортивной выносливости;

- 4) оценка потенциальных побочных эффектов и рисков, связанных с употреблением спортивных добавок для повышения физической работоспособности;
- 5) исследование влияния индивидуальных особенностей организма на эффективность спортивных добавок для повышения физической работоспособности.

Существует широкий спектр спортивных добавок, которые используются для повышения физической работоспособности. Они могут быть разделены на несколько категорий в зависимости от их основных функций:

Добавки, направленные на увеличение запаса энергии в организме. Они содержат такие компоненты как кофеин или таурин, которые стимулируют нервную систему и способствуют повышению уровня физической выносливости. Эти добавки чаще всего используются перед тренировкой или соревнованиями.

Добавки, способствующие восстановлению мышц после тренировок. Они содержат белки, аминокислоты и другие питательные вещества, которые способствуют росту и восстановлению мышечных клеток. Чаще всего эти добавки включают в свой рацион спортсмены, прибегающие к частым силовым тренировкам для ускорения процесса восстановления.

Добавки, улучшающие выносливость и высокоинтенсивную работу. Они содержат такие активные вещества как креатин или бета-аланин, которые ускоряют метаболизм и предотвращают быстрое утомление от тренировок. Эти добавки зачастую используются перед длительными тренировками или соревнованиями, чтобы улучшить выносливость и уменьшить риск перенапряжения.

При этом стоит отметить, что добавки из разных категорий можно комбинировать между собой и употреблять комплексно сразу несколько препаратов. Например, профессиональные спортсмены совмещают БАДы, направленные на восстановление мышц и увеличение запаса энергии.

Однако не следует забывать, что спортивные добавки не должны заменять сбалансированное питание и тренировки. Они являются дополнением к здоровому образу жизни, а не единственным источником энергии и питательных веществ и не должны восприниматься как магическое решение на пути к идеальной фигуре или спортивной карьере.

Наибольшую важность спортивные добавки представляют для профессиональных спортсменов, которые тренируются ежедневно.

Протеиновые добавки являются одним из самых распространенных видов добавок в большом спорте. Они содержат высокое количество белка, который необходим для мускульного роста и восстановления. Протеиновые добавки значительно улучшают физическую работоспособность, поскольку помогают спортсменам строить и поддерживать мышечную массу. Креатин – еще одна популярная спортивная добавка. Он повышает энергетический уровень клеток, что позволяет спортсмену выполнять более интенсивные физические нагрузки и приводит к улучшению силовых показателей и увеличению выносливости [2]. Также спортсмены все чаще обращают внимание на бета-аланин, который является мощным антиоксидантом, обладающим широким спектром действия: он может защищать от окисления белки, липиды и нуклеиновые кислоты, снижая эффект утомляемости и нейтрализуя мышечные боли после тренировок [5].

Согласно исследованию журнала Международного общества спортивного питания, около 82,2% молодых спортсменов применяют добавки [10]. Однако, не все типы спортивных добавок положительно влияют на физическую работоспособность. У некоторых добавок могут быть побочные эффекты, которые негативно сказываются на здоровье спортсмена или вовсе приводят к ухудшению его результатов. Самым опасным исходом для профессионального

спортсмена при употреблении БАДов может быть дисквалификация с турнира и вынужденное завершение карьеры – недобросовестные производители добавок могут вводить в состав запрещенные вещества, которые в большом спорте считаются допингом и при обнаружении у спортсмена служат основанием для его удаления со спортивных мероприятий. История хранит множество таких случаев, но одним из самых печальных для России является дело известной фигуристки Камилы Валиевой, которая по неосторожности употребила небольшое количество триметазидина и была отстранена от участия в спортивных мероприятиях на 4 года, а ее команда лишена Золотой медали [1].

Выбор спортивных добавок может быть сложным, поскольку на рынке представлено большое количество различных продуктов. Для предотвращения неблагоприятных исходов следует подходить к выбору ответственно и учитывать множество факторов:

Во-первых, при выборе добавок спортсмен должен исходить исключительно из своих возможностей и потребностей, а не гнаться за чудодейственными препаратами, дающими краткосрочный эффект и наносящими вред здоровью в долгосрочной перспективе.

Во-вторых, необходимо обращать внимание на качество спортивных добавок. Они должны быть произведены надежной компанией, которая придерживается стандартов качества и безопасности. Необходимо проверять отзывы и консультироваться с тренерами и профессионалами в области питания.

В-третьих, следует учитывать образ жизни и пищевые привычки. Одним из основных рисков является возможность аллергических реакций на составляющие спортивной добавки. В некоторых случаях, люди могут иметь индивидуальную непереносимость определенных ингредиентов, что может привести к различным аллергическим реакциям, от мелкой сыпи до анафилактического шока.

Также, при выборе и использовании спортивных добавок, важно следовать инструкциям по их применению. Рекомендуется консультироваться с врачом или специалистом по спортивному питанию, чтобы получить рекомендации, соответствующие потребностям и особенностям организма.

В качестве заключения можно отметить, что выбор и использование спортивных добавок должны быть осознанными и основываться на целях спортсмена, его потребностях и особенностях организма [3, 4]. Следование рекомендациям относительно качества и инструкциям по применению поможет достичь желаемых результатов и улучшить физическую работоспособность.

1. Алиев Р., Баширова Я., Цаканян А. Валиеву отстранили, у России отобрали золото Олимпиады. / Алиев Р., Баширова Я., Цаканян А. [Электронный ресурс] // РБК: [сайт]. — URL: <https://www.rbc.ru/sport/30/01/2024/65b780569a794751f0141ac1> (дата обращения: 13.05.2024).
2. Бартукова Н.В. Топ-10 спортивных добавок: что, кому и для чего / Бартукова Н.В. [Электронный ресурс] // MedAbout: [сайт]. — URL: https://medaboutme.ru/articles/top_10_sportivnykh_dobavok_chno_komu_i_dlya_chego/ (дата обращения: 13.05.2024).
3. Гибадуллина, А.Р. Влияние фитнеса на здоровье человека / А.Р. Гибадуллина, М.Н. Налимова // Скиф. Вопросы студенческой науки. 2019. № 11 (39). С. 65-68.
4. Казимова, А.С. К проблеме правильного питания студентов СГЭУ / А.С. Казимова, И.В. Николаева // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 96-1. С. 132-135.
5. Левченко, А. В. Эффективные средства восстановления после физических нагрузок / А.В. Левченко, И. В. Николаева, Е. А. Иващенко // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2023. № 2(17). С. 121-126.
6. Милентьева, Н.А. Как ускорить метаболизм / Н.А. Милентьева, И.В. Николаева // Наука XXI века: актуальные направления развития. 2019. № 2-2. С. 134-138.

Недовба С.Д., Проскурина Е.Ф.

Физическая культура: важность физическо-активной гармонии

*Южно-Российского института управления РАНХиГС
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-06-2024-783

Аннотация

Здоровье во всем мире считается главным приоритетом любой государственной политики, и именно поэтому в течение многих лет проводятся различные исследования, направленные на улучшение физического и психического состояния людей. В этом смысле признается важность поддержания физического и психического равновесия для организма, что позволяет осуществлять повседневную деятельность в активном обществе. Настоящая статья представляет собой исследование, в котором представлена концепция физической культуры как альтернативы сокращению малоподвижного образа жизни.

Ключевые слова: физическая культура, двигательная активность, физическое воспитание, здоровье, малоподвижный образ жизни.

Abstract

Health is considered the top priority of any government policy all over the world, and that is why various studies have been conducted for many years aimed at improving the physical and mental condition of people. In this sense, the importance of maintaining physical and mental balance for the body is recognized, which allows for daily activities in an active society. This article is a study that presents the concept of physical culture as an alternative to reducing a sedentary lifestyle.

Keywords: physical culture, physical activity, physical education, health, sedentary lifestyle.

В этом глобализованном мире сообщества заняты или отвлекаются на выполнение своих многочисленных повседневных функций, лишь немногие люди заботятся о своей физической форме, то есть большинство людей систематически не занимаются деятельностью, которая может принести их телу физическое благополучие. В силу этого различные организации здравоохранения стремятся продвигать исследования, позволяющие повысить осведомленность людей о важности физической культуры как потребности населения мира.

Следует отметить, что Физическая культура – это физические упражнения, используемые как средство улучшения как физического, так и духовного здоровья. Физические нагрузки позволяют сжигать калории, а не накапливать их в организме, поддерживая здоровый вес, то есть способствуя предотвращению или снижению избыточного веса и ожирения. Кроме того, он позволяет поддерживать артериальное давление и уровень холестерина на здоровом уровне, сохраняя при этом уровень сахара в крови сбалансированным. Что касается психического здоровья, то физические упражнения снимают стресс и улучшают психическое здоровье, повышают самооценку и могут стать средством общения, поскольку многие физические тренировки проводятся в компании или в команде. [1]

В том же духе Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ, 2013 г.) указывает, что здоровье “это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие инфекций или болезней”. Из-за этого можно утверждать, что физическая активность оказывает благотворное влияние на суставы, снижает вес, оказывает положительное психологическое воздействие на здоровье и благополучие населения, именно поэтому необходимо вести активный, а не малоподвижный образ жизни, способствующий поддержанию здорового организма. ВОЗ всегда стремилась, чтобы мир понял необходимость стремиться изменить имеющуюся у нее физическую культуру, поскольку, согласно ее статистике, число смертей, которые ежегодно происходят из-за малоподвижного образа жизни. [2]

Уместно упомянуть, что физическая активность способствует общему функционированию организма, такому как движение, сила мышц, жизненная сила, дыхание,

укрепление костей и поддержание достаточного веса, а также контролирует беспокойство, стресс и снижает риск высокого кровяного давления, ожирение, изменения содержания жиров в крови, остеопороз и другие. По этой причине необходимо, чтобы люди понимали, что они должны изменить свое отношение к физической культуре и включиться в занятия спортом, чтобы улучшить качество жизни; таким образом, различные заболевания, вызванные недостаточным выполнением упражнений, могут быть уменьшены.

В этой связи ЮНЕСКО в своем документе, озаглавленном "Международная хартия физического воспитания 1978 года", определяет, что физическое воспитание и спорт являются важным элементом для профилактики заболеваний, вызванных недостаточной физической активностью. Точно так же в документе содержится ссылка на образование физическая культура, наряду со спортом и культурой, поскольку они считаются важными аспектами образования обществ. В этом смысле благодаря этому письму мы начинаем интерпретировать феномен малоподвижного образа жизни как культурную проблему и ставим перед собой задачу поиска наилучших альтернатив всестороннему обучению населения в этих аспектах. [3]

Эта пропаганда осуществляется путем разработки в качестве предложения программ физического воспитания и спорта на всех уровнях образования, которые должны разрабатываться с учетом потребностей и личных особенностей учащихся, а также институциональных, культурных, социально-экономических и климатических условий каждой страны. Аналогичным образом, эти программы должны уделять первоочередное внимание потребностям находящихся в неблагоприятном положении групп общества.

В этом смысле физические нагрузки являются наиболее жизнеспособной альтернативой внесению вклада университетского сообщества в борьбу за благополучие человеческого организма, они направлены на всестороннее развитие личности, и их обоснование поддерживается с юридической, философской, социальной и эмоциональной точек зрения. По этой причине учебные программы, посвященные физической культуре, не должны ограничиваться планированием двух часов физических упражнений в неделю (что предусмотрено большинством), но их основной целью должно быть повышение осведомленности учащихся о физической культуре. В интересах улучшения качества их жизни, и с тем, чтобы они были пропагандистами в своей среде, о важности физической культуры в повседневной жизни.

Постоянная физическая активность крайне важна для сохранения физического и психического здоровья. Ежедневные активности, включающие в себя упражнения на растяжку, аэробику и силовые занятия, способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, увеличению мышечного объема, а также повышению эластичности и амплитуды движений. Также систематические тренировки способствуют снижению уровня стресса и тревоги, положительно влияют на эмоциональное состояние и способствуют повышению самоуважения. Чтобы извлечь эти выгоды, целесообразно заниматься умеренными физическими нагрузками минимум полчаса в день, чередуя различные виды упражнений. Перед тем как приступить к новой программе тренировок, особенно если у вас имеются хронические заболевания, необходима консультация со специалистом в области здравоохранения. Постоянная активность является ключом к хорошему самочувствию, и при наличии решимости и правильном подходе её можно легко вписать в рутину повседневности. Не забывайте о регулярности физических нагрузок и их комбинации с сбалансированным питанием для поддержания оптимального уровня физического и психического здоровья.

1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: БОЛЕЕ ДВУХ ЧАСОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ. Хорхе Рамирездеканат агрономии. Программа Агропромышленностисентерально-Западный университет Лисандро Альварадо (Калифорнийский университет в Лос-Анджелесе). Revista REDINE. ISSN: 2244 - 7997. Vol. 11. №1. Ene.-Jul. 2019.
2. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПОВЫШЕНИИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА Текст научной статьи по специальности «Науки об образовании» Ибрагимов К.Н. Чингина Е.Н. ЖУРНАЛ Международный журнал гуманитарных и естественных наук 2022

3. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ. <https://cgon.rosпотребнадзор.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/fizicheskaya-aktivnost-i-zdorove/> (режим доступа: 28.04.2024)

Неповинных Л.А.

Реабилитация студентов после перенесенной коронавирусной инфекции с помощью физических упражнений

*Петрозаводский Государственный Университет
(Россия, Петрозаводск)*

doi: 10.18411/trnio-06-2024-784

Аннотация

Целью нашего исследования является изучение эпидемиологии в период после выздоровления от COVID-19 и реабилитация после перенесенной коронавирусной инфекции, проведение опроса студентов, а также составление упражнений для восстановления организма. Задачи: изучить литературу по данной теме; подготовить опрос по теме; провести опрос среди знакомых и учащихся; подвести итоги; составить список упражнений по восстановлению организма. В результате, наше исследование может послужить основой для дальнейшего и более углубленного изучения данной проблемы, а также стать актуальным для дальнейших разработок.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, постковидные последствия, двигательная активность, физические упражнения.

Abstract

The purpose of our research is to study epidemiology during the period after recovery from COVID-19 and rehabilitation after post-Covid depression, conduct a survey among friends and university students, and compile exercises to restore the body. Objectives: study the literature on this topic; prepare a survey on the topic; conduct a survey among friends and students; summarize; make a list of exercises to restore the body. As a result, our study can serve as the basis for further and more in-depth study of this problem, as well as become relevant for further developments.

Keywords: healthy lifestyle, post-Covid consequences, physical activity, physical exercise

Актуальность работы обусловлена тем, что коронавирус не уходит из страны, каждый день ведутся подсчеты, сколько человек заразились данным вирусом. Чаще всего после заболевания люди обращаются в медицинские учреждения за помощью с восстановлением организма, ведь ковид оставляет неприятные последствия после ухода.

Восстановление после перенесенного заболевания зависит от выраженности постковидных изменений. Поэтому, в первую очередь, нужно посоветоваться с врачом стационара или поликлиники, который на основании данных о течении коронавирусной инфекции и результатов обследования даст наиболее правильные, индивидуально подходящие рекомендации. В целом, возвращение к привычному образу жизни должно быть постепенным. Очень хорошие результаты даёт лечебная физкультура с постепенным увеличением физической нагрузки. Сбалансированная диета должна способствовать восстановлению функции желудочно-кишечного тракта, печени, поджелудочной железы и в то же время содержать достаточное количество белков, жиров, углеводов, растительной клетчатки, витаминов и минералов. В восстановительный период лучше исключить жирное, жаренное, алкоголь. При необходимости врач назначит дополнительный приём витаминно-минеральных комплексов и лекарственные препараты, санаторно-курортное лечение.

В общей сложности 50 людей разного пола и возраста были опрошены в рамках исследования, посвященного постковидным последствиям.

Все участники дали информированное согласие перед участием в исследовании. Опрос проводился в соответствии со стандартными протоколами исследования, с акцентом на сбор честных и содержательных отзывов от каждого участника.

Участники предоставили ценные отзывы, которые могут быть использованы для улучшения реабилитации после перенесенного заболевания.

Выяснилось, что больше половины опрошенных переболели коронавирусной инфекцией в 2022 году.

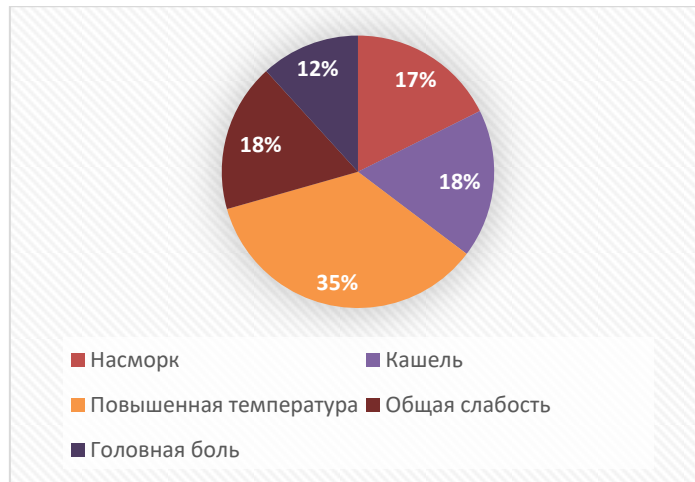


Рисунок 1.

Также опрошенные почти на равные части поделили статистику о сделанной прививке от коронавирусной инфекции. Меньшинство делали прививку и даже не болели, а большинство делали, и все равно заболели, либо не делали по причине того, что уже перенесли данное заболевание.

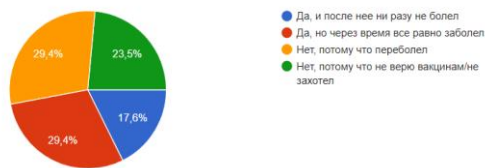


Рисунок 2.

Также был вопрос, связанный с последствиями после перенесенного вируса. Многие ответили, что не заметили изменений в своем организме, или же перенесли легкую форму болезни.



Рисунок 3.

Почти у всех опрошенных восстановление организма произошло быстро, то есть до месяца, и самостоятельно, ведь многие ничего не делали, чтобы поправиться полностью без последствий, а также некоторые принимали лекарственные препараты.

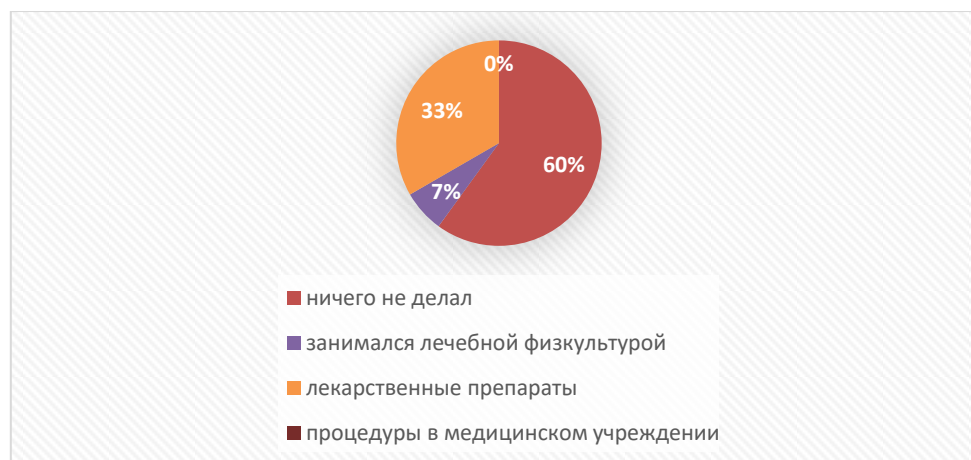


Рисунок 4.

Комплекс упражнений для восстановления легких после коронавирусной инфекции
Дыхательная гимнастика должна проводиться в течение дня (2-3 раза), через 2 часа после еды.

Упражнение 1. Исходное положение: лежа на спине, правая ладонь на грудной клетке, левая на животе. Медленно и глубоко вдохнуть через нос. Живот на вдохе поднимается, верхняя часть грудной клетки остается неподвижной. Медленный выдох, подтянуть живот к позвоночнику

Упражнение 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. На вдохе подняться на носки, на выдохе - вернуться в исходное положение

Упражнение 3. Исходное положение: стоя, опираясь руками о спинку стула. На вдохе отвести ногу назад, на выдохе - вернуться в исходное положение

Упражнение 4. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки перед собой, согнуты в локтевых суставах, в руках мяч. На вдохе поднять мяч вверх, на выдохе - вернуться в исходное положение

Упражнение 5. Исходное положение: сидя на стуле. Руки ладонями вниз на коленях. Вдох через нос. На выдохе произнести звук Р. Выдох через рот. Выдох длиннее вдоха в 2 раза. Затем так же на выдохе произнести звук М. Повторить по 2 раза каждый звук

Упражнение 6. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки прямые. Круговые движения в плечевых суставах вперед, а затем в обратном направлении

Упражнение 7. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. На вдохе - поворот туловища влево, на выдохе - вернуться в исходное положение, на вдохе поворот туловища вправо, на выдохе - в исходное положение

Упражнение 8. Исходное положение: лежа на спине, правая ладонь на грудной клетке, левая на животе. Медленно и глубоко вдохнуть через нос. Грудная клетка на вдохе расширяется, живот остается неподвижным. Медленный выдох, грудная клетка движется вниз

Упражнение 9. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. На вдохе - наклониться влево, на выдохе - вернуться в исходное положение, на вдохе - наклониться вправо, на выдохе - вернуться в исходное положение

Упражнение 10. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты, кисти на плечевых суставах. Круговые движения в плечах вперед и назад

Упражнение 11. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, в руках гимнастическая палка. На вдохе - поднять руки вверх, на выдохе - вернуться в исходное положение

Упражнение 12. Исходное положение: лежа на спине, правая ладонь на грудной клетке, левая на животе. Медленно и глубоко вдохнуть через нос. Живот на вдохе поднимается, грудная клетка расширяется. Медленный выдох, подтянуть живот к позвоночнику, грудная клетка движется вниз

Упражнение 13. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, в руках гимнастическая палка. На вдохе - вытянуть руки перед собой, на выдохе - в исходное положение

Упражнение 14. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, в руках гимнастическая палка. На вдохе - наклониться вперед, на выдохе - в исходное положение

Упражнение 15. Исходное положение: лежа на спине, правая ладонь на грудной клетке, левая на животе. Медленно и глубоко вдохнуть через нос. Живот на вдохе поднимается, верхняя часть грудной клетки остается неподвижной. Медленный выдох, подтянуть живот к позвоночнику.

Мы провели опрос на данную тему, собрали статистику и выяснили, что большинство переболели коронавирусом не в самом начале ее эпидемии, а через 2 года, то есть в 2022 году. Кроме того, выяснили, что различные последствия пандемии COVID-19 отрицательно сказались на многих пациентах с ранее существовавшими расстройствами. Учитывая большое влияние инфекции COVID-19 на здоровье, требуются более длительные и глубокие исследования выживших после COVID-19, для диагностики и лечения возникающих патологий, и наблюдения за их изменениями с течением времени.

1. Антохин Е.Ю., Антохина р.и. постковидная депрессия: тактика терапии // оренбургский медицинский вестник. 2022. №1 (37). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/postkovidnayadepressiya-taktika-terapii> (дата обращения: 12.10.2023).
2. Всемирная организация здравоохранения. F4 Невротические, связанные со стрессом, и соматоформные расстройства // Международная классификация болезней (10-й пересмотр). Класс V: Психические расстройства и расстройства поведения (F00—F99) (адаптированный для использования в Российской Федерации). — Ростов-на-Дону: Феникс, 1999. а— С. 175—176
3. Кремнева В.Н. Опыт кафедры физической культуры ПетрГУ в решении задач дистанционного обучения [Текст] / В.Н. Кремнева, Л.А. Неповинных // Глобальный научный потенциал. - Тамбов, 2020. - №6. - С.59-66

Нескубина.А.А., Запорожец О.Б., Кононенко А.В.

Влияние занятий аэробикой на психическое здоровье студенток

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

doi: 10.18411/trnio-06-2024-785

Аннотация

В данной статье рассматривается влияние регулярных занятий аэробикой на психическое здоровье и самооценку студенток. Исследование, проведенное в Гжелском государственном университете, включало выполнение дыхательных упражнений по системе А.Н. Стрельниковой наряду с физическими тренировками. Результаты показывают, что такие упражнения не только повышают физические возможности, но и вызывают физиологические изменения, способствующие улучшению психического самочувствия. Кроме того, в исследовании исследуется роль гормонов-нейромедиаторов, включая дофамин, эндорфины, адреналин и окситоцин, в регуляции настроения и самооценки. Результаты демонстрируют положительную корреляцию между занятиями физической активностью и выработкой этих гормонов, что приводит к повышению уверенности и жизнестойкости в сложных ситуациях. Исследование подчеркивает важность физического воспитания в содействии целостному благополучию среди учащихся.

Ключевые слова: Аэробика, психическое здоровье, самооценка, дыхательные упражнения, гормоны-медиаторы, дофамин, эндорфины, адреналин, окситоцин, физическое воспитание, студентки.

Abstract

This article examines the impact of regular aerobics classes on the mental health and self-esteem of female students. The study conducted at Gzhel State University included the performance of breathing exercises according to the system of A.N. Strelnikova along with physical training. The results show that such exercises not only increase physical capabilities, but also cause physiological changes that contribute to improving mental well-being. In addition, the study explores the role of neurotransmitter hormones, including dopamine, endorphins, adrenaline and oxytocin, in regulating mood and self-esteem. The results demonstrate a positive correlation between physical activity and the production of these hormones, which leads to increased confidence and resilience in difficult situations. The study highlights the importance of physical education in promoting holistic well-being among students.

Keywords: Aerobics, mental health, self-esteem, breathing exercises, hormone mediators, dopamine, endorphins, adrenaline, oxytocin, physical education, female students

В дискуссиях о влиянии физической активности на отдельных людей акцент часто делается на повышении иммунитета, улучшении физических показателей и снижении восприимчивости к болезням. Однако психологические эффекты занятий спортом иногда упускаются из виду, несмотря на их значительное влияние на психическое благополучие. Наше исследование выявило четкую корреляцию между занятиями физической активностью и укреплением психического здоровья.

Основное внимание в нашем исследовании уделяется ключевой фазе подросткового возраста, во время которой формируются важнейшие социогенные способности и личностные склонности, такие как склонности, жизнестойкость, эффективность, ориентация личности и системы ценностей. Образование на этом этапе играет ключевую роль в формировании психики и личности человека. Именно в этот период люди проходят всестороннее психологическое развитие.

Статистические данные, предоставленные ВОЗ, показывают, что во всем мире от 10 до 20% подростков страдают от недиагностированных психических расстройств, не имеющих надлежащего лечения. Однако подростковый возраст является критическим периодом для формирования и укрепления социальных и эмоциональных привычек, которые жизненно важны для психического благополучия. К ним относятся эффективное управление временем, регулярная физическая активность, умение справляться со стрессом и развитие навыков эмоциональной саморегуляции[1].

Благотворное влияние спорта на физическое здоровье широко признано. Например, аэробика, благодаря ее выраженному влиянию на студенческую аудиторию, доступности и разнообразию элементов, выделяется как эффективный метод пропаганды здорового образа жизни. Этот вид спорта постоянно развивает свою структуру и включает в себя новые инструменты, что делает его подходящим для людей всех возрастов и демографических групп.

Исследование, проведенное Авдеевой М.С. и Беличевой Т.В., продемонстрировало положительные изменения в показателях физической работоспособности, скорости, силы и здоровья сердечно-сосудистой системы у лиц, занимающихся степ-аэробикой

Целью нашего исследования было оценить влияние занятий аэробикой на психическое благополучие студенток. Занятия физической активностью не только повышают общую физическую форму и способствуют общему самочувствию, но и способствуют социальному взаимодействию и достижению целей. Это способствует более точной самооценке, процессу, который по своей сути сложен и требует специальных знаний. Развитие чувства собственного достоинства, укрепление уверенности в себе и раскрытие скрытых способностей являются решающими факторами успеха в учебной деятельности и имеют решающее значение для

достижения оптимальных результатов. Построение образа самого себя, или "я-концепции", основывается на всестороннем понимании своего тела, контекстуализированном в различных ситуациях и сформированном внешним восприятием. Участие в занятиях спортом играет ключевую роль в формировании личности и культивировании сбалансированной самооценки[1].

С сентября по декабрь 2021 года в Гжельском государственном университете был проведен педагогический эксперимент по изучению влияния занятий аэробикой на уровень самооценки студентов. Среди 35 участников 15 были первокурсниками (группа 1), в то время как остальные студенты были со 2-го по 4-й год обучения (группа 2).

Для оценки уровня самооценки был использован опросник-тест самоотношения, разработанный В.В. Столиным и С.Р. Пантелеевым. Первоначальные результаты показали, что учащиеся 2-й группы обладали либо адекватной (18), либо завышенной (2) самооценкой, набрав в анкете от 54 до 60 баллов. Первокурсники набрали от 42 до 59 баллов, причем пятеро продемонстрировали низкую самооценку, семеро - адекватную и трое - завышенную.

После трех месяцев обучения участники снова заполнили анкету о самооценке. Первокурсники набрали от 47 до 57 баллов, причем 14 из них продемонстрировали адекватную самооценку, а один - завышенный уровень. Все 20 спортсменов из группы 2 продемонстрировали адекватную самооценку, набрав от 51 до 55 баллов[2].

Участники повсеместно сообщали о положительном влиянии занятий на их психическое и физическое благополучие. Они подчеркивали такие преимущества, как улучшение социальных связей, лучшее управление тревожностью, корректировка формы тела и усиление иммунной функции. Кроме того, участники испытали заметный эмоциональный подъем после тренировки, характеризующийся чувствами радости, удовлетворения и повышенной уверенности в себе.

Чтобы повысить жизнестойкость и обучить студентов навыкам преодоления сложных ситуаций, с участницами программы аэробики в Гжельском государственном университете проводились регулярные дыхательные упражнения по системе А.Н. Стрельниковой. Примечательно, что эта техника предполагает сжатие грудной клетки во время вдоха с помощью физических маневров[3]. Как пояснила доктор М.Н. Щетинина, эти упражнения вызывают уменьшение дыхательных циклов при одновременном увеличении легочной вентиляции в 5-6 раз. Одновременно интенсивная физическая нагрузка, синхронизированная с вдохами, задействует несколько групп мышц, поддерживая стабильный уровень углекислого газа в организме, близкий к физиологической норме. Этот высокочастотный режим дыхания во время физической активности приводит к значительному выделению энергии. Короткие носовые ингаляции активно насыщают кислородом кору головного мозга, снимая сосудистые спазмы, уменьшая хронические головные боли и улучшая память. Важно отметить, что такой режим дыхания сочетается с движением, способствуя развитию мышц в условиях стресса и восстанавливая энергетическое равновесие организма[4].

Исследования показали, что неуверенность в себе часто возникает из-за нарушения регуляции гормональной системы, ответственной за секрецию эндорфинов. Физическая активность стимулирует выработку гормонов-нейромедиаторов, таких как дофамин, эндорфины, адреналин и окситоцин. Дофамин, нейромедиатор, синтезируемый в синапсах головного мозга, модулирует мотивацию, удовольствие, вознаграждение и эмоциональные реакции, связанные с двигательной активностью. Примечательно, что он служит ключевым мотиватором для достижения положительных результатов в тренировках, таких как снижение веса и повышение спортивных результатов. Дофамин не только вызывает удовольствие, но и помогает адаптироваться к стрессовым факторам и высвобождается во время травм или болевых ощущений. Эндорфины, группа природных соединений, вырабатываемых нейронами головного мозга, действуют как анальгетики и повышают устойчивость к стрессу, вызывая чувства эйфории и удовольствия. Окситоцин, вырабатываемый гипоталамусом, способствует эмоциональной привязанности и повышает устойчивость к стрессу. Адреналин, или эпинефрин, выделяющийся в ответ на беспокойство или напряжение, вызывает ощущения эйфории,

повышенной энергии и бодрости[5]. Занятия физической культурой побуждают организм активизировать свое функционирование, запуская каскад физиологических реакций, инициируемых секрецией адреналина. Этот гормон настраивает организм на повышенную работоспособность, активируя адаптационные механизмы и способствуя синтезу эндорфинов и дофамина.

Таким образом, гормоны-нейромедиаторы проявляют различные характеристики и функции, в совокупности повышая настроение, самочувствие и удовлетворенность.

1. Абдурахманова П.Д., Агарагимова В.К., Айтмагамбетова Р.Х., Асильдерова М.М., Ахметова Б.З., Бесаева А.Г., Бородина Д.С., Выхрыстюк М.С., Гаджиева П.Д., Джиоева А.Р., Дмитриев М.М., Дубинина Н.В., Дуйсекеева Н.Ж., Ерина И.А., Идрисова П.Г., Исаева Ж.К., Исалгинбаева К.К., Калиев Б.Н., Калкеева К.Р., Карабулатова И.С. и др. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ГУМАНИТАРНЫХ НАУК: ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ: коллективная монография / Москва, 2020
2. Авдеева М.С., Беличева Т.В. Сравнение влияния атлетической гимнастики и степ-аэробики на физическую работоспособность девушек-первокурсниц неспортивных специальностей // Человек. Спорт. Медицина. 2021. Т. 19. № 3. С. 66-73.
3. Дубровина И. В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности // Вестник практической психологии образования. - 2022. - № 3.
4. Ефимова-Комарова Л.Б., Голованова Г.Ю. Повышение работоспособности и развитие двигательных качеств студентов на занятиях прикладной физической культурой средствами фитнеса // Научная сессия ГУАП Сборник докладов научной сессии, посвященной Всемирному дню авиации и космонавтики. В 3-х частях. Под общей редакцией Ю.А. Антохиной. М, 2021. С. 185-188.
5. Либерман Д. Дофамин: самый нужный гормон. Как молекула управляет человеком - М.: Издательство АСТ, 2022

Новикова С.А., Николаев П.П.

Волейбол: многогранный анализ спортивного феномена

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-06-2024-786

Аннотация

В данной статье рассматриваются различные аспекты волейбола. Анализируются физиологические основы данного вида спорта, технико-тактическая подготовка игроков, психологические аспекты игры и влияние волейбола на здоровье человека. Отмечается оздоровительный потенциал волейбола, его доступность и привлекательность для людей всех возрастов.

Ключевые слова: волейбол, физиология, техника, тактика, психология, оздоровительный эффект, спортивная тренировка, командное взаимодействие.

Abstract

This article examines various aspects of volleyball. It analyzes the physiological foundations of this sport, the technical and tactical training of players, the psychological aspects of the game, and the impact of volleyball on human health. The article highlights the wellness potential of volleyball, its accessibility, and appeal to people of all ages.

Keywords: volleyball, physiology, technique, tactics, psychology, wellness effect, sports training, team interaction.

В последние два десятилетия XXI века волейбол претерпел значительные изменения. Повысились требования к физической подготовке игроков, техника и тактика игры стали более сложными и разнообразными. Введение новых правил, таких как либеро и возможность атаки из задней линии, сделали волейбол ещё динамичнее [1]. А всеобщая цифровизация позволила совершенствовать тренировочный процесс и судейство [10].

Современный волейбол – это высокоинтенсивный вид спорта, требующий от игроков развитых мышечных групп и выносливости [2]. Для успешного выполнения прыжков, подач, блоков волейболистам необходимы взрывная сила, скоростно-силовые качества, ловкость, гибкость и координация [6].

Систематические занятия волейболом оказывают комплексное положительное влияние на организм человека. Развивается сердечно-сосудистая и дыхательная системы, укрепляется опорно-двигательный аппарат, улучшается координация движений, повышается скорость реакции, формируются такие важные качества, как выносливость, ловкость, быстрота, сила. Также волейбол относится к неконтактным видам спорта, что снижает риск получения травм [3].

Технико-тактическая подготовка. В основе успешной игры лежит комплексная технико-тактическая подготовка. Это как освоение основных приемов, так и умение применять их в различных игровых ситуациях. Техническое мастерство волейболиста определяется точностью, скоростью, силой и стабильностью в своих действиях [4, 5, 9].

Основы технико-тактики:

- Стойки и перемещения: правильное исходное положение и способность быстро передвигаться по игровой зоне считаются базой для успешного выполнения всех приемов.
- подача: первое касание мяча в игре. Направлено на введение его в игру с созданием максимально затруднительной ситуации для соперника. Существует множество видов подач в зависимости от направления атаки по мячу и положения подающего: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая и боковая, верхняя прямая в прыжке.
- Пас(передача): используется для приема мяча с подачи или после атаки соперника и передачи его связующему игроку. Пас имеет два основных вида: верхняя передача и прием снизу.
- Нападающий удар: атакующее действие, отправляющее мяч на сторону противника с целью заработать очко (если мяч ударится о пол)
- Блоки: защитный прием используется для преграждения мяча в момент его нахождения над сеткой.

Тактическая подготовка предполагает индивидуальные, групповые и командные тактические действия:

- Индивидуальные: выбор оптимального технического приема в конкретной игровой ситуации, умение менять направление атаки, выбор места для подачи.
- Групповые: взаимодействие двух-трех игроков для организации атаки или защиты, страховка партнера, блокирование вдвоем, раздача пасов.
- Командные: выбор общей стратегии игры, расстановка игроков на площадке, использование различных игровых схем в атаке и защите.

Обучение тактике должно идти параллельно с освоением техники, поскольку правильное выполнение технических приемов является основой для реализации тактических задач [8]. Важным элементом тактической подготовки является анализ игры соперника и выбор соответствующей стратегии [7, 11].

Психологические аспекты волейбола. Влияние психологической составляющей на спортивные достижения в волейболе, как и в других видах спорта, неоспоримо. Именно психологическая подготовка позволяет спортсмену в стрессовой ситуации проявить свои физические возможности, технические навыки и тактическое мышление на максимум.

Ключевые аспекты психологической подготовки волейболистов:

- Управление стрессом и эмоциями: волейбол характеризуется высокой эмоциональной напряженностью, поэтому важно уметь контролировать свои эмоции, сохранять спокойствие и сосредоточенность в сложных игровых ситуациях. Для этого используется психологическая регуляция: релаксация, визуализация и позитивное мышление.

- Мотивация и целеполагание: высокая мотивация и четко поставленные цели важны для успеха. Спортсмен должен иметь ясное представление о том, чего он хочет добиться, и быть готовым к упорной работе для достижения своих целей.
- Внимательность и концентрация: волейбол требует высокой концентрации внимания на игровых моментах. Спортсмен должен уметь быстро реагировать на меняющуюся обстановку на площадке, отслеживая движения мяча и действия соперников.
- Командное взаимодействие: волейбол – игра командная, где успех зависит от слаженной работы всех её членов. Важно уметь эффективно взаимодействовать с партнерами и доверять им. Командный боевой дух и взаимопонимание – ключевые факторы психологической устойчивости.

А в психологической подготовке юных волейболистов крайне важно учитывать возрастные особенности. Дети и подростки более эмоциональны, потому что им сложно контролировать свои эмоции. Поэтому они нуждаются в постоянной поддержке и поощрении. Необходимо создать в команде дружественную атмосферу, где каждый ребенок будет чувствовать себя уверенно и комфортно.

Волейбол может быть источником и негативных эмоций. Страх перед ошибкой, боязнь подвести команду, переживание поражения – все это может негативно сказаться на психологическом состоянии спортсмена. Важно учить волейболистов справляться с негативом внутри себя, превращая его в положительную мотивацию к дальнейшему росту и развитию.

Оздоровительные аспекты волейбола. Помимо своей спортивной и развлекательной значимости, волейбол так же обладает выраженным оздоровительным эффектом, делающим его привлекательным для реабилитирующихся пациентов и пенсионеров. Он способствует укреплению здоровья, профилактике заболеваний и гармоничному физическому развитию.

Благотворное влияние волейбола на организм объясняется факторами:

- Разнообразие двигательной активности: волейбол сочетает в себе различные виды движений – бег, прыжки, наклоны, повороты, броски, способствуя развитию всех групп мышц и улучшая координацию.
- Аэробная нагрузка: игра станет хорошей аэробной тренировкой, укрепив сердечно-сосудистую систему и повысив выносливость организма.
- Положительное влияние на нервную систему: волейбол помогает снимать стресс, улучшает настроение, развивает реакцию и внимательность.
- Командное взаимодействие: игра в команде помогает коммуникации, учит работать в коллективе, даёт стимул бороться и преодолевать трудности вместе, добиваясь общей цели.

Волейбол, возникнув как простая игра, превратился в один из самых популярных видов спорта в мире. Его доступность, динамика и зрелищность привлекают миллионы людей к просмотру соревнований и чемпионатов, делая волейбол неотъемлемой частью спортивной культуры.

Перспективы развития волейбола связаны с дальнейшим совершенствованием техники и тактики игры, повышением физической и психологической подготовки спортсменов, внедрением новых технологий в тренировочный процесс.

1. Волейбол: проблема повышения результативности защитных действий в поле и пути ее решения / Ю.Ю. Карева, Ю.В. Кудинова, Л.К. Федорова, Л.Г. Шиховцова // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2016. № 2(3). С. 43-45.

2. Волейбол: проблема совершенствования тактики защиты и пути ее решения / А.А. Паняшин, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, Ю.В. Кудинова // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2016. № 1(2). С. 40-41.

3. Карева, Ю.Ю. Краткая характеристика типичных травм у волейболистов / Ю.Ю. Карева, Т.Е. Гордеева // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2019. № 1(8). С. 38-39.
4. Колеманова, И. В. Технология формирования навыков приема подач мяча у квалифицированных волейболисток на основе выбора рациональных тактических действий: специальность 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры": диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Колеманова Ирина Валерьевна. – Смоленск, 2003. 153 с.
5. Николаева, И.В. Вероятность поражения различных зон волейбольной площадки при подачах соперника в современном волейболе / И.В. Николаева, Н.В. Сивакова // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: материалы III Международной научно-практической конференции, посвященной 75-летию Смоленского техникума физической культуры и 55-летию кафедры спортивных игр, Смоленск, 01–31 декабря 2004 года. – Смоленск: Принт-Экспресс, 2005. С. 97-100.
6. Особенности проявления базовых физических качеств спортсменов в волейболе / У.В. Смирнова, Ю.Ю. Карева, И.В. Николаева [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 4(170). С. 309-313.
7. Паняшин, А.А. Волейбол: вопросы математического моделирования тактики защитных действий / А.А. Паняшин, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2015. № 1(1). С. 85-87.
8. Современное состояние проблемы совершенствования защитных действий в волейболе / И.В. Николаева, Ю.В. Шиховцов, Ю.В. Кудинова, Ю.Ю. Карева // Научно-методический электронный журнал "Концепт". 2017. № Т31. – С. 1366–1370.
9. Современные тенденции техники выполнения подач и приема мяча в волейболе / Ю.Ю. Карева, И.В. Николаева, Ю.В. Шиховцов [и др.] // Теория и практика физической культуры. 2019. № 3. С. 76-77.
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. Шиховцов, Ю.В. Современный подход к методике обучения волейболистов защитным действиям в поле / Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева // Вестник Самарского государственного экономического университета. 2012. № 10(96). С. 125-129.

Носова П.Г., Абзалова С.В.

Особенности выбора направления элективных дисциплин по физической культуре и спорту в ВУЗе

*Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-06-2024-787

Аннотация

В статье рассматриваются особенности выбора направления элективных дисциплин по физической культуре и спорту в высших учебных заведениях. Проанализированы факторы, влияющие на выбор элективных дисциплин. Проведено исследование среди студентов Казанского государственного энергетического университета для определения степени влияния каждого фактора. В работе рассматриваются различные методы выбора элективных дисциплин, предоставляются рекомендации и анализируются последствия неправильного принятия решения.

Ключевые слова: элективные дисциплины, физическая культура, спорт, студенты, выбор, факторы влияния, профессиональное развитие.

Abstract

The article examines the peculiarities of choosing the direction of elective disciplines in physical culture and sports in higher educational institutions. The factors influencing the choice of elective disciplines are analyzed. A study was conducted among students of Kazan State Energy University to determine the degree of influence of each factor. The paper examines various methods of choosing elective disciplines, provides recommendations and analyzes the consequences of incorrect decision-making.

Keywords: elective subjects, physical education, sports, students, choice, factors of influence, professional development

Важной задачей вузовского физического воспитания является сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи. Воспитание в них внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом через любимые виды физической активности. Выбор элективных дисциплин является актуальной проблемой для студентов ВУЗов, так как влияет на их профессиональное развитие, формирование компетенций и удовлетворенность обучением [3].

Пассивное отношение студентов к практическим занятиям по физической культуре заставляет искать новые пути приобщения учащихся к активной двигательной деятельности, предусмотренной учебными планами высшей школы. Особенно актуально стоит этот вопрос, поскольку наблюдается отрицательная динамика в состоянии здоровья и показателей физической подготовленности студентов [4]. Элективные курсы, как спортивно-ориентированное физическое воспитание, в основе которого лежит учет интересов занимающихся, должны повысить интерес к учебным занятиям по дисциплине – физическая культура.

Понятие «дисциплины по выбору» в разных учреждениях трактуются по-разному. В основном, вузы под данным форматом подразумевают выбор студентами того направления в физической культуре и спорте, которое им наиболее интересно. Перечень таких направлений вуз формирует самостоятельно, с учетом материально-технической базы и кадрового потенциала.

Согласно проведенным опросам среди студентов, по вопросу выбора направления занятий по физической культуре, наиболее популярными у молодежи являются футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис, плавание, атлетическая гимнастика, фитнес-аэробика. Среди нетрадиционных или альтернативных направлений, студентами предложены варианты йога, кроссфит, разные виды единоборства, скандинавская ходьба [5].

Реализация элективных дисциплин по физической культуре и спорту в каждом конкретно взятом высшем учебном заведении предоставляет возможность студентам выбора, но количество предоставленных направлений зависит от материально-технической, спортивной базы и оснащенности университета.

Целью данной статьи является изучение особенностей выбора направления элективных дисциплин по физической культуре и спорту в ВУЗах. Поиск альтернативных, мотивирующих направлений для повышения успеваемости и посещаемости занятий по физической культуре. Выявление перспективных способов решения проблемы успешного сохранения и поддержания физического и психологического здоровья студенческой молодежи.

Рассмотрим наиболее распространенные факторы, которые могут повлиять на выбор элективной дисциплины среди студентов.

1. Профессиональные цели и интересы.

Студенты выбирают элективные дисциплины, которые соответствуют их профессиональным целям. Определение профессиональных целей и интересов помогает сузить круг дисциплин, необходимых для углубленного изучения, и направляет выбор в сторону тех, которые будут наиболее полезны для будущей карьеры и успешной интеграции в профессиональную деятельность.

2. Индивидуальные предпочтения.

Это один из наиболее значимых факторов, несмотря на то, что некоторым студентам сложно учитывать индивидуальные предпочтения из-за общественного мнения. Выбор дисциплины по индивидуальным предпочтениям будет наиболее эффективным и повлечет за собой выдающиеся результаты, повышая интерес занимающихся к выбранному виду деятельности и давая возможность развиваться и самосовершенствоваться.

3. Академические требования.

ВУЗы могут устанавливать ограничения по выбору элективных дисциплин в зависимости от направления подготовки или специализации. Ограничения для участия студентов в соревнованиях и занятиях по определенным видам спорта зависит от спортивной подготовленности и состояния здоровья студента. Некоторые виды спорта требуют специальной подготовки и навыков, поскольку могут быть связаны с риском получения травм и других осложнений для здоровья.

4. Влияние сверстников и преподавателей.

Социальное окружение может значительно влиять на выбор студентов, так как положительные отзывы сверстников могут повысить интерес к дисциплине, в то время как отрицательные отзывы понизить. Преподаватели в свою очередь, могут заинтересовать студентов нестандартным проведением занятия, с упором на индивидуализацию обучения, новыми методиками подачи материала. Чем тщательнее преподаватели будут подходить к процессу мотивации, подготавливать для студентов интересные учебные программы, тем больше студентов будет заинтересовано не просто посещать занятия, но и принимать в них активное участие [1].

Для определения степени влияния представленных факторов было проведено исследование среди 87 студентов Казанского энергетического университета. Исследование проводилось с помощью онлайн-опросника, включавшего вопросы о выборе элективной дисциплины и демографические вопросы. Результаты были обработаны с помощью статистического анализа.

По результатам опроса, индивидуальные предпочтения являются наиболее значимым фактором, определяющим выбор студентов (63%). Это говорит о важности учета личных интересов и предпочтений при формировании учебного плана и необходимости распределения студентов на дисциплины по выбору, для поддержания высокой заинтересованности и мотивированности к занятиям. Влияние сверстников и преподавателей (14%), что говорит о роли социальной среды в процессе принятия решений студентами. Академические требования (12%) и профессиональные цели и интересы (11%) также влияют на выбор элективных дисциплин, однако несколько менее выражено по сравнению с предыдущими факторами. Результаты представлены в виде диаграммы на рисунке 1.



Рисунок 1. Влияние различных факторов на выбор элективной дисциплины.

Эти результаты могут быть использованы для разработки более эффективных стратегий по формированию учебных программ, учитывающих потребности и предпочтения студентов.

Одним из ключевых методов выбора элективной дисциплины для студентов является консультация с преподавателями, опыт и знания которых помогут в выборе. Перед современными преподавателями кафедр физического воспитания ставится задача обеспечить достаточный уровень физической подготовленности, двигательной активности и сформировать адаптивные возможности и навыки, необходимые для выполнения профессиональных и социальных задач. Особое внимание следует уделить готовности к самостоятельной работе, только таким образом можно принимать осознанные решения при выборе элективных дисциплин и строить успешную карьеру.

В эпоху стремительного развития информационных технологий и повсеместной автоматизации, студенты сталкиваются с проблемой снижения уровня двигательной активности. Проблема сохранения здоровья у молодежи сегодня является одной из самых актуальных.

Правильный выбор элективных дисциплин в области физической культуры и спорта способствует не только получению знаний и навыков, но и формированию устойчивого интереса к здоровому образу жизни и спортивной деятельности. Данный выбор связан с различными особенностями и факторами, и понимание этих аспектов, может помочь студентам принимать обоснованные решения и максимально использовать преимущества выбранных дисциплин. Самым необходимым условием для свободного развития и раскрытия своих физических и духовных сил является осмысленное тяготение каждого человека к занятиям физической культурой и спортом [2]. В свою очередь, ВУЗы должны стремиться предоставить необходимые условия и возможности для облегчения этого процесса.

1. Васенков Н.В., Жгулева Т.Д. Формирование положительной мотивации обучающихся Казанского государственного энергетического университета к занятиям физической культурой. Заметки ученого. 2020. № 13. С. 156-158.
2. 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.
3. Ильина С.А., Мостовая Т.Н., Шавырина С.В. Целесообразность внедрения элективных видов спорта в программу по физической культуре для студентов ОГУ имени И.С. Тургенева. Наука – 2020. 2020. № 8 (44). С. 45-48.
4. Кагриева А. М., Магомедова Ж. А. Анализ данных физической подготовки студентов возрастом от 18 до 25 лет. Актуальные исследования. 2023. № 22 (152). Ч. III. С. 95-97.
5. Митрохин Е.А., Теллухин Е.И., Юдин Д.С., Самсонов А.Ю. Особенности выбора направлений элективных дисциплин по физической культуре и спорту в вузах. Международный научно-исследовательский журнал. – 2022. – № 11(125).

Овсянникова М.Ю. Мокеева Л.А.

Кибатлетика

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-06-2024-788

Аннотация

В работе изучается кибатлетика, как новый, важный для общества вид спорта. Тема актуальна, так как количество лиц с ограниченными возможностями является значительным, а по прогнозам - станет еще более крупным. При этом большая часть, как представителей этой группы населения, так и в целом граждан не знают, что уже сейчас технические средства способны в некоторых случаях вернуть былую функциональность организма. В заключении статьи автор предлагает реализовать на практике предлагаемые нововведения, что расширит возможности кибатлетики.

Ключевые слова: кибатлетика, ограниченные возможности здоровья, технические средства, выполнение бытовых задач, мотивация к жизни.

Abstract

The work studies Cybathletics as a new, important sport for society. The topic is relevant, since the number of people with disabilities is significant, and according to forecasts, it will become even larger. At the same time, the majority of both representatives of this population group and citizens in general do not know that even now technical means are capable, in some cases, of returning the body to its former functionality. At the conclusion of the article, the author proposes to put the proposed innovations into practice, which will expand the capabilities of cybattles.

Keywords: cybathletics, disabilities, technical means, performing everyday tasks, motivation for life.

Количество лиц с ограниченными возможностями, как в мире, так и в России, существенно. Так, согласно сведениям ВОЗ (Всемирная организация здоровья), максимум к 2050 году каждый пятый человек на Земле будет относиться к данной группе лиц, а в России уже сейчас ежегодно требуется минимум 50 тысяч протезов, согласно прогнозам, значение возрастет минимум до 60, максимум до 70 тысяч [3]. Это позволяет констатировать колоссальное количество людей, нуждающихся в различных методах и устройствах совершенствования своей жизнедеятельности. Одним из них является технический прогресс, который уже сейчас позволил создать множество инструментов, не только возвращающих нормальное функционирование лицам, с ограниченными возможностями, но даже делающих их более широкими. Это не только известные всем протезы, но и экзоскелеты, импланты, нейрогабитурны (позволяют силой мысли управлять предметом в цифровой реальности). Однако, не смотря на столь широкий перечень постоянно развивающихся средств, многие из них неизвестны не только в целом населению, но и даже лицам, с ограниченными возможностями. Ситуация является недопустимой, так как без необходимых технических средств качество жизни данной группы населения существенно снижается. Для решения ситуации, была создана кибатлетика – соревнования между лицами, с ограниченными возможностями, которые используют различные технические средства. Можно считать, что это спортивное направление крайне важно, однако, для его дальнейшего развития, требуются мероприятия по совершенствованию, которые автор данной научной статьи может предложить, что отображает ее актуальность.

Первоначально отметим, что под техническими средствами подразумеваются не обычные протезы и, например, коляски для передвижения, которые используют в параолимпийских играх, а инновации, с помощью которых кибатлеты могут доказать, как полное возвращение нормального функционирования организма, так и расширение его возможностей. Примером может стать коляска, которая оборудована электроприводом и системой управления, что позволяет ей не просто перемещать человека, а преодолевать препятствия, ранее недоступные лицам с ограниченными возможностями, например, преодоление ступенек, езда по холмам и так далее.

Исходя из этого, констатируем, что цель кибатлетики заключается не только в соревновании между физическими лицами, но и в: 1) конкуренции между инновационными производителями – они предоставляют свои разработки, после чего кибатлеты доказывают увеличенную эффективность технического устройства; 2) формировании стимула для лиц с ограниченными возможностями [1] – речь идет, как о самих кибатлетах – соревнования становятся для них стимулом к жизни, мотивацией к тренировкам, так и о всех зрителях – лица, уже имеющие ограниченные возможности, начинают понимать, что их ситуация не является непоправимой сейчас, возможности их организма можно восстановить (в некоторых случаях полностью, в некоторых - частично), потому они тоже получают стимул к дальнейшему развитию. Для обычных зрителей кибатлетика предоставляет информацию о том, что лица с ограниченными возможностями теперь имеют практически такие же способности, как и другие

группы населения; 3) формировании понимания того, что современные технологии вместе с адаптивной физической культурой способны решить многие проблемы лиц с ограниченными возможностями.

В рамках кибатлетики, особый акцент организаторами делается на решении бытовых задач, что наиболее важно для любого человека. Предположим, лицам, имеющим протезы рук, предлагается: нарезать хлеб, повесить одежду сушиться, вкрутить лампочку и иные действия, которые однозначно потребуются от человека в течение его жизни. Кибатлеты-колясочники преодолевают лестницы и спускаются/забираются на холмы [2]. Лица с ножными протезами имеют схожую программу с кибатлетами-колясочниками, но она расширена, например, забиванием мяча в ворота.

Несмотря на столь высокую важность кибатлетики в наше время, существует ряд проблем, которые не позволяют ей стать по-настоящему эффективным спортом будущего. Представим некоторые, наиболее важные из них:

1. **Возраст участников.** Согласно действующим нормам, кибатлетом может быть человек не младше 14 лет, но не старше 70 лет. С одной стороны, параметры можно логически объяснить тем, что в возрасте старше 70 лет спортивная деятельность может быть сложной для лиц, а спортивную тренировку детей, с ограниченными возможностями, некоторые могут назвать неэтичной. Однако, по мнению автора данной научной статьи, существуют более значимые аргументы в пользу расширения возрастных рамок в обе стороны. Так, юношеский спорт всегда существовал в России, по некоторым видам детей привлекают к деятельности уже с возраста младшей школы. Кибатлетика предполагает выполнение бытовых действий, более того, очки начисляются за верность их реализации, а не за скорость, которая учитывается лишь при получении равнозначного количества очков. Таким образом, ожидание достижения 14 лет слишком длительно – детей можно допускать до участия уже с возраста 12 лет. Аналогичный довод можно использовать и для расширения предельного возраста до 75 или даже 80 лет – часть лиц в этом возрасте способна на существенную физическую нагрузку, потому программа кибатлетики может быть даже слишком простой для них. Здесь же дополнительно укажем, что расширение возраста участников увеличит мотивацию для производителей технических средств, так как будет представлен более широкий перечень детских средств и средств для лиц пенсионного возраста;
2. **Ограничение на применение исключительно отечественных разработок в рамках кибатлетики России.** С одной стороны, решение верное в рамках импортозамещения и стимулирования собственных разработчиков. С другой стороны, первоначальная цель социального государства – постоянное улучшение качества жизни всего населения. Можно считать этот аргумент более важным, потому рекомендуется, либо разрешить использование технических средств до любых, доступных человеку, либо допустить средства из «дружеских» стран (импорт возможен, международные отношения развиваются), либо формировать зачеты, в рамках которых будут учитываться, как только отечественные разработки, так и все использованные средства. Любой вариант сделает кибатлетику более значимой для самих лиц с ограниченными возможностями;
3. **Распространенность.** На данный момент лишь в некоторых региональных центрах проводятся состязания по кибатлетике. Можно считать, что необходимо расширить географию участия, проводя минимум в каждом районном центре соответствующие соревнования.

В заключении необходимо еще раз указать, что кибатлетика является важным спортивным направлением для совершенствования качества жизни лиц с ограниченными

возможностями здоровья. С одной стороны, она формирует мотивацию к полноценной жизни, с другой стороны, демонстрирует инновации, наиболее эффективные для каждой группы таких лиц. Таким образом, направление необходимо развивать, для этого автором данной научной статьи были предоставлены собственные мероприятия, которые, в случае реализации на практике, позволят данному спорту быть более эффективным и распространенным в нашей стране.

1. Давидюк, А. П. Кибатлетика - новый проект в АФК / А. П. Давидюк, А. В. Любинский, А. В. Швецов // Адаптивная физическая культура. – 2020. – Т. 84, № 4. – С. 57-58.
2. Показатели удовлетворенности спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата организацией соревнований по кибатлетике / А. В. Корнев, А. В. Швецов, Д. М. Правдов, Н. Е. Ерешко // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 7. – С. 77-79.
3. Швецов, А. В. Становление и развитие кибатлетики в России / А. В. Швецов // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы X Всероссийской научно-практической конференции, Нижневартовск, 20 ноября 2020 года. – Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2021. – С. 384-388. – DOI 10.36906/FKS-2020/69.
4. Лаборатория «Однажды», Дмитрий Соколов-Митрич, Артём Костюковский, Алёна Корк Дельфины капитализма 2.0.// Ещё 8 историй о людях, которые сделали все не так и добились успеха, 2020. – Игры разума, Практический трансгуманизм.



LJournal

Научно-издательский центр

Рецензируемый научный журнал

**ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ
№110, Июнь 2024**

Часть 14

Подписано в печать 25.06.2024. Тираж 400 экз.
Формат.60x841/16. Объем уч.-изд. л.9,90
Отпечатано в типографии Научный центр «LJournal»
Главный редактор: Иванов Владислав Вячеславович