

Научный центр «LJournal»

Рецензируемый научный журнал

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ

№110, Июнь 2024
(Часть 15)



Самара, 2024

T33

Рецензируемый научный журнал «Тенденции развития науки и образования» №110, Июнь 2024 (Часть 15) - Изд. Научный центр «LJournal», Самара, 2024 - 172 с.

doi: 10.18411/trnio-06-2024-p15

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

Чернопятов 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
Паньков Н.М., Шеронов В.В. Проблемы и пути решения развития студенческого спорта в ВУЗах	8
Паньков Н.М., Шеронов В.В. Пути преодоления страха воды или «водобоязни»	10
Галиуллина Д.Т., Патунин В.А. Теория и методика применения оздоровительного бега....	12
Пискайкина В.М., Налимова М.Н., Прокудина А.Р. Роль физической подготовки в юридической деятельности	15
Плотников Р., Алексина А.О. Роль социокультурных и экономических факторов в развитии спортивной индустрии.....	18
Попов И.С., Елютин Ю.В., Фролова Т.С. Эффективность методики оздоровительных занятий, направленных на профилактику нарушений осанки, детей 6–8 лет, занимающихся хоккеем.....	21
Пронина М.С.¹ Николаева И.В. Левченко А.В. Влияние физических упражнений на мышечный аппарат человека	25
Проскурина Е.Ф., Кульбак Н.И. Применение игровых технологий в процессе физического воспитания студентов	28
Разинкина Д.А., Николаева И.В.¹, Левченко А.В.² Адаптация к физическим нагрузкам: компенсаторные и приспособительные реакции организма	30
Ревва Е.А., Алексина А.О. Исследование генетических аспектов спортивной подготовки и индивидуального подхода к тренировкам	33
Ревва Е.А., Алексина А.О. Эффективность использования танцевальных программ в фитнесе для достижений целей по снижению веса и улучшению физической формы	36
Рожнова А.А., Ткач Д.А., Рожнов А.А. Роль физической культуры в решении социальных проблем	38
Сергеенкова К.С., Рожнова А.А., Рожнов А.А., Ткач Д.А., Акимова И.В. Роль социального института спорта в жизни современной молодежи.....	41
Рожнова А.А., Рожнов А.А., Ткач Д.А., Акимова И.В. Физическое воспитание, как средство социальной адаптации студентов к обучению в вузе	43
Рожнова А.А., Рожнов А.А., Ткач Д.А., Шелегина Е.В. Эффективность системы физического воспитания студентов вузов в современных реалиях	47
Русин А.В., Ковалева Т.В., Мельников А.И. Влияние физической активности на психологическое здоровье человека.	50
Савельева О. В., Белова В. С. Использование современных подходов к формированию здорового образа жизни у молодежи	53
Савельева О. В., Колесникова Д. Влияние физической культуры на социализацию личности.....	56
Садков Д.С., Николаева И.В. Способы популяризации физической культуры и спорта среди молодежи.....	59
Сайдашева А.С. Здоровый образ жизни	62
Салимов И. А., Прокофьева Д. Д. Роль Fair Play в современном спорте.....	65

Свитич О. Н Влияние физической активности на успеваемость студентов педагогического направления обучения	68
Свитич О. Н Физическая культура в квадробике, современные тренды и перспективы развития школьников.....	72
Семиколонова В.А., Кудинова Ю.В. Влияние физической активности на человека: Исследование эффективности и рекомендации	74
Сергеева С.А., Николаева И.В., Левченко А.В. Анализ особенностей мотивации для занятий спортом	78
Соколов А.В. Ходьба: ключ к здоровью и благополучию.....	80
Суворова А.М. Цифровая трансформация физической культуры: новые подходы и технологии.	83
Султанов А. Д., Карташев Н. И. Спорт и психическое здоровье: физиологические и психологические аспекты.....	86
Супрун В.В., Шеронов В.В. Современные технологии в футболе	89
Тазитдинов Е.В., Солодилова Е.С. Энергия движения: как физическая активность улучшает психическое здоровье?	91
Тершукова М.А., Николаев П.П., Левченко А.В. Влияние лечебного массажа на общее здоровье и физическое состояние студентов	94
Тихонов М.Д., Налимова М.Н. Физические упражнения как способ улучшения показателей в киберспортивных дисциплинах	97
Ткач Д. А., Рожнова А. А., Рожнов А. А. Социальная природа спорта и физической культуры	100
Ткач Д. А., Рожнова А. А., Воробьева Е. А., Рожнов А. А. Проблема функционирования физической культуры и спорта в системе современного социума	102
Трофимов Р.А., Гетманская Я.Э. Модные тенденции в физической культуре.....	105
Удовицкая Л. У., Щукина А.А. Лечебная физическая культура при сахарном диабете	108
Удовицкая Л. У., Аджиашили Г.А. Использование современных технологий в физической культуре и спорте.....	110
Удовицкая Л. У. Ищенко Е. Д. История развития и современное состояние отечественного спорта	113
Удовицкая Л. У. , Малюков Р.Р. Физические упражнения как средство активного отдыха студентов.....	115
Иванова Л.А., Мамасодиков Н.А. Лечебная физическая культура как комплексная научно-практическая дисциплина	118
Улановский Д.А. Эволюция легкой атлетики в России: история и будущие возможности .	120
Урядников А.С., Егизарян Л.Г., Ильченко А.Е. Роль физических упражнений в режиме дня студентов.....	123
Федосова Л. П., Свиначев Р.А. Плавание как средство закаливания для студентов	125
Морозов Д.М., Шеронов В.В. Физическая активность как способ борьбы со стрессом у современных студентов.....	127
Федосова Л.П., Инкин И.Г. Киберспорт как часть физико-психологического развития молодежи.	130

Харисова А.И., Хайруллин И.Т. Преодоление умственного переутомления средствами физических упражнений.....	132
Хаятулла Х.А., Ковалева Т.В. Особенности показателей физиологических систем спортсменов футболистов.....	135
Хузин А., Севедин С.В. Отношение студентов к комплексу норм ГТО.....	138
Чигарьков Д.В., Николаева И.В. Здоровый образ жизни как бизнес.....	140
Чухно В.С., Налимова М.Н. «Умный фитнес» – новый тренд в мире спорта.....	143
Шарафутдинова Д.Ш., Гусев П.М. Положительное влияние цифровых гаджетов на здоровье человека	146
Шеронов В.В., Буряков И.П. Влияние спорта на общественное развитие.....	148
Шеронов В.В., Буряков И.П. Лечебная физическая культура, как доступный способ восстановления организма обучающихся ВУЗов	150
Шеронов В.В., Цой Е.А. Роль физической культуры и спорта в духовном развитии личности.....	153
Шеронов В.В., Андриенко В.А. Влияние занятий плаванием на организм человека.....	155
Ширяева С.А., Карева Ю.Ю. Влияние занятий плаванием на дошкольников	157
Шульгин Д.С. Современное состояние и перспективы развития студенческого спорта.....	160
Щербаков А.А., Мельников А.И. К вопросу о профессионально-личностном воспитании студентов в процессе занятий физической культурой и спортом	162
Яцун М.С., Шеронов В.В. Взаимосвязь умственной и физической деятельности человека	165

РАЗДЕЛ XXIV. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Паньков Н.М., Шеронов В.В.

Проблемы и пути решения развития студенческого спорта в ВУЗах

ЮРИУ РАНХиГС
(Россия, Ростов-на-Дону)

doi: 10.18411/trnio-06-2024-789

Аннотация

Физическая культура имеет огромное социальное значение. Однако, большое количество студентов не проявляют интерес к физической культуре и здоровому образу жизни. В работе рассматриваются проблемы студенческого спорта и их решения в ВУЗах.

Ключевые слова: спорт, физическая активность, университет, преподаватель, спортивные соревнования, спортивная секция, студент.

Abstract

Physical education is of great social importance. However, a large number of students do not show interest in physical education and a healthy lifestyle. The paper examines the problems of student sports and their solutions in universities.

Keywords: sports, physical activity, university, teacher, sports competitions, sports section, student.

Общее физическое состояние студента зависит от многих факторов: как естественных, так и социальных, но главным является то, что на них можно повлиять. Повышение роли и значимости физической активности в высших учебных заведениях является ключом к развитию общего физического состояния студентов. Это особенно важно в связи с быстроменяющимися условиями, которые активно влияют на нашу жизнь. Это проявляется в основном в психологических и физических аспектах. Регулярные занятия физической культурой положительно влияют на сердечно-сосудистую систему, помогают укрепить мышцы, улучшить осанку и нормализовать вес, укрепить кости и сделать суставы подвижными, а связки более эластичными. Однако, среди студенческой молодежи наблюдается низкий уровень двигательной активности и интереса к физической культуре и спорту. В связи с достаточно большой нагрузкой учебных дисциплин, большими потоками информации и нехваткой времени, у студентов отсутствует время для занятий физической культурой, что негативно влияет на их общее физическое состояние. В свою очередь сидячий образ жизни становится одной из причин возникновения хронических заболеваний, а также отрицательно влияет на нервную систему [1, с. 37].

В современных реалиях, учебные заведения сокращают академические часы, которые предназначены для занятий физической культурой, за счет передачи их на самостоятельные занятия студентов. Однако, физическая активность студентов за счет отсутствия мотивации только снижается, что заставляет задуматься об эффективности данной системы.

Основные проблемы, которые связаны со студенческим спортом:

1. Отсутствие должного инвентаря. Большое количество высших учебных заведений были построены еще во времена Советского Союза. Несмотря на то, что здания, фасады и материально-техническое оборудование обновляются, спортивный инвентарь не всегда попадает в этот список. Такой базовый инвентарь, как например: мячи и гантели разного веса, имеются во всех учебных заведениях, но не всегда они находятся в надлежащем виде. Так, в связи с достаточно высокой стоимостью спортивного инвентаря, не все высшие учебные заведения могут позволить себе его закупку.

2. Неудобная логистика. В большинстве ВУЗов занятия по физической культуре проходят в другом корпусе или здании. В некоторых случаях, чтобы добраться до учебного зала необходимо потратить действительно много времени, а иногда и личных средств, что доставляет дискомфорт у студентов.
3. Вредные привычки. В современных тенденциях достаточно большое количество студентов имеют зависимость к курению и чрезмерному употреблению алкоголя, что также сказывается на их физической активности. Данные проблемы влекут за собой ухудшение общего физического состояния, увеличение риска травм и, как следствие, снижение мотивации к занятию физической культурой.

Популяризация спорта в молодежной среде, повышение его престижа, способны решить проблему отсутствия интереса у молодежи заинтересованности к систематическим занятиям спортом. Для этого, государство и ВУЗы пришли к некоторым решениям поставленных проблем.

Во многих высших учебных заведениях активно стали функционировать спортивные секции и клубы. Это позволяет студентам найти привлекательный для них вид спорта и начать или продолжить им заниматься в стенах университетов. Функционирование таких секций регулирует кафедры физического воспитания при сотрудничестве со студенческими спортивными клубами. Благодаря информационному освещению спортивных мероприятий в сфере молодежной политики, большее количество студентов стали интересоваться занятиями физической культурой. Не исключением также стало увеличение спортивных мероприятий, проводимыми самими студентами [3, с. 127].

Однако, несмотря на изменения, которым подверглись университеты, количество студентов, которые активно занимаются спортом достаточно низок. В связи с этим, рассмотрим пути решения проблем студенческого спорта в ВУЗах.

1. Индивидуальный подход к развитию студенческого спорта. Обновленный инвентарь и новые спортивные залы позволят студентам проявить больше внимания к физической культуре.
2. Создание системы мотивации. Создание уникальной атрибутики для участников клуба или секции, сделает его более привлекательным для студентов. Система мотивации может быть индивидуальна, но необходимо учитывать запросы и потребности студентов, что позволит привлечь больше студентов к занятиям физической культурой [4, с. 105].

Однако, выполнение данных рекомендаций не является гарантированным условием устранения проблем. Для полноценного и масштабного повышения престижа физической культуры и спорта среди молодежи, необходимо обеспечить повсеместное решение данных проблем и комплексно вынести их на федеральный уровень. Так, на сегодняшний день уже реализуется большое количество проектов, которые направлены на улучшение спортивных залов, расширение количества спортивных секций и доступности занятий физической культуры и спорта для студентов высших учреждений. Это также позволяет существенно сократить такие негативные явления как курение, алкоголизм наркомания и участие в экстремистских объединениях.

Таким образом, проблема студенческого спорта и подготовки спортсменов сейчас достаточно остро находится в учебных заведениях России. Несмотря на это, почти в каждом из них уже существуют разнообразные спортивные кружки и секции, которые позволяют студентам познакомиться или укрепить свои навыки в том или ином виде спорта. Укрепление студенческого информационного поля вокруг физической культуры и пропаганда здорового образа жизни являются ключевыми векторами направления оптимизации работы спортивных объединений. Так, студенческий спорт имеет огромное социальное значение. В настоящее время существуют проблемы, которые тормозят его развитие, однако проводимые

государством и высшими учебными заведениями мероприятия показывают на высокую значимость данного вопроса и настрой на его решение.

1. Ежова А. В. Педагогическое обеспечение эффективности процесса физического воспитания в вузе / А. В. Ежова, С.С. Артемьева, О. Н. Крюкова // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. – 2021. – № 3. – С. 37–39.
2. Мервинская О. В., Беляева О. А. Формирование личности студента средствами физической культуры // Актуальные вопросы психологии и педагогики в современных условиях. Сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции. СПб. : Инновационный центр развития образования и науки. – 2015. – С. 90-92.
3. Зайцев А.А. Основы здорового образа жизни в образовательной организации: учебное пособие для вузов // под общей редакцией А. А. Зайцева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 137 с.
4. С. В. Майбородин. Состояние, проблемы и пути развития студенческого спорта // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2015. – № 9–2. – С. 106-109.
5. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт. – 2024. – 160 с.

Паньков Н.М., Шеронов В.В.

Пути преодоления страха воды или «водобоязни»

ЮРИУ РАНХиГС

(Россия, Ростов-на-Дону)

doi: 10.18411/trnio-06-2024-790

Аннотация

Плавание является одним из самых популярных видов спорта. Однако, большое количество людей имеют страх, связанный с погружением или нахождением возле воды. В представленной работе раскрываются пути преодоления фобий, связанных с водой.

Ключевые слова: спорт, физическая активность, водобоязнь, страх воды, плавание, физическая культура, фобия.

Abstract

Swimming is one of the most popular sports. However, a large number of people have a fear associated with diving or being near water. The presented work reveals ways to overcome phobias associated with water.

Keywords: sports, physical activity, hydrophobia, fear of water, swimming, physical education, phobia.

В современном быстроразвивающемся мире физическая культура и спорт являются важным аспектом жизни любого человека. Одним из наиболее популярных и практически-ориентированных видов спорта является плавание.

Однако, несмотря на свою популярность, достаточно большое количество людей имеют страх воды или водобоязнь. Для полноты понимания темы, необходимо разобраться в терминологии:

Аквафобия (гидрофобия) – это непреодолимый страх человека перед водой. Человек с этим страхом может воспринимать воду как объект, который необходимо избегать, бояться и так далее [1, с. 67].

Батофобия – страх глубины. Люди, подверженные данной фобии, испытывают переживания о том, чтобы погружаться в воду полностью или частично [1, с. 67].

По статистическим данным, всего 10% населения имеют страх перед водой. Наиболее популярными являются два вышеперечисленных, однако существует ещё огромное количество вариаций страхов, связанных с водой [1, с. 59].

В совокупности несколько страхов или фобий формируются в один – водобоязнь. Она проявляется в обильной чувствительности раздражителей, которые проявляются в водном пространстве. Например, резкое реагирование при попадании воды на глаза, лицо в целом и постоянное желание иметь опору.

Основными симптомами, которые свойственны людям со страхом воды: учащенное дыхание, повышенное давление, учащенное сердцебиение, дрожь во всем теле, сухость во рту, головокружение, повышенная тревожность и страх запутаться и утонуть [2, с. 87].

В основном, водобоязнь формируется ещё в детском возрасте. Основными причинами являются негативный опыт (захлёбывание), травматические ситуации на воде среди близких ребёнка, неосторожные действия родителей и близких и так далее.

Опасность водобоязни среди детей также проявляется в эмоциональном контексте. Такие люди легко подвержены мнению окружающих, мнительны, могут иметь низкую самооценку и сниженную ответственность перед самим собой.

Прежде чем приступить к преодолению страха, необходимо определить причину его появления. Это может вызвать трудности, и чтобы их избежать необходимо определить откуда возникла проблема.

В основном техники, которые используются при лечении водобоязни включают в себя внушение, самовнушение, дыхательные упражнения, экспериментальную деятельность, релаксацию и так далее. В каждом методе необходимо придерживаться следующих принципов:

1. Принципы системы физического воспитания. Среди них выделяют доступность, активность и сознательность;
2. Индивидуальные особенности и возможности. Пол, возраст, состояние здоровья и физическое состояние человека также будет влиять на процесс преодоления страха;
3. Доступность условий выполнения упражнений с учетом внешней среды и наличия оборудования и так далее [3, с. 158].

Чтобы избежать появления фобии, с раннего возраста необходимо проводить профилактические мероприятия, которые соотносятся с первоначальными этапами лечения страха.

Первым и основным этапом является знакомство человека с бассейном или местом расположения воды. Адаптация позволит повысить доверие к поверхности воды и уменьшит тревожность, находясь рядом с ней.

После того, как человеку стало комфортно и спокойно находиться вблизи бассейна или открытых источников воды, можно постепенно погружать части тела. Это могут быть ноги, руки, туловище и лицо. Важно поддерживать оппонента и всячески показывать ему, что находиться в воде безопасно.

Стоит также учитывать упражнения на воде, которые способствуют преодолению страха. Рассмотрим их подробнее:

1. Ходьба при неполном погружении. Прежде всего стоит начать с обычной ходьбы по дну бассейна или водоема, погружаясь в воду на больший уровень;
2. Принять положение лежа в воде. Необходимо лечь на водную поверхность грудью вверх, помогая себе при этом руками;
3. Выпустить воздух на поверхности воды. Нужно выпустить воздух ртом, образуя пузыри на поверхности. Это поможет развить навык задерживания дыхания под водой;
4. Полное погружение. Когда у человека появилось доверие к воде, последним и самым эффективным упражнением является полное погружение под воду. Это позволит наиболее быстро избавиться от страха и поможет при последующих заплывах с большой глубиной.

Французский психолог Даниэль Зильберберг говорит: «Золотое правило – следовать желанию человека. Именно он должен решать, в какой момент он сможет зайти в воду» [5, с. 4]. Стоит учитывать, что преподавателям, тренерам и близким необходимо проявлять спокойствие

и выдержку – только так возможно добиться результата. Агрессия может вызвать только более негативные ассоциации у человека с водой.

Помимо физического воздействия с водой, некоторые прибегают к использованию эмоциональных и ментальных инструментов, например, когнитивно–поведенческая терапия. Ее основной принцип заключается в избавлении от неосознанных установок человека, которые препятствуют полноценному бытию. Также достаточно популярным методом является медитация и аутотренинг стратегии релаксации. Они направлены на быстрое восстановление сил, снижению тревожности и устранению раздражителя.

Тем не менее, достаточно большой процент взрослых практикует самостоятельное лечение данной фобии. Преодолеть страх абсолютно самостоятельно помогут следующие факторы:

1. Правильный выбор места для купания. Следует выбирать те водоемы, открытые пространства и бассейны, где человек будет чувствовать себя комфортно и спокойно. Локация должна вызывать исключительно положительные и спокойные чувства.
2. Плавность действий. Человеку, который имеет страх воды, не стоит стараться сразу полностью погрузиться под воду. Это может повлечь негативные последствия и только ухудшит результат. Можно сначала намочить лишь определенные части тела, постепенно увеличивая уровень погружения.
3. Поощрять себя. Действительно важно сформировать понимание, что вода – не враг или проблема. После водных процедур, можно наградить то, что приносит человеку положительные эмоции. Это может быть любимое блюдо, досуг с близкими или покупки, которые он долго откладывал [2, с. 204].

Таким образом, боязнь воды достаточно распространенная проблема среди населения. В основном, водобоязнь появляется еще в раннем возрасте вследствие негативного опыта или других факторов. На сегодняшний день существует большое количество методов победы над данным страхом. Однако, процесс лечения индивидуален и может зависеть от особенностей и возможностей человека. Основным правилом в решении данного вопроса является терпеливость и спокойствие.

1. Астапов, В. М. Эмоциональные нарушения в детском и подростковом возрасте. Тревожные расстройства: учебное пособие для вузов / В. М. Астапов, Е. Е. Вакнин. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 273 с.
2. Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 344 с.
3. Плавание: учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 344 с.
4. Бажев А.А., Бажев А.З. Гидрофобия, причины возникновения и способы преодоления // Перспектива: материалы Международной научной конференции студентов, аспирантов и молодых учёных, 2021. – 25 с.
5. Общая психология. Введение в общую психологию : учебное пособие для вузов / Д. А. Донцов, Л. В. Сенкевич, З. В. Луковцева, И. В. Огарь ; под научной редакцией Д. А. Донцова, З. В. Луковцева. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 178 с.

Галиуллина Д.Т., Патунин В.А.

Теория и методика применения оздоровительного бега

*Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-06-2024-791

Аннотация

Данная статья посвящена теории и методике оздоровительного бега. В ней представлен обзор основных принципов данного вида физической активности, его положительного влияния

на организм человека и основных правил, которые следует соблюдать при занятиях бегом с целью улучшения здоровья. Рассматриваются различные аспекты оздоровительного бега, такие как выбор тренировочных нагрузок, правильная техника бега, питание и режим отдыха. Описываются преимущества бега для оздоровления организма, укрепления иммунитета и повышения общего уровня физической подготовки. Также, было проведено исследование, в ходе которого была изучена методика оздоровительного бега с фокусом на индивидуальный подход к тренировкам. Данный эксперимент демонстрирует важность практики оздоровительного бега и его положительное воздействие на организм человека.

Ключевые слова: оздоровительный бег, физическая активность, здоровье, тренировочные нагрузки, техника бега, питание, отдых, иммунитет, физическая подготовка, исследование, индивидуальный подход.

Abstract

This article is devoted to the theory and methodology of recreational running. It provides an overview of the basic principles of this type of physical activity, its positive effect on the human body and the basic rules that should be followed when jogging in order to improve health. Various aspects of healthy running are considered, such as the choice of training loads, proper running technique, nutrition and rest regimen. The benefits of running for improving the health of the body, strengthening the immune system and increasing the overall level of physical fitness are described. Also, a study was conducted in which the methodology of recreational running was studied with a focus on an individual approach to training. This experiment demonstrates the importance of the practice of recreational running and its positive impact on the human body.

Keywords: wellness running, physical activity, health, training loads, running technique, nutrition, rest, immunity, physical training, research, individual approach.

Оздоровительный бег – это вид физической активности, целью которого является улучшение здоровья и общего состояния организма. Этот вид бега отличается от профессионального спортивного бега тем, что не направлен на соревнования или улучшение результатов на дистанциях. Вместо этого он способствует поддержанию физической формы, улучшению выносливости, укреплению сердечно-сосудистой системы и общему оздоровлению.

Такой вид бега может включать в себя различные виды тренировок, начиная от легких пробежек для начинающих и заканчивая интенсивными интервальными тренировками для более опытных бегунов. Важно выбирать правильную интенсивность и дистанцию для тренировок в зависимости от своего уровня подготовки. Также рекомендуется регулярно заниматься бегом, чтобы обеспечить стабильное улучшение физической формы и здоровья.

Основная идея теории оздоровительного бега заключается в том, что регулярные физические нагрузки в виде бега помогают поддерживать здоровье и улучшать общее состояние организма. Бег способствует укреплению мышц, развитию выносливости, улучшению работы сердечно-сосудистой системы, снижению стресса и улучшению психоэмоционального состояния.

Теория оздоровительного бега базируется на принципах физиологии и физической тренировки. При занятиях оздоровительным бегом происходит улучшение кровообращения, увеличение объема легких и улучшение работы сердца. Благодаря этому улучшается общее самочувствие, уменьшается вероятность заболеваний сердечно-сосудистой системы, ожирения, диабета и других хронических заболеваний.

Правильный выбор нагрузки для человека, начинающего бегать, играет ключевую роль в успешном старте тренировок, предотвращении травм и достижении желаемых результатов. Рекомендации по правильному выбору нагрузки для начинающего бегуна:

1. Начинать нужно с простых и легких тренировок, учитывая вашу текущую физическую форму. Не пытайтесь сразу же начать с интенсивных или

- длинных пробежек, начните с медленного увеличения длительности и интенсивности тренировок.
2. В начале, для начинающих, эффективными могут быть интервальные тренировки, когда вы чередуете бег и ходьбу. Например, бежите 1-2 минуты, затем ходите 2-3 минуты и так далее.
 3. Не увлекайтесь слишком быстрым увеличением длительности или интенсивности тренировок. Вносите изменения в тренировочный план постепенно, наращивая объем нагрузок на 10-20%.
 4. Не забывайте о необходимости отдыха и восстановления после тренировок. Регулярные выходные дни и легкие тренировки помогут предотвратить переутомление.

Не меньше нагрузки важна и правильная техника бега в оздоровительных целях. Она играет важную роль для минимизации риска травм и повышения эффективности тренировок. Основные принципы правильной техники оздоровительного бега:

1. Во время бега ваша поза должна быть прямой, плечи расслаблены и опущены, грудь поднята, живот напряжен примерно на 20-30%, спина прямая. Убедитесь, что ваша голова находится в продолжении позвоночника, а взгляд направлен перед собой, не на ноги.
2. Руки должны быть согнуты под углом около 90 градусов в локтях, плечи расслаблены. Движения рук должны быть согласованы с движениями ног.
3. Задайте умеренный темп бега и старайтесь делать короткие, четкие и ритмичные шаги. Приземляйтесь на всю стопу или на переднюю часть стопы, избегая пятки.
4. Научитесь правильно дышать во время бега – глубокие вдохи через нос и выдохи через рот. Синхронизируйте свое дыхание с шагами.
5. Глушите удар стопы о поверхность, чтобы снизить нагрузку на суставы. Это можно делать за счет мягкой посадки на стопу и сглаживания движений.

Правильное питание перед пробежкой играет немаловажную роль в обеспечении энергии и выносливости. Несколько рекомендаций по тому, как лучше всего питаться перед пробежкой:

1. Перед пробежкой стоит употребить легкоусвояемые углеводы, такие как фрукты (бананы, яблоки), хлебцы, каши или овощи.
2. Употребляйте белки умеренно. Белки необходимы для поддержания мышц. Умеренное количество белков, например, курица или рыба, может быть хорошим выбором.
3. Пейте достаточное количество воды перед тренировкой, чтобы избежать обезвоживания. Гидратация играет важную роль в обеспечении выносливости и эффективности пробежки.

Примерно за 1-2 часа до пробежки можно съесть легкий углеводный завтрак, например, мюсли с фруктами, йогурт с овсянкой или банан с орехами.

Переходим к экспериментальной части статьи. Был проведен опыт, целью которого было определение влияния бега на общее состояние и здоровье человека в течении 10 дней. Начиная с первого дня были учтены все пункты выбора нагрузки, техники и рационального питания, описанные выше.

На разминку каждый день выделялось 10-15 минут ходьбы. Время бега и количество повторений увеличивалось, соответствуя самочувствию. Чтобы отдохнуть между повторениями выделялось 3-5 минут. Каждая тренировка заканчивалась спокойным прогулочным шагом 5-10 минут и упражнениями по растяжке мышц ног. Один день был посвящен полному восстановлению, пробежки не было. Все полученные данные занесены в таблицу 1.

Таблица 1

Полученные данные в ходе эксперимента.

День	Разминка	Пробежка	Отдых	Повторения	Ходьба	Дистанция
1	15 мин	3 мин	3 мин	2 раза	10 мин	2646 м
2	15 мин	5 мин	5 мин	3 раза	10 мин	4140 м
3	-	-	-	-	-	-
4	15 мин	5 мин	5 мин	3 раза	5 мин	3810 м
5	10 мин	10 мин	3 мин	2 раза	10 мин	4640 м
6	10 мин	20 мин	-	1 раз	10 мин	4320 м
7	10 мин	5 мин	3 мин	4 раза	5 мин	5310 м
8	10 мин	5 мин	3 мин	4 раза	5 мин	4310 м
9	10 мин	10 мин	5 мин	2 раза	5 мин	5990 м
10	10 мин	10 мин	5 мин	3 раза	5 мин	6480 м

За время 10-дневного периода бега были замечены определенные изменения. С каждой тренировкой выносливость заметно увеличивалась, самочувствие стало более бодрым и энергичным. Отдых от физических нагрузок уменьшился. Сон стал более качественным. Общий уровень стресса и раздражительности стал минимальным.

Помните, что каждый организм индивидуален, и результаты могут различаться для каждого человека. Однако, даже короткий период занятий бегом может принести заметные положительные изменения в вашем здоровье и общем самочувствии.

Следование принципам оздоровительного бега поможет сохранить и улучшить здоровье, а также достичь лучших результатов в тренировочном процессе. Поэтому важно осознанно подходить к планированию тренировок, учитывая индивидуальные особенности организма и следуя рекомендациям специалистов в области физической активности. Оздоровительный бег — это не только спортивная дисциплина, но и ценный инструмент для поддержания здоровья и общего благополучия на протяжении всей жизни.

1. Губка П.И., Мищенко В.П. Методические рекомендации для занятий оздоровительным бегом// Полтава: ПолтИСИ, ПМСИ. 1984. — 28 с.
2. Гаянова А.В., Шаймарданова Л.Ш. Бег – как метод оздоровления студентов. Казань – Казанский федеральный университет: КФУ, 2017 – 2 с.
3. Бондаренко С.К. Спортивная и оздоровительная ходьба: Учеб. Пособие / С.К. Бондаренко. – СПб.: НИИ Химии СПбГУ, 2001. – 111 с.
4. Коробов А.Н. О беге – почти все. Физкультура и спорт. – М., 1986. – С. 2 - 15.
5. Попичев М.И., Носов Ю.А. Техника бега для оздоровления студентов и методика адаптации организма к заданной нагрузке. – Крым: Крымский юридический институт Национальной юридической академии Украины им. Ярослава Мудрого, 2009. – 4 с.

Пискайкина В.М.¹, Налимова М.Н.², Прокудина А.Р.²
Роль физической подготовки в юридической деятельности

¹Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина
(Россия, Рязань)

²Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)

doi: 10.18411/trnio-06-2024-792

Аннотация

В статье рассмотрена взаимосвязь между физической подготовкой и эффективностью юристов в их профессиональной деятельности. Проанализированы физические требования к юристам и выявлены способы интеграции физической подготовки в профессиональную деятельность юристов.

Ключевые слова: физическая подготовка, юридическая деятельность, спорт, профессиональные качества.

Abstract

The article examines the relationship between physical fitness and the effectiveness of lawyers in their professional activities. The physical requirements for lawyers are analyzed and ways of integrating physical training into the professional activities of lawyers are identified.

Keywords: physical training, legal activity, sports, professional qualities.

Физическая подготовка традиционно не рассматривается как важная часть юридической деятельности. Однако в современных условиях, когда конкуренция на рынке труда усиливается, юристы должны уделять внимание не только своим профессиональным навыкам, но и своему физическому здоровью и самочувствию.

Работа юриста требует высокой выносливости, так как часто приходится работать подолгу в сидячем положении, а также выполнять физические задачи, такие как ходьба по судам и перенос тяжелых документов [1,2]. Кроме того, юристы могут подвергаться физическому риску, если приходится работать с клиентами, находящимися в состоянии аффекта.

Физическая подготовка традиционно не рассматривается как важная часть юридической деятельности. Однако в современных условиях, когда конкуренция на рынке труда усиливается, юристы должны уделять внимание не только своим профессиональным навыкам, но и своему физическому здоровью и самочувствию.

Целью работы является исследование значения физической подготовки для юристов и ее влияние на их профессиональную деятельность.

Для достижения поставленной цели сформулированы следующие задачи:

1. определить физические требования, предъявляемые к юристам в ходе их работы;
2. изучить преимущества физической подготовки для юристов;
3. рассмотреть способы интеграции физической подготовки в профессиональную деятельность юристов.

Методы исследования:

1. анализ и обобщение данных специальной литературы;
2. педагогическое наблюдение за деятельностью юристов.

Преимущества физической подготовки для юристов заключается:

- Улучшение физического здоровья и самочувствия.
- Снижение риска возникновения профессиональных заболеваний, таких как остеохондроз и варикозное расширение вен.
- Улучшение концентрации внимания и памяти.

Способы интеграции физической подготовки в профессиональную деятельность юристов:

- Регулярные занятия спортом в фитнес-клубах или домашних условиях.
- Упражнения на рабочем месте, такие как растяжка или ходьба во время обеденного перерыва.
- Использование стоячих столов или столов с регулируемой высотой.

Повышение выносливости. Юристы часто работают долгие часы, сидя или стоя. Хорошая физическая подготовка помогает им выдерживать длительные периоды напряженной умственной деятельности и справляться с физическими требованиями, такими как перемещение файлов и документов [3,4]. Кроме того, сильные мышцы спины и шеи помогают предотвращать дискомфорт и усталость.

Улучшение координации и реакции. Юристы часто выступают в суде или на переговорах. Физическая подготовка, включающая упражнения на координацию и реакцию,

помогает им двигаться уверенно, сохранять зрительный контакт и быстро реагировать на события в зале суда [5,6].

Снижение стресса и повышение устойчивости. Юридическая профессия может быть очень напряженной. Физические упражнения являются отличным способом сбросить стресс и улучшить психическое самочувствие. Регулярные тренировки помогают юристам оставаться сосредоточенными, уменьшают чувство беспокойства и повышают устойчивость к внешним стрессам [7].

Уверенность в себе. Улучшенная физическая подготовка может повысить уверенность в себе. Когда юристы чувствуют себя физически здоровыми и сильными, они более склонны браться за сложные задачи и выступать с большей убедительностью.

Усиление когнитивных способностей. Некоторые исследования показали, что физические упражнения могут улучшить когнитивные функции, такие как память, внимание и исполнительная функция. Эти преимущества особенно важны для юристов, которые должны уметь быстро мыслить и обрабатывать большие объемы информации [8,9].

Физические требования к юристам могут варьироваться в зависимости от области специализации и среды работы.

1. Юристы, работающие в области уголовного права или семейного права, могут столкнуться с физическими стычками и должны быть готовы к самообороне.
2. Юристы, работающие в крупных юридических фирмах, могут проводить долгие часы, сидя за столом, и им необходима сильная спина и хорошая осанка.
3. Юристы, работающие в сфере государственного управления, могут часто путешествовать и должны быть физически подготовленными, чтобы справляться с требованиями к поездкам.

Выводы:

- 1) Физическая подготовка играет важную роль в юридической деятельности. Она помогает юристам сохранять здоровье, повышать работоспособность, справляться со стрессом и быть более уверенными в себе. Поэтому юристам рекомендуется уделять внимание своей физической подготовке и интегрировать ее в свою профессиональную деятельность [10,11].
- 2) Выяснив физические требования, предъявляемые к юристам в ходе их работы, а именно: выносливость и сила, координация, диапазон движений и другие, можно сделать вывод, что, если юристы не соответствуют физическим требованиям своей работы, это может привести к различным проблемам со здоровьем. Поддержание хорошей физической подготовки имеет решающее значение для того, чтобы юристы могли эффективно выполнять свои обязанности, заботиться о своем здоровье и благополучии и достигать своих профессиональных целей [12,13].

Физическая подготовка предлагает многочисленные преимущества для юристов, как в профессиональном, так и в личном плане [14]. Ведь имея физическое преимущество, юрист может выдерживать длительные периоды напряженной умственной деятельности, иметь уверенность и эффективность при выступлениях в суде или на переговорах.

- 3) Интеграция физической подготовки в профессиональную деятельность имеет многочисленные преимущества для юристов, такие как, повышение продуктивности, снижение стресса, концентрация внимания.

Инвестируя время и усилия в физическую подготовку, юристы могут значительно улучшить как свою профессиональную, так и личную жизнь.

1. Буткеева Д.Ю., Николаев П.П. Влияние физических упражнений на умственные способности студентов // Тенденции развития науки и образования. 2024. № 105-10. С. 21-24.

2. Гурбанов Д.А., Джулай Д.В. Требования, предъявляемые к сотрудникам исполнительного производства в России и Германии // Российская наука: актуальные исследования и разработки. Сборник научных статей XII Всероссийской научно-практической конференции. Самара, 2021. С. 240-243.
3. Гурбанов Д.А., Джулай Д.В. Требования к физической подготовке сотрудников органов принудительного исполнения // Наука XXI века: актуальные направления развития. 2021. № 2-2. С. 132-135.
4. Дельцова Н.В., Зубкова М.Н., Иванова Л.А., Карева Ю.Ю., Кот М.К., Меденцева Е.В., Николаев П.П., Николаева И.В., Старцева С.В., Шиховцов Ю.В., Шиховцова Л.Г. Правовое регулирование отношений в сфере профессионального спорта // Вестник Самарского государственного экономического университета. 2019. С. 96.
5. Карева Ю.Ю., Зыкова И.Н., Левченко А.В. Физическая подготовка-необходимый элемент в подготовке сотрудников правоохранительных органов // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2023. № 2 (17). С. 54-58.
6. Карева Ю.Ю., Сапова В.О. Влияние физических упражнений на деятельность мозга человека // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 103-6. С. 182-185.
7. Карева Ю.Ю., Цаплин А.В. Роль физической культуры в жизни современной молодежи // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 104-12. С. 23-25.
8. Карева Ю.Ю., Иващенко Е.А. Физическая активность – помощь в профилактике и лечении заболеваний // Российская наука: актуальные исследования и разработки. Сборник научных статей XV Всероссийской научно-практической конференции. В 2-х частях. Редколлегия: Е.А. Кандрашина, В.А. Пискунов (ответственные редакторы) [и др.]. Самара, 2023. С. 440-443.
9. Лысов В.А., Николаев П.П. Улучшение физического и ментального состояния студентов с помощью физической культуры // Тенденции развития науки и образования. 2024. № 105-11. С. 45-49.
10. Николаева И.В., Хохрина Е.А. К вопросу об особенностях процессов утомления и восстановления при физической и умственной работе // Сборник научных статей IV Всероссийской заочной научно-практической конференции. 2017. С. 366-370.
11. Николаев П.П., Фаян А.С., Левченко А.В. Влияние физических нагрузок на нервную систему человека // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2024. № 1 (18). С. 59-63.
12. Николаев П.П., Тепляшин И.В., Левченко А.В. Роль физической активности в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2024. № 1 (18). С. 55-58.
13. Рудакова И.А., Николаева И.В., Рындина Е.Е. Физическая культура и спорт в профилактике стресса // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 104-12. С. 115-118.
14. Тимошенко А.В., Николаева И.В. Физическая культура как средство профилактики профессиональных заболеваний офисных работников // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2020. № 1 (10). С. 75-78.

Плотников Р., Алексина А.О.

Роль социокультурных и экономических факторов в развитии спортивной индустрии

Самарский государственный экономический университет

(Россия, Самара)

doi: 10.18411/trnio-06-2024-793

Аннотация

Спортивная индустрия является одной из самых динамично развивающихся отраслей современного общества. В данной статье рассмотрено как спортивная индустрия влияет на общество, какие возможности она предоставляет для развития и какие вызовы ставит перед собой в современном мире. Представлены основные виды социокультурных и экономических факторов и роль культурных традиций и ценностей в формировании спортивных предпочтений. Проведен анализ успешных стратегий развития спортивной индустрии в различных странах.

Ключевые слова: спортивная индустрия, социокультурные факторы, экономические факторы, стратегии развития, финансирование.

Abstract

The sports industry is one of the most dynamically developing sectors of modern society. This article examines how the sports industry affects society, what opportunities it provides for development and what challenges it poses in the modern world. The main types of socio-cultural and economic factors and the role of cultural traditions and values in the formation of sports preferences are presented. An analysis of successful strategies for the development of the sports industry in various countries was carried out.

Keywords: Sports industry, socio-cultural factors, economic factors, development strategies, financing.

Спорт играет значительную роль в современном обществе, как средство физического развития, развлечения и социальной активности. Развитие спортивных дисциплин и спортивной индустрии тесно связано с социокультурными и экономическими факторами, которые оказывают влияние на восприятие спорта, его популярность и коммерческий успех [1,2].

Культурные традиции и ценности играют важную роль в формировании спортивных предпочтений различных народов. Например, в Японии боевые искусства, такие как карате и дзюдо, имеют глубокие исторические корни и являются частью японской культуры. Именно поэтому эти виды спорта пользуются большой популярностью среди японцев, и многие дети начинают заниматься ими с самого маленького возраста.

В Бразилии футбол является источником гордости и национальной идентичности. Футбольные матчи собирают тысячи болельщиков, а бразильские футболисты известны во всем мире своими навыками и способностью играть в эту игру с максимальным энтузиазмом. Это является частью бразильской культуры и становится важным аспектом формирования спортивных предпочтений местных жителей.

В России хоккей на льду также имеет особое значение благодаря богатой истории этого вида спорта в стране. Российские хоккеисты часто демонстрируют свое мастерство на международных турнирах, что только укрепляет любовь к этому виду спорта среди россиян.

В США фитнес и бодибилдинг являются популярными видами спорта благодаря культуре здорового образа жизни и стремлению к идеальной фигуре. Многие американцы следят за трендами в моде и стремятся выглядеть стильно и подтянуто, что способствует популярности спортзала и фитнес-клубов.

Представленные примеры имеют подтверждение того, что образ жизни и мода имеют огромное влияние на популярность спортивных дисциплин в различных странах, отражая культурные особенности и ценности народа.

Социальные движения так же имеют значительное влияние на спортивные тренды и моду. Они могут повлиять на то, какие виды спорта и активностей становятся популярными, какие бренды и стили спортивной одежды становятся востребованными, а также на поведение потребителей в области фитнеса и здорового образа жизни. Например, в последнее время в социальных движениях активно обсуждается важность здорового образа жизни, фитнеса и самосовершенствования. Это приводит к росту популярности спортивных активностей, таких как йога, пилатес, кроссфит и бег. Бренды спортивной одежды начинают создавать коллекции, отвечающие требованиям этих социальных движений, что приводит к увеличению доходов от продаж. Поэтому компаниям в области спортивной индустрии важно следить за изменениями в социальных движениях и адаптировать свои продукты и маркетинговые стратегии в соответствии с ними.

Переходя к вопросу о влиянии экономических факторов на развитие спортивной индустрии, рассмотрим некоторые финансовые показатели затрат в РФ на спорт [3].

По данным отчёта Министерства спорта РФ за 2023 год, на развитие спорта и физкультуры в России было потрачено 844,36 млрд рублей. Эта сумма оказалась больше на 173 миллиарда рублей, чем в 2022 году.

Структура расходов:

- расходы на зарплату трудящимся в области спорта — 439 млрд рублей;
- траты на спорт высших достижений — 175 млрд рублей;
- расходы на развитие и организацию массового спорта — 70 млрд рублей.

В 2022 году на физкультуру и спорт в России было израсходовано 671,37 млрд рублей.

Изучив данные на сайте Минспорта, можно сделать вывод, что расходы на финансирование спортивных программ и инфраструктуры в России неуклонно увеличивались в последние годы, включая пандемийные годы. Это свидетельствует о постоянном внимании

правительства к развитию спорта в стране и поддержке спортивных мероприятий. Увеличение расходов на спорт говорит о приоритетности данной отрасли и желании развивать спортивную инфраструктуру и поддерживать спортсменов на высоком уровне.

Сравним стратегий развития спортивной индустрии в разных странах с Россией [4,5,6].

1. Германия: Страна имеет хорошо развитую систему спортивного образования и поддержки молодых талантов. Немецкий Олимпийский Союз (DOSB) и различные спортивные фонды способствуют развитию спорта на всех уровнях. В России также существует система поддержки молодых спортсменов, однако, по сравнению с Германией, она может быть менее развита и иметь проблемы с финансированием и организацией.
2. США: В стране успешно сочетаются государственное и частное финансирование спорта, а также активно используются средства массовой информации и спонсорство. Университеты США играют важную роль в развитии спорта, предоставляя стипендии спортсменам и обеспечивая им образование. В России университеты также участвуют в развитии спорта, но их роль менее заметна, а система стипендий и поддержки спортсменов менее развита.
3. Австралия: Страна имеет успешную модель развития спорта, основанную на сотрудничестве между правительством, спортивными федерациями и частным сектором. Австралийский институт спорта (AIS) играет ключевую роль в поддержке высококлассных спортсменов. В России существуют аналогичные институты, такие как Центры спортивной подготовки, однако их ресурсы и возможности могут быть более ограниченными по сравнению с Австралией.

В целом, Россия имеет развитую спортивную индустрию, однако существуют проблемы с финансированием, организацией и поддержкой спортсменов. Для улучшения ситуации в стране можно было бы учитывать успешные стратегии развития спорта в других странах и адаптировать их к особенностям российской системы.

Представим примеры того, как это можно сделать:

1. Создание межотраслевой кластерной системы научно-методического и медико-биологического обеспечения спорта с развитием экспериментальной и инновационной деятельности.
2. Формирование условий нулевой толерантности к нарушению антидопинговых правил и улучшение имиджа страны.
3. Обеспечение условий для устойчивого самостоятельного развития профессионального спорта со снижением зависимости от государственного финансирования.
4. Выработка и реализация системного подхода к проведению на территории Российской Федерации крупнейших международных спортивных мероприятий и эффективному управлению их наследием.
5. Развитие международного спортивного сотрудничества с расширением представительства Российской Федерации в международных спортивных организациях, обеспечением прав и интересов российского спорта.
6. Развитие системы подготовки, переподготовки и повышения квалификации кадрового резерва в сфере физической культуры, спорта и спортивной медицины.

Важно помнить, что каждая страна имеет свои особенности, которые оказывают влияние на развитие видов спорта и распространение физической культуры среди широких слоёв населения.

Таким образом, социокультурные и экономические факторы играют ключевую роль в определении развития спортивных дисциплин и индустрии. Взаимодействие этих факторов определяет динамику развития спорта на национальном и международном уровнях, а также

формирует конкурентные преимущества и перспективы роста спортивной индустрии в разных странах.

1. Галкин, А. А. Спорт как важная отрасль экономики / А. А. Галкин, О. В. Савельева, Л. А. Мокеева // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2018. – № 2(7). – С. 58-61.
2. 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. – DOI 10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.52.
3. Министерство спорта РФ. Официальный сайт. <https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения 20.03.2024).
4. Попова, А. О. Экономическая составляющая индустрии услуг физической культуры и спорта в России и за рубежом / А. О. Попова, Л. А. Иванова, А. Ю. Алексин // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2017. – № 1(4). – С. 80-84
5. Попова, А. О. Ориентиры развития систем физической культуры и спорта в России и Германии / А. О. Попова, А. О. Салмина, Л. А. Иванова // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2017. – № 1(4). – С. 35-39.
6. 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.

Попов И.С.¹, Елютин Ю.В.¹, Фролова Т.С.²

Эффективность методики оздоровительных занятий, направленных на профилактику нарушений осанки, детей 6–8 лет, занимающихся хоккеем

¹*Липецкий государственный педагогический университет,
(Россия, Липецк)*

²*Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)
(Россия, Москва)*

doi: 10.18411/trnio-06-2024-794

Аннотация

В статье рассмотрены вопросы разработки и оценки эффективности методики оздоровительных занятий, направленных на профилактику нарушений осанки, детей 6–8 лет, занимающихся хоккеем. Показаны основные принципы разработки указанной методики. Выявлено её положительное влияние на функциональное состояние и физическую подготовленность детей 6–8 лет.

Ключевые слова: оздоровительные занятия, профилактика нарушений осанки, хоккей, дети 6–8 лет.

Abstract

The article discusses the issues of developing and evaluating the effectiveness of the methodology of recreational activities aimed at preventing posture disorders in children aged 6-8 years old who play hockey. The basic principles of the development of this technique are shown. Its positive effect on the functional state and physical fitness of children aged 6-8 years has been revealed.

Keywords: wellness classes, prevention of posture disorders, hockey, children 6–8 years old.

Введение. В возрасте 6–8 лет происходит активное физическое развитие детей [4]. Оздоровительные занятия помогают улучшить координацию, гибкость, силу и выносливость, что является основой для дальнейшего спортивного роста [3].

На данном этапе развития дети формируют привычки и поведение, которые могут сохраниться на всю жизнь. Правильно организованные занятия способствуют укреплению здоровья и предотвращению различных заболеваний.

Спорт влияет не только на физическое, но и на психологическое состояние детей. Хоккей может помочь в развитии командного духа, уверенности в себе и стрессоустойчивости. Занятия хоккеем способствуют социальной интеграции детей, обучая их взаимодействию в команде и соревновательному духу.

Методика проведения занятий должна учитывать особенности растущего детского организма и быть направленной на предотвращение спортивных травм.

Исследования в области детского спорта постоянно развиваются, и актуальные методики позволяют интегрировать новейшие научные данные для повышения эффективности тренировок [5].

Эти аспекты подчеркивают важность тщательного подхода к организации оздоровительных занятий для детей, занимающихся хоккеем, и делают данную тему актуальной для тренеров, родителей и специалистов в области детского спорта.

Формирование и коррекция осанки у детей 6–8 лет, занимающихся хоккеем, имеет важное значение по нескольким причинам. В этом возрасте скелет ребенка активно растет и развивается, что делает его уязвимым к деформациям. Правильная осанка помогает предотвратить такие нарушения. Правильная осанка способствует более эффективному дыханию, что особенно важно для спортсменов, занимающихся видами спорта требующими проявления выносливости [1].

Хоккей, по характеру воздействия на связочно-мышечный и костно-суставной аппарат, относится к группе видов спорта со смешанными нагрузками. Коррекция осанки помогает избежать перенапряжения определенных мышечных групп и способствует равномерному развитию мышц. Правильная осанка позволяет улучшить координацию, что может привести к улучшению спортивных результатов. Неправильная осанка может привести к неоптимальному распределению нагрузки на суставы и мышцы, что увеличивает риск травм. Правильная осанка считается признаком хорошего здоровья и физической подготовленности, что важно для социального восприятия ребенка.

Таким образом, актуальность формирования осанки у детей 6–8 лет, занимающихся хоккеем, обусловлена не только необходимостью предотвращения травм и других нарушений, но и стремлением улучшить общее физическое и психологическое состояние ребенка, а также его спортивные достижения.

Цель исследования. Оценить эффективность методики оздоровительных занятий, направленных на профилактику нарушений осанки, хоккеем детей 6–8 лет.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач нами использовались следующие методы: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогический эксперимент, тестирование [2], методы математической статистики.

Для экспериментального исследования были созданы контрольная и экспериментальная группы по 12 человек в каждой. Занятия проводились два раза в неделю по 30 мин, вместо одного занятия продолжительностью 60 мин. Специальные тренировочные занятия включали профилактические пятиминутки и комплекс упражнений после тренировки. Давались задания на самостоятельное выполнение комплекса упражнений в домашних условиях.

Результаты исследования и их обсуждение. Оздоровительные занятия хоккеем для детей 6–8 лет должны быть направлены на развитие основных физических качеств, социальных навыков и психологической устойчивости. Программа должна быть разработана с учетом возрастных особенностей детей и включать элементы игры, чтобы поддерживать интерес и мотивацию.

Разработка программы оздоровительных занятий хоккеем для детей 6–8 лет требует тщательного подхода и учета множества факторов. Основная цель – не только обучение хоккейным навыкам, но и общее физическое развитие, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, психологическая устойчивость и социальная адаптация. Правильно организованные занятия помогут детям получить положительный опыт от спорта и заложить основу для дальнейшего спортивного совершенствования.

Программа включала несколько основных блоков:

Подготовительная часть – легкие упражнения для подготовки мышц и суставов к более интенсивной нагрузке.

Основная часть – комплекс упражнений, направленных на развитие координации, баланса и основных хоккейных навыков, мини-игры и эстафеты, которые помогают закрепить

навыки в игровой форме, упражнения на формирование правильной осанки и профилактику возможных нарушений опорно-двигательного аппарата.

Заключительная часть – упражнения для расслабления мышц и предотвращения мышечного напряжения.

В основу программы оздоровительных занятий детей 6–8 лет, занимающихся хоккеем легли следующие принципы:

Принцип безопасности. Все упражнения подбирались с учётом того, что они были безопасны для детей и проводились под присмотром квалифицированных тренеров или родителей.

Принцип индивидуального подхода. Программа учитывала индивидуальные особенности каждого ребенка, включая его физическую подготовку и уровень навыков.

Принцип игровой направленности. В программе использовались игровые элементы повышающие мотивацию детей и делающие занятия более увлекательными.

Принцип социализации. В программу включались командные упражнения, способствующие развитию коммуникативных навыков и умению работать в команде.

Основными средствами, используемыми в программе оздоровительных занятий с детьми 6–8 лет были следующие. В подготовительной части применялись бег на месте, прыжки и подражание хоккейным движениям без клюшки. В основной части – подражание броскам, ведение мяча, упражнения на баланс, мини-хоккей и эстафеты с элементами хоккея. В заключительной части – упражнения на растягивание и дыхательные упражнения.

Кроме того, важным элементом методики проведения занятий было постоянное контролирование прогресса каждого участника и адаптация тренировок в зависимости от его результатов. Такой подход позволил достичь более заметных результатов в плане улучшения физической подготовленности детей из экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой.

В ходе начального этапа эксперимента были собраны и проанализированы данные по всем используемым показателям. На основании этого сбора данных было предпринято комплексное сравнение и оценка физического состояния участников обеих групп, что позволило выявить начальный уровень их функционального состояния.

Важно отметить, что начальное тестирование показало отсутствие статистически значимых различий ($p > 0,05$) в функциональном состоянии детей из обеих групп, что указывало на схожий уровень участников на момент начала исследования. Эти данные, отраженные в табл. 1, служили отправной точкой для дальнейшего изучения и сравнения.

Таблица 1

Результаты тестирования функционального состояния детей 6–8 лет контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента ($x \pm m$)

№	Тест	Группа	До	После	t-критерий	p
1.	Плечевой индекс, %	к	95,40±0,70	95,25±0,51	1,52	>0,05
		э	95,31±0,44	95,61±0,68	1,28	>0,05
2.	Асимметричность осанки, %	к	99,20±0,28	98,91±0,29	1,11	>0,05
		э	99,15±0,31	99,30±0,25	1,16	>0,05
3.	Подвижность позвоночника вперед, см	к	5,75±0,60	5,83±0,46	1,15	>0,05
		э	5,58±0,66	6,92±0,69	2,32	<0,05
4.	ЖЕЛ, л	к	2,20±0,08	2,32±0,08	1,90	>0,05
		э	2,21±0,08	2,36±0,07	1,61	>0,05
5.	ЧСС покоя, уд/мин	к	83,67±0,85	81,92±0,83	1,08	>0,05
		э	83,60±0,82	81,25±0,66	1,12	>0,05

Затем, по завершении экспериментального периода, было проведено повторное тестирование. Результаты, представленные в табл. 1, свидетельствуют о том, что обе группы

показали улучшение в таких аспектах функционального состояния, как подвижность позвоночника, уровень кровяного давления и частота сердечных сокращений. Однако, несмотря на эти положительные сдвиги, в контрольной группе было зафиксировано умеренное снижение показателей, относящихся к плечевому индексу и симметрии осанки ($p > 0,05$). В то же время, в экспериментальной группе был отмечен незначительный рост в этих областях ($p > 0,05$).

В завершении исследования был проведен подробный анализ изменений, произошедших в функциональном состоянии участников. Особое внимание уделялось не только количественным изменениям в показателях, но и качественным аспектам, таким как улучшение осанки и симметричность структуры тела. Подобное исследование позволяет не только оценить эффективность определенных методик физического воспитания, но и вносит вклад в разработку новых подходов к здоровому развитию растущего организма.

Несмотря на обнаруженные изменения в функциональном состоянии, статистический анализ не показал значимых различий между группами после проведения эксперимента ($p > 0,05$). Это указывает на то, что наблюдаемые улучшения могут быть результатом естественной вариабельности или неспецифических эффектов, не связанных с применяемыми в эксперименте методиками. Следовательно, для более точного определения эффективности применяемых мер по физическому воспитанию необходимо проведение дополнительных исследований с более строгим контролем переменных и возможно, с расширенным набором тестов.

Исследование, проведенное с целью оценки физической подготовленности у детей, началось с изучения исходного уровня физических показателей у участников. На старте эксперимента данные по состоянию физической готовности детей были схожи в обеих группах. Статистический анализ не выявил значимых отличий в этих начальных данных ($p > 0,05$), что свидетельствует о сопоставимости групп для дальнейшего сравнения.

Оценка эффективности физической подготовки у детей является ключевым элементом в изучении их общего развития и здоровья. В ходе проведения эксперимента были получены значимые данные.

Результаты, представленные в табл. 2 а исследования, наглядно иллюстрируют изменения в физической подготовленности детей 6–8 лет.

Таблица 2

Результаты тестирования физической подготовленности детей 6–8 лет контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента ($x \pm t$)

№	Тест	Группа	До	После	t-критерий	p
1.	Силовая выносливость мышц спины, с	к	91,00±5,60	95,25±4,21	1,85	>0,05
		э	91,67±5,00	107,91±5,13	3,62	<0,05
2.	Силовая выносливость мышц шеи, с	к	83,67±2,01	87,25±1,87	1,12	>0,05
		э	84,75±2,38	98,83±2,20	4,19	<0,05
3.	Силовая выносливость мышц брюшного пресса (в статике), с	к	58,75±5,76	64,91±4,98	1,59	>0,05

		э	57,00±4,78	82,45±2,73	5,18	<0,05
4.	Силовая выносливость мышц брюшного пресса (в динамике), кол-во раз	к	22,75±1,35	26,08±0,90	1,92	>0,05
		э	22,67±1,77	31,00±2,17	4,11	<0,05

В частности, было замечено, что после проведения серии занятий, дети из экспериментальной группы продемонстрировали значительный прогресс. Их показатели физической подготовленности не только улучшились, но и сделали это в значительной мере, что статистически подтверждается уровнем значимости менее 0,05. Эти улучшения были отчетливо выражены, особенно когда мы сравниваем их с темпами роста показателей у детей из контрольной группы.

Заключение. Завершая анализ представленных исследовательских данных, можно сделать вывод о положительном влиянии программы оздоровительных занятий на детей 6-8 лет, занимающихся хоккеем, экспериментальной группы. Этот прогресс подчеркивает значимость целенаправленных тренировочных воздействий. Однако, стоит подчеркнуть необходимость дальнейшего мониторинга и адаптации программы, чтобы обеспечить наилучшие результаты как для экспериментальной, так и для контрольной группы участников.

1. Забалуева, Т.В. Осанка как интегративный показатель физического состояния / Т.В. Забалуева. М. : Физкультура и спорт, 2006. № 6. С. 6.
2. Лагода, О.О. Новые подходы к диагностике функциональных и структурных нарушений опорно-двигательного аппарата у юных спортсменов / О.О. Лагода // Физическая культура. 2001. № 4. С. 13–15.
3. Разумов, А.Н. Оздоровительная физкультура в восстановительной медицине : монографическое учебное пособие // А.Н. Разумов, О.В. Ромашин. – М. : МДВ, 2007. 168 с.
4. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. // А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб : Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. М. : Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.
5. Сухарев, А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А.Г. Сухарев. М. : Медицина, 1991. 270 с.

Пронина М.С.¹, Николаева И.В.¹, Левченко А.В.²

Влияние физических упражнений на мышечный аппарат человека

¹Самарский государственный экономический университет

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

doi: 10.18411/trnio-06-2024-795

Аннотация

Статья посвящена вопросу о важности физических упражнений для мышечной системы человека. Рассматриваются аспекты влияния тренировок на мышцы. Делается вывод, что физические упражнения играют ключевую роль в развитии и укреплении мышц человека.

Ключевые слова: физические упражнения, мышцы, физическая активность, мышечная масса, тренировки, белковый обмен, клеточные механизмы.

Abstract

The article is devoted to the importance of physical exercise for the human muscular system. Aspects of the influence of training on muscles are considered. It is concluded that physical exercise plays a key role in the development and strengthening of human muscles.

Keywords: physical exercise, muscles, physical activity, muscle mass, training, protein metabolism, cellular mechanisms.

Актуальность выбранной темы заключается в том, что для здоровья и общего благополучия людей большое значение играет влияние физических упражнений на мышцы человека. Будь то профессиональные спортсмены или просто любители фитнеса, которые стремятся поддерживать хорошую форму, укрепить здоровье и выносливость, а также хотят заниматься физической активностью для укрепления мышц. Ведь главное, что тренировки способствуют улучшению общего физического состояния, улучшению координации движения, повышению силы и укреплению мышц [1, 7].

Цель исследования заключается в том, чтобы показать важность влияния физических упражнений на мышцы.

Задачи: изучить существующие литературные данные о влиянии физических упражнений на мышцы человека; определить, как физическая активность влияет на мышцы людей.

Физиологические изменения, которые происходят в мышцах под влиянием физических упражнений, играют ключевую роль в привыкании организма к высокой активности и улучшению функциональности мышц [5].

Есть ряд физиологических изменений, которые происходят в организме:

- во время тренировок происходит микротравмирование мышечных волокон, это приводит к стимуляции роста и ремонта мышц, чтобы они были готовы к повторным нагрузкам;
- после тренировок возникает гипертрофия мышц, так как происходит рост мышечной массы, благодаря увеличению количества белковых структур в мышечных волокнах;
- возрастает сила и выносливость, потому что физические упражнения стимулируют их увеличение за счет улучшения метаболических процессов и энергетического обмена в мышечных клетках;
- происходит улучшение кровообращения, так как физическая активность умножает кровоток к мышцам, что обеспечивает лучшее поступление кислорода и питательных веществ для клеток мышц, а также эффективно удаляет метаболические отходы в организме;
- повышается обмен веществ, ведь тренировки стимулируют метаболизм, что и способствует его улучшению;
- регулярные физические нагрузки способствуют возрастанию числа митохондрий в мышцах, что способствует лучшему окислению жиров. Физиологические изменения подчеркивают важность физической активности для укрепления мышц, улучшению физической формы и общего состояния человека и его организма.

Силовые тренировки оказывают существенное влияние на белковый обмен в мышцах и играют ключевую роль в адаптации и росте мышечной ткани [4]. Перечислим аспекты влияния:

- белковый синтез, который образовывается в мышечной ткани во время физических нагрузок, он способствует ее росту и восстановлению в тот период, когда человек находится в состоянии покоя;

- под воздействием тренировок в организме человека может наблюдаться увеличенный белковый катаболизм, особенно при высоких и интенсивных физических нагрузках; употребление большого количества белка в пищу и регенерация помогают минимизировать потерю белковой массы;
- необходимо поддерживать баланс между белковым синтезом и катаболизмом для обеспечения возрастания и стойкости мышц, ведь обеспечить достижения баланса помогут регулярные тренировки и богатая белками еда;
- регулярные физические нагрузки активизируют различные метаболические пути в мышцах, такие как миогенез и аутофагия, они способствуют обмену белков и обеспечивают необходимыми ресурсами мышечную ткань для ее регенерации и увеличения, также мышцы привыкают к повышенным нагрузкам, что приводит к улучшению белкового обмена и повышению эффективности синтеза белков в мышечных клетках.

Кроме того, под воздействием физических нагрузок активизируются миогенные стволовые клетки, они дифференцируются в мышечные клетки для восстановления и укрепления мышечной ткани. Под влиянием тренировок происходит усиление миофибрилл в мышцах, за счет чего они увеличиваются в размере и в силе. Также тренировки способствуют приросту числа митохондрий в тканях мышц, они играют особую роль в производстве энергии в мышцах, за счет чего повышается выносливость. Еще физические нагрузки запускают различные метаболические пути, такие как AMPK и mTOR, которые регулируют обмен белка и увеличение мышечной ткани. Тренировки улучшают клеточную сигнализацию в мышцах, которая способствует привыканию к физическим нагрузкам и приросту мышц. Такие клеточные механизмы позволяют организму приспособиться к тренировкам и справиться с повышенной физической нагрузкой, способствуя развитию мышечной массы.

Также хочется упомянуть о том, что существуют современные подходы к оценке влияния физической активности на мышцы, которые позволяют более точно оценить трансформацию, происходящую в мышцах после тренировки [2, 6]. Изменение уровня биомаркеров, таких как креатинкиназа, миоглобин, цитокины и другие, позволяет нам оценить степень мышечного повреждения, воспаления и восстановления после физических нагрузок. Анализ биохимических параметров в мышцах, таких как гликогена, митохондрий и белков помогает определить метаболические изменения, в результате тренировок. Применение иммуногистохимических методов позволяет визуализировать и изучить экспрессию конкретных белков и факторов роста в мышцах, что помогает понять их роль в адаптации к физической активности. Использование биохимических тестов, таких как электромиография (EMG), анализ движений и динамометрия, позволяет оценить функциональные изменения в мышцах после длительного периода тренировок. Еще позволяет оценить результат влияния тренировок на мышечную массу человека это применения методов визуализации, таких как магнитно-резонансная томография, ультразвуковая томография. Изучение генетических моментов, связанных с реакцией мышц на физическую активность позволяет выявить биологическую предрасположенность к развитию мышечной массы, силы и выносливости. Такие современные подходы помогают нам расширить понимание механизмов привыкания мышц к физическим нагрузкам и совершенствовать программы тренировок для достижения поставленных целей [3].

В заключение следует отметить, что физическая активность играет особую роль в укреплении и развитии мышц человека. Регулярные тренировки способствуют увеличению мышечной массы, помогают держать мышцы в тонусе и увеличивают общую выносливость организма. Регулярные тренировки способствуют укреплению соединительной ткани в мышцах, что делает их более стойкими в случае повреждений или травм. Кроме того, физическая активность способствует улучшению общего кровообращения, это обеспечивает

доставку кислорода и питательных веществ в мышцы, что помогает ускорить процесс восстановления после тренировки.

1. Андреева, М.С. К вопросу о воздействии физических нагрузок на организм человека / М.С. Андреева, П.П. Николаев // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 27-30.
2. Интенсификация процесса физической подготовки студенток с использованием техники табата / С.И. Зизикова, П.П. Николаев, А.Я. Борисов [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 1(215). С. 176-180.
3. Леонтьева, М.С. Силовая тренировка - приоритетное направление подготовки студенток вуза к сдаче нормативов комплекса "готов к труду и обороне" / М.С. Леонтьева, П.П. Николаев // Интеграция науки и спортивной практики в единоборства: Материалы XVI Всероссийской с международным участием научно-практической конференции молодых ученых, посвящённой памяти заслуженного мастера спорта СССР, заслуженного тренера СССР, профессора Евгения Михайловича Чумакова, Москва, 15 февраля 2019 года / Под общей редакцией С.Е. Табакова. – Москва: Лика, 2019. С. 152-155.
4. Николаев, П.П. Морфофункциональные особенности студентов, специализирующихся в силовом троеборье / П.П. Николаев // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире : XXVI Международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся (Материалы конференции), Коломна, 23–25 сентября 2016 года. – Коломна: Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области "Государственный социально-гуманитарный университет", 2016. С. 408-410.
5. Николаев, П.П. Повышение уровня физической подготовленности студенток высших учебных заведений на основе использования средств силового троеборья: специальность 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры": диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Николаев Петр Петрович, 2020. 128 с.
6. Сравнительный анализ показателей толщины кожно-жировых складок у спортсменок, занимающихся силовыми видами спорта / С.И. Зизикова, П.П. Николаев, О.Ю. Посашкова [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 3(205). С. 169-173.
7. Шиховцова, Л.Г. Некоторые аспекты влияния спортивных игр на психофизический статус студентов вуза / Л.Г. Шиховцова, Ю.Ю. Карева, П.П. Николаев // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 22–23 января 2019 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. С. 265-269.

Проскурина Е.Ф., Кульбак Н.И.

Применение игровых технологий в процессе физического воспитания студентов

ЮРИУ РАНХиГС

(Россия, Ростов-на-Дону)

doi: 10.18411/trnio-06-2024-796

Аннотация

Представленная статья посвящена анализу актуальных игровых технологий в процессе занятий физической культуры у студентов. Автором исследованы теоретические аспекты организации физического воспитания с применением игровых технологий, выделены наиболее актуальные технологии, проблемы и перспективы их использования. В заключении исследования предложены некоторые рекомендации и определены тенденции применения игровых технологий в процессе физического воспитания студентов.

Ключевые слова: физическое воспитание, игровые технологии, игры, игровые методы, студенты, психологические особенности, коммуникация, адаптация.

Abstract

The presented article is devoted to the analysis of current gaming technologies in the process of physical education classes for students. The author has studied the theoretical aspects of the organization of physical education with the use of gaming technologies, highlighted the most relevant technologies, problems and prospects of their use. In conclusion, the study offers some

recommendations and identifies trends in the use of gaming technologies in the process of physical education of students.

Keywords: physical education, game technologies, games, game methods, students, psychological characteristics, communication, adaptation.

В современных условиях социальной турбулентности, вопросам физического и психологического состояния молодых граждан уделяется особое внимание. Актуальность применения игровых технологий в процессе физического воспитания студентов обусловлена несколькими аспектами. В первую очередь, эксперты Казанского Федерального университета в своем методическом пособии отметили, что подвижная игра – одно из наиболее эффективных средств физической культуры. Несмотря на эффективность представленного средства, некоторые преподаватели, согласно статистике – 54%, не используют на занятиях игровые методы и технологии, тем самым, не реализуя педагогические возможности игр. В 2023 году на Всероссийском форуме школьных и студенческих спортивных клубов вопрос внедрения и методического совершенствования игровых технологий был одним из приоритетных, эксперты обсудили возможности к 2025-26 году расширить методику физического воспитания в ВУЗах страны.

Физическое воспитание студентов, по своей сущности, представляет собой комплексный педагогический процесс, который направлен на формирование у молодых граждан воспитания физических качеств, овладения специальными знаниями, коммуникативных способностей и формирование физической культуры личности. В учебных заведениях, физическое воспитание – основная цель организации занятий физической культуры и важнейшая часть комплексного и гармоничного развития личности. В исследовании Бриленок Н.Б. – заведующей кафедры физического воспитания, отмечено, что процесс физического воспитания студентов осуществляется за счет следующих элементов:

1. Физические упражнения – движение, спортивные соревнования, игры;
2. Гигиенические факторы – питание, гигиена тела и одежды, режим труда и отдыха;
3. Оздоровительные силы природы;
4. Специализированные технические средства – массажеры, тренажеры, МФР.

Игровые технологии, в данной системе относятся непосредственно к физическим упражнениям и предполагают овладение специализированными навыками и знаниями в процессе игровой деятельности (которая включена в образовательный процесс). Также, исследователи отмечают, что сущность игровых технологий отражается прежде всего в их целевых направлениях, то есть большинство таких технологий выстраиваются на основании игр, с целью формирования определенных качеств у студентов (участников). В целом, данные методики направлены на развитие следующих навыков (как физических, так и социальных): скорость, ловкость, гибкость, коммуникабельность, общительность, логика, критическое мышление и т.д.

В целом, выделяются следующие практические игровые методики:

1. Игровые технологии с мячом – эстафета с передачами мяча со встречным и параллельным движением, игры с использованием передач, передача мяча в колоннах, выбивалы;
2. Игровые методы без инвентаря – «Салки» с ведением, эстафеты по прыжкам, стретчингу и т.д.,
3. «Сюжетные» подвижные игры – «Охотники и Утки», «Воробьи и вороны», «Гонки крабов» или другие игры на скорость, ловкость, командные игры;
4. Игры с инвентарём – «Кто сильнее» - перетягивание веревки или каната попарно или в команде, встречные эстафеты с обручем и скакалкой;
5. Игры в воде и на воде (используются крайне редко).

Эксперты отмечают, что именно игровые технологии является важным элементом нематериальной мотивации студентов к занятиям спортом. Оказывая положительное влияние

на психику молодого человека, завлекая его «яркой» историей, которая отвлекает от учебного процесса и образовательного стресса, вырабатываются гормоны адреналина и кортизола, способствующие положительному психологическому и физическому развитию личности.

Основная проблема внедрения игровых технологий и методов в образовательный процесс ВУЗов и колледжей заключается в том, что преподаватели довольно редко используют игровые методы в процессе организации занятий. В 2015 году был проведен опрос, который подтвердил активную заинтересованность студентов в игровых методиках, в то время как преподаватели отрицали необходимость разнообразия занятий физической культуры и делали упор на качество и количество силовых тренировок и сдачу нормативов.

В современных условиях решение данной проблемы частично осуществилось, не тем не менее, необходимо локально (в каждом вузе, колледже) формировать методику организации занятий физической культуры с применением игровых методик, в которых будут заинтересованы прежде всего студенты.

Таким образом, подводя итог представленному исследованию, стоит отметить, что в современном обществе, когда происходят стремительные модернизации всех сфер общественной жизни, необходимо уделять особое внимание физическому, социальному и психологическому воспитанию молодого поколения. Существует множество перспективных направлений и тенденций в контексте применения игровых технологий в процессе физического воспитания, как молодых граждан (студентов), так и взрослых людей, ведь здоровый образ жизни актуален вне зависимости от возраста. В целом, одна из наиболее значимых тенденций – цифровая модернизация физической культуры в игровой формат, внедрение специализированных приложений и платформ для занятий спортом дома, на учебе и на работе. Игровой метод физического воспитания – универсальный для людей любого возраста и физической подготовки, стоит уделять особое внимание принципам организации физического воспитания с помощью игр, в ВУЗах и колледжах необходимо модернизировать методические рекомендации и внедрять больше игровых технологий.

1. Рахимов, М.И. Подвижные игры на занятиях физической культурой в вузе: учебно - методическое пособие / М.И. Рахимов, А.А. Шашков, А.Е. Петров – Казань: Казан. ун-т, 2019. – 28 с.
2. Аналитический ридер Всероссийского форума школьных и студенческих спортивных клубов. - [Электронный ресурс: Министерство просвещения РФ]. - https://forum.eip-fkis.rf/img/Итоговая_09_10_2023_Программа_полная_1_Конференция_.pdf.
3. Бриленок, Н.Б. Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта / Н.Б. Бриленок, С.С. Павленкович, М.А. Ермакова – Саратов: Издательство «Саратовский источник», 2022. – С. 121-125.
4. Бычкова, К.Э. Сущность игрового метода обучения в физическом воспитании студентов / Н.И. Пономарева, Е.Д. Чернова, К.Э. Бычкова // Ученые записки университета Лесгафта. - 2023. - №2 (216). - С. 55-59.
5. Скворцова, С.О. Подвижные и спортивные игры на занятиях по физической культуре в вузе / С.О. Скворцова // Молодой ученый. - 2015. - № 22 (102). - С. 322-325.

Разинкина Д.А.¹, Николаева И.В.^{1, 2}, Левченко А.В.²

Адаптация к физическим нагрузкам: компенсаторные и приспособительные реакции организма

¹*Самарский государственный экономический университет*

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

doi: 10.18411/trnio-06-2024-797

Аннотация

Статья посвящена изучению вопроса адаптации организма студентов к физическим нагрузкам. В частности, рассматриваются компенсаторные и приспособительные реакции организма, возникающие вследствие физических нагрузок. Приведены результаты опроса

студентов относительно воздействия физических нагрузок на физическое и эмоциональное состояние.

Ключевые слова: физическая нагрузка, адаптация, компенсаторная реакция, приспособительная реакция, физическая культура.

Abstract

The article is devoted to the study of the issue of adaptation of students' bodies to physical activity. In particular, compensatory and adaptive reactions of the body that arise as a result of physical activity are considered. The results of a survey of students regarding the impact of physical activity on their physical and emotional state are presented.

Keywords: physical activity, adaptation, compensatory reaction, adaptive reaction, physical culture.

Актуальность исследования состоит в том, что физическая активность в университете помогает студентам адаптироваться в немного иной социальной жизни. Присутствие дисциплины физической культуры в жизни студента способствует его энергичности, дальнейшему развитию себя в спортивной жизни, поддержанию спортивной формы [3, 7]. Физические нагрузки играют важную роль в обеспечении возникновения компенсаторных и приспособительных реакций в организме.

Адаптация организма к физическим нагрузкам – прежде всего сам процесс принятия организма человека физических нагрузок. В физической культуре большой вес имеет сам факт того, как реагирует на организм человека разного категория физические нагрузки. Адаптации организма к физическим нагрузкам необходимых для студентов, которые поступили в высшее учебное заведение, так как по программе много дисциплин, которые следует освоить и молодому организму это приносит большой стресс.

Агаджанян Н.А. в своей книге «Биоритмы, спорт, здоровье» рассматривает процесс адаптации как, «физиологическое приспособление строения и функций организма, изменений его органов и клеток в соответствии с условиями окружающей среды» [1].

Если взять более узкое направление, а именно процесс адаптации к физическим нагрузкам, то можно опираться на книгу Мерсона Ф.З. «Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам», где говорится, что это «приспособительная реакция, в которой мобилизация систем дыхания и кровообращения составляет необходимое звено» [6].

В соответствии с приведенными выше высказываниями, а также с общеизвестным фактом, что у людей, приспособленных к тренировкам, объем и работа сердца в минуту при максимально повышенных нагрузках в 1,5-2 раза выше, чем у неадаптированных, можно сделать вывод, что изменения, являющиеся основными в процессе адаптации в сердце человека, занимающегося спортом, реализованы с помощью механизма долговременной адаптации. Подтверждение данному умозаключению можно найти в книгах Доскина В.А. «Биологические ритмы растущего организма» и Кузнецова Т.Д. «Развитие дыхательной функции легких» [4, 5].

Долговременная адаптация – это изменения организма, которые происходят из-за влияния регулярных внешних воздействий, возникающие постепенно и развивающиеся на основе частого повторения процесса кратковременной адаптации [8, 9].

Этому могут способствовать занятия спортом в учебных заведениях. Одна из дисциплин такая, как физическая культура, помогает адаптироваться как социально, так и морально совершенно к новому этапу в жизни студентов.

Существуют реакции организма на физические нагрузки компенсаторные и приспособительные:

Компенсаторная реакция организма, прежде всего, отвечает за восстановление координированных и гормональных, а также биологических систем. Это реакция даёт организму мгновенный ответный сигнал на повреждение. Сам термин реакции на внешний фактор подразумевает стресс человека, из-за чего наш организм повышает обычные нормы

биологического показателя, благодаря правильно выстроенным физическим нагрузкам во время занятий физической культурой снижается как уровень стресса в организме у студента, так и повышается энергичность, в том числе и мотивация для дальнейшего занятия физической активностью.

Приспособительная реакция организма – это ответная реакция организма на раздражители с соприкосновением внешней среды. Приспособительная реакция ориентирована на самосохранение организма человека и на поддержания организма, для поддержания физиологической и функциональной самодостаточности организма внедряются алгоритмы адаптации в организме, которые способствуют деятельности всего организма. В физической нагрузке могут использоваться такой вид приспособительной реакции на организм, как динамические ортоадаптации применяется на практике для помощи человеку с психологическими нарушениями, целью которой является приспособления к социальной стороне жизни, такой приём используются для анатомической и функциональной достаточности адаптации в самом организме, а также для перестройки жизнедеятельности.

Нами был проведен опрос студентов Самарского государственного экономического университета. Результаты опроса представлены в таблице 1.

Таблица 1

Воздействие физической нагрузки на студентов.

<i>Вопрос</i>	<i>Да</i>	<i>Нет</i>
<i>При занятии физической культурой чувствуете ли вы стресс?</i>	32,5%	67,5%
<i>Занятие физической культурой помогает вам адаптироваться после интеллектуальной нагрузки на мозг?</i>	70%	30%

Из всех респондентов, а именно 80 опрошенных студентов, большинство студентов (67,5%) остаются довольными после посещения физической культуры и не испытывают стресс при самом посещении этой дисциплины. Также немаловажно отметить, из-за отлично выстроенной программы преподавателей многим (70%) помогают посещение занятий физической культуры в адаптации от интеллектуальной нагрузки мозга.

Таким образом, занятия физической культурой способствуют не только функциональным изменениям организма, но и повышают социальную активность личности. В студенческом возрасте человек получает большое количество качеств, которые пригодятся ему во взрослой социальной жизни. Также важно отметить, что часто малоподвижный образ жизни способствует развитию хронических заболеваний. Отсутствие хотя бы минимальных физических нагрузок отрицательно влияет на умственные способности. Помимо этого, пагубные изменения происходят в центральной нервной системе, снижается уровень концентрации, ухудшается память и скорость восприятия информации. Следовательно, в молодом поколении необходимо вырабатывать полезные привычки и навыки здорового образа жизни, а также интерес к спорту и физической культуре [10].

В заключение хотелось бы отметить, что дисциплины по физической культуре помогают вновь поступившим в университет студентам адаптироваться к стрессовым ситуациям, повышая уровень психологической устойчивости и практической способности к процессу обучения в высшем учебном заведении [2]. Благодаря физической активности, у студентов появляется возможность поддержать физическую форму, снизить уровень стресса, возникающего после интеллектуальной нагрузки, а также получать мощный заряд эмоциями и энергией [11].

1. Агаджанян Н.А. Биоритмы, спорт, здоровье. - М.: 2019. 208с.
2. 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.
3. Андреева, М.С. К вопросу о воздействии физических нагрузок на организм человека / М.С. Андреева, П.П. Николаев // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 27-30.
 4. Доскин В.А. Биологические ритмы растущего организма. - М.: 2009. 224 с.
 5. Кузнецова Т.Д. Развитие дыхательной функции легких - М.: 1983. С. 115-133.
 6. Меерсон Ф.З. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам. - М.: 2018. 256 с.
 7. Налимова, М.Н. Элементы здорового образа жизни / М.Н. Налимова // Известия Института систем управления СГЭУ. 2019. № 1 (19). С. 18-20.
 8. Николаев, П.П. Методические основы индивидуализации тренировочного процесса в женском силовом троеборье / П.П. Николаев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 6. С. 48.
 9. Николаев, П.П. Факторы индивидуализации тренировочной деятельности в женском силовом троеборье / П.П. Николаев // Интегративные процессы и межпредметные связи в системе образования физической культуры и спорта: материалы международной научно-практической конференции, Москва, 20–21 декабря 2016 года. – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", 2016. С. 197-199.
 10. Пискайкина, М.Н. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе / М.Н. Пискайкина, У.В. Смирнова // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2017. № 2(5). С. 39-41.
 11. Шиховцова, Л.Г. Некоторые аспекты влияния спортивных игр на психофизический статус студентов вуза / Л.Г. Шиховцова, Ю.Ю. Карева, П.П. Николаев // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 22–23 января 2019 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. С. 265-269.

Ревва Е.А., Алексина А.О.

Исследование генетических аспектов спортивной подготовки и индивидуального подхода к тренировкам

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-06-2024-798

Аннотация

Спорт всегда был связан со стремлением к совершенству, с реализацией внутреннего потенциала и преодолением собственных пределов. В профессиональной деятельности, где доли секунды отделяют победу от поражения, максимальная эффективность тренировочного процесса становится принципиально важной.

Ключевые слова: спорт, генетические аспекты, спортивная подготовка, индивидуальный подход

Abstract

Sport has always been associated with the pursuit of perfection, with the realization of inner potential and overcoming one's own limits. In professional activity, where fractions of a second separate victory from defeat, the maximum efficiency of the training process becomes fundamentally important.

Keywords: sport, genetic aspects, sports training, individual approach

Долгое время индивидуальный подход базировался на эмпирических наблюдениях и интуиции тренеров. В поисках новых методов оптимизации тренировок и повышения эффективности в подготовке спортсменов, последние несколько лет все большее внимание сосредотачивается на изучении генетических аспектов спортивной подготовки. Генетический паспорт человека является ключом к индивидуальному подходу.

Целью данной статьи является: изучить влияние генетических особенностей человека, которые станут основой для разработки персональных тренировочных программ, на различные аспекты спортивной производительности.

Для достижения поставленной выше цели необходимо выполнить ряд задач.

Во-первых, нужно исследовать базу источников по теме значения генотипа, в той или иной степени определяющего предрасположенность к занятиям спортивной деятельностью.

Во-вторых, нужно определить гены, отвечающие за конкретные физиологические характеристики и тем самым влияющие на результаты в физической деятельности.

Основным методом сбора информации и формулировки выводов является аналитический. Он позволяет обрабатывать большое количество источников для поиска и отбора соответствующих данных. Анализ ДНК позволяет выявить генетические особенности, воздействующие на всевозможные факторы спортивной производительности, такие как сила, мышечный тонус, масса тела, состав и свойства волокон, ловкость, растяжка, нервно-мышечное координирование и другие морфологические параметры. Важнейшей физиологической характеристикой является тип мышечных волокон. Преобладание быстрых или медленных мышечных волокон определяет предрасположенность к силовым или выносливым видам спорта. Так, по своим физиологическим способностям мышечные волокна дифференцируют на 2 типа: красные волокна (первого типа, или медленного) и белые волокна (второго типа, или быстрого). Задача белых волокон — обеспечить интенсивные, но кратковременные сокращения, так называемые сокращения «взрывного» типа. Примером работы с преимущественным задействованием этих волокон будет являться спринтерский бег. Они имеют большую силу и потенциально способны к экспансивному росту. Привилегия белых волокон в виде гипертрофии способна обеспечить прогресс в развитии мышечных возможностей человека. Красные мышечные волокна способны к длительной, но не очень интенсивной работе. При значительной эффективности не способны к внушительной гипертрофии, то есть в объёме они практически не увеличиваются вследствие особенностей своих биохимических и метаболических процессов. Отвечают преимущественно за поддержание позы и осанки. Примером работы с преимущественным задействованием этих волокон является стойка в планке. Так, при аэробных тренировках в основном задействуются медленные волокна, которые будут участвовать в процессе сжигания жира и повышать уровень метаболизма. Силовые же тренировки формируют рельеф спортивного тела, задействуя белые волокна. У относительно небольшого числа людей ген ACTN3 (ген в быстрых мышечных волокнах) представлен двумя действующими копиями, которые достались им от отца и матери [5]. Такая ситуация предрасполагает к содержанию в большей степени ACTN3 в мышцах, и, соответственно, высокой мощности, преимущественно количественно преобладающей мышечной массе по сравнению с жировой. Наличие этого гена позволяет достичь особых успехов в тех разновидностях спорта, где требуется максимальная сила или ускорение. В такой ситуации людям необходимо делать упор в тренировках на упражнения на выносливость, чтобы приобретать те способности, которые могут отсутствовать из-за недостатка медленных волокон.

Противоположный случай наблюдается тогда, когда от родителей достаются две «нефункциональные» копии гена ACTN3. В такой ситуации в белых волокнах практически отсутствует альфа-актинин 3. У таких людей в основном преобладают медленные мышечные волокна и прогрессируют такие спортсмены в тренировках на выносливость. В их случае необходимо вводить в индивидуальные программы больше кардионагрузки. В спортивной

медицине изучение выше названного гена позволяет определить спортсменов, которые могут преуспеть в силовых видах спорта или в тех, где требуется большая выносливость. Еще одной физиологической характеристикой является метаболизм энергии, проявляющемся во влиянии генов на скорость восстановления после нагрузок, утилизацию кислорода, метаболизм углеводов и жиров. В работе эксперта И. Б. Моссэ было проведено целое исследование, в результате которого выявлено, что «в генотипах хоккеистов был обнаружен очень высокий (в 4 раза выше, чем у обычных людей) процент редкого аллеля T гена HIF1, который ассоциирован с большими аэробными возможностями» [1], с ростом новых кровеносных сосудов при гипоксии. У таких спортсменов осуществляется долговременная эксплуатация мышечного гликогена и глюкозы из плазмы крови, происходит небольшая выработка молочной кислоты при высокой интенсивности тренировки, увеличивается частота сердечных сокращений и, как следствие, сердечный выброс. Всё это способствует большему наполнению камер сердца кровью и увеличению его производительности, что играет важную роль в эскалации способностей к выполнению длительных физических нагрузок. Риск спортивных травм также определяется наличием определенных генов в геноме. Некоторые генетические варианты связаны с повышенной опасностью повреждений: например, разрывов связок или воспаления сухожилий. На эти особенности влияет ген тенастина-С — гликопротеина, выделяющегося при воспалении, а также ген одного из компонентов коллагена — COL5A1 [2]. Психологическим особенностям в спорте уделяется значительное внимание. Гены влияют на уровень мотивации, стрессоустойчивость, скорость реакции, что немало важно для спортивных достижений. Например, активность рецепторов дофамина (гены DRD2 и ANKK1), гормона, влияющего на мотивацию, хорошее настроение и жизнелюбие. Изменение активности в сторону снижения рецепторной чувствительности может быть ассоциировано с пониженной устойчивостью к стрессу. В ходе проведения генетического анализа можно выявить склонность к повышению или понижению показателей таких веществ, как лейцин, изолейцин и валин — аминокислоты, благоприятствующей реанимированию мышечной ткани, эритропоэтина — биологически активного вещества, активизирующего образование эритроцитов в красном костном мозге, инсулиноподобного фактора роста, способствующего приросту мышечной массы, L-карнитина, вещества, участвующего в переносе жирных кислот внутрь митохондрий, где они окисляются и пополняют энергетический запас. Важно также учитывать предрасположенность к общесоматическим патологиям. Если в анамнезе у родственников есть сердечно-сосудистые заболевания, то стоит избегать интенсивных кардиотренировок. Кроме того, генетика может влиять на скорость восстановления после тренировок. Некоторые люди быстро восстанавливаются после физических нагрузок, в то время как иные испытывают боли и дискомфорт даже через несколько дней после тренировки. Это связано с тем, что у каждого человека разный уровень производства гормонов, таких как тестостерон и кортизол, которые помогают организму восстановиться физических нагрузок. Как же генетика меняет подход к тренировкам?

Зная генетические особенности человека и понимая принципы их функционирования, можно оптимизировать нагрузку. Тренер может точнее определить оптимальный объем и интенсивность тренировок, избегая перетренированности или недостаточной нагрузки. Выбор подходящей специализации в раннем возрасте может сохранить несколько десятков лет и на начальном этапе ограничить выбор доступного в физическом плане спорта для развития в нем и достижения успехов. Генетический анализ помогает выявить, к какой спортивной дисциплине у человека есть наибольший потенциал, что особенно актуально в детско-юношеском спорте. Превентивные меры важны для здоровья спортсмена. Зная о повышенном риске определенных травм, можно разработать индивидуальные программы профилактики и реабилитации. Наконец, питание и восстановление, являются не менее важными аспектами для достижения результатов. Генетическая информация позволяет оптимизировать рацион спортсмена и режим дня, ускоряя восстановление после тренировок и повышая эффективность тренировочного процесса.

В заключение можно сказать, что сочетание научных данных в генетике, опыта тренеров и самих усилий спортсменов может привести к достижению невероятных результатов и новых рекордов в мире спорта. Однако, важно помнить, что генетика лишь один из многих факторов, влияющих на спортивные достижения. Другие аспекты, такие как упорство, мотивация, планирование тренировок и правильное питание играют значительную роль в результативности и успешности спортсмена.

1. Аманов А. Б. Молекулярно-генетический отбор спортсменов по различным видам спорта. 2019. Журнал «Новый день в медицине» С. 351–352.
2. Иманбекова М. К., Жолдыбаева Е. В., Есентаев Т. К., Момыналиев К. Т. Спорт и генетика. 2014. Журнал «Биотехнология. Теория и практика» С. 4–11.
3. Макаров Г. А. Генетика и спортивные результаты: выявление таланта в спорте. 2023. Актуальные проблемы, современные тенденции развития физкультуры и спорта с учетом реализации национальных проектов.
4. Булат Е.В. Роль генетики и генеалогического метода в составлении программ по физической реабилитации. - 2006. -- С. 49-55.
5. Suslov F. P., Filin V. P. Deystvitelny ili mnimiy krizis sovremennoy teorii sporta // "Teor. i prakt. Fiz. kult». 1998. С. 50–53.

Ревва Е.А., Алексина А.О.

Эффективность использования танцевальных программ в фитнесе для достижений целей по снижению веса и улучшению физической формы

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-06-2024-799

Аннотация

В современном мире, где забота о физической форме стала приоритетом для многих людей, фитнес-индустрия предлагает множество различных методик для получения желаемого результата. Однако, чтобы достичь поставленных целей, необходимо выбрать правильную и подходящую программу тренировок. Среди таковых всё большую популярность приобретают танцевальные классы, сочетающие в себе удовольствие от движения и эффективную нагрузку.

Ключевые слова: спорт, танцевальные программы, фитнес, снижение веса, физическая форма

Abstract

In today's world, where taking care of physical fitness has become a priority for many people, the fitness industry offers many different techniques to get the desired results. However, in order to achieve the set goals, it is necessary to choose the right and suitable training program. Among them, dance classes that combine the pleasure of movement and effective exercise are becoming increasingly popular.

Keywords: sports, dance programs, fitness, weight loss, physical fitness

Целью данной статьи является: изучить эффективность использования танцевальных программ в фитнесе для снижения веса и улучшения физического состояния. Для достижения поставленной выше цели необходимо выполнить ряд задач.

Во-первых, нужно исследовать базу источников по теме эффективности танцев в улучшении физической формы.

Во-вторых, нужно понять, какие физиологические параметры наиболее подвержены изменениям при занятии данным видом активности.

Исходя из полученной информации, результатом статьи будут выявленные изменения, которых можно достичь при активном использовании танцевальных программ. Танцы в фитнесе представляют собой не просто красивую хореографию, но еще и комплексную

физическую нагрузку из комбинации упражнений и движений, помогающих улучшить кардиоваскулярную систему, повысить выносливость и гибкость тела. Кроме того, такие занятия способствуют снижению веса и укреплению мышц. От динамичных движений до плавных переходов, от быстрых шагов до медленных элементов-каждый стиль танцев приносит свою уникальную пользу. Активные перемещения в такт музыки благоприятствуют исправной и функционально должной работе всех внутренних органов, что при систематических занятиях ведет к общей санации организма. Регулярные занятия танцами способствуют укреплению мышечного корсета, исправлению деформаций осанки, уменьшению плоскостопия. Танцы нагружают все мышечные группы в оптимальных пропорциях, в том числе мышцы рук, ног, спины, шеи. Танцы полезны для спины благодаря комплексной работе с мышцами, в результате которой осуществляется профилактика дегенеративных заболеваний опорно-двигательного аппарата. Так, одной из причин регулярных болей в спине, непрерывного мышечного напряжения, «прострелов», болезненности при любом активном движении является остеохондроз. Это заболевание, при котором наблюдается дистрофия межпозвоночных дисков и тканей самих позвонков. Ритмичный танец служит хорошей профилактикой патологии, так как создает условия, при которых происходит снижение давления на межпозвоночные диски, тем самым предохраняя позвоночник от перегрузки. Артроз, артрит, остеопороз, грыжи, протрузии, хондрокальциоз (отложение солей кальция в суставном хряще) являются социально-значимыми заболеваниями, затрагивающими изменения в суставах. К ним также надо относиться с пристальным вниманием. Благодаря тому, что в танцах задействованы все суставы, суставные головки, диски и связочные аппараты происходит профилактика вышеперечисленных патологий. Танцы способствуют здоровью ног. Во время занятий работают все группы мышц, начиная от ягодичных, заканчивая мышцами задней поверхности бедра и икроножными. Связочный и сухожильный аппараты становятся более устойчивыми к нагрузкам, что снижает риск получения существенных деструктивных изменений при падениях. Многогранность двигательных техник, отличающихся по интенсивности и координации, содействует развитию всех физических качеств: быстроты, сноровке, растяжке, выносливости. Беспрерывно меняющиеся положения, подбор наиболее логичных функциональных позиций, стремительный переход от одних действий к другим повышают лабильность нервных процессов. Медленный танец улучшает тканевое кровоснабжение, стимулирует работу мозга, совершенствуя ассоциативные связи в белом веществе коры. Разнообразие движений и переменная интенсивность нагрузки улучшают ловкость, точность движений, быстроту реакции. Некоторые виды танцев связаны с постоянными вращениями, что тренирует координацию в пространстве и баланс собственного тела, работу вестибулярного аппарата.

Танцы основаны на правильном дыхании, на грамотном чередовании длительности и интенсивности вдохов и выдохов. Это приводит к уменьшению острых респираторных заболеваний, излечению бронхитов, повышению иммунитета и быстрому излечению от гриппа и других бронхолегочных патологий. Танцы положительно влияют на дыхательную систему. Медленные танцы способствуют развитию носового дыхания. Оно глубже, спокойнее, благодаря чему кислород проникает в респираторные бронхиолы и альвеолы-конечные отделы легких, где происходит основной газообмен. Глубокое дыхание урезает скорость сердечных толчков, способствует доставке мозгу и мышцам кислорода, снижает тревожность, улучшает концентрацию. В быстрых танцах дыхание поверхностное, форсированное, вследствие чего повышается жизненная емкость легких, укрепляется вся сердечно-сосудистая система, улучшается кровообращение и кровоснабжение, усиливается циркуляция лимфы, что предотвращает застои и отеки в тканях. Снижается вязкость крови, что предотвращает образование тромбов и отложение бляшек из холестерина в стенках сосудов. Заметно сокращаются риски возникновения инфаркта миокарда, ишемической болезни сердца, вторичной гипертонии и других кардиальных патологий. При недостаточной физической активности возникают различные проблемы, связанные с пищеварением. Движения живота выполняют большую роль в профилактике патологий желудочно-кишечного тракта. Мышцы

брюшного пресса, периодически сокращаясь и расслабляясь в процессе тренировки, оказывают давление на брюшную полость, в результате чего производится вибротерапия внутренних органов, нормализуется их работа.

Танцы являются отличным средством для сброса лишнего веса. Они относятся к высокоинтенсивным тренировкам, которые считаются самым эффективным способом для сжигания калорий. Регулярные тренировки также ускоряют метаболизм, что приводит к более эффективному процессу похудения.

В заключение можно сказать, что танцы — это не только эффективный способ достижения целей по снижению веса и улучшению физической формы, но еще и возможность погрузиться в мир движения, музыки, полностью насладиться процессом тренировки.

1. Большунова Н. Я. Танец как средство интеграции душевного и телесного в детской субкультуре // Там же. -- С. 33–42.
2. Волков Н. И. Закономерности биохимической адаптации в процессе спортивной тренировки. -- М., 1986. -- 63 с.
3. Переверзев, С. Уверенность к здоровью / С. Переверзев // Кузбасс спортивный. -- № 9–10. -- 2018. -- С. 4–5.
4. Монахова, Е. Г. Спортивные танцы [Текст] : учебно-методическое пособие / Е. Г. Монахова, А. В. Монахов. -- Новокузнецк: Изд-во КузГПА, 2015. -- 70 с.
5. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст] / А. С. Солодков, Е. Г. Солодков. -- М.: Тера-спорт: Олимпия Пресс, 2020. -- 520 с.

Рожнова А.А., Ткач Д.А., Рожнов А.А.

Роль физической культуры в решении социальных проблем

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

doi: 10.18411/trnio-06-2024-800

Аннотация

В данной статье анализируется роль физической культуры и спорта в решении социальных проблем. Авторы рассматривают сущность единства социального и биологического начала человека. Решение вопроса о соотношении этих начал во многом определяет понимание развития социальной жизни, источников её развития, трактовку культуры (в том числе физической) как феномена, а также проблемы личности и индивидуальности.

Ключевые слова: физическая культура, социальное, биологическое, физическое воспитание.

Abstract

This article analyzes the role of physical culture and sports in solving social problems. The authors consider the essence of the unity of the social and biological principles of man. The solution of the question of the correlation of these principles largely determines the understanding of the development of social life, the sources of its development, and the interpretation of culture (including physical culture) as a phenomenon, as well as problems of personality and individuality.

Keywords: physical culture, social, biological, physical education.

Философское понимание сущности и существования человека связано с вопросом о взаимосвязи социального и биологического. С одной стороны, человек — это высшая ступень развития биологической эволюции, часть живой природы. Его биологическая природа проявляется в организме, который включает телесную физическую структуру, задатки, темперамент, динамику психических процессов и способность действовать. С другой стороны, человек — активный участник исторического процесса развития материального производства и

духовных ценностей. Он является частью социальной жизни, осуществляя свои поступки в соответствии с нормами и ценностями, существующими в обществе.

Как же соотносятся эти два начала — биологическое и социальное? Насколько они различны или схожи в разных сферах жизнедеятельности? Решение вопроса о соотношении этих начал во многом определяет понимание развития социальной жизни, источников её развития, трактовку культуры (в том числе физической) как феномена, а также проблемы личности и индивидуальности.

В философии и социологии существует множество подходов к пониманию этой проблемы. Мы ближе к тем учёным, которые считают человека биосоциокультурной системой. Её уникальность определяется взаимодействием природных особенностей индивида и ценностей культуры, которые он усваивает в процессе своего развития. Также на человека влияет социальная среда, в которой он формируется.

Многие философы, психологи и педагоги пытались раскрыть сущность человека. Например, французские просветители XVIII века Ш. Фурье, Ж.-Ж. Руссо и К.-А. Сен-Симон считали, что человек — продукт среды и обстоятельств, но саму среду они трактовали как модификацию человеческих идей, страстей и переживаний. Отсюда и культ человека как биологической сущности, отрицание значимости общественных отношений между людьми.

Сторонников такого подхода много и в современной науке. Например, В. Г. Афанасьев отмечает, что социальное в человеке не возникло внезапно. Оно имело определённые биологические предпосылки. Даже сейчас, когда социальное является самой глубокой сущностью человека, он остаётся и биологическим существом.

Философское видение человека заключается в понимании его биосоциальной природы. Как сказал Карл Ясперс, человек — это чувственное существо, «высший из животных», но он также и духовное существо, «низший из ангелов». Однако он не является ни животным, ни ангелом, а обладает качествами обоих.

Биосоциальность создаёт уникальный мир, особую целостность. Человек способен испытывать чувства, переживать эмоции, стремиться быть сильным и нужным. С другой стороны, он может действовать не только на уровне инстинктов, но и с учётом чувств и потребностей других людей. Радость человека может быть вызвана не только удовлетворением физических потребностей, но и прекрасным.

Понятие «человек» включает в себя понятия «человеческий индивид» и «личность». «Человеческий индивид» отражает биологическую сторону человека, а «личность» — его социальную сторону. «Человеческий индивид» не содержит ничего специфически социального. Он, как и понятие «организм», отражает принадлежность человека к живой природе и биологическому миру. Личность же характеризуется социальными качествами. Она является носителем определённых социальных функций, но при этом вносит в их выполнение свои уникальные черты: характер, волю, ум, интересы, потребности, знания, ценности и мировоззрение.

Социальные и личностные качества человека формируются под влиянием социальной среды и проявляются в социальной деятельности, в той роли, которую он играет в обществе.

Исходя из представлений о сущности единства социального и биологического, можно рассматривать проблему формирования физической культуры как у отдельного человека, так и у всего человечества. При этом физический потенциал определяется множеством факторов биологического и социального характера.

Приоритет биологического в этом процессе заключается в формировании стратегии последовательности и интенсивности тренирующих воздействий, а также в обеспечении развития физических возможностей. Приоритет социального — в процессе познания мудрости природы и практической реализации её результатов в соответствии с запросами, возможностями и ценностями общества.

К сожалению, социально-биологические аспекты физической культуры изучены недостаточно. В частности, Н. И. Пономарев в своих работах рассматривает критику биологизма в вопросах возникновения и развития физического воспитания.

В. К. Бальсевич считает, что эволюционный подход является методологической основой для понимания сущности физической активности. Этот подход позволяет эффективно изучать физические возможности и резервы человеческого организма, учитывая социально-биологические закономерности его развития. Гносеологические задачи эволюционного подхода заключаются в формировании научного знания о законах развития физического потенциала человека и разработке на этой основе стратегии социального стимулирования, управления и коррекции его индивидуального и коллективного физического воспитания.

Особенность физической культуры в том, что она естественным образом объединяет социальное и биологическое в человеке. Процесс физического развития выражается в совершенствовании форм и функций организма, реализации его физических возможностей. Однако было бы ошибкой считать, что биологические процессы развития человека происходят изолированно от его социальных функций и вне влияния общественных отношений.

Воздействие природных факторов на развитие физического потенциала человека объективно, но его специфика заключается в том, что оно может усиливаться или ослабляться в зависимости от активности человека. Человек может сознательно воздействовать на этот процесс, опираясь на познание его законов и сущности. В прошлом, когда говорили о влиянии социальных факторов на физическое развитие человека, часто имели в виду производственные отношения. В центре этих отношений стоит труд — активное воздействие человека на природу. Это воздействие часто происходит независимо от воли человека, но может изменяться в процессе развития общества.

Другие социальные факторы, такие как физическая культура, действуют на человека, завися от его сознания и воли. Физическая культура позволяет целенаправленно развивать жизненно важные физические качества и способности человека. Одной из форм её воздействия является физическое воспитание.

Многие учёные считают, что отличительные особенности физического воспитания заключаются в том, что это педагогически организованный процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств человека. Эти качества в решающей мере определяют физическую дееспособность человека. То есть физическое воспитание — это форма социального воздействия на биологическое развитие организма человека.

Однако было бы неправильно считать, что физическая культура участвует только в воспроизведении физической сущности общественного человека или является лишь фактором, модифицирующим образ жизни индивидуума. Специфическая задача физического воспитания — воздействие на формирование личности, в частности, одной из её сторон — физической культуры.

Поэтому нельзя смешивать понятия «физическое развитие», «физическое воспитание» и «физкультурное воспитание». Первое — это объективный процесс, который происходит в организме человека, второе — активное воздействие человека на этот процесс, а третье — целенаправленный процесс приобщения людей ко всем ценностям физической культуры.

Таким образом, физкультурное воспитание и его составная часть — это всегда педагогический процесс целенаправленного изменения физических и духовных кондиций человека. Основная задача этого процесса — сознательно и целенаправленно познавать и реализовывать в физкультурной практике предпосылки гармоничного совершенствования физического потенциала человека.

В современной теории физической культуры всё чаще используется философско-культурологический подход при рассмотрении феномена физической культуры и механизма её формирования каждой личностью. Поэтому чаще ставится вопрос не о «физическом», а о «физкультурном» воспитании человека. В слове «физическое» акцент делается на двигательном, биологическом моменте, а в термине «физкультурное» присутствует «культура», то есть воспитание через культуру, посредством освоения ценностного потенциала физической культуры.

Таким образом, соотношение понятий биологического и социального позволяет утверждать идею единства и взаимообусловленности этих категорий применительно к процессу освоения и реализации человеком ценностей физической культуры.

1. Афанасьев В. Г. Человек в управлении обществом. — М., 1977.
2. Бальсевич В. К. Интеллектуальный вектор физической культуры: (К проблеме развития физкультурного знания) // Теория и практика физической культуры. — 1991. - №7.
3. Говалло В. И. Почему мы не похожи друг на друга: Очерки о биологической индивидуальности // Наука и прогресс. - М., 1984.
4. Каган М. С. Человеческий фактор развития общества и общественный фактор развития человека // Вопросы философии. - 1987. - № 16.
5. Казначеев В. П., Спиринов Е.А. Феномен человека: Комплекс социо-природных свойств // Вопросы философии. — 1988. - № 7.
6. Кон И. С. Социология личности. - М., 1967.
7. Корсаевская Т. В. Социальная и биологическая обусловленность изменений в физическом развитии человека. - Л., 1970.
8. Кузин В. В., Никитюк Б. А. Интегративная педагогическая антропология. - М., 1996.
9. Пономарев Н. И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания. - М., 1970.
10. Парсонс Т. Человек в современном мире: Пер. с англ. / Под общ. ред. В.А. Кувакина. - М., 1985.
11. Русалов В. М. Биологические основы индивидуально-психологических различий. - М., 1979.
12. Семенов Ю. И. Как возникло человечество. - М., 1966.
13. Тарасов К. Е., Черненко Е. К. Социальная детерминированность биологии человека. - М., 1979.
14. Шорохова Е. В. О естественной природе и социальной сущности человека // Биологическое и социальное в развитии человека. - М., 1977.
15. Ясперс К. Смысл и назначение истории. - М., 1994.

Сергеенкова К.С.¹, Рожнова А.А.¹, Рожнов А.А.¹, Ткач Д.А.¹, Акимова И.В.²

Роль социального института спорта в жизни современной молодежи

¹*Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского*

²*Калужский филиал Финансового университета*

(Россия, Калуга)

doi: 10.18411/trnio-06-2024-801

Аннотация

В статье рассматривается спорт, как институт социализации современной молодежи, его задачи, сущности и формы. Сделан акцент на том, что физическая активность является основой развития молодежи, укрепления её здоровья и гармоничного развития личности. Статья раскрывает актуальную проблему современного общества, как социальный феномен, который внедряется в различные уровни современного общества и влияет на все направления жизнедеятельности молодежи.

Ключевые слова: спорт, физическая активность, социальный институт спорта, молодежь, здоровье.

Abstract

The article considers sport as an institution of socialization of modern youth, its tasks, essence and forms. The emphasis is placed on the fact that physical activity is the basis for the development of youth, strengthening their health and harmonious development of personality. The article reveals the actual problem of modern society as a social phenomenon that is being introduced into various levels of modern society and affects all areas of youth life.

Keywords: sport, physical activity, social institution of sport, youth, health.

Современная жизнь требует от молодежи всё большей активности, что негативно влияет на её здоровье [2], уровень которого, в свою очередь, зависит от множества факторов: естественных, социальных, профессиональных и пр. В российском обществе все чаще

намечаются тенденции, согласно которым спорт уходит на второй план. В этой связи современные исследователи говорят о необходимости определенной поддержки спорта со стороны государства, а также о его интеграции в профессиональную сферу деятельности человека в качестве соревнований между рабочими коллективами, организациями, и посредством проведения спортивных корпоративов. Данная практика выступает в качестве инструмента социализации.

Рассматривая вопрос образования, можно отметить, что физическая культура необходима молодым людям, которые обучаются в профессиональных образовательных учреждениях и образовательных организациях высшего образования. Регулярные занятия спортом положительно влияют не только на состояние организма, но и на результативность обучаемости студентов [5], так как благодаря спорту человек развивает такие важные качества как настойчивость, волю в победе, решительность, ответственность, внимательность и самостоятельность. Таким образом спорт является уникальным социальным институтом развития, влияющим на формирование личности человека.

Отмечено, что современный спорт, выполняя многочисленные социальные функции обретает многомерность. За счет занятий спортом происходит укрепление организма человека, молодежь отвлекается от негативных привычек, а также формируется патриотизм и т.д. В. М. Бызова отмечает, спортивные упражнения и соревнования формируют в человеке определенные навыки и умения, которые безусловно положительно влияют на его жизнедеятельность [1]. К улучшениям состояния здоровья человека можно отнести следующее: укрепление сердечно-сосудистой системы, коррекцию осанки, нормализацию массы тела, а также психологическую стабильность и устойчивость к различным видам стресса.

Известно, что развитие молодого человека напрямую зависит от уровня развития его основных физических качеств, в связи с чем важна правильная организация занятий спортом. Благодаря правильно организованному процессу, можно регулировать функционирование собственного организма, а также способствовать более быстрому приобретению прогрессивных приспособительных изменений в нервной системе, мышцах и связках, сердечно-сосудистой и дыхательной системе и пр. Все эти явления относятся не только к количественным, но и к качественным результатам изменения процессов в организме человека.

Отмечено, что деятельность современной студенческой молодежи в большей степени связана с интеллектуальной работой, которая влечет за собой негативные последствия, связанные с малой подвижностью. В связи с этим были рассмотрены факторы определяющие целостную картину здорового образа жизни студента. Первое на что можно обратить внимание – это неравноценное распределение работы и отдыха. Большой объем интеллектуальной работы без перерывов может привести к ухудшению состояния здоровья студента, что может повлечь за собой развитие определенных заболеваний. Для грамотного распределения отдыха (как пассивного, так и активного) и работы необходимо владеть навыками планирования. Именно планирование поможет студенческой молодежи правильно распределять свои задачи, деятельность и повлиять на успеваемость.

Еще одним фактором является неправильное питание студенческой молодежи, которое напрямую связано с большой нагрузкой: употребление фастфуда, сладких напитков, переработанных продуктов, а также наличие вредных привычек у молодежи. Необходимо проводить профилактические мероприятия, чтобы донести важность влияния этого фактора на здоровье студента.

Изучив труды В. С. Кузнецова, можно сделать вывод о том, что вредные привычки имеют серьезные последствия:

- отрицательное влияние на академическую успеваемость;
- возникновение проблем со здоровьем;
- появление социальной отдаленности от общества;
- психологические проблемы;

финансовые затраты [4].

Таким образом в данном исследовании подчёркивается важность занятий спортом, как в контексте профилактики вредных привычек, так и в качестве средства формирования личности студенческой молодежи и её успешной социализации. В результате изучения научной литературы было установлено, что за занятиями физической культурой и спортом скрывается специфический воспитательный фактор, который наполнен организованной системой правил и моделей поведения в различных ситуациях.

В современном мире спорт является важнейшей частью нашей культуры и социальной жизни любого человека, который многогранен и разнообразен за счет множества функций, универсальной структуры, механизмов реализации и проявления. Благодаря спорту формируется личность человека и его образное «Я». Л.В. Капилевич выделяет несколько функций спорта, как социокультурного процесса:

- образовательная (знания для индивидуального и профессионального развития);
- прикладная (повышения физической подготовленности человека, развитие трудовой деятельности и укрепление здоровья);
- спортивная (достижение определенных результатов);
- рекреативная (организация досуга);
- оздоровительная (укрепление организма человека) [3].

Для эффективной реализации данных функций необходима разработка стратегии развития и внедрения спорта в жизнь молодежи, а также его популяризация среди молодого населения нашей страны. В связи с важной ролью спорта в жизни человека необходимо привлекать молодежь к участию в спортивных мероприятиях, которые помогают сохранить здоровье, а также приобрести определенные навыки и способствовать саморазвитию.

Таким образом сделан вывод, что социальный институт спорта формирует профессиональные черты человека, что особенно актуально для студенческой молодежи в процессе ее социального и профессионального становления. С его помощью происходит самоопределение человека и укрепляются его позиции в обществе. Социальный институт спорта многогранен, и при умелом использовании может выступить в качестве инструментария для улучшения физического, психологического, социального и эмоционального состояния студенческой молодежи.

1. Бызова, В.М. Метакогнитивная включенность в системе психической саморегуляции студентов / В.М. Бызова, Е.И. Перикова, А.Е. Ловягина // Сибирский психологический журнал. – 2019. – №. 73. – С. 126-140.
2. Власова, В.Н. Информационное общество как фактор влияния на социальное здоровье российской молодежи / В.Н. Власова, Н.Х. Гафиятулина, С.С. Косинов // Гуманитарий Юга России. – 2022. – Т. 11. – №. 3. – С. 43-52.
3. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт. М.: Юрайт, 2024. 160 с.
4. Кузнецов, В. С., Колодницкий, Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2022. 448 с.
5. Перевозникова Н.И. Влияние занятий физической культурой на концентрацию внимания и когнитивные функции студентов // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – №. 79-2. – С. 318-321.

Рожнова А.А.¹, Рожнов А.А.¹, Ткач Д.А.¹, Акимова И.В.²

Физическое воспитание, как средство социальной адаптации студентов к обучению в вузе

¹*Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского*

²*Калужский филиал Финансового университета
(Россия, Калуга)*

doi: 10.18411/trnio-06-2024-802

Аннотация

В данной статье рассматривается влияние физического воспитания на процесс социальной адаптации студентов к процессу обучения в высших учебных заведениях, а также

определяется, что такое процесс получения знаний, его аспекты. Описывается разность между понятиями «воспитание» и «физическое воспитание», а также «адаптация» и «социальная адаптация». Особое внимание уделено раскрытию сущности физического воспитания в университетах и институтах, выделены положительные стороны данного процесса. Сделан вывод о значимости функций, выполняемых в ходе этого явления.

Ключевые слова: обучение, процесс обучения, воспитание, физическое воспитание, адаптация, социальная адаптация, молодежь, студент, высшее учебное заведение.

Abstract

This article examines the impact of physical education on the process of social adaptation of students to the learning process in higher education institutions, and defines what the process of acquiring knowledge is, its aspects. The difference between the concepts of "upbringing" and "physical education", as well as "adaptation" and "social adaptation" is described. Special attention is paid to the disclosure of the essence of physical education in universities and institutes, the positive aspects of this process are highlighted. The conclusion is made about the importance of the functions performed during this phenomenon.

Keywords: education, learning process, upbringing, physical education, adaptation, social adaptation, youth, student, higher education institution.

В нынешнем мире образ студента часто ассоциируется с насыщенным учебным графиком, высоким темпом жизни, большими планами и ожиданиями от нее. Исходя из этого, физическое воспитание может играть роль не только средства поддержки спортивных кондиций студентов, но и выступать как средство социализации и взаимодействия с другими членами общества. В данной работе будет рассмотрено, как участие в спортивной жизни университета может влиять на привыкание молодых людей к новым задачам и требованиям, а также будут выделены ключевые аспекты, способствующие успешному вовлечению молодых людей в университетское общество через активное участие в занятиях различными видами физической активности.

Рассмотрим, что такое процесс получения знаний в университетах и институтах, что он собой представляет, какие существуют аспекты.

Процесс обучения в высшем учебном заведении — это процедура, в ходе которой студент осваивает конкретный набор дисциплин, что позволяет ему освоить определённые знания и навыки, необходимые в дальнейшей карьере и быту. Вузы предоставляют студентам возможность получить профессиональное образование на ступенях бакалавриата, магистратуры и докторском в различных направлениях, например в гуманитарных, естественных науках, а также в инженерии, медицине или искусстве и многих-многих других направлениях.

Процесс обучения в вузах включает в себя проведение лекций, семинаров, практических занятий, лабораторных работ. Подразумевается также самостоятельное изучение материалов и участие в научно-исследовательской деятельности, различных публичных выступлениях. Обязательно написание курсовых и дипломных заданий. У студентов есть возможность стать частью различных мероприятий и общественных организаций на базе места обучения.

Обучение в университетах направлено на создание у студентов не только знаний материала, но и навыков, которые будут применяться в дальнейшем, критического мышления, самостоятельности, коммуникативных и социальных компетенций. Процесс обучения в вузе обеспечивает студентам базовые знания в выбранной области, развивает их профессиональные навыки и способности, формирует личностное развитие и готовит студентов к будущей карьере и жизни в обществе.

Процесс учебы в таких образовательных организациях включает в себя лекции, практику и тому подобные мероприятия. Помимо этого, обязательно наличие физического воспитания в лекционной и практической форме. Далее рассмотрим, что это такое, а также какие бывают средства обеспечения данного процесса и почему они важны.

Воспитание – ключевой фактор в процессе создания крепкого, образованного, развитого поколения. В ходе него исследуется устройство мира, приходит понимание того, «что хорошо, а что - плохо», социализация, становление индивида личностью.

Физическое воспитание направлено на формирование здорового, развитого всесторонне, человека являющегося частью социума [2]. В педагогике этот процесс выделяется различными факторами, например: это те или иные цели физического развития, также его типы, принципы и формы.

Средства спортивного воспитания в вузе могут быть разнообразными и состоять из следующих видов:

- направление общей подготовки. Реализовывает всеобщую телесную подготовку учащихся и удержание её на уровне условий национальной программы физиологического воспитания. Из средств можно выделить общеразвивающие упражнения без специальных снарядов и с ними, элементы бега, плавание и другие виды;
- профильное направление. Осуществляет профильные систематические тренировки одним из видов спорта в секциях, например, волейболом, футболом, баскетболом и др., а также участие в соревнованиях;
- гигиеническое направление. Подразумевает собой восстановление работоспособности организма и улучшения здоровья. Способами осуществления могут быть утренняя зарядка, закаливание, структуризация времени учёбы и реабилитации, приемы пищи руководствуясь требованиями гигиены;
- оздоровительно-рекреативное направление. В рамках этого вида применяются различные подходы развития физиологии при организации развлечений и культурного досуга в выходные, праздники и в период каникул для поддержания самочувствия учащихся посредством участия в туристских слетах, экскурсиях, мобильных забавах и других проявлениях;
- лечебное направление. Гарантирует реабилитацию человека или отдельных функций организма, утраченных в результате разнообразных патологий или, например, травм.

Подходы к спортивному воспитанию имеют ключевую роль в создании ЗОЖ у молодых людей, поддержании ими физической формы, развитии их спортивных навыков, повышении работоспособности и в формировании различных положительных качеств.

Как уже говорилось ранее, в университетах и институтах тоже существуют занятия физкультурой, но они отличается от того, с чем обучающиеся сталкивались ранее.

Физическое воспитание в высших учебных заведениях имеет свои особенности, которые отличают его от физического воспитания в школе или других образовательных учреждениях. Ниже рассмотрим некоторые отличительные аспекты данного понятия в вузе:

- учебный материал формируется для каждого заведения с учётом пола, уровня развития и спортивно-технической натренированности молодых людей, обучающихся там;
- сочетание традиционных приёмов спортивной подготовки с новейшими способами преподавания и получения знаний. Это подразумевает чёткий расчет, планирование и структуризацию объёма физической нагрузки студентов, последовательности обучения;
- применение игровых, соревновательных и других методов;
- упор на развитие дыхательных возможностей. Она ведет к увеличению общей стойкости и работоспособности, как основы к совершенствованию всех качеств человека;
- индивидуальный подход при распределении нагрузок и проведении воспитательной работы.

Необходимо отметить, что физиологическое развитие в высших учебных заведениях играет такую же по значимости роль, как и учебный процесс, в формировании ЗОЖа, и предупреждении различных отклонений.

Может ли физкультура играть собой роль адаптации в обществе в процессе получения образования по специальности? Далее рассмотрим этот вопрос, а также дадим определение понятиям «адаптация» и «социальная адаптация».

Адаптация (от лат. *adapto*) — приспособление строения организма, его органов и клеток к внешней среде [1]. Если рассматривать это определение с точки зрения человеческого восприятия, то оно может инициировать изменения в мыслительной деятельности, поведении, выражении эмоций или других проявлениях, чтобы успешно справляться с возникающими трудностями.

Социальная адаптация – процесс привыкания [3] личности к обществу и вхождения в него, с дальнейшим успешным развитием и взаимодействием внутри этой среды. Данный фактор состоит из построения отношений между людьми, общения, разрешения конфликтов, принятия различных норм и ролей внутри сообщества, которые могут изменяться в зависимости от складывающихся жизненных ситуаций.

Эти способы приспособления являются ключевыми в ходе развития народа, его деятельности. Отсутствие нормального уровня комфорта человека в процессе его взаимодействия с другими людьми приводит к стрессу или другим негативным последствиям, в то время как успешная адаптация способствует ускоренному приспособлению к новым условиям в среде, повышает удобства для взаимодействий молодежи. Я считаю, что важно развивать и физическую и социальную адаптацию для эффективного преодоления жизненных вызовов и приобретения гармонии с окружающим миром.

Физическое воспитание имеет огромное значение в процессе получения студентами высшего образования для поддержания их здоровья и становления в новых для них ролях. Давайте подробнее рассмотрим положительную сторону этого понятия:

- улучшается общий уровень состояния обучающихся, а также будут развиваться различные виды подготовки;
- активизируется процесс социально-психологического привыкания через способ внедрения молодого поколения в коллективную деятельность – например путем посещения занятий по физкультуре;
- увеличивается уровень заинтересованности и трудоспособности в учебе. Если студент чувствует себя хорошо и находится в комфортных условиях, то он будет продуктивнее.

В заключение, подводя итоги всего выше сказанного я подчеркнуть то, что физическое воспитание в университетах и институтах является полезным, ключевым, эффективным фактором в ходе социальной адаптации учеников этих организаций, помогая им совершенствовать важные навыки, получать новые знания, укреплять здоровье и получать свое место в новом социуме.

1. Дружилов С.А. Здоровье, качество жизни, благополучие и адаптация человека: взаимосвязи явлений // Медицина в Кузбассе. – 2023. – Т. 22. – №. 4. – С. 5-13.
2. Нархов Д. Ю., Добрынин И. М., Нархова Е. Н. Динамика представлений студентов о физической культуре как учебной дисциплине и образе жизни // Теория и практика физической культуры. – 2022. – №. 11. – С. 104-106.
3. Рычихина Н.С. Современные тенденции женской международной трудовой миграции // Женщина в российском обществе. – 2020. – №. 1. – С. 45-54.

Рожнова А.А.¹, Рожнов А.А.¹, Ткач Д.А.¹, Шелегина Е.В.²

Эффективность системы физического воспитания студентов вузов в современных реалиях

¹Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского

²Калужский филиал Финансового университета
(Россия, Калуга)

doi: 10.18411/trnio-06-2024-803

Аннотация

Исследование направлено на оценку эффективности существующей системы физического воспитания студентов вузов для выявления возможных улучшений и оптимизации программ физкультурных занятий. Анализируется важность физического воспитания для студентов в современных условиях, включая интеграцию в учебный процесс, повышение осведомленности о здоровом образе жизни, доступ к спортивным объектам, использование технологий и создание поддерживающей среды.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, физическая культура, здоровье, здоровый образ жизни, современные условия.

Abstract

The study is aimed at evaluating the effectiveness of the existing system of physical education of university students in order to identify possible improvements and optimize physical education programs. The importance of physical education for students in modern conditions is analyzed, including integration into the educational process, raising awareness of a healthy lifestyle, access to sports facilities, the use of technology and the creation of a supportive environment.

Keywords: students, physical education, physical culture, health, healthy lifestyle, modern conditions.

Физическое воспитание играет важную роль в общем здоровье студентов вузов. В современном обществе, активный образ жизни приобретает значение, и поэтому эффективность системы физического воспитания студентов становится ключевым аспектом. Изучение и оптимизация этой системы необходимы для поддержания физической активности студентов и их успешной адаптации к современным вызовам.

На фоне растущей цифровизации и сидячего образа жизни, поддержание физической активности среди студентов становится ключевым элементом их обучения и развития [3]. В данном контексте необходимо изучить, оценить и оптимизировать систему физического воспитания студентов вузов, чтобы обеспечить им не только академический успех, но и здоровье и физическую форму для успешной адаптации к современным вызовам и требованиям общества.

Целью нашего исследования является изучение и оценка эффективности существующей системы физического воспитания студентов вузов в современных условиях с целью выявления возможных улучшений и оптимизации программы физкультурных занятий для повышения общего физического состояния и здоровья студенческой аудитории.

Физическое воспитание — это педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного поколения.

В современных условиях физическое воспитание студентов вузов приобретает особую важность в контексте всё более сидячего образа жизни и роста заболеваемости среди молодёжи. Вузы стремятся не только предоставить обучение по выбранной специальности, но и воспитать здорового, физически развитого и активного человека. Вот несколько ключевых аспектов физического воспитания студентов в современных реалиях:

Интеграция в учебный процесс: учебные программы включают различные курсы физической культуры, которые помогают студентам поддерживать активный образ жизни и

развивать физическую форму. Эти курсы могут включать занятия спортом, фитнесом, йогой, плаванием и другими видами физической активности.

Повышение осведомлённости о здоровом образе жизни: вузы проводят мероприятия и кампании по пропаганде здорового образа жизни среди студентов. Это включает лекции, семинары, здоровые фестивали и спортивные мероприятия, направленные на повышение осведомлённости о важности физической активности, правильного питания и заботы о здоровье.

Доступ к спортивным объектам и занятиям: вузы обеспечивают студентов доступом к спортивным объектам, таким как фитнес-центры, бассейны, спортивные площадки и залы для занятий. Кроме того, многие университеты предлагают разнообразные спортивные секции и клубы, где студенты могут заниматься спортом по интересам.

Использование технологий: современные технологии, такие как мобильные приложения и онлайн-платформы, могут использоваться для мониторинга физической активности студентов, проведения онлайн-тренировок и мотивации к занятиям спортом.

Создание поддерживающей среды: важным аспектом является создание поддерживающей среды [1], которая мотивирует студентов заниматься спортом и поддерживать здоровый образ жизни. Это может включать организацию спортивных мероприятий, соревнований, инициатив студенческих сообществ и поддержку со стороны преподавателей и администрации университета.

Физическое воспитание студентов вузов в современных реалиях играет важную роль в формировании здорового образа жизни и развитии физических качеств, что в конечном итоге способствует их лучшей учебной и профессиональной успеваемости, а также общему благополучию.

Система физического воспитания студентов высших учебных заведений начала формироваться в XIX веке. Изначально её содержание было ориентировано на военную подготовку.

Период централизованного регулирования физического воспитания в вузах начался с введения первой программы в 1930 году и закончился в 2000 году. За это время было реализовано десять программ, связанных с социальными целями и развитием физической культуры и спорта.

С введением федеральных государственных образовательных стандартов образовательные организации получили право выбирать содержание и формы физического воспитания студентов для формирования их общих и универсальных компетенций [2]. В результате появилось множество моделей физического воспитания студентов.

Современные требования к системе физического воспитания студентов включают:

- постоянное повышение качества преподавания, обновление содержания и форм организации учебно-воспитательного процесса;
- внедрение образовательных инноваций и информационных технологий для формирования современного мировоззрения, развития творческих способностей и навыков самостоятельного научного познания и самореализации личности;
- решение проблемы недостаточной двигательной активности студентов через повышение уровня мотивационных условий к физической культуре и спорту;
- реализация инновационных программ оздоровления студентов, направленных на повышение культуры, сохранение психического здоровья и формирование устойчивых мотиваций для здорового образа жизни;
- организация спортивных массовых соревнований для положительного влияния на психическое здоровье студентов;
- использование личностно-ориентированного подхода к обучающимся и интерактивных технологий в процессе обучения, таких как создание условий для улучшения физической подготовленности, использование различных форм

и методов организации деятельности, создание атмосферы заинтересованности и использование дидактического материала.

В исследовании были проанализированы результаты анонимного опроса об организации, проведении и эффективности занятий по физической культуре в высших учебных заведениях. В опросе приняли участие 40 студентов разных курсов и направлений подготовки.

Результаты были сравнены, и был рассчитан показатель эффективности системы физического воспитания студентов вузов в процентном выражении.

По проведенному опросу, в котором приняли участие 40 человек, было выяснено, что именно не хватает студентам для развития физической активности.

Данные результаты показали, что 50% обучающихся не принимают участия в различные рода спортивных мероприятий и не имеют никаких достижений. Это связано по большей части с отсутствием мотивации у студентов со стороны педагогов. Главная роль преподавателей, по итогам опроса, состоит именно в мотивации. Именно от того, как построено и преподнесено занятие зависит желание посещать предмет.

Студенты оценивают свою физическую подготовку на 3 из 5, по их мнению, это может быть связано с отсутствием современного оборудованием и инвентаря, организацией и качеством проведения занятий, а также с отсутствием мотивации из-за загруженности учебной.

На наш взгляд, для повышения эффективности системы физического воспитания студентов вузов следует применить следующие шаги:

- разнообразные виды занятий. Необходимо включить разнообразные виды направлений занятий по физической культуре, это поможет заинтересовать студентов и повысить их мотивацию;
- индивидуальный подход. Это важно для того, чтобы рассчитать физическую нагрузку, необходимо для определенного студента в соответствии с его оптимальным здоровьем;
- поддержка и мотивация. Для вовлечения студентов в учебный процесс по дисциплине физической культуры и спорт необходимо организовывать массовые мероприятия на игровой основе для создания соперничества внутри игры;
- оборудование и условия. Наличие нового инвентаря может поспособствовать развитию интереса у студентов к спорту. Также новое оборудование сделает процесс обучения более комфортным и безопасным.

Данные рекомендации и предложения поспособствуют усовершенствованию эффективности системы физического воспитания студентов вузов и окажут благоприятное воздействие на их здоровье и благополучие.

В современных реалиях результативность системы физического воспитания студентов вузов играет ключевую роль в формировании ЗОЖ и общей мобильности к образовательному процессу. Результаты исследований, по мнению студентов, доказывают, что продуктивность физического воспитания зависит не только от занятий, но и от комплексного подхода, а именно от психологической поддержки, сбалансированного питания, а также обустройства комфортной для образования среды. Также, важным нюансом являются индивидуальные особенности студентов и адаптация программы физического воспитания под их потребности и интересы. Дальнейшие исследования в этой области могут помочь в разработке наиболее действенных подходов, что поспособствует улучшению общего благополучия и успехов в учебе.

1. Антипов, Д. Ю. Спорт в процессе социализации делинквентных личностей / Д. Ю. Антипов // Наука. Образование. Инновации: Современное состояние актуальных проблем: сборник научных трудов по материалам XIX Международной научно-практической конференции, Анапа, 12 сентября 2023 года. – Анапа: Общество с ограниченной ответственностью «Научно-исследовательский центр экономических и социальных процессов» в Южном Федеральном округе, 2023. – С. 47-50.
2. Маьмуров, Б. Б. Актуальные проблемы подготовки специалистов физического воспитания и спорта в современных условиях / Б. Б. Маьмуров, М. М. Тураев // Проблемы и перспективы развития спортивного

образования, науки и практики : Материалы VII очно-заочной научной конференции молодых ученых, Москва, 14 декабря 2022 года / Сост. З.И. Петрина, Д.П. Степанова, отв. редактор О.Н. Степанова. – Москва: Московский педагогический государственный университет, 2023. – С. 134-142.

3. Пашенко Л. Г., Слива М. В., Левкин Л. В. Цифровизация внеучебной физкультурно-спортивной деятельности студентов в вузе //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2022. – №. 3 (205). – С. 350-354.

Русин А.В., Ковалева Т.В., Мельников А.И.

Влияние физической активности на психологическое здоровье человека.

*Кубанский государственный аграрный университет
(Россия, Краснодар)*

doi: 10.18411/trnio-06-2024-804

Аннотация

В этой статье представлена актуальная тема для здорового образа жизни человека. Показана взаимосвязь физического и психологического здоровья, проявление заболеваний, преимущества физических нагрузок и последствия их отсутствия. Представлено влияние физической активности на внутреннее состояние человека.

Ключевые слова: физическая нагрузка, психологическое здоровье, заболевания, образ жизни, физическая активность.

Abstract

This article presents a topical topic for a healthy lifestyle. The interrelation of physical and psychological health, the manifestation of diseases, the benefits of physical activity and the consequences of their absence are shown. The influence of physical activity on the internal state of a person is presented.

Keywords: physical activity, psychological health, diseases, lifestyle, physical activity.

Физическая активность- неотъемлемая часть жизнедеятельности человека, которая включает в себя любую активность, требующая энергозатрат. Она включает в себя широкий спектр деятельности, такие как ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, занятия спортом, танцы, езда верхом и многое другое.

Физическая активность может быть, как структурированной, так и неструктурированной. Структурированный тип включает в себя тренировки в фитнес-центре или участие в спортивных мероприятиях. Неструктурированная физическая активность подразумевает повседневные дела, уборка дома, ходьба на работу.

Преимущества:

- 1) Социализация: физическая активность способствует росту уверенности, чувству самоконтроля, способности успешной адаптации в обществе путем тренировок в тренажерном зале, выступлений на различных спортивных мероприятиях.
- 2) Настроение: даже после самой тяжелой тренировки человек может чувствовать себя спокойнее, удовлетворительнее, радостнее, так как повышается уровень нейромедиатора серотонина при физических нагрузках.
- 3) Отвлечение: как известно, человек привык при появлении проблем, тяжелых задач, препятствий в жизни уделять внимание отвлеченным факторам и занятиям. Чтобы отвлечься от стрессовых раздражителей, хорошо способствует применение физической нагрузки.

Минусы:

- 1) Риск приобретения травм. Неверное выполнение упражнений, перенапряжение, которое не свойственно телу, могут привести к травмам мышц, суставов, связок или костей.

- 2) Переутомление. Чересчур интенсивные тренировки без достаточного времени для восстановления приводит к переутомлению, что ухудшает физическое состояние человека. При этом важно следить за своим питанием. Переутомление может быть получено от нехватки энергии, которая восполняется в ходе здорового приёма пищи.
- 3) Перегрев и обезвоживание. Необходимо принимать большое количество воды или жидкости, так как нагрузки способствуют обезвоживанию организма.
- 4) Риск для психического здоровья. Нелюбовь к своему телу, неудовлетворение от тренировок, стресс, тревога - всё это может быть в ходе многочисленных тренировок. Поэтому важно соблюдать определенные индивидуальные правила, чтобы не усугубить состояние своего ментального здоровья.

Также стоит отметить, что помимо посещений психолога, психотерапевта, приёма назначенных препаратов необходимо уделять внимание своему физическому здоровью. Это поможет быстрее добиться позитивного состояния в целом.

При большом порыве эмоций есть риск получить многочисленные травмы, перенапряжения, поэтому перед тем, как начать тренировки, необходимо проконсультироваться со специалистом. Определённое расписание тренировок, приёма назначенных препаратов, посещения психолога или психотерапевта, способствует распределению правильного количества нагрузок, чтобы не причинить вред самому себе. Каждый организм индивидуален, поэтому важно сохранять комфортное поэтапное лечение или поддержку своего здоровья.

Совместно с физической активностью существует множество взаимосвязанных элементов, которые, так или иначе, действуют на здоровье человека в целом.

Психологическое здоровье - состояние благополучия, оказывающее влияние на нервную систему, уровень продуктивности работы, умение справляться с любым стрессом в жизни, способность оказать позитивное влияние на общество. Сюда же входит успешная адаптация к изменениям в жизни и решения проблем.

В аспекты психологического здоровья входят эмоциональная устойчивость, способность к саморегуляции, умение устанавливать здоровые отношения с людьми, уровень самооценки и самопонимания.

Психологическое здоровье человека зависит от множества факторов, таких как генетика, социум, экология, образ жизни. На основе генетики психологическое здоровье человека способно быть склонным к различным заболеваниям и наоборот. Социум влияет на общее восприятие человека различных ситуаций, на его настроение, цели в жизни и многое другое. Экология так же немаловажный фактор, который может оказывать влияние на внутреннее состояние человека. Образ жизни подразумевает за собой наличие целей у человека, настрой и дальнейшие перспективы.

Физическая активность и психологическое здоровье тесно взаимосвязаны. Существует разного рода взаимосвязь данных объектов.

Физическая нагрузка и депрессия:

Такое заболевание, как депрессия может быть вызвано на фоне социального окружения, появления определенных задач как выполнимых, так и невыполнимых на первый взгляд. Извлечения этого заболевания можно добиться путем физической нагрузки, так как человек абстрагируется от негативных мыслей, выкладывая все свои силы, и на момент тренировки может забыть о существовании каких-либо препятствий. Чем больше человек обращает внимание на своё внутреннее восприятие, тем больше шанс избавиться от нежелательного состояния.

Физическая нагрузка и беспокойство:

Беспокойство - очень частое явление. Человек способен быть обеспокоенным как от негативных ситуаций, так и от положительных. Физическая нагрузка способна помочь работе мозга, росту новых неврологических сетей, повышению сердечного ритма, который с помощью

мозга может открыть доступ человеку к неотъемлемым нейрхимическим средствам, помогающим избавиться от тревожности.

В связи с распространенным в нашем веке сидячим образом жизни развивается множество заболеваний, которые так же могут зависеть и от внутренних состояниями человека. Например: остеохондроз, повышенный риск развития диабета, артроз коленных суставов, геморрой, радикулит и другие.

Такие заболевания могут быть продолжительными или, в связи со степенью заболевания, сложными в лечении. Когда человека сопровождают болезни, негативные явления или стресс при долгом сроке, тогда существует риск психологических заболеваний.

Отсутствие физических нагрузок в жизни человека может привести к сокращению работы мозга, уменьшению умственной активности, что влечет за собой низкий уровень способностей подкорковых образований мозга, которые отвечают за функционирование сенсорных систем.

Как следствие, человек способен самостоятельно отвечать за свое здоровье, где он может выбирать тот или иной путь образа жизни. Чем больше присутствуют физические нагрузки в жизни человека, тем лучше он внутренне развивается. Состояние каждой части нашего тела тесно взаимосвязано друг с другом, поэтому важно следить за своим здоровьем и уделять особое внимание любому проявлению заболеваний в организме.

1. 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.
2. 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.
3. 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 Пантгох, Благовещенск, 29 марта 2023 года. Том 1. – Благовещенск: Дальневосточный государственный аграрный университет, 2023. – С. 254-260. – DOI 10.22450/9785964205166_1_255. – EDN USGXLG.
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. 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.
6. 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.
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/tmio-02-2023-321. – EDN QVZDUI.
8. <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=20455>

Савельева О. В., Белова В. С.

Использование современных подходов к формированию здорового образа жизни у молодежи

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-06-2024-805

Аннотация

В статье обозначена проблематика необходимости формирования новых подходов воспитания и развития здорового образа жизни у современной молодежи. Регулярная физическая активность, цифровизация спорта, умные гаджеты, онлайн-форматы, здоровое питание, формирование позитивного мышления и эмоционального благополучия, внедрение йога-практик отмечены как современные подходы формирования здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, ЗОЖ, молодежь, студенты, эмоциональная культура, физическая культура, питание, спорт.

Abstract

The article outlines the problems of the need to form new approaches to education and development of a healthy lifestyle among modern youth. Regular physical activity, digitalization of sports, smart gadgets, online formats, healthy eating, the formation of positive thinking and emotional well-being, the introduction of yoga practices are noted as modern approaches to the formation of a healthy lifestyle.

Keywords: healthy lifestyle, healthy lifestyle, youth, students, emotional culture, physical education, nutrition, sports.

Как показывают современные психологические исследования, одной из значимых ценностей современной молодежи выступает здоровье. С. В. Денисова и А. С. Сидоркин отмечают, что среди приоритетов молодежи на первом месте стоит здоровье [8]. Е. В. Ткачев в результате экспериментального исследования установил, что здоровье у студенческой молодежи стоит на втором месте в системе ценностей. Всемирная организация здравоохранения понимает здоровье не просто как отсутствие физических болезней, но и физиологическое, психологическое и психическое благополучие. Такой подход к здоровью позволяет не просто обеспечить противодействие возникшим болезням, но и не допустить их возникновения.

Необходимость формирования новых подходов воспитания и развития здорового образа жизни у современной молодежи связана с различными проблемами, такими как утрата традиционных ценностей, рост технологической зависимости, ограниченное физическое движение и нездоровая питательная практика, а также недостаточное понимание важности психологического здоровья и сбалансированной социальной жизни.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Сюда входят все сферы человеческого существования – начиная с питания и заканчивая эмоциональным настроем. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на полное изменение прежних привычек, касающихся еды, режима физической активности и отдыха.

Формирование здорового образа жизни – процесс комплексный. Речь не может идти лишь о способах и методах укрепления здоровья, профилактики заболеваний. Необходимо повышение роли личностных качеств в сознательном и волевом принятии принципов здорового образа жизни, а забота о здоровье, его укрепление должны стать ценностными мотивами поведения [1].

Исследователи-медики считают необходимым для решения проблемы сохранения здоровья улучшение диагностики заболеваний, повышение качества лечебных и

профилактических мероприятий. Конечно, очень важным в данном вопросе является обеспечение оптимальных условий питания, режима дня, освещения помещений и т.д. (на это указывает ряд исследователей – среди них В.Ф. Базарный, И.В. Пляскина, Ю.А. Ямпольская и др.). Но самым важным среди основных причин ухудшения здоровья медики называют методические причины. Они отмечают, что учебная деятельность учащихся не соответствует особенностям их развития и состояния здоровья, обучение по настоящим программам оказывает некоторое негативное влияние на здоровье молодого человека (особенно в первый год обучения) [2].

Современные подходы к формированию здорового образа жизни у молодежи включают ряд ключевых элементов. Во-первых, следует отметить трансформацию образовательных методик. Согласно современным подходам, основной задачей физкультурно-оздоровительной работы в учебном заведении является формирование у учащихся потребности к занятиям физической культуры и к ведению здорового образа жизни. Это способствует повышению у них функционального состояния, развитию физических качеств, формированию двигательных умений и навыков. Физкультурно-оздоровительная работа помогает эмоциональному, интеллектуальному, духовно-нравственному и эстетическому развитию личности, формированию творческих способностей [7].

Формирование здорового образа жизни строит на концепции здорового питания, которая предполагает ограничение потребления животных жиров, сокращение употребления животного белка (за исключением диетических сортов мяса), увеличение доли растительных продуктов в рационе, исключение "быстрых" углеводов (сладостей, газировки, фаст-фуда), переход на дробное питание и оптимальный питьевой режим. Оптимизация и рационализация питания позволяет обеспечить равновесие между потреблением питательных веществ и калорийности, помогает молодым людям достигать и поддерживать желаемого веса и уровня здоровья.

Регулярная физическая активность является залогом здоровьесберегающего подхода в воспитании современной молодежи. Важно включать в повседневную жизнь различные виды физических упражнений, которые позволяют задействовать все группы мышц и синхронизировать их работу. Регулярная физическая активность не только помогает поддерживать здоровье и форму, но и улучшает настроение и уровень энергии. Молодежи могут принимать участие в различных видах спорта и физических упражнений, которые им нравятся.

Становится актуальным использование технологий для поддержания физического развития. Технологии, такие как мобильные приложения и умные устройства, могут помочь молодежи контролировать свой уровень здоровья и формировать здоровые привычки. Например, приложения для подсчета калорий, приложения для тренировок и умные часы могут предоставлять информацию о здоровье и мотивировать к действию. Обработывая большое количество данных в результате выполнения человеком упражнений, система помогает спрогнозировать недуги, подстроить более эффективный режим тренировок, а также вовсе заменить очное присутствие тренера [5].

Здесь стоит упомянуть и про создание умной одежды, включая топики, лосины, повязки и иные средства при занятиях фитнесом; сбор и анализ данных о функциональном состоянии организма; регулирование теплообмена при занятиях на свежем воздухе в различных погодных условиях.

В ближайшем будущем цифровизация спортивной индустрии станет основным трендом развития данной сферы. Благодаря своему функционалу и использованию инновационных технологий, цифровые инструменты становятся незаменимыми помощниками в организации и проведении занятий по физической культуре. Они повышают качество, эффективность и безопасность тренировок.

Онлайн-формат тренировок становится новым трендом среди молодежи. Создание онлайн-площадок проведения занятий, а также специализированных программ для взаимодействия человека с тренером позволяет без очного контакта с тренером выполнять комплекс упражнений. Особенную актуальность получает при невозможности покинуть дом.

Является эффективным инструментом для определенных групп людей, находящихся далеко от фитнес-залов или желающих заниматься на свежем воздухе.

Формирование позитивного мышления и эмоционального благополучия предполагает особый подход к развитию психоэмоционального здоровья. По мнению О.А. Сергеевой эмоциональная культура понимается как целостное динамическое личностное образование, имеющее собственную структуру, представленное системой знаний о развитии эмоций, умений и способов анализа эмоций, управления ими, направленных на адекватность реагирования, что способствует вербализации эмоций человека, его эмоциональной открытости, эмоциональной эмпатии и оказания эмоциональной поддержки окружающим [6]. Развитие самокритичности, раскрытие творческих способностей, актуализация ценности здорового образа жизни. Молодые люди должны находить свое собственное самоопределение и мотивацию для формирования здорового образа жизни. Это включает в себя установление целей, планирование и контроль своих привычек, а также воспитание позитивного отношения к здоровому образу жизни.

Немаловажно упомянуть и о взаимосвязи йоги и оздоровления. Так, ряд авторов (Кузнецова З.В., Федосова Л.П., Федотова Г.В., Белова В.А.) доказывает, что применение элементов йоги на занятиях по физической культуре способствует улучшению здоровья и повышению спортивных показателей. Авторы делают вывод, что внедрение элементов йоги в занятия позволяет лучше подготовить организм к занятиям физической культурой и спортом и быстрее снять стресс после нагрузки, что укрепляет организм и оптимизирует его работу как во время нагрузки, так и после, при этом улучшается психический фактор - снижается стресс, повышается настроение [4]. Именно поэтому интеграция практик йоги в образовательный процесс позволит студентам улучшить свою физическую форму, снять стресс, улучшить концентрацию и самочувствие. Применение упражнений в рамках практики йога уменьшает вероятность получения травм по сравнению с использованием средств традиционных видов спорта. Для хатха-йоги характерны такие тренировочные средства, как физические, дыхательные и медитативного характера упражнения, предназначенные для успокоения нервной системы.

Таким образом, современные подходы к формированию здорового образа жизни у молодежи носят комплексный характер и охватывают различные аспекты жизнедеятельности человека. Современные подходы к формированию здорового образа жизни у молодежи включают в себя различные стратегии и технологии, которые помогают молодым людям принимать более здоровые решения в своей жизни. Регулярная физическая активность, цифровизация спорта, умные гаджеты, онлайн-форматы, здоровое питание, формирование позитивного мышления и эмоционального благополучия, внедрение йога-практик практикуются как современные подходы формирования здорового образа жизни.

1. Анненкова Е.В., Мешкова Н.С. Формирование здорового образа жизни//Система ценностей современного общества. 2011. С.255-261.
2. Современные методы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи: сб. науч. ст. по материалам I Респ. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Минск, 15 марта 2017 г. /редкол. : И. В. Пантюк (отв. ред.) [и др.]. — Минск: Изд. центр БГУ, 2017. — 306 с.
3. Лахтин А.Ю. Формирование здорового образа жизни и современные подходы к его сохранению//Мир науки, культуры, образования. №2 (39), 2013.
4. Кузнецова З.В., Федосова Л.П., Федотова Г.В., Белова В.А. Исследование применения элементов йоги на занятиях по физической культуре для улучшения здоровья // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2023. Т. 28. № 3. С. 647-656.
5. Григан С.А., Грошевихин И.В. Актуальность использования цифровых технологий на занятиях физической культурой//Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. - 2023. - №2 (216). С.101 - 110.
6. Сергеева О.А. Структура эмоциональной культуры // Приоритетные направления развития науки и технологий: доклады всерос. научн.-технич. конф. / под ред. В.П. Мешалкина. Тула, 2009. С. 53-55.
7. Есиркепов Ж.М., Калдыбеков Б.К., Кужамбердиева С.Ж., Абжалелов Б.Б. Современные инновационные подходы по формированию здорового образа жизни учащейся молодежи // Международный журнал экспериментального образования. – 2015. – № 1. – С. 16-18

8. Головатенко, А. А. Формирование ценностей здорового образа жизни у молодежи / А. А. Головатенко. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 43 (385). — С. 250-251. (дата обращения: 29.04.2024)

Савельева О. В., Колесникова Д.

Влияние физической культуры на социализацию личности

Самарский государственный экономический университет

(Россия, Самара)

doi: 10.18411/trnio-06-2024-806

Аннотация

Данная статья рассматривает влияние спорта на социализацию личности. Авторы рассмотрели каждый этап развития человека и как это способно влиять на развитие социальных качеств у человека. В конце авторы провели исследование о том, как это происходило у студентов Самарского государственного экономического университета, что они смогли развить благодаря спорту.

Ключевые слова: спорт, социализация, навыки, детство, подростковый возраст, взрослый.

Abstract

This article examines the influence of sports on the socialization of personality. The authors examined each stage of human development and how it can affect the development of social qualities in humans. In the end, the authors conducted a study on how this happened among students of Samara State University of Economics, which they were able to develop through sports.

Keywords: sport, socialization, skills, childhood, adolescence, adult.

Спорт – неотъемлемая часть большинства людей. Он является важным не только для физического развития, но и для социализации личности. Данный процесс характеризуется получением каких-либо психологических установок, социальных норм и навыков. А спорт, в свою очередь, это и физическое составляющее, и умственное, ведь он имеет соревновательный контекст. По социологическим данным около 83% людей занимаются спортом и позитивно это оценивают, а 26% говорят, что регулярно посещают занятия спортом. Рассмотрим то, как физическая культура способна развить наши социальные навыки во всех возрастных этапах.

Первый этап – детство, в котором происходят все жизненно необходимые физические и социальные формирования. Физические упражнения способствуют развитию навыков работы в команде, чувства ответственности, интереса к различным увлечениям и к спорту в том числе. Проанализировав спортивные организации, был сделан вывод, что наборы в спортивные секции идут с возраста 5–7 лет. Это необходимо, потому что дети в первую очередь достаточно активны и открыты. С физической точки зрения, дети более гибкие, пластичные, и так как они находятся на стадии развития, нахождение в определенном виде спорта позволяет добиться определенных начальных результатов. Говоря о других социальных навыках, дети учатся с достоинством воспринимать проигрыши, победы и уже становятся самостоятельными, уверенными в себе. Итак, основные аспекты влияния физической культуры на социализацию детей, включают в себя:

1. Развитие социальных навыков

Занятия физической культурой, особенно в командных видах спорта, способствуют развитию коммуникативных навыков, умений работать в команде, следовать общим правилам и координировать свои действия с другими людьми. Дети учатся взаимодействовать, поддерживать друг друга, развивают чувство коллективизма и ответственность.

2. Формирование дисциплины и самоконтроля

Регулярные занятия спортом требуют от детей дисциплины и соблюдения режима тренировок. Это развивает навыки самоконтроля, организованности и целеустремленности, которые полезны в других аспектах жизни, включая учебу и личные взаимоотношения.

3. Развитие уверенности в себе

Достижения в спорте, преодоление физических трудностей и участие в соревнованиях помогают детям развивать уверенность в себе и свои силы. Успехи и поддержка тренеров и сверстников повышают самооценку и формируют позитивное отношение к собственным возможностям.

4. Эмоциональное развитие

Физическая активность способствует улучшению эмоционального состояния, снижению уровня стресса и агрессии. Спорт учит детей справляться с победами и поражениями, развивает эмоциональную устойчивость и умение контролировать свои чувства.

5. Здоровый образ жизни

Занятия спортом с раннего возраста формируют у детей привычки здорового образа жизни, которые сохраняются во взрослой жизни. Это включает в себя правильное питание, режим дня, регулярную физическую активность, что в свою очередь способствует общей социализации и интеграции в общество.

6. Воспитание моральных и этических ценностей

Через спорт дети усваивают важные моральные и этические нормы, такие как честность, уважение к соперникам, справедливость и спортивное поведение. Эти ценности способствуют формированию положительных личностных качеств и их интеграции в общество.

Второй этап – подростковый возраст. Это наиболее сложный и интересный одновременно период взросления. В это время они заводят крепкие дружеские отношения в коллективе, команде, что важно для развития в социуме. Данный факт говорит о том, что у них развиваются навыки взаимопомощи, партнерства, командной работы. Главными задачами физического воспитания в эти периоды являются: укрепление растущего организма, обучение детей и подростков необходимым двигательным умениям и навыкам, улучшение их физических возможностей, а также способствование формированию важных морально-волевых качеств [1]. Теперь рассмотрим основные аспекты влияния физической культуры на социализацию подростков.

1. Укрепление социальной идентичности

Занятия спортом помогают подросткам найти свое место в обществе, сформировать свою идентичность и почувствовать себя частью коллектива. Участие в спортивных командах или клубах способствует развитию чувства принадлежности и общности с другими подростками, что особенно важно в период активного поиска своей социальной роли.

2. Развитие коммуникативных навыков

Спорт требует активного взаимодействия с другими участниками, что способствует развитию навыков общения, сотрудничества и умения решать конфликты. Подростки учатся работать в команде, поддерживать друг друга и строить позитивные отношения с окружающими.

3. Формирование дисциплины и ответственного отношения

Регулярные тренировки и участие в соревнованиях помогают подросткам развивать дисциплину, ответственность и самоконтроль. Эти качества полезны не только в спорте, но и в учебе и других сферах жизни, помогая подросткам достигать поставленных целей и преодолевать трудности.

4. Повышение самооценки и уверенности в себе

Спортивные достижения, будь то победы в соревнованиях или личные успехи, способствуют повышению самооценки и уверенности в своих силах. Уверенность в себе, полученная через спорт, переносится на другие сферы жизни, помогая подросткам чувствовать себя более уверенно и успешно справляться с жизненными вызовами.

5. Эмоциональная регуляция и стрессоустойчивость

Физическая активность способствует улучшению настроения и снижению уровня стресса. Спорт помогает подросткам справляться с эмоциональными перегрузками, развивает стрессоустойчивость и умение контролировать свои эмоции. Это особенно важно в период подростковых кризисов и эмоциональных перемен.

6. Воспитание моральных и этических ценностей

Через участие в спортивных мероприятиях подростки усваивают важные моральные и этические принципы, такие как честность, справедливость, уважение к соперникам и командный дух. Эти ценности формируют основу их будущего поведения и взаимодействия с обществом.

7. Пропаганда здорового образа жизни

Занятия спортом формируют у подростков устойчивые привычки здорового образа жизни. Регулярная физическая активность, правильное питание и отказ от вредных привычек способствуют укреплению здоровья и общему благополучию подростков.

В период с 17 лет человек социально развивается, и спорт этому способствует. Физическая культура стимулирует дальнейший рост личности, совершенствование физических качеств, развитие в себе новых навыков. Благодаря спорту расширяется круг знакомых, друзей, будущих партнеров. Современное трудоустройство предполагает не только компетентность профессиональных навыков, но и корпоративный спорт, где коллектив становится единым целым и проходят через испытания, чтобы добиться целей. Рассмотрим основные направления влияния на взрослого человека:

1. Социальные связи и коммуникация

Участие в спортивных и фитнес-мероприятиях способствует расширению круга общения. Взрослые, занимающиеся спортом или фитнесом, часто находят новых друзей и единомышленников, что помогает улучшить навыки коммуникации и социального взаимодействия. Групповые занятия, такие как командные виды спорта или групповые тренировки, способствуют развитию коллективного духа и взаимоподдержки.

2. Самооценка и уверенность в себе

Физическая активность положительно влияет на самооценку и уверенность в себе. Достижения в спорте или улучшение физической формы могут повысить чувство собственного достоинства и уверенность в своих силах. Это, в свою очередь, способствует более активному участию в социальной жизни и повышает социальную адаптивность.

3. Психологическое здоровье

Физическая активность помогает снизить уровень стресса, тревожности и депрессии, что положительно сказывается на социальной жизни. Психологически здоровые люди легче устанавливают и поддерживают социальные контакты, что улучшает их социальное функционирование и качество жизни.

Таблица 1

Анкетирование студентов СГЭУ.

Вопрос	Ответ
Каким видом спорта вы занимались в детстве?	Открытый вопрос
Помогло ли вам это адаптироваться с социальной точки зрения?	Да – 94% Нет – 6%

<p>Какие качества благодаря спорту вы выработали? Напишите не менее трех.</p>	<p>Открытый ответ</p>
<p>Что помешало вам продолжить развиваться в спорте? (вопрос для тех, кто бросил спорт)</p>	<p>Проблемы с тренером – 40% Не понравилось – 8% Большая занятость – 30% Другое – 6%</p>

Проведя исследование среди студентов Самарского государственного экономического университета, занимающихся спортом, и, проведя статистический опрос, был сделан вывод об их мнении по поводу взаимосвязи между социализацией и занятиями физической культурой.

Ребята, которые проходили опрос, состояли в разных спортивных кружках, клубах: спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание, аэробика, бокс, тхэквондо и другие. Очень радует показатель, который подтверждает влияние физической культуры на развитие социальных навыков и социализацию в целом. На вопрос о развитых качествах, которые были отработаны благодаря спорту, были названы следующие: стрессоустойчивость, открытость, «олимпийский характер», сила духа, ответственность, возможность спокойно начать разговор, самодисциплина. К сожалению, на вопрос о том, почему они бросили спорт, наибольший показатель оказался у варианта «Проблемы с тренером».

Таким образом, спорт способен помочь людям социализироваться, приобрести навыки общения. Занятия физической культурой способствуют развитию уважения, работе в коллективе и коммуникативных навыков, лидерских качеств, самодисциплине и так далее [2].

Список источников информации

Амриллаева А.М., Волкова Е.А. СОЦИАЛЬНАЯ РОЛЬ СПОРТА В РАЗВИТИИ ОБЩЕСТВА И СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ // Теория и практика современной науки. 2023. №6 (96). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnaya-rol-sporta-v-razvitii-obschestva-i-sotsializatsii-lichnosti> (дата обращения: 19.05.2024).

Хузина Г. К., Низамова Э. Р. Значимость занятий физической культуры в социализации личности // Наука в условиях пандемии: трансформации, коммуникации, стратегии: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 11 фев. 2021г. Белгород: ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2021. С. 105-107. URL: <https://apni.ru/article/1922-znachimost-zanyatij-fizicheskoj-kulturi>

Садков Д.С., Николаева И.В.

Способы популяризации физической культуры и спорта среди молодежи

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-06-2024-807

Аннотация

В статье рассматривается вопрос повышения популярности физической культуры и спорт среди молодежи. Предлагаются способы решения данного вопроса, включающие совершенствование учебных программ, организацию массовых мероприятий и использование инновационных технологий.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, популяризация, технологии, мероприятия, совершенствование.

Abstract

The article discusses the issue of increasing the popularity of physical culture and sports among young people. Ways to solve this issue are proposed, including improving educational programs, organizing public events and using innovative technologies.

Keywords: physical culture, sports, popularization, technology, events, improvement.

Молодежь сегодня живет в быстром темпе, полном стрессов и деловых задач. Из-за этого им часто не хватает времени на занятия спортом и физической культурой. В современном мире молодые люди склонны к сидячему образу жизни, проводя много времени за компьютерами и гаджетами.

Также важную роль играет недостаточное понимание важности здорового образа жизни и физической активности. Молодежь не всегда осознает, что спорт способствует не только укреплению здоровья, но и повышению эмоционального состояния, улучшению самочувствия и общей производительности.

Кроме того, молодежь испытывает давление со стороны общества и медиа, которые нацелены на красоту и идеальные фигуры, что может вызывать комплексы и неуверенность в себе. Влияние внешних мнений, чаще всего исходящих от известных личностей, может оказывать влияние на ценности молодежи, а иногда их дискредитировать ради собственной популярности.

Для того чтобы бороться с этим, необходимо проводить эффективную кампанию по популяризации физической культуры среди молодого поколения [8]. Распространение спорта может быть осуществлено различными способами.

Для того чтобы изменить ситуацию, необходимо проводить более активную работу с молодежью, пропагандировать здоровый образ жизни и спорт, создавать условия для занятий физической культурой. Важно понимать, что здоровье – это самое ценное, что у нас есть, и занимаясь спортом, мы инвестируем в него наше будущее.

Значение спорта для молодежи не может быть недооценено. Спорт играет важную роль в здоровья, помогая им развиваться как личности [1, 3]. Участие в спортивных мероприятиях учит молодежь дисциплине, стремлению к достижению целей, а также способствует формированию командного духа.

Кроме того, занимаясь спортом, молодежь улучшает свои физические способности, укрепляет иммунную систему и предотвращает развитие многих заболеваний. Регулярные тренировки способствуют улучшению самочувствия, что позволяет более эффективно справляться с повседневными задачами.

Кроме того, спорт способствует формированию хороших привычек и помогает молодежи избегать вредных привычек. Участие в спортивных соревнованиях также развивает у молодежи ответственность, умение принимать решения в стрессовых ситуациях и уважение к себе и окружающим.

Таким образом, спорт играет значительную роль в жизни молодых людей, помогая им расти сильными и здоровыми, а также формируя ключевые навыки и качества, необходимые для успешной жизни. Уделяя достаточно внимания спорту, молодые люди инвестируют в свое будущее и становятся более уверенными и целеустремленными в достижении своих целей [5].

Способы популяризации физической культуры и спорта среди молодежи можно сформировать в следующую систему:

1. Образовательные программы:
 - внедрение физкультурных занятий в школьный учебный план;
 - проведение спортивных мероприятий в учебных заведениях.
2. Спортивные секции и клубы:
 - развитие сети спортивных секций для детей и подростков;
 - организация спортивных соревнований и мероприятий для молодежи.
3. Спортивные мероприятия на улице:

- организация уличных спортивных соревнований;
 - проведение занятий по физической культуре на открытых площадках.
4. Использование современных технологий:
- создание приложений и онлайн-платформ для тренировок;
 - проведение виртуальных спортивных мероприятий [4].

Остановимся более подробно на ряде из них.

Один из способов – организация уличных спортивных соревнований или проведение занятий по физической культуре на открытых площадках. Такие мероприятия не только способствуют укреплению здоровья участников, но и способствуют формированию дружеских отношений, командного духа и соревновательного характера. Уличные спортивные мероприятия могут стать прекрасной возможностью для молодежи показать свои спортивные навыки, а также укрепить свое физическое и психологическое здоровье.

Как уже говорилось, в силу современной занятости не всегда у молодых людей есть возможность заниматься спортом. Для того чтобы популяризировать спорт среди молодежи и сделать его доступным для всех, необходимо использовать современные технологии.

Один из способов достижения этой цели – создание специализированных приложений и онлайн-платформ для тренировок. Благодаря таким ресурсам молодые люди смогут заниматься спортом в любое удобное время и в любом месте, не зависимо от наличия спортивных объектов в их городе.

Также важным инструментом в популяризации спорта среди молодежи является проведение виртуальных спортивных мероприятий. Это могут быть онлайн-турниры, соревнования, тренировки под руководством профессиональных тренеров и многое другое. Все это поможет молодым людям почувствовать себя частью спортивного сообщества и наладить контакты с единомышленниками.

Эффективным способом популяризации спорта является использование средств массовой информации, так как именно через них молодежь получает большое влияние. Необходимо запустить информационно-пропагандистскую кампанию, которая сможет сформировать престижный образ спортивного образа жизни и правильные ценностные ориентиры для молодежи.

Электронные и печатные СМИ являются наиболее актуальными каналами распространения спортивных новостей. При этом электронные издания становятся все более популярными, в то время как печатные издания часто уступают из-за своих недостатков. Недостаточно актуальная информация о спортивных событиях и отсутствие прямых репортажей делают их менее привлекательными для современного общества.

Однако газеты и журналы по-прежнему остаются важными, благодаря своей основательной информационной составляющей и квалифицированным аналитическим обзорам. Интервью с тренерами, комментаторами и спортсменами придают им дополнительную ценность. Кроме того, газеты и журналы удобны в использовании и доступны практически в любом месте.

Телевидение занимает ведущее место среди спортивных СМИ, предлагая зрителям не только образовательный, но и развлекательный контент. Связь с аудиторией через зрительный и слуховой анализаторы делает телевидение мощным инструментом популяризации физической культуры и спорта.

Среди отечественных медиа-ресурсов особую популярность набрал канал «Матч! ТВ», который транслирует главные спортивные события, разрабатывает интересные передачи и уделяет внимание здоровому образу жизни. Кинематограф также играет значительную роль в популяризации спорта, выпуская документальные и художественные фильмы на спортивную тематику.

Интернет становится все более популярным среди молодежи, объединяя преимущества печатных изданий и телевидения. Различные ресурсы в сети предлагают информационные

материалы, посвященные спорту, и пропагандирующие здоровый образ жизни, делая интернет значимым инструментом для популяризации физической культуры.

Спорт среди молодежи имеет огромные перспективы развития, так как активное занятие физической активностью не только способствует укреплению здоровья, но и развитию многих других положительных качеств личности.

Перспективы развития спорта среди молодежи включают в себя увеличение количества спортивных секций и клубов, организацию спортивных мероприятий и соревнований, разработку специальных программ для поддержки талантливых спортсменов, а также улучшение инфраструктуры для занятий спортом [7].

Важным фактором успешного развития спорта среди молодежи является поддержка со стороны государства, спонсоров и общественности [2, 6]. Поддержка спортивных инициатив, финансовая помощь и создание условий для занятий спортом способствуют увеличению числа молодежи, занимающейся спортом, и повышению их результатов.

Таким образом, перспективы развития спорта среди молодежи положительные, и важно продолжать работу по привлечению молодежи к занятиям спортом, улучшению инфраструктуры и поддержке спортивных инициатив. Это позволит не только улучшить здоровье и физическую форму молодежи, но и будет способствовать их социальной адаптации, развитию лидерских качеств и дисциплине.

1. 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.
2. Государственная поддержка физической культуры и спорта / П.П. Николаев, Я.А. Градылева, Ю.В. Кудинова, В.П. Фандо // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2020. № 2(11). С. 39-41.
3. Жукова, Е.И. Роль спорта в развитии общества / Е.И. Жукова, П.П. Николаев, А.А. Козловская // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2023. № 1(16). С. 52-54.
4. Казначеев, В.А. Пути популяризации студенческого спорта в России / В.А. Казначеев, М.И. Кузнецов, П.П. Николаев // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 103-6. С. 170-172.
5. Николаев, П.П. Роль спорта в развитии общества и гуманизации личности / П.П. Николаев, А.С. Бажугин, С.А. Грязнов // Тенденции развития науки и образования. 2024. № 105-11. С. 75-78.
6. Парамонова, О.Б. Роль государственных инвестиций в физическую культуру и спорт / О.Б. Парамонова, М.Н. Налимова // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2019. № 1(8). С. 73-75.
7. Сафонова, И.П. Развитие физкультуры и спорта в Самарской области / И.П. Сафонова, П.П. Николаев // Российская наука: актуальные исследования и разработки: Сборник научных статей XIII Всероссийской научно-практической конференции. В 2-х частях, Самара, 08 февраля 2022 года / Редколлегия: С.И. Ашмарина, В.А. Пискунов (отв. редакторы) [и др.]. Том Часть 1. – Самара: Самарский государственный экономический университет, 2022. С. 298-304.
8. Смирнова, У.В. Социальные функции спорта и основные направления в развитии спортивного движения / У.В. Смирнова, М.Н. Пискайкина // Известия Института систем управления СГЭУ. 2018. № 1(17). С. 32-34.

Сайдашева А.С.

Здоровый образ жизни

*Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-06-2024-808

Научный руководитель: Гусев П.М.

Аннотация

В этой статье автор изучил физическое и психологическое здоровье человека. Рассмотрены социальные аспекты здорового образа жизни. Описаны основные принципы здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, психологическое здоровье, физическая активность, правильное питание, физические упражнения.

Abstract

In this article, the author studied the physical and psychological health of a person. The social aspects of a healthy lifestyle are considered. The basic principles of a healthy lifestyle are described.

Keywords: healthy lifestyle, psychological health, physical activity, proper nutrition, physical exercises.

Здоровый образ жизни — один из основных состояний современного общества. Это не только означает отсутствие болезней, но и фундаментальное, эмоциональное и психологическое благополучие. Здоровый образ жизни позволяет человеку чувствовать себя энергичным, уверенным и готовым к жизни.

Один из основных аспектов здорового образа жизни – это правильное питание. Это означает употребление разнообразной и сбалансированной диеты, богатой витаминами, минералами и другими веществами. Правильное питание способствует поддержанию здоровья организма, профилактике заболеваний и улучшению физической формы.

Следующим аспектом здорового образа жизни является показатель активности. Регулярные физические упражнения помогают поддерживать физическую форму, улучшать здоровье сердечно-сосудистой системы и предотвращать заболевания. Физическая активность также может помочь снизить стресс и улучшить настроение.

Здоровый образ жизни также включает в себя здоровые привычки, такие как отказ от курения и алкоголя. Курение и алкоголь могут привести к развитию основных заболеваний, таких как рак и сердечно-сосудистые заболевания. Отказ от этих вредных привычек может помочь предотвратить эти заболевания и улучшить общее состояние здоровья.

Здоровый образ жизни включает в себя здоровые отношения и финансовую поддержку. Это означает иметь положительные отношения с семьей, друзьями и коллегами, а также иметь доступ к социальной поддержке в случае необходимости. Здоровые отношения и социальная поддержка могут помочь снизить стресс и улучшить психологическое благополучие.

Здоровый образ жизни является важной ценностью, которая может помочь человеку чувствовать себя энергичным, уверенным и готовым к жизни. Это включает в себя правильное питание, физическую активность, здоровые привычки, здоровые отношения и экономическую поддержку. Придерживаясь этих мер, человек может улучшить свое здоровье, предотвратить болезнь и достичь полноценного существования.

Физическое и психологическое здоровье человека являются двумя столпами его общего благополучия. Физическое здоровье подразумевает под собой состояние тела, которое характеризуется отсутствием болезней и хорошей функциональной способностью организма. Это достигается за счет правильного питания, регулярных физических упражнений, отсутствия вредных привычек и своевременного обращения к врачам.

Психологическое здоровье, в свою очередь, связано с эмоциональным и умственным благополучием человека. Оно предполагает способность к эмоциональной регуляции, адаптации к изменениям и стрессам, а также формирование позитивного мировоззрения. Психологическое здоровье поддерживается за счет развития навыков коммуникации, решения проблем, стрессоустойчивости и самореализации.

Обе составляющие тесно взаимосвязаны: нарушение физического здоровья может привести к психологическим проблемам, и наоборот. Поэтому для поддержания гармоничного состояния необходимо уделять внимание и физическому, и психологическому здоровью. Это может быть достигнуто за счет комплексного подхода, включающего в себя здоровое питание, регулярные физические нагрузки, психологическую самореализацию и обращение к специалистам при необходимости [1].

Здоровый образ жизни не только влияет на физическое состояние, но и на социальные связи, взаимодействие с окружающими и общее благополучие.

Один из важных социальных аспектов - это поддержка со стороны семьи и друзей. Наличие людей, которые разделяют Ваши стремления к здоровому образу жизни, может

значительно облегчить процесс привыкания к новым привычкам и поддержания их в долгосрочной перспективе.

Социальные нормы и культурные особенности также влияют на здоровый образ жизни. Например, в некоторых культурах физическая активность может быть более интегрирована в повседневную жизнь, что облегчает ее поддержание. В то же время, в других культурах могут преобладать нездоровые пищевые привычки или отсутствие интереса к физической активности.

Социальная интеграция и участие в различных группах и сообществах, посвященных здоровому образу жизни, также являются важными аспектами. Это может включать в себя посещение фитнес-центров, участие в спортивных мероприятиях или в группах поддержки здорового питания.

Так, социальные аспекты помогают создать благоприятную среду для развития здоровых привычек и поддержания их в течение всей жизни [2].

В наше время, когда стресс и нагрузки стали неотъемлемой частью повседневной жизни, важность здорового образа жизни и регулярных физических нагрузок становится все более очевидной. Физическая культура не только укрепляет наше тело, но и способствует духовному росту, создавая баланс между физическим и ментальным здоровьем.

Питание является основой здоровья. Оно должно быть сбалансированным и разнообразным, включая в себя все необходимые витамины и минералы. Рекомендуется отдавать предпочтение свежим овощам и фруктам, цельнозерновым продуктам, белкам и жирам, содержащимся в рыбе и орехах.

Физическая активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни. Она помогает поддерживать мышечный тонус, укрепляет сердечно-сосудистую систему, улучшает обмен веществ и повышает иммунитет. Регулярные тренировки могут быть самыми разнообразными — от бега и плавания до йоги и танцев. Важно выбрать вид деятельности, который нравится именно вам, чтобы не терять мотивацию и регулярно заниматься.

Курение, алкоголь и наркотики негативно влияют на здоровье и могут привести к серьезным заболеваниям. Отказ от этих привычек — один из ключевых шагов на пути к здоровому образу жизни.

Духовное здоровье также играет важную роль. Необходимо уметь управлять стрессом, находить время для отдыха и развлечений, поддерживать социальные связи и стремиться к личностному росту.

Физическая культура — это не только регулярные тренировки, но и система взглядов на то, как человек взаимодействует с окружающим миром через свое тело. Она включает в себя не только физические упражнения, но и гимнастику, игры, спорт и другие виды физической активности, направленные на развитие физических качеств и навыков.

Физическая культура способствует не только физическому развитию, но и формированию характера, воспитанию воли и упорства. Она учит ценить свое здоровье, понимать важность регулярных физических нагрузок и стремиться к гармонии тела и духа [3].

Таким образом, здоровый образ жизни и физическая культура являются неотъемлемой частью полноценной жизни. Они помогают нам сохранить хорошую физическую форму, поддерживать здоровье и наслаждаться жизнью в полной мере.

1. Воробьев Г.А., Гафиатулина Н.Х., Самыгин С.И. Формирование установки на здоровый образ жизни как мера профилактики девиантного поведения среди молодежи // Гум., соц.-экон. и обществ. науки. 2019. № 10. С. 54–58.
2. Буянова Л.В. Формирование здорового образа жизни учащихся как профилактика девиантного поведения // Устойчивое развитие науки и образования. 2018. № 9. С. 243–248.
3. Крутько И.С., Пономарев А.В. Введение в превентологию. Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2019. 138 с.

Салимов И. А., Прокофьева Д. Д.
Роль Fair Play в современном спорте

Уфимский университет науки и технологий
(Россия, Уфа)

doi: 10.18411/trnio-06-2024-809

Аннотация

В данной статье рассматривается концепция Fair Play в спорте как нравственный принцип соревнования, подразумевающий справедливость, уважение противников и соблюдение правил. Исследуется важность соблюдения Fair Play для развития спорта, формирования спортивного поведения и воспитания молодого поколения. Также обсуждаются примеры нарушения Fair Play в современном спорте.

Ключевые слова: современный спорт, честная игра, международный комитет, спортивное поведение.

Abstract

This article examines the concept of Fair Play in sports as a moral principle of competition, implying fairness, respect for opponents and compliance with the rules. The importance of observing Fair Play for the development of sports, the formation of sports behavior and the upbringing of the younger generation is investigated. Examples of Fair Play violations in modern sports are also discussed.

Keywords: modern sport, fair play, international committee, sports behavior.

«Fair Play» – этические и моральные законы, основанные на собственном убеждении человека о честности и справедливости в спорте. «Fair Play» – понятие, важное не только для спортивной сферы, но и для общества в целом. В переводе с английского оно означает «честная игра» и является фундаментальным принципом, лежащим в основе спортивного соревнования. В контексте современного спорта «Fair Play» приобретает особое значение, отражая этические и моральные нормы, которые определяют спортивное поведение и взаимоотношения между участниками.

Fair Play остается актуальной темой на сегодняшний день по нескольким причинам. Во-первых, с ростом популярности спорта и его влияния на общество, вопросы честной игры и этические принципы становятся все более важными. Стремление к честной конкуренции и признание честных побед демонстрируют высокий уровень спортивной души и культуры. Во-вторых, скандалы и инциденты, связанные с нарушениями принципов Fair Play, привлекают все большее внимание общественности и вызывают широкое обсуждение в СМИ и социальных сетях.

Принципы «Fair Play» – представляют собой основу справедливой игры и спортивного поведения. Они формируют набор правил и ценностей, которые должны руководить спортсменами, тренерами, судьями и болельщиками. В современном спорте эти принципы являются неотъемлемой частью его культуры и развития.

Одним из ключевых принципов «Fair Play» является честность. Это означает соблюдение правил игры без обмана или манипуляций. Честность включает в себя не только следование букве закона, но и духу спортивной соревновательности. Идея честной игры, начавшая свой путь в спорте, со временем перешла границы этой сферы, превратившись в важную социальную ценность и норму. Однако в современном спорте мы часто сталкиваемся с тем, что системы вознаграждения, ориентированные на результат, поощряют стратегии, не всегда соответствующие принципам справедливости. Это может привести к моральному расколу, где на первый план выходят стремление к успеху любой ценой и попытки избежать ответственности за свои поступки. Подобные тенденции видны не только в спорте, но и в других областях жизни, где конкуренция становится все более острой.

Другим важным аспектом «Fair Play» является уважение к сопернику и судьям. Это означает не только воздержание от неспортивного поведения и агрессии, но и проявление уважения к мнению и достоинствам противника. Уважение к судьям включает в себя принятие их решений без споров и оспариваний, даже если они кажутся несправедливыми. Это позволяет поддерживать спортивную атмосферу и предотвращать конфликты на поле. В целях социологических исследований понятие «честная игра» было определено положительно – как обмен рукопожатиями с соперниками, поздравления товарищей по команде, или отрицательно – как штрафные минуты, случаи насилия или словесные перепалки, устрашение

Значение «Fair Play» в современном спорте трудно переоценить. Этот принцип не только способствует поддержанию спортивного духа и справедливости на поле игры, но также формирует ценности, которые переносятся из мира спорта в повседневную жизнь. Это идеал честности, уважения к сопернику и собственной команде, а также стремление к самосовершенствованию.

К середине XX века проявилось противостояние между идеализированным представлением о спортсмене, совершенствующем себя как личность, и циничным подходом к спорту, при котором победа становится главной целью, достигаемой любыми средствами, включая обман, использование допинга и предвзятое судейство. В современном постиндустриальном обществе спорт все реже ассоциируется с игрой и развлечением, скорее он воспринимается как бизнес и политика.

Fair Play влияет на культуру спорта и на формирование моральных ценностей: через практику Fair Play спорт диктует моральные принципы, такие как честность, уважение и справедливость, в повседневную жизнь спортсменов и болельщиков.

В истории Олимпийских игр сохраняется ряд выдающихся моментов, связанных с честной игрой. Один из таких случаев произошел на играх 1928 года, когда французский фехтовальщик Люсьен Годен, задев противника рапирой, признал это, несмотря на решение судьи о том, что удара не было. Его честность привела к пересмотру результатов в ущерб себе. Подобные инциденты происходили и на более поздних Олимпиадах, как, например, в 1956 году в Мельбурне, когда дисквалификация победителя в беге с препятствиями была отменена благодаря заявлению его соперников, которые сказали, что он не мешал им [3].

Также в истории спорта прослеживается пример честной игры и благородного поведения итальянского бобслеиста Эудженио Монти. Он был первым спортсменом, который был награжден за свою честность. Монти несколько раз помогал своим соперникам выигрывать олимпийские золотые медали, чиня их бобы и даже предоставляя им детали своего снаряжения [2].

В 2018 году в преддверии решающего матча одной из футбольных лиг Италии, который мог вывести его команду в более престижный дивизион, итальянский футболист Фабио Карамел совершил поступок, заслуживающий высочайшего уважения. Вместо того чтобы выйти на поле, он отправился в больницу, чтобы стать донором органа для человека, нуждающегося в срочной операции. Самопожертвование Фабио не только спасло жизнь человека, но и стало ярким примером бескорыстия и сострадания. Несмотря на то, что его личные амбиции отошли на второй план, он показал истинную ценность человеческой жизни, за что был удостоен высокой государственной награды от президента Италии.

В том же году греческий хоккеист Ясон Пахоу, выступающий в национальном чемпионате по хоккею с шайбой, продемонстрировал пример честности и спортивного духа. В одном из матчей после его броска за воротами зажегся «красный свет», сигнализирующий о голе. Однако Ясон, несмотря на то, что это могло привести к поражению его команды, честно признался арбитрам, что шайба не была забита по правилам – она пробила сетку сбоку ворот и, следовательно, гола не было. За свою честность Ясон Пахоу был отмечен международным комитетом Fair Play, став одним из лауреатов награды.

В апреле 2014 года во время предварительных соревнований по парусному спорту в Сочи, спортсменки Яна Стоколесова и Анастасия Гусева, претендентки на участие в Олимпийских играх 2016 года, столкнулись с штормовой погодой на Черном море. Во время

гонки они услышали крик о помощи и обнаружили мужчину, тренера по парусному спорту Владимира Фаридовича, находящегося в воде с низкой температурой. Отклонившись от гонки, они предоставили первую помощь и доставили пострадавшего в больницу, спасая ему жизнь. Хотя команда не победила в гонке, их подвиг был признан международным комитетом Fair Play и удостоен награды за благородный поступок.

Самыми известными наградами за честную игру являются медаль и международный приз Пьера де Кубертена. Официальный сайт МОК гласит, что медаль Пьера де Кубертена – «это одна из самых почётных наград, которой может быть удостоен участник Олимпийских игр». А призом от международного комитета Fair Play был удостоен российский спортсмен Алексей Немов. Помимо вышеупомянутого Международного комитета Fair Play было основано Европейское движение Fair Play.

Деятельность Международного комитета Фэйр Плэй не ограничивается декларациями. Ежегодно на торжественных церемониях вручаются престижные награды: Трофей Пьера де Кубертена, Трофей Жана Боротра и Трофей Вилли Дауме, а также почетные дипломы. За более чем 20 лет работы комитетом было присуждено более 500 наград в различных категориях. Среди лауреатов немало представителей России, что свидетельствует о высоком уровне развития принципов честной игры в нашей стране.

В современном спорте, принципы фэйр-плей часто остаются лишь на словах, их официальный статус не всегда соблюдается, что позволяет некоторым участникам игнорировать или даже нарушать их с целью оскорбления или морального давления на соперников, команды или даже страны. Эти явления представляют угрозу для этики спорта и искажают его гуманистический характер.

На сегодняшний день, мы сталкиваемся с кризисом принципов фэйр-плей в спорте, который коррелирует с глобальным кризисом нравственных ценностей в обществе. Этот кризис проявляется в отказе от нравственных ориентиров в различных сферах жизни и переключении внимания на политические и идеологические аспекты. В сфере большого спорта наблюдаются такие явления, как трештокинг, кибербуллинг и другие социальные «болезни» современного общества. Стало привычным видеть публичную агрессию, оскорбления соперников и прочие неэтичные приемы в спорте высших достижений. Это нарушение принципов фэйр-плей не ограничивается только спортсменами, но также включает тренеров, спортивных чиновников, журналистов и болельщиков.

В спортивной журналистике также наблюдается ряд отрицательных явлений, включая использование вульгарной лексики для описания спортивных событий, подстрекательство к неприязни по национальным, расовым и гендерным признакам, а также провокации и травли спортсменов. Трештокинг, или вербальная агрессия, также становится все более распространенным явлением в спорте, проникая в различные виды соревнований и нарушая принципы фэйр-плей. Это негативное явление проявляется через оскорбления соперников в различных публичных пространствах, включая интернет, пресс-конференции и СМИ [1].

Принципы «Fair Play» остаются неотъемлемой частью современного спорта, служа основой справедливой игры и спортивного поведения. Они представляют собой набор правил и ценностей, направленных на формирование честной конкуренции и сохранение интегритета спорта.

В свете этих принципов «Fair Play» выступает как норма честной игры и социальная ценность, способствующая воспитанию положительных социальных навыков и ценностей. Она остается необходимым инструментом в борьбе с мошенничеством и неспортивным поведением, как внутри, так и за пределами спортивных арен. Однако, с ростом популярности спорта, особенно в современном постиндустриальном обществе, стало все сложнее соблюдать принципы честной игры. Увеличение ставок и призовых фондов породило тенденцию к скрытию профессионального статуса спортсменов и использованию недобросовестных стратегий для достижения успеха. Несмотря на эти вызовы, значимость «Fair Play» для современного спорта остается неоспоримой. Поддержание и развитие этого принципа в будущем требует не только строгого соблюдения правил игры, но и пропаганды этических

норм и ценностей среди всех участников спортивного сообщества. Таким образом, «Fair Play» остается важным фундаментом для современного спорта, сохраняя его ценности и интегритет, и продолжая служить примером честности и спортивного духа для будущих поколений.

1. Шапошников Е. Fair Play: Давайте играть честно! URL: <http://questcentral.ru/2009/09/02/fair-play/> (дата обращения: 28.04.2024) QuestCentral, 2009.
2. Этика спорта как культура честной игры / Ханс Ленк, Неприкосновенный запас, номер 3, 2004.
3. Кризис этических принципов фэйр-плей в современном спорте / Н. В. Казанцева, В. С. Казанцев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 2 (204).

Свитич О. Н

Влияние физической активности на успеваемость студентов педагогического направления обучения

*Петрозаводский государственный университет
(Россия, Петрозаводск)*

doi: 10.18411/trnio-06-2024-810

Аннотация

В данной работе произведено исследование на предмет наличия зависимости между уровнем физической активности студентов и их результатами в ходе обучения. Для осуществления исследования среди обучающихся с целью оценки связи между физической активностью и успеваемостью студентов использовалась краткая online-версии опросника и с использованием методов математической статистики для выявления наличия связи между уровнем физической активности и академической успеваемости среди обучающихся.

Выборка представлена студентами Петрозаводского государственного университета, 2 и 3 курсах обучения институт педагогики и психологии. По итогам исследования возможно сделать выводы о наличии слабовыраженной связи успеваемости и физической активности.

Ключевые слова: физическая активность, академическая успеваемость, студенты.

Abstract

In this paper, a study was conducted to determine whether there is a relationship between the level of physical activity of students and their learning outcomes. To carry out research among students in order to assess the relationship between physical activity and student academic performance, a short online version of the questionnaire was used and using mathematical statistics methods to identify the relationship between the level of physical activity and academic performance among students.

The sample is presented by students of Petrozavodsk State University, 2nd and 3rd year students of the Institute of Pedagogy and Psychology. Based on the results of the study, it is possible to draw conclusions about the presence of a weak connection between academic performance and physical activity.

Keywords physical activity, academic performance, students.

Влияние физической активности на успеваемость обучающихся, выражается в значительном вкладе в их физическое и психологическое состояние, что оказывает существенное влияние на общее здоровье. В связи с данными причинами, соблюдение баланса между оптимальным уровнем полезных физических нагрузок, учебным процессом и отдыхом становится одной из потенциальных проблем в период обучения.

Цель выявить значимую зависимость уровня физической активности студентов от их общей академической успеваемости за последний курс обучения.

Методы исследования:

Онлайн-опрос среди студентов с применением краткого варианта опросника на определение уровня физической активности.

Исследование научной литературы.

Анализ на выявление статистической зависимости уровня физической активности от академической успеваемости студентов при помощи коэффициента Пирсона.

Физическая активность выступает для любого человека не просто потребностью, но и необходимостью, обеспечивающей полноценное и здоровое функционирование всех систем организма.[2] Студенты в данном случае могут быть выделены в особую группу: несколько раз за год они переживают выраженное умственное переутомление и сильный стресс. Для восстановления и поддержания работоспособности после подобных нагрузок необходимо придерживаться строгого режима питания и сна, осуществлять смену видов деятельности и выполнять оптимальный уровень физической активности. [4]

Исследование было проведено на 23 студентах 2-3 курса обучения ПетрГУ Институт Педагогики и психологии.

Таблица 1

Краткая версия опросника.

Вопросы	Варианты ответа	Начисляемые баллы
Какое количество дней в неделю Вы занимаетесь интенсивной физической нагрузкой?	равно количеству дней	баллы = число дней
Какова длительность Вашей обычной интенсивной физической нагрузки?	до 10 минут 10-20 минут 20-40 минут 40-60 минут 1 час и более	0 баллов 1 балл 3 балла 5 баллов 7 баллов
Какое количество раз в неделю Вы обычно занимаетесь физической активностью?	равно количеству дней	баллы = количество дней
Какова обычная продолжительность Вашей неинтенсивной физической нагрузки в течение дня?	до 20 минут 20-40 минут 40-60 минут 60-90 минут 1,5 час и более	0 баллов 1 балл 3 балла 5 баллов 7 баллов
Какое количество дней в неделю Вы осуществляете пешие прогулки?	равно количеству дней	баллы = количество дней
Сколько обычно длится Ваши пешие прогулки в течении всего дня?	до 20 минут 20-40 минут 40-60 минут 60-90 минут 1,5 ч и более	0 баллов 1 балл 3 балла 5 баллов 7 баллов
Какое количество часов Вы стандартно проводите в сидячем положении?	8 часов и более 7-8 часов 6-7 часов 5-6 часов 4-5 часов 3-4 часов 1-3 часов менее 1 ч	0 баллов 1 балл 2 балла 3 балла 4 балла 5 баллов 6 баллов 7 баллов
Ваши оценки за предыдущий учебный курс включают такие оценки, как:	Исключительно «5/отлично» «5\отлично» или «4/ хорошо» Наличие минимум 1 «3/ удовлетворительно»	

Представленный опросник состоит из 7 вопросов, позволяющих оценить уровень физической активности студентов, 8 вопрос добавлен нами для определения уровня академической успеваемости опрашиваемых студентов [3].

Из возможных вариантов определения величины физической активности участников опроса с помощью опросника нами был использован следующий метод: суммирование баллов по вопросам № 1-7, позволяющее оценить наличие недостатка физической активности (гиподинамии) [1].

Таблица 2

Интерпретация полученных результатов физической активности.

Уровень	Баллы	Значение физической
1. низкий уровень	<21 баллов	Недостаточный уровень
2. средний уровень	21-28 баллов	Относительно недостаточный уровень
3. высокий уровень	28 или > баллов	Оптимальный/ Высокий уровень

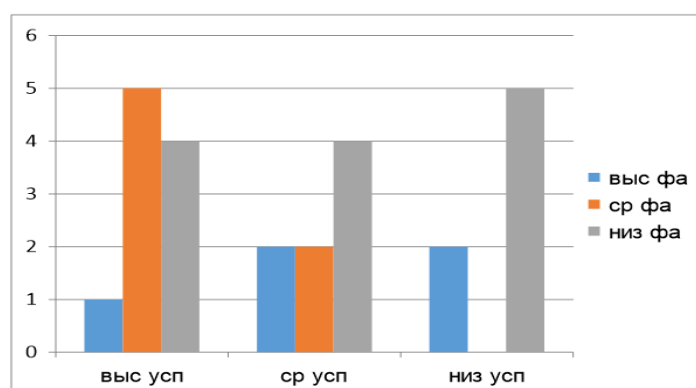


Рисунок 1. Значения уровней физической активности и успеваемости студентов.

Определение возможной связи уровня физической активности обучающихся с академической успеваемостью выступило последующим этапом исследовательской работы. Нами вынесено предположение, что среди обучающихся с высоким и средним показателем по физической активности наблюдается существенно большее количество студентов с высокой успеваемостью, чем у обучающихся с низким уровнем активности.

Для удобства структурирования последующей работы, испытуемые были поделены на две группы, в зависимости от их уровня успеваемости:

К числу респондентов с низким уровнем успеваемости были отнесены обучающиеся, получившие 1 и более «3/ удовлетворительно» по итогам предыдущего курса обучения;

К студентам с высоким уровнем успеваемости были причислены исследуемые, чьими оценками за предыдущий период обучения были «4/ хорошо» и «5/ отлично».

Произведенное разграничение по уровню физической активности:

Группа с отрицательным значением уровня обозначена респондентами с уровнем физической активности относящемуся к низким показателям.

Группа с положительным уровнем представлена респондентами, отнесенными к среднему и высокому уровню по итогам анализа их физической активности.

Таблица 3

Коэффициент ассоциации и контингенции Пирсона ($n=24$)

	Положительная ФА (высокий и средний уровень ФА)	Отрицательная ФА (низкий уровень ФА)	Итого
Высокая успеваемость (отлично и хорошо)	10 чел. (a)	8 чел. (b)	18(a+b)
Низкая успеваемость (есть удовлетворительно)	2 чел. (c)	4 чел. (d)	6(c+d)
Итого	12 (a+c)	12(b+d)	24(a+b+c+d)

Для определения связи общей физической активности опрошенных с их академической успеваемостью за последний курс обучения был применен математический анализ при помощи коэффициента ассоциации и контингенции Пирсона.

$$\text{Коэф. ассоциации: } K_{ac} = \frac{ad-bc}{ad+bc}$$

$$\text{Коэф. контингенции: } K_{cont} = \frac{ad-bc}{\sqrt{(a+b)(b+d)(a+c)(c+d)}}$$

Вычисления:

$$\text{Коэффициент ассоциации: } K_{ac} = \frac{ad-bc}{ad+bc} = \frac{10 \cdot 4 - 8 \cdot 2}{10 \cdot 4 + 8 \cdot 2} = \frac{40 - 16}{40 + 16} = \frac{24}{56} \approx 0,428$$

$$\text{Коэффициент контингенции: } K_{cont} = \frac{ad-bc}{\sqrt{(a+b)(c+d)(a+c)(b+d)}} = \frac{40 - 16}{\sqrt{18 \cdot 6 \cdot 12 \cdot 12}} = \frac{24}{\sqrt{15552}} \approx$$

0,192

Связь считается подтвержденной в случае, если $K_{ac} \geq 0,5$ или $K_{cont} \geq 0,3$.

Выводы: исходя из полученных в исследовании результатов может быть сделан вывод о том, что связь уровня физической активности студентов с их успеваемостью является слабой.

Однако, отдельного внимания заслуживает факт того, что в группе со положительной (включающей средний и высокий уровни ФА) физической активности преобладающее количество опрошенных могут быть отнесены к группе с самым высоким показателем успеваемости, в то время как среди людей, принимавших участие в исследовании, с отрицательным значением уровня активности преобладающее количество показали низкие значения успеваемости по учебе.

При более детальной обзорке данных опроса выясняется, что наибольшее число студентов с высокой успеваемостью относится к среднему уровню ФА, что может объясняться следующими причинами: отсутствием сверхнагрузок и наличием большего свободного времени для обучения.

Таким образом, можно сделать вывод о неоспоримости факта положительной направленности воздействия оптимального физической активности на академическую успеваемость студентов.

1. Алимбоева Р. Д., Эшов Д. Н. Влияние физических упражнений на успеваемость студентов // Проблемы науки. – 2019. – №11 (47). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskikh-uprazhneniy-na-uspevaemost-studentov-1/viewer> (Дата обращения: 15.05.2024 г.).

2. Всемирная организация здравоохранения. Физическая активность. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. – (Дата обращения: 15.05.2024 г.)
3. Драпкина О. М., Протокол многоцентрового исследования: «Оценка уровня физической активности у пациентов с избыточной массой тела и ожирением в РФ». – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: : https://scardio.ru/content/activities/2017/protokol_fiz_akt_ozhir.pdf – (Дата обращения: 15.05.2024 г.)
4. Евсеев Ю. И., Физическая культура: [учеб. пособие для вузов] / Ростов-на-Дону: Феникс. – 2003. – 384 с.: ил.– [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/1308/1/evseev_physical_culture.pdf – (Дата обращения 15.05.2024 г.)
5. Никифоров Г. С. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. — СПб. Питер, 2006. — 607 с: ил. — (Серия “Учебник для вузов) [Электронный ресурс] Режим доступа: https://cpkmed.ru/materials/El_Biblio/AktualDoc/psihologija/11.pdf (дата обращения: 07.10.2023 г.)
6. Никифоров Г. С. Психология здоровья / Г. С. Никифоров — СПб.: Универс, 2002. — 192 с.

Свитич О. Н

Физическая культура в квадробике, современные тренды и перспективы развития школьников..

*Петрозаводский государственный университет
(Россия, Петрозаводск)*

doi: 10.18411/trnio-06-2024-811

Аннотация

В данной работе произведена оценка влияния физической активности школьников с помощью нового направления вида спорта, для укрепления разных групп мышц и взаимодействие школьников на психологическое и физическое восприятие, обучающихся в г.Петрозаводск школа №5, 5-6 класс. В процессе данного опроса использовалось анкетирование для получения данных, с последующей оценкой и интерпретацией результатов. Исходя из полученных данных были сделаны выводы относительно влияния физической активности на состояние школьников.

Ключевые слова: физическая активность, здоровье, психологическое состояние, школьники.

Abstract

In this paper, an assessment of the impact of physical activity of schoolchildren with the help of a new direction of the sport, to strengthen different muscle groups and the interaction of schoolchildren on psychological and physical perception, studying in Petrozavodsk school No. 5, 5th-6th grade. In the process of this survey, a questionnaire was used to obtain data, followed by an assessment and interpretation of the results. Based on the data obtained, conclusions were drawn regarding the effect of physical activity on the condition of schoolchildren.

Keywords: physical activity, health, psychological state, schoolchildren.

Квадробикой называется вид спорта, который связан с выполнением всех физических упражнений на четвереньках. Ее придумал Кеничи Ито, которого с детства дразнили обезьяной. Это сходство и впоследствии забавные имитации движения обезьян были положены им в разработку комплекса упражнений.

Квадроберы — это чаще всего дети и подростки 7–14 лет, для которых это скорее игра, нежели спортивное состязание. В процессе участники могут либо имитировать разных животных, либо выбрать одного персонажа. Обычно квадратоберы используют аксессуары: маски, накладные уши, искусственные хвосты и лапки-перчатки [5].

Одной из увлечений в период обучения в школе стало направление вида спорта Квадробика, эта физическая деятельность, становится все популярнее среди школьников и подростков. Движения копируют имитацию животных, ходьба, бег, прыжки с разной амплитудой высоты и другие активные движения телом. Участники передвигаются на четырех конечностях [2].

В период обучения школьники, сталкиваются с разными умственными и психологическими нагрузками, что сказывается на общем состоянии организма [3]. Данный вид спорта может копировать и выполнять разные трюки телом и принять участие каждый школьник, что становится соблюдение оптимальной физической активности, для поддержания общего здоровья организма [4]. Однако квадробика, несмотря на всю свою полезность и зрелищность, может быть и опасна — особенно для тех, кто ранее не занимался никаким спортом. Отсутствие специальной физподготовки, включающей растяжки и разминки, а также неумение безопасно приземляться во время прыжков может привести к травмам шеи, запястий, поясницы и суставов. Так что обучаться квадробике лучше всего под присмотром опытных тренеров (например, по паркуру [1]).

Задача: проанализировать научную литературу, пропуск школьных занятий; исследовать занятость спортом школьников, системность занятий по физической культуре, выявить места, где занимались этим видом спорта.

Цель: определение степени влияния занятий спортом и физической культурой на здоровье школьников. 5-6 класс.

Методы исследования: для получения данных был проведен опрос школьников 5 и 6 класс г. Петрозаводск школа №5. Статистический анализ полученных данных был произведен путем использования программы Microsoft.

В работе были использованы такие методы исследования, как изучение, анализ, систематизация, сравнение, документирование

Проведен опрос для определения, как данный вид спорта влияет на организм ребёнка школьника.

В опросе приняло участие 30 школьников, которые разделены на группы:

Школьники, посещающие спортивные секции и занимаются дополнительно активно и целенаправленно более года.

Школьники, которые занимающиеся спортом в свободное время

Школьники, которые не посещают секций спортивные и вообще не занимающиеся спортом

Группы школьников – девочки и мальчики.

Сравним количество занимающихся секции и не посещающих спортивные секции между собой:

Опрос школьников 5-6 класса

Количество времени и дней занимается Квадробикой.

Таблица 1

	<i>Количество часов физической культуры и в неделю</i>	<i>Количество часов дополнительных спортивных занятий в неделю</i>	<i>Итого занятий спортом</i>
<i>Посещают спортивные секции</i>	<i>3 раза по 40 мин == 2 часа</i>	<i>3 раза по 60 мин = 3ч00мин</i>	<i>5ч 00мин</i>
<i>Не посещают спортивные секции</i>	<i>3 раза по 40 мин = 2 часа</i>		<i>2 часа</i>

Таблица 2

	<i>Варианты ответа</i>	<i>Итого занятий Квадробикой</i>
<i>Сколько времени вы занимаетесь Квадробикой в день ?</i>	<i>10-20 мин 20-40 мин 40-60 мин</i>	<i>40-60 минут</i>

Какое количество дней в неделю Вы занимаетесь Квадробикой?	1-2 дня 3-4 дня 5-6 дней	3-4 дня
--	--------------------------------	---------

Представленный опросник состоит из 4 вопросов, позволяющих оценить уровень физической активности школьников. Это исследование позволяет обратить внимание на физическую активность для поддержания психического здоровья и формирование понимания о том, как регулярные занятия могут помочь в борьбе со стрессом и улучшении качества жизни.

Выводы Исходя из полученных путем опроса данных и проанализировав в таблице 1 и 2, можно сделать вывод, подтверждающий информацию из анализа литературы по данной тематике: на момент посещаемости школьных учебных занятий было выявлено, что те ребята, кто не посещает спортивные секции учащиеся школы пропустили 40% учебных занятий в связи с простудными заболеваниями и в таблице можно увидеть общее количество времени которое они занимаются в секций, а школьники, которые занимаются каким-то видом спорта, пропустили всего 8% учебных занятий. Школьники, которые дополнительно занимаются, активно еще принимают участие в квадробике, очень активная и разнообразная физическая нагрузка. Школьники. Которые не ходят на секции, также принимают участие в данном направлении. Школьники для занятия квадробика используют площадки спортивные при школах и на переменах в школе.

Исходя из данных можно сделать заключение, что, занимаясь физическим направлением способствуют укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Таким образом, опрошенные школьники, отмечают у себя улучшение настроения и единства с одноклассниками, а также повышение активности. Занятие новым увлечением школьников, положительно влияет на физическое и психологическое благополучие школьников, развитие разносторонних навыков.

1. Аэробика на четвереньках: чем она так нравится детям и что грозит любителям квадробики: [сайт]. URL: https://www.novochag.ru/family_and_children/fun/aerobika-na-chetverenkah-chem-ona-tak-nravitsya-detyam-i-chto-grozit-lyubitelyam-kvadrobitki/
2. Карелова И. И. Комплексное развитие детей. Познавательная, речевая, игровая, социальная деятельность. ФГОС ДО. М.: Учитель, 2020. — 134 с.
3. Никитушкин В. Г. Теория и методика детско-юношеского спорта. Учебник для вузов. М.: Спорт, 2021. — 328 с.
4. Никифоров Г. С. Психология здоровья / Г. С. Никифоров — СПб.: Универс, 2002. — 192 с.
5. Соколовская С. В. Психология физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. М.: Лань, 2023. 144 с.
6. Что такое квадробика: спорт это или нет. Почему квадробику хотят запретить в России: [сайт]. URL:
7. <https://www.rbc.ru/life/news/664e35529a79474cead17153?ysclid=lpwpcvgamen266624784>
8. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.
9. Яковлев Б. П. Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности. Учебное пособие для СПО. М.: Лань, 2023. 348 с.

Семиколонова В.А., Кудинова Ю.В.

Влияние физической активности на человека: Исследование эффективности и рекомендации

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

doi: 10.18411/trnio-06-2024-812

Аннотация

В данной научной статье исследуется влияние физической активности на человека. Рассматриваются различные аспекты, такие как физическое и психологическое здоровье,

когнитивные функции, эмоциональное состояние и социальные взаимодействия, взаимосвязь питания с физической активностью. В статье также приводятся рекомендации по уровню и интенсивности физической активности для достижения наилучших результатов.

Ключевые слова: физическая активность, питание, здоровье, функции, образ жизни, организм, человек.

Abstract

This scientific article examines the effects of physical activity on humans. Various aspects are considered, such as physical and psychological health, cognitive functions, emotional state and social interactions, the relationship between nutrition and physical activity. The article also provides recommendations on the level and intensity of physical activity for best results.

Keywords: physical activity, nutrition, health, functions, lifestyle, body, person.

Введение:

Физическая активность является важной частью здорового образа жизни и имеет множество положительных влияний на организм человека. В настоящее время все больше исследований подтверждают, что регулярная физическая активность способствует улучшению физического и психологического состояния человека. Данная статья рассмотрит основные эффекты физической активности и предложит рекомендации для достижения оптимальных результатов.]



Рисунок 1. Здоровый образ жизни.

Физическое здоровье:

Регулярная физическая активность способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению физической выносливости и поддержанию здорового веса. Исследования показывают, что активные люди имеют меньший риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения и диабета. Кроме того, физическая активность способствует укреплению костей и мышц, что помогает предотвращать остеопороз и другие заболевания опорно-двигательной системы.

Психологическое здоровье:

Физическая активность оказывает положительное влияние на психологическое здоровье человека. Упражнения могут снизить уровень стресса и тревожности, улучшить настроение и самооценку. Исследования также показывают, что физическая активность может помочь справиться с депрессией и другими психическими расстройствами. Регулярные тренировки способствуют высвобождению эндорфинов – естественных анальгетиков и антидепрессантов, которые улучшают наше эмоциональное состояние.

Когнитивные функции:

Физическая активность также оказывает положительное влияние на когнитивные функции человека, такие как память, внимание и концентрация. Исследования показывают, что активные люди имеют лучшую когнитивную производительность и меньший риск развития когнитивных нарушений, таких как болезнь Альцгеймера. Физическая активность стимулирует приток крови и кислорода в мозг, что способствует его более эффективной работе.

Социальные взаимодействия:

Физическая активность также способствует социальным взаимодействиям. Участие в спортивных мероприятиях или фитнес-группах предоставляет возможность встречаться с единомышленниками и развивать новые социальные связи. Это способствует улучшению самооценки и удовлетворенности жизнью.

Взаимосвязь питания с физической активностью, спортом:

Правильное питание – это система питания человека, которая обеспечивает поступление в организм всех питательных веществ в правильных соотношениях (белки, жиры, углеводы).

Таблица 1

Рекомендуемые нормы потребления белков, жиров и углеводов в день.

Возраст (годы)	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г
		Всего	Животного происхождения	Всего	Животного происхождения	
7-10	2300	79	47	79	16	315
11-13 мальчики	2700	93	56	93	19	370
11-13 девочки	2450	85	51	85	17	340
14-17 юноши	2900	100	60	100	20	400
14-17 девушки	2600	90	54	90	18	360

Может ли спорт существовать без здорового питания? Определённо, да. Но в таком случае, никакой пользы для нашего организма не будет, так как отсутствие достаточного количества питательных веществ, витаминов может снизить нашу работоспособность.

Для лучшего самочувствия необходимо сохранять здоровый сон. Качественный сон укрепляет наше здоровье, восстанавливает клетки нервной системы. Научно доказано, что самый продуктивный сон является сон, который начинается до полуночи. То есть люди, которые идут спать в промежутке 21:00-23:00, на протяжении всего дня чувствуют себя бодро. Люди, которые идут спать после 00:00, чувствуют усталость и имеют желание поспать на протяжении дня. Длительность здорового и качественного сна должна быть не менее 7 часов. Рекомендации по улучшению качества сна: вставать и ложиться в одно и то же время, регулярно проветривать комнату, поддерживать комфортную температуру в комнате, за один-два часа до сна убрать все гаджеты, засыпать в тишине и темноте, рекомендуется отказаться от кофе и энергетических напитков.

Для успокоения перед сном можно придумать свой ритуал. Это может быть медитация, прослушивание спокойной и плавной музыки, можно выпить чай с ромашкой, зажечь свечи, не помешает пара капель лаванды на подушке.

Важность наличия мотивации для физической активности:

Что будет, если у нас не будет мотивации для занятия спортом? В скором времени наши тренировки перейдут в рутину, и получать удовольствия от них мы не будем. Для того чтобы поднять мотивацию нужно:

Узнать у себя, для чего вы тренируетесь.

Поставить цель в тренировках. Например: пройти 10 000 шагов в день, каждый вечер выходить на пробежку, в течение 30 дней

После тренировок поощрять себя. Это может быть покупка новой спортивной одежды, либо вкусный фруктовый смузи на вечер

Обязательно не забывать про отдых. Изнуряя себя, в скором времени вы потеряете удовольствие и желание заниматься спортом.

Найти себе единомышленников. Тренировки станут интереснее, если с вами будет человек, поддерживающий ваши занятия.

Составить режим дня. Важно подстроить распорядок под себя (под вашу работу, учебу и другие дела)

Например: 7:00 – подъем, утренние процедуры

7:30 – пробежка

8:00 – завтрак

8:30 – работа (можно указать конкретные задачи)

12:00 – перерыв на обед

14:00 – прогулка (встреча с друзьями или другие приятные события, но желательно на улице)

16:00 – полдник

17:00 – спортивная тренировка

19:00 – ужин

19:30 – общение с родными

21:30 – подготовка ко сну

22:00 – сон

Рекомендации:

Для достижения оптимальных результатов рекомендуется заниматься физической активностью регулярно, не менее 150 минут умеренной интенсивности или 75 минут высокой интенсивности в неделю. Разнообразие видов физической активности, включая аэробные тренировки, силовые упражнения и гибкость, также является важным. Важно помнить, что перед началом любой физической активности необходимо проконсультироваться с врачом, особенно для людей с существующими заболеваниями или проблемами со здоровьем.

Заключение:

В данной статье было рассмотрено влияние физической активности на человека. Были выявлены положительные эффекты на физическое и психологическое здоровье, когнитивные функции и социальные взаимодействия. Регулярная физическая активность является ключевым компонентом здорового образа жизни и рекомендуется для всех возрастных групп.

1. 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.
2. 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.
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. Оплетин, А.А. Потенциальные возможности физической культуры как один из ведущих стимулов саморазвития личности /А.А. Оплетин // Теория и практика физической культуры. 2019. №5. С. 59.

Сергеева С.А.¹, Николаева И.В.^{1, 2}, Левченко А.В.²
Анализ особенностей мотивации для занятий спортом

¹Самарский государственный экономический университет

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

doi: 10.18411/trnio-06-2024-813

Аннотация

В статье рассматривается влияние мотивации на занятие спортом. Работа направлена на ознакомление и изучение видов мотивации. Приводятся примеры внешней и внутренней мотивации. Делается вывод, что мотивация является движущей силой для достижения спортивных результатов и физического совершенствования.

Ключевые слова: мотивация, спорт, мастерство, достижения, цели, успех, спортивная деятельность.

Abstract

The article examines the influence of motivation on playing sports. The work is aimed at introducing and studying the types of motivation. Examples of external and internal motivation are given. It is concluded that motivation is the driving force for achieving sports results and physical improvement.

Keywords: motivation, sport, skill, achievements, goals, success, sports activity.

Мотивация является силой, которая стимулирует и направляет наши действия, помогая реализовать наши цели и достичь успеха [6]. Она играет ключевую роль в создании и поддержании интереса, усиливая нашу настойчивость и твердо ведя нас к достижению желаемых результатов [5, 8]. Мотивация придает энергии и вызывает желание заниматься определенными видами деятельности, например, организованными видами спорта и здоровым образом жизни.

По всему миру многие молодые люди занимаются спортом и принимают участие в спортивных соревнованиях с раннего возраста, продолжая это делать в подростковом возрасте [1]. Для некоторых людей спорт – это опыт, который помогает им развиваться как спортсменам, так и как личностям [3]. Для других время, проведенное в спорте, недолговечно, поскольку они обнаруживают, что это не то, чего они хотят, или потому, что они чувствуют, что недостаточно результативны и успешны.

Наблюдая за людьми, занимающимися спортом, можно заметить, что некоторые преуспевают, имеют определенные достижения и стараются преумножить их, в то время как другие опускают руки от первой неудачи [2]. Один из ответов вытекает из теории достижения цели. Эта теория получила такое название, поскольку существует два разных, но иногда дополняющих друг друга, способа стремиться к успеху в спорте, которые называются целями достижения.

Цель – это то, что вы пытаетесь сделать или к чему стремитесь, и она неразрывно связана с оценкой собственных способностей и возможностей. Например, в спорте можно стремиться улучшить свои навыки – желать побить личный рекорд или развить технику. Это называется «иметь цель мастерства»: желать становиться лучше, не сравнивая себя ни с кем другим, пытаться учиться и развиваться, чтобы чувствовать себя реализованным.

Однако целью может служить и иной пример – желание быть лучше всех остальных, побеждать всегда и везде, быть быстрее, выше или сильнее, чем ваши товарищи по команде или конкуренты [7]. Это называется иметь цель на результат: жажда быть лучше других, чтобы чувствовать себя увереннее и успешнее.

Два этих способа оценки своих способностей имеют совершенно разные последствия. Когда у человека есть цель достичь мастерства, он сосредотачивается на совершенствовании собственных навыков, изучении нового и развитии в своем виде спорта. Индивид будет

заинтересован в достижении личных результатов, каждая пусть даже маленькая победа над собой осчастливит его и заставит гордиться приложенными усилиями и, наконец, доставит удовлетворение. Эти чувства и эмоции провоцируют не останавливаться на достигнутом. Однако, когда цель состоит только лишь в обретении успеха во что бы то ни стало, любой проигрыш может стать роковым. Поражения неизбежны. Даже самые крупные чемпионы испытывают неудачи и проигрывают. Однако, именно через эти поражения они находят в себе силы и мотивацию для дальнейшего развития. Способность преодолевать неудачи и учиться на своих ошибках – одна из важнейших черт успешных спортсменов [10].

Интересно, что молодые спортсмены отдают предпочтение либо мастерству, либо достижениям, но некоторые в разное время и в разных ситуациях выбирают и то, и другое [4]. Спортсмены, выбирающие мастерство, остаются в спорте дольше, так как, спорт – это отличная возможность укрепить свою самооценку и уверенность в себе. Делая поступки и достигая успехов на спортивной арене, человек убеждается в собственных силах и возможностях. Каждая победа становится еще более ценной, а каждое поражение – новым вызовом. Таких спортсменов больше интересуют процессы спортивного выступления (техника, тактика), меньше – результаты соревнований.

Альтернативный способ найти мотивацию в спорте – изучить причины, по которым человек хочет им заниматься. Теория самоопределения включает идею мотивационных правил, или, проще говоря, причин для участия в спорте. Многие скажут, что любят спорт за то, что он приносит удовольствие и счастье. Это показывает внутреннюю мотивацию. Высочайшее качество мотивации, включающее удовольствие, и является наиболее позитивной формой мотивации, потому что человек хочет заниматься спортом ради него самого, и совершает этот выбор свободно и осознанно [9].

В зависимости от типа внешней мотивации, которую вы ощущаете, занимаясь спортом, различается степень свободы. Если у человека широкая свобода, то это говорит о более качественной мотивации, он хочет участвовать не из вынуждения. Например, человек хочет заниматься баскетболом, чтобы улучшить свою физическую форму или завести новых друзей. Такие причины являются более позитивными для участия. Однако, если он играет только для того, чтобы порадовать своих родных и близких или избежать их разочарования, то это уже менее позитивный мотив. А что еще хуже, если человек занимается спортом только во избежание наказания со стороны родителей или ради того, чтобы выиграть приз и получить другие награды. Таким образом, некоторые формы внешней мотивации более желательны, чем другие. Важно понимать, что чем больше мотивация отражает положительные внешние факторы, тем полезнее будет заниматься спортом. Без этих причин человек, вероятнее всего, бросит любое занятие спортом. Большее чувство автономии и меньшее чувство контроля приводят к более качественной мотивации. Не все внешние причины одинаково плохи. Например, играть, чтобы поддерживать форму, лучше, чем выигрывать трофеи.

Ощущение, что человек делает что-либо по собственному выбору, приносит больше результатов, чем вынужденное поведение. Чтобы спорт приносил больше пользы, автономные причины и мотивы должны перевесить контролируемые.

Таким образом, мотивация в спорте действует как сила, которая толкает нас вперед. Она может быть различной для каждого спортсмена, именно поэтому так важно находить то, что поджигает внутренний огонь и поддерживает его свечение.

Однако мотивация – понятие переменчивое, оно может приходить и уходить. Чтобы поддерживать постоянный интерес и внутреннее пламя, важно постоянно обновлять источники мотивации. Для этого спортсмен может ставить перед собой новые цели, как краткосрочные, так и долгосрочные, и следить за их достижением. Зачастую, достижения одной цели заставляют нас двигаться к следующей, создавая бесконечный источник энтузиазма.

В конечном итоге, мотивация в спорте – это личное чувство каждого спортсмена. Она является движущей силой, которая помогает преодолевать все трудности и преграды на пути к истинному мастерству.

1. Бабушкин, Г.Д. Формирование спортивной мотивации [Текст] / Г.Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин. - Омск: СибГАФК, 2000. 179 с.
2. Батулин, Н.А. Психология успеха и неудачи в спортивной деятельности: учебное пособие [Текст] / Н. А. Батулин. - Челябинск: ЧГИФК, 1988. 86 с.
3. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д. Горбунов.- М.: Физкультура и спорт, 1986. 208 с.
4. Дашкевич О. В. Личностные факторы психической готовности юного спортсмена к спортивной деятельности [Текст] / О. В. Дашкевич, В. А. Зобков - М.: ГЦОЛИФК, 1982. 79 с.
5. Карева, Ю.Ю. Содержание процесса спортивной подготовки в студенческом волейболе / Ю.Ю. Карева, Ю.В. Шиховцов // Теория и практика физической культуры. 2017. № 9. С. 69.
6. Кочеткова, А.С. Мотивационные установки студентов к занятиям физической культурой / А.С. Кочеткова, Ю.Ю. Карева // Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика. 2020. № S2(26). С. 223-229.
7. Межличностные отношения спортсменов как фактор обеспечения психологического комфорта в волейбольной команде / Л.В. Булыкина, Н.А. Курочкина, В.П. Губа, Ю.Ю. Карева // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2019. № 2(9). С. 15-17.
8. Налимова, М.Н. Современный спорт: проблемы и пути решения / М.Н. Налимова // Известия Института систем управления СГЭУ. 2019. № 1(19). С. 16-18.
9. Пилоян, Р.А. Мотивация спортивной деятельности [Текст] / Р. А. Пилоян.- М.: Физкультура и спорт, 1984. 112 с.
10. Пискайкина, М.Н. Формирование личности учащейся молодежи средствами физической культуры и спорта / М.Н. Пискайкина, У.В. Смирнова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: Материалы международной научно-практической конференции, Уфа, 19–21 марта 2015 года. – Уфа: Педагогическая книга, 2015. С. 154-156.

Соколов А.В.

Ходьба: ключ к здоровью и благополучию.

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-06-2024-814

Аннотация

В статье рассматривается актуальная проблема современного общества – недостаток двигательной активности и его влияние на здоровье. Исследование пользы ходьбы особенно важно в контексте борьбы с ожирением и сидячим образом жизни. Результаты исследования могут положительно повлиять на разработку программ здоровья и профилактику хронических заболеваний. Понимание важности ходьбы может способствовать улучшению общественного здоровья и качества жизни граждан.

Ключевые слова: польза физической активности, ходьба, здоровье, физическая форма, сердечно-сосудистая система, обмен веществ, укрепление мышц, профилактика заболеваний, психологическое благополучие, снижение стресса.

Abstract

The article deals with an urgent problem of modern society – lack of physical activity and its impact on health. Research on the benefits of walking is especially important in the context of combating obesity and sedentary lifestyle. The results of the study can have a positive impact on the development of health programs and the prevention of chronic diseases. Understanding the importance of walking can help improve public health and the quality of life of citizens.

Keywords: the benefits of physical activity, walking, health, physical fitness, cardiovascular system, metabolism, muscle strengthening, disease prevention, psychological well-being, stress reduction.

«Движение – это жизнь». Вы часто слышали данное выражение. Почти каждый человек понимает важность спорта в нашей жизни, знает, что он положительно влияет на физическое и моральное здоровье. Но при всем при этом, исходя из многочисленных опросов и исследований, лишь 53% Россиян ведут активный образ жизни. В основном систематическими занятиями физической культурой и спортом занимаются молодые люди, которые посещают разные спортивные секции. Редкими занятиями физкультурой занимаются люди зрелого возраста. Это можно объяснить тем, что на данном этапе люди не задумываются о своём здоровье, работая на износ не оставляя время на активный отдых и занятия физкультурой. Не занимаются физической культурой и спортом люди старшего зрелого возраста, пожилые люди. Многие из них живут стереотипами, которые говорят, что они уже не в состоянии заниматься физическими нагрузками из-за преклонного возраста. У многих существует представление, что спорт – это тяжелое занятие, которым могут заниматься лишь физически-одаренные люди. У нас есть прекрасная новость для граждан, имеющие подобные стереотипы – заняться ежедневной ходьбой.

Стоит начать с обзора основных исследований на данную тему. Так, например, исследование Университета Дьюка продемонстрировало, что регулярная тренировка, включающая ходьбу в течение 30 минут каждый день, приводит к значительному снижению уровня холестерина в крови, а также уменьшению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и диабета. Это свидетельствует о положительном воздействии ходьбы на здоровье и подчеркивает ее важность в профилактике хронических заболеваний.

Более того, исследование, проведенное в Институте национального сердца, легких и крови в США, подтверждает, что регулярная ходьба способствует снижению уровня стресса и депрессии, улучшению общего состояния организма и психического благополучия. Эти результаты подчеркивают значимость физической активности, в частности ходьбы, для улучшения психологического здоровья.

Бесспорно, ходьба очень полезна для общего состояния организма. Рассмотрим подробнее, как она влияет на каждую систему в организме.

Изменения в сердечно-сосудистой системе во время ходьбы:

Исследования показывают, что регулярная физическая активность в виде ходьбы улучшает кровообращение, способствует более эффективной работе сосудов, повышает их эластичность. Множество исследований показывают, что регулярная ходьба может служить отличным инструментом для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Она способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, снижает уровень холестерина и артериального давления, что снижает риск возникновения болезней сердца.

Изменения в дыхательной системе во время ходьбы:

Во время ходьбы увеличивается потребность организма в кислороде из-за повышенной физической нагрузки. Для удовлетворения этой потребности происходят следующие изменения в дыхательной системе:

Учащение дыхания и увеличение глубины вдохов и выдохов.

Улучшение вентиляции легких и газообмена в альвеолах.

Усиление работы дыхательных мышц (диафрагмы и межреберных мышц).

Благодаря этим изменениям обеспечивается более эффективное снабжение тканей и органов кислородом во время физической нагрузки.

Регулярная ходьба способствует укреплению и тренировке дыхательной системы. Исследования показывают, что люди, регулярно совершающие пешие прогулки, имеют более высокие показатели жизненной емкости легких и общей выносливости дыхательной системы.

Ходьба также может играть роль в профилактике респираторных заболеваний, таких как бронхит и астма. Улучшение вентиляции легких и укрепление дыхательных мышц помогают снизить риск развития этих заболеваний.

Польза для мышц и скелета нашего организма:

Во время ходьбы задействуются многие группы мышц, что способствует их укреплению и развитию. Особенно активно работают мышцы ног, ягодиц, пресса и спины. Регулярные прогулки помогают увеличить мышечную массу, выносливость и силу мышц.

Ходьба также положительно влияет на гибкость и подвижность суставов. Циклические движения, совершаемые при ходьбе, способствуют растяжке мышц и связок, улучшая их эластичность. Это помогает предотвратить травмы и сохранить полный диапазон движений.

Ходьба является отличным средством для укрепления костной ткани. Во время ходьбы кости испытывают умеренную нагрузку, что стимулирует их рост и повышает плотность. Это особенно важно для профилактики остеопороза и снижения риска переломов у пожилых людей.

Регулярная ходьба способствует улучшению осанки и баланса тела. Правильная техника ходьбы требует выпрямления спины и равномерного распределения нагрузки на обе ноги, что помогает выработать хорошую осанку и улучшить координацию движений.

Обмен веществ:

Во время ходьбы усиливается дыхание, учащается сердцебиение и увеличивается потребление кислорода организмом. Это приводит к увеличению расхода энергии и сжиганию калорий, что способствует снижению избыточного веса. Кроме того, физическая активность помогает улучшить обмен веществ, что в свою очередь повышает уровень мышечной массы и ускоряет образование и распад жировых клеток.

Рассмотрим опрос, проведенный среди студентов 2 курса Самарского государственного экономического университета, которые поддержали идею с ежедневной ходьбой. В опросе приняли участие 72 человека.

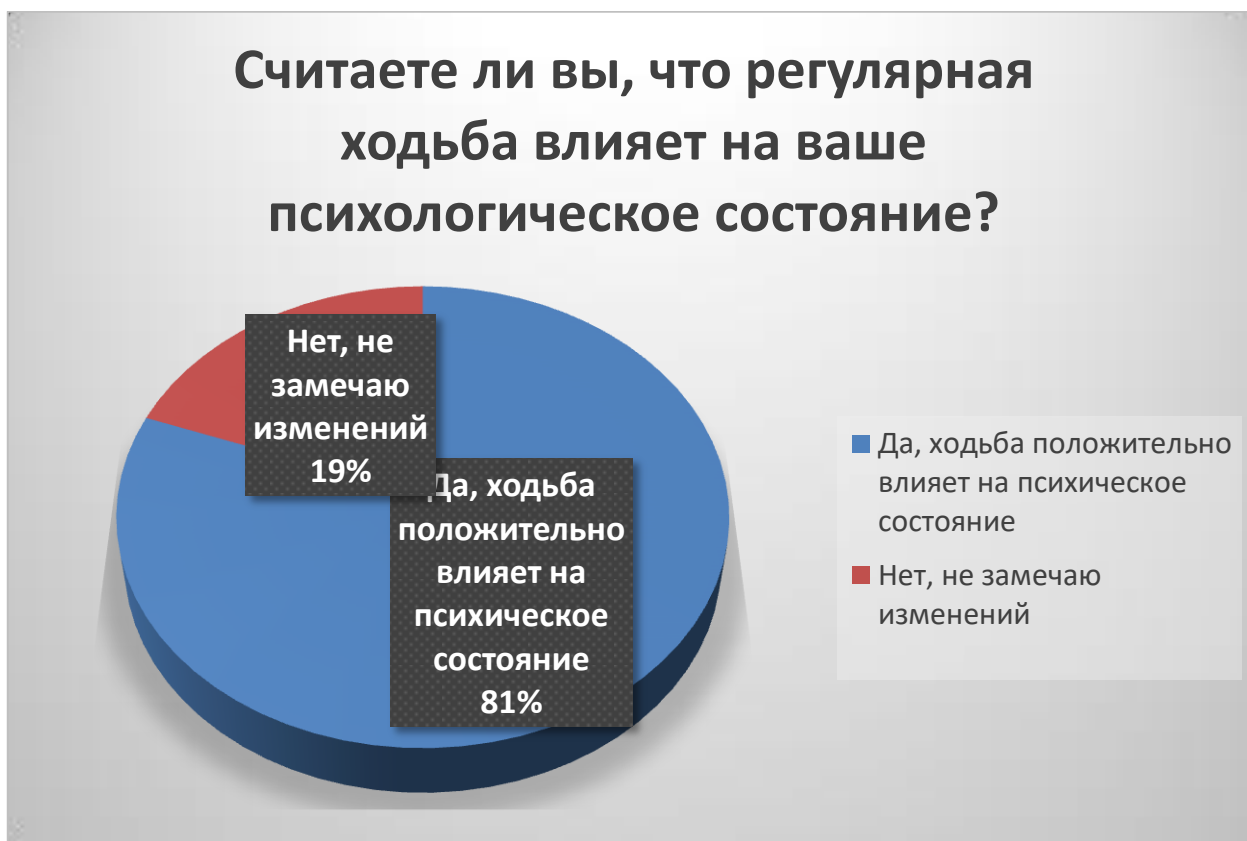


Рисунок 1. Результаты опроса.

Большая часть опрошенных ответила ДА. Исходя из этого, можно сделать вывод, что ходьба положительно влияет на наше ментальное здоровье. Дело в том, что во время ходьбы вырабатывается гормон дофамин (многие называют его «гормоном радости», так как он вырабатывается в ответ на положительное, приятное действие для нашего организма). Ходьба помогает справиться с депрессией.

Стоит разобрать практические рекомендации по данной теме:

Не стоит начинать ходить сразу по 2-3 часа в день. Неподготовленный к спорту человек почувствует сильную усталость в собственном теле. Из-за этого закрепить данную привычку не выйдет. Необходимо постепенно начинать с ходьбы, хотя бы 30-45 минут в день, постепенно увеличивая время.

Лучше всего ходить, спускаясь с горы. Когда мы спускаемся вниз, мы автоматически принимаем анатомически-правильное положение тела. Выравнивается таз, шея, челюсть, позвоночник, диафрагма.

Эффект от ходьбы наступает, если ходить беспрерывно. Рекомендовано заниматься ходьбой в утренние часы, так как вы разгоняете метаболизм, тем самым получаете заряд бодрости и хорошего настроения на весь день.

В заключение, хочется подчеркнуть, что ходьба является эффективным и доступным способом улучшения обмена веществ в организме человека. Регулярные прогулки способствуют ускорению обмена веществ, снижению избыточного веса, улучшению метаболизма и процессов пищеварения.

Физическая активность, такая как ходьба, не только способствует улучшению физического состояния, но также оказывает положительное воздействие на психическое здоровье, укрепляя иммунную систему и повышая общий уровень жизненной энергии.

1. Мильнер Е.Г. "Ходьба - лучшее лекарство" - М.: Физкультура и спорт, 2010.
2. . Коваленко В.А. "Физическая культура и здоровый образ жизни студента" - М.: КНОРУС, 2012.
3. . Бубновский С.М. "Правильная ходьба залог здоровья" - М.: Рипол Классик, 2015.
4. . Малова Л.П. "Скандинавская ходьба: тренировки для всех уровней подготовки" - СПб: Питер, 2019.
5. . Эванс Г., Новак Д. "Энциклопедия хождения и бега" - М.: ТЕРРА, 2020.

Суворова А.М.

Цифровая трансформация физической культуры: новые подходы и технологии.

*Кубанский государственный аграрный университет
(Россия, Краснодар)*

doi: 10.18411/trnio-06-2024-815

Аннотация

Статья посвящена цифровой трансформации в сфере физической культуры. Рассматриваются новые подходы и технологии, влияющие на спорт и здоровый образ жизни. От фитнес-трекеров до виртуальной реальности, исследуется, как цифровые инновации могут мотивировать к активности и помогать улучшать результаты тренировок. Выводы исследования подчеркивают роль цифровых технологий в будущем развитии физической культуры и их потенциал для изменения наших привычек и жизненного стиля.

Ключевые слова: физическая культура, цифровая трансформация, технологические тренды, искусственный интеллект, виртуальная реальность.

Abstract

The article is devoted to the digital transformation in the field of physical culture. New approaches and technologies affecting sports and a healthy lifestyle are being considered. From fitness trainers to virtual reality, it explores how digital innovations can motivate activity and help improve workout results. The findings of the study highlight the role of digital technologies in the future development of physical education and their potential to change our habits and lifestyle.

Keywords: physical education, digital transformation, technological trends, artificial intelligence, virtual reality.

Материалы и методы исследования

В исследовании участвовали 20 человек в возрасте от 18 до 23 лет, которые были разделены на три группы. Первая группа использовала фитнес-трекеры и носимые устройства, вторая - VR-устройства, а третья - мобильные приложения для занятий спортом. Исследование проводилось в течение двух месяцев. Участники проходили начальное обследование для определения базовых показателей здоровья и уровня физической активности. Затем, в течение периода исследования, они регулярно использовали указанные технологии, а в конце были проведены промежуточные и конечные обследования.

Фитнес-трекеры, использованные в исследовании, включали модели, популярные в России, такие как Huawei Band и Xiaomi Mi Band. Эти устройства оснащены оптическими датчиками для измерения пульса и акселерометрами для отслеживания активности. VR-устройства использовались для создания виртуальных тренировок, предоставляя участникам новый опыт занятий спортом. Мобильные приложения, такие как "Nike Training Club" и "MyFitnessPal", предоставляли доступ к разнообразным тренировочным программам и рекомендациям по питанию.

Для исследования влияния цифровых технологий на физическую активность и здоровье мы провели анкетирование среди 20 участников в возрасте от 18 до 23 лет. Анкетирование включало вопросы о физической активности, мотивации и использовании цифровых технологий до и после их применения. Участников попросили оценить свои уровни активности и мотивации на начальном этапе и в течение двух месяцев регулярного использования фитнес-трекеров, VR-устройств и мобильных приложений.

В рамках исследования участникам был предложен следующий вопросник:

1. Укажите ваш возраст и пол.
2. Оцените уровень вашей физической активности до начала использования цифровых технологий (низкий, средний, высокий).
3. Использовали ли вы ранее фитнес-трекеры, VR-устройства или мобильные приложения для тренировок? Если да, то какие именно?
4. Как изменился ваш уровень физической активности через два месяца использования цифровых технологий? (низкий, средний, высокий)
5. Оцените вашу мотивацию до и после использования цифровых технологий (по шкале от 1 до 10).
6. Измеряли ли вы свой пульс, уровень стресса, качество сна или другие параметры здоровья с помощью устройств? Если да, то как изменились эти показатели?
7. Каково ваше общее впечатление от использования цифровых технологий для физической активности и здоровья? (удовлетворены, нейтральны, неудовлетворены)

Результаты исследования и их обсуждение

Результаты показали значительное увеличение физической активности у всех участников исследования. Группа, использующая фитнес-трекеры, показала увеличение средней дневной активности на 20%, улучшение качества сна на 15% и снижение уровня стресса на 10%. Эти данные свидетельствуют о том, что постоянный мониторинг и мотивация, предоставляемые фитнес-трекерами, способствуют более здоровому образу жизни.

Фитнес-трекеры и носимые устройства используют различные датчики и технологии для отслеживания состояния здоровья и физической активности пользователей. Вот как они обычно это делают:

Измерение пульса: Многие фитнес-трекеры используют оптические датчики для непрерывного мониторинга сердечного ритма. Эти датчики светят светом на кожу и затем измеряют отраженный свет, анализируя изменения в кровеносном потоке. На основе этих данных устройства определяют частоту сердечных сокращений.

Мониторинг сна: Это обычно делается с помощью акселерометра, который отслеживает движение тела во время сна. По этим данным устройства определяют время и качество сна, а также фазы сна, такие как легкий сон, глубокий сон и REM-сон (быстрое движение глаз)

Другие параметры здоровья: В дополнение к основным функциям, некоторые фитнес-трекеры обладают возможностью измерять дополнительные параметры здоровья, такие как уровень стресса, кислорода в крови, физическая активность и производительность дыхания.

Давайте рассмотрим, как устройства осуществляют измерения этих параметров:

Уровень стресса: Многие современные фитнес-трекеры включают датчики сердечного ритма и акселерометры для анализа данных о частоте сердечных сокращений и активности пользователя. Алгоритмы машинного обучения используются для интерпретации этих данных и определения уровня стресса пользователя на основе изменений в автономной нервной системе.

Производительность дыхания: Есть фитнес-трекеры, которые могут мониторить производительность дыхания пользователя с помощью датчиков, которые измеряют частоту и глубину дыхания. Эти данные позволяют пользователям оценить эффективность дыхательных упражнений и управлять стрессом.

Участники, использующие VR-устройства, отметили значительное повышение мотивации к занятиям спортом. Интерактивные тренировки в виртуальных мирах делали процесс тренировок более увлекательным и разнообразным. Эта группа показала увеличение интенсивности тренировок на 25% и уровень удовлетворенности тренировками на 35%. Использование VR-технологий открывает новые горизонты для занятий спортом, делая их более привлекательными, особенно для молодежи.

Преимущества использования VR в физической культуре:

Повышение мотивации: VR-тренировки создают захватывающий опыт, который может значительно повысить мотивацию к занятиям спортом. Пользователи могут выполнять упражнения в виртуальных мирах, путешествовать по различным локациям или участвовать в виртуальных соревнованиях, что делает процесс тренировок более интересным и разнообразным.

Интерактивные тренировки: VR-технологии позволяют создавать интерактивные тренировочные программы, которые адаптируются под уровень подготовки и цели пользователя. Например, VR-тренировки могут включать в себя игровые элементы, которые делают упражнения более увлекательными и стимулируют пользователей достигать новых высот.

Безопасность: Виртуальная реальность предоставляет возможность безопасного выполнения упражнений, так как пользователи могут тренироваться в контролируемой среде без риска травм, связанных с реальными спортивными условиями. Это особенно важно для новичков и людей с ограниченными физическими возможностями.

Реалистичное моделирование: VR может использоваться для реалистичного моделирования различных спортивных ситуаций и условий. Это полезно для спортсменов, которые могут отрабатывать технику и тактику в виртуальных соревнованиях, что позволяет улучшать их навыки и подготовку к реальным событиям.

Отслеживание прогресса: Виртуальные тренировки позволяют точно отслеживать физическую активность и прогресс пользователя. Датчики и устройства, интегрированные с VR-системами, могут собирать данные о движениях, пульсе, расходе калорий и других параметрах, предоставляя подробную статистику и аналитику.

Группа, использующая мобильные приложения, показала увеличение числа выполненных тренировок на 25%. Эти приложения предоставляли персонализированные рекомендации и адаптированные программы тренировок, что способствовало улучшению показателей здоровья, включая снижение частоты сердечных сокращений в покое на 10%. Социальные функции и элементы геймификации в приложениях также сыграли важную роль в повышении мотивации пользователей, увеличив уровень социальной вовлеченности на 20%.

Вывод:

Исследование подтвердило, что цифровые технологии играют важную роль в развитии физической культуры. Фитнес-трекеры и носимые устройства помогают пользователям лучше контролировать своё здоровье и повышать мотивацию к занятиям спортом. Виртуальная реальность делает тренировки более увлекательными и эффективными, а мобильные приложения предоставляют удобный доступ к персонализированным программам тренировок и питания. Цифровые технологии обладают значительным потенциалом для изменения наших

привычек и образа жизни, что подчеркивает их важность в будущем развитии физической культуры.

1. Кузнецова, З. В. Цифровые технологии в процессе преподавания физической культуры и спорта в вузах / З. В. Кузнецова, Л. У. Удовицкая // Цифровые технологии в аграрном образовании : Сборник статей по материалам учебно-методической конференции, Краснодар, 01 марта – 30 2022 года / Отв. за выпуск Д.С. Лилякова. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2022. – С. 286-287. – EDN YLJXFK.
2. Исупов, М. А. Влияние спорта на физическое и психологическое состояние человека / М. А. Исупов, Л. У. Удовицкая // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : Материалы Международной студенческой научно-практической конференции, Чебоксары, 17 февраля 2023 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С. 337-340. – EDN CQMWKL.
3. Володин, К. И. Разработка мобильного приложения для фитнес-трекера с элементами геймификации / К. И. Володин, П. В. Калинин, О. О. Куликов // Труды международного симпозиума "Надежность и качество". – 2015. – Т. 2. – С. 184-186. – EDN UDEKNT.
4. Удовицкая, Л. У. Новые Инновационные технологии в физическом воспитании / Л. У. Удовицкая, А. А. Пощенко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в системе высшего образования : Сборник материалов VI Всероссийской очно-заочной научно-практической конференции, посвященной 75-летию кафедры физической культуры и спорта, Омск, 18 мая 2023 года. – Омск: Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина, 2023. – С. 70-74. – EDN RFJQDH.
5. Кулак, А. А. Значение физической культуры и спорта в жизни человека / А. А. Кулак, Л. У. Удовицкая // XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартовского государственного университета, Нижневартовск, 06–07 апреля 2021 года. Том Ч. 6.. – Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2021. – С. 94-98. – EDN AWTOOB.

Султанов А. Д., Карташев Н. И.

Спорт и психическое здоровье: физиологические и психологические аспекты

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

doi: 10.18411/trnio-06-2024-816

Аннотация

В данной статье исследуется влияние физической активности на психическое здоровье человека. В ней рассматривается связь между физической активностью и улучшением психического состояния. Существующие исследования и практический опыт убедительно доказывают важность физической активности в поддержании и улучшении психического здоровья.

Тема обусловлена растущей проблемой психических расстройств и стресса в современном обществе. Учитывая увеличивающееся число людей, страдающих от депрессии, тревожности и других психических расстройств, понимание роли физической активности в поддержании психического здоровья становится более важным, чем когда-либо. В связи с этим, данная статья является актуальной и важной для тех, кто стремится к улучшению своего психического благополучия.

Ключевые слова: физическая нагрузка, психическое здоровье, спорт, психическое состояние.

Abstract

This article examines the effect of physical activity on human mental health. It examines the relationship between physical activity and improved mental health. Existing research and practical experience strongly demonstrate the importance of physical activity in maintaining and improving mental health.

The topic is driven by the growing problem of mental disorders and stress in modern society. With the increasing number of people suffering from depression, anxiety and other mental disorders, understanding the role of physical activity in maintaining mental health is becoming more important

than ever. In this regard, this article is relevant and important for those who seek to improve their mental well-being.

Keywords: physical activity, mental health, sport, mental state.

Спорт неизменно занимает важное место в жизни человека, а его влияние на психическое здоровье индивида становится все более явным и исследуется все активнее. Психическое здоровье, понимаемое как состояние благополучия и гармонии, играет решающую роль в общем благополучии человека. Занятия спортом считаются одним из ключевых факторов, способствующих поддержанию и укреплению психического здоровья.

Спорт не только способствует физическому развитию и укреплению организма, но также имеет огромное значение для психики. На протяжении многих лет исследования на эту тему показывают положительное воздействие спорта на психическое здоровье человека, включая улучшение настроения, снятие стресса, повышение самооценки и улучшение концентрации и когнитивных функций.

Разнообразные физические нагрузки могут по-разному влиять на человека. Если некоторые виды помогают человеку успокоиться, то другие могут, наоборот, вызывать стресс и беспокойство. Например, интенсивные тренировки или соревнования могут повысить уровень адреналина и спровоцировать тревогу.

Аэробные нагрузки – это виды физической активности, которые требуют интенсивного снабжения лёгких воздухом и используют кислород в качестве основного источника энергии. Примеры аэробных нагрузок: бег на средние и длинные дистанции, плавание, велосипедный спорт и аэробика. Они укрепляют сердечно-сосудистую систему, повышают выносливость и положительно влияют на психику.

Анаэробные нагрузки требуют интенсивной переработки ранее накопленных ресурсов, таких как запасы аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ) в мышечной ткани. Примеры анаэробных нагрузок: пауэрлифтинг, бег на короткие дистанции, бодибилдинг. Эти упражнения способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию выносливости и силы.

Людям с психическими проблемами рекомендуются такие виды спорта, как:

1. Йога является отличным видом спорта для улучшения психического здоровья. Она способствует улучшению сосредоточенности, уменьшению тревожности, улучшению гибкости и укреплению мышц.
2. Бег предоставляет выход для накопившихся эмоций и стресса, помогает улучшить настроение, а также способствует улучшению физической формы и здоровья.
3. Танцы могут помочь улучшить координацию движений, настроение и самовыражение. Они также способствуют улучшению физической активности и социальной взаимосвязи.

Физическая культура и психическое здоровье человека очень тесно связаны. Регулярные физические упражнения способствуют увеличению выработки эндорфинов – «гормонов счастья». Эти гормоны вызывают чувство радости и лёгкости, а также обладают болеутоляющим, жаропонижающим и противовоспалительным действием. Занятия спортом активизируют производство эндорфинов, что положительно влияет на здоровье человека. Физическая активность помогает снизить уровень стресса и тревожности. После напряжённого рабочего дня или нескольких тренировок человек ощущает облегчение и расслабление, что уменьшает тревогу и напряжение. Так же, регулярные занятия спортом улучшают качество сна. Упражнения снимают мышечное напряжение и успокаивают нервную систему, что способствует более глубокому и спокойному сну. Это, в свою очередь, благотворно влияет на психическое здоровье человека.

Достижение спортивных целей и улучшение физических показателей оказывают значительное влияние на самооценку человека. Когда человек добивается спортивных успехов, это приводит к повышению его самоуважения и уверенности в себе. Успех в спорте требует усилий, целеустремлённости и самодисциплины, которые затем применяются и в других

сферах жизни. Спортивные достижения способствуют самореализации, так как человек получает удовлетворение от достижения поставленных целей и определения своих интересов, страстей и талантов. Кроме того, успехи в спорте часто сопровождаются признанием со стороны окружающих, что положительно влияет на общую самооценку и уверенность в себе.

Регулярные тренировки требуют тщательного планирования и самодисциплины, что способствует развитию навыков управления временем и самоконтроля. Эти качества могут оказаться полезными и в других аспектах жизни. Планирование помогает структурировать тренировочный процесс и определить конкретные цели, что облегчает достижение результатов. Самодисциплина же позволяет придерживаться плана и преодолевать возможные препятствия, обеспечивая стабильность и эффективность тренировок. Благодаря регулярным тренировкам человек учится управлять своим временем, оптимально распределять ресурсы и усилия, а также ставить реалистичные и достижимые цели. Это, в свою очередь, повышает уверенность в себе и способность контролировать свои действия. Самоконтроль также играет важную роль в повседневной жизни. Он помогает избегать соблазна отложить дела на потом, противостоять искушениям и стрессовым ситуациям. Благодаря самоконтролю человек становится более устойчивым к внешним воздействиям и способен принимать взвешенные решения, даже в сложных обстоятельствах.

Кроме того, физическая активность позволяет сосредоточиться на ощущениях и процессе выполнения упражнений, отвлекаясь от повседневных проблем и негативных мыслей. Высоко координированные виды спорта, такие как скалолазание, помогают сосредоточиться на технике выполнения движений, а игровые и командные виды спорта увлекают и захватывают внимание.

Физическая активность также может служить способом для легальной разрядки агрессии и напряжения. Занятия «агрессивными» видами спорта, такими как боевые искусства, могут помочь справиться с психологическими травмами и противостоять стрессу.

Например, исследователи из Университета Южной Австралии обнаружили, что 150 минут физической активности в неделю могут значительно уменьшить симптомы депрессии, тревоги и стресса. Этот вывод был сделан на основе анализа 97 исследований с участием 128 тысяч добровольцев.

Участники сообщили об улучшении своего состояния, особенно у тех, кто страдал от депрессии, ВИЧ, заболеваний почек, беременности и послеродового периода. Также улучшение наблюдалось у людей без этих состояний.

Учёные сравнили результаты тренировок с другими методами лечения психических расстройств и обнаружили, что упражнения примерно в 1,5 раза эффективнее медикаментозного лечения или когнитивно-поведенческой терапии.

Итак, спорт оказывает значительное положительное влияние на психическое благополучие и эмоциональную стабильность. Занятия спортом повышают настроение, снижают стресс, улучшают когнитивные функции, повышают самооценку и уверенность в себе, развивают дисциплину, устойчивость, социальное взаимодействие. Спорт предоставляет здоровый выход для эмоционального выражения и помогает справиться со стрессом, управлять гневом и выражать сдерживаемые эмоции. Таким образом, осознание влияния спорта на психику человека позволяет полностью раскрыть потенциал и ощутить преобразующее воздействие на психическое состояние.

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 208 с.
2. Виды физических нагрузок, которые помогают бороться с депрессией [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://medaboutmeru.turbopages.org/medaboutme.ru/s/articles/vidy_fizicheskikh_nagruzok_kotorye_pomogayut_borotsya_s_depressiey/
3. Головнина А.П. Спорт как лекарство от стресса / А.П. Головнина, Л.Д. Батыркаева. – URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=4201> (дата обращения: 13.05.2024)

4. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов высших учебных заведений / В.И. Дубровский. – Изд. 2-е доп. – М.: Владос. – 2002. – 512 с.
5. Ильина Н.Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2010. – №12 (70). – С. 69-73.
6. Как спорт влияет на психику человека: влияние на психоэмоциональное состояние [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://znaniyaetosila.ru/https://znaniyaetosila.ru/kak-sport-vliyaet-na-psihikucheloveka-vliyanie-na-psihoemotsionalnoe-sostoyanie/>
7. Как спорт помогает поднять самооценку? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://umagazine.ru/krasota/reviews/kak-sport-pomogaet-podnyatsamootsenku/>
8. Сапин М.Р. Лимфатическая система – важнейшая часть иммунной (защитной) системы в теле человека / М.Р. Сапин // Морфология. – 2014. – Т. 145, № 3. – С. 170.
9. British Journal of Sports Medicine. 2023; 57 (18): 1203. URL: <https://bjsm.bmj.com/content/57/18/1203>

Супрун В.В., Шеронов В.В.
Современные технологии в футболе

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

doi: 10.18411/trnio-06-2024-817

Аннотация

Футбол – это не только любимый вид спорта для миллионов фанатов по всему миру, но также область, где активно применяются современные технологии для улучшения качества игры. Стремительное развитие научно-технического прогресса позволяет использовать самые передовые методики и инструменты, чтобы повысить уровень профессионализма команд и увеличить точность судейских решений. В данной статье рассматриваются основные инновации, которые уже прочно укоренились в мире футбола.

Ключевые слова: современные технологии, футбол, судейские решения, качество игры

Abstract

Football is not only the favorite sport of millions of fans around the world, but also an area where modern technologies are actively used to improve the quality of the game. The rapid development of scientific and technological progress makes it possible to use the most advanced techniques and tools to increase the level of professionalism of teams and improve the accuracy of judicial decisions. This article discusses the main innovations that are already firmly rooted in the world of football.

Keywords: modern technologies, football, referee's decisions, the quality of the game

Использование беспилотных систем

В последние годы футбол начал внедрять и использовать беспилотные системы. Они могут быть использованы для различных целей, включая доставку мяча на поле, а также для съемки матчей с воздуха. Это предоставляет новые возможности для анализа игровых ситуаций и тактики, а также позволяет зрителям наслаждаться матчами с новых, более захватывающих ракурсов.

Смарт-технологии в экипировке

С развитием технологий в футболе появляется все больше инновационных решений в сфере экипировки игроков. Смарт-технологии включают в себя различные датчики и устройства, встроенные непосредственно в форму и обувь футболистов. Они позволяют отслеживать различные параметры, такие как пульс, уровень гидратации, а также анализировать движения игроков на поле. Это дает возможность тренерам более точно контролировать состояние своих подопечных и принимать обоснованные решения во время матча.

Искусственный интеллект в анализе данных

Современные технологии анализа данных, включая искусственный интеллект (ИИ), играют все более важную роль в футболе. Системы анализа данных могут обрабатывать огромные объемы информации о матчах, игроках и командах, выявляя закономерности и тенденции, которые могут быть невидимы на первый взгляд. Это помогает тренерам разрабатывать более эффективные стратегии и тактику, а также прогнозировать возможные ходы соперников. Таким образом, современные технологии приносят в футбол не только инновации, но и новые возможности для развития спорта. Благодаря этим инновациям футбол становится еще более увлекательным и захватывающим как для профессионалов, так и для болельщиков. Нет сомнений, что дальнейшее развитие технологий будет вносить все более значимый вклад в развитие этой прекрасной игры.

Современные технологии в футболе: Революция игрового процесса. Футбол, как один из самых популярных и востребованных видов спорта в мире, всегда был объектом постоянного развития и совершенствования. С появлением новых технологий эта тенденция только усилилась, приводя к значительным изменениям в самом процессе игры, тренировочных методиках, а также в сфере безопасности игроков. Одной из наиболее значимых технологий, которая существенно изменила футбол, является система Video Assistant Referee (VAR). VAR позволяет арбитрам использовать видеоповторы для принятия верных решений по спорным ситуациям на поле. Это позволяет снизить вероятность ошибок и улучшить качество судейства. VAR также способствует улучшению положения футболистов, поскольку они могут быть уверены в том, что решение арбитра будет справедливым. Еще одной инновацией в футболе является использование Global Positioning System (GPS), а именно GPS-трекеров и датчиков для анализа действий игроков на поле. Многие команды активно пользуются датчиками, установленными на игроках, для отслеживания и анализа их физических показателей и технических навыков. Это позволяет тренерам оптимизировать тренировочный процесс, увеличить продуктивность игроков и предотвратить возможные травмы. Благодаря сбору и анализу данных, клубы могут выявлять сильные и слабые стороны игроков, что помогает им принимать более обоснованные решения при формировании состава, а также стратегии и тактики игры. Помимо этого, стоит обратить внимание на использование виртуальной реальности (VR) в тренировочном процессе. Многие клубы используют специальные тренажеры и платформы виртуальной реальности для симуляции игровых ситуаций и тренировки принятия решений на поле. Это позволяет игрокам улучшить свои навыки, улучшить координацию и реакцию, а также улучшить понимание игровой тактики. Кроме того, технологии также применяются для повышения безопасности игроков. Например, различные виды защитной экипировки помогают снизить риск получения травм игроками во время игры. Также разработаны специальные программы для анализа физического состояния футболиста, что позволяет своевременно выявлять и лечить повреждения. Однако несмотря на все преимущества, современные технологии в футболе вызывают и некоторые споры. Некоторые критики считают, что использование VAR может замедлить игровой процесс и убрать часть драматизма из футбольных поединков. Также вопросы безопасности данных, хранящихся в компьютерах и облачных сервисах команд, вызывают опасения. Таким образом, современные технологии приносят в футбол не только инновации, но и новые возможности для развития спорта. Благодаря этим инновациям футбол становится еще более увлекательным и захватывающим как для профессионалов, так и для болельщиков. Нет сомнений, что дальнейшее развитие технологий будет вносить все более значимый вклад в развитие этой прекрасной игры.

Виртуальная реальность на тренировках и анализе игры

Применение виртуальной реальности на тренировках и в анализе игры открывает новые возможности для футболистов и тренеров. Тренажеры виртуальной реальности позволяют игрокам погрузиться в симулированные игровые ситуации, где они могут улучшать свои навыки и принимать решения в реальном времени. Также с помощью виртуальной реальности тренеры могут анализировать матчи и тренировки с различных ракурсов, что дает более

глубокое понимание игровых ситуаций и помогает разрабатывать более эффективные стратегии.

Инновации в трансляции и просмотре матчей

Не менее важным аспектом развития футбола является совершенствование технологий трансляции и просмотра матчей. Улучшенные системы видеонаблюдения и мультикамерные установки позволяют зрителям получать более детальный и захватывающий опыт просмотра. Трансляции в высоком разрешении, а также использование виртуальной реальности для создания интерактивных просмотров делают футбольные матчи еще более увлекательными и доступными для болельщиков по всему миру.

1. Система VAR в футболе: плюсы и минусы. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.championat.com/football/article-3830219-sistema-...-futbole-pljusy-i-minusy.html>
2. Современные технологии в футболе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.futbologika.com/articles/viki-futbologika/sovrem...>
3. Современные футбольные технологии. Дмитрий Рыбаков. <https://www.litres.ru/book/dmitriy-petrovich-rybakov/sovreme...>

Тазитдинов Е.В., Солодилова Е.С.

Энергия движения: как физическая активность улучшает психическое здоровье?

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

doi: 10.18411/trnio-06-2024-818

Аннотация

В статье рассматривается влияние физической активности на психическое здоровье. Проведённый анализ научных исследований показывает, что регулярные физические упражнения оказывают положительное воздействие на психическое состояние человека. Умеренные и интенсивные физические нагрузки способствуют снижению уровня стресса, тревожности и депрессии, улучшают настроение и когнитивные функции. В статье также обсуждаются механизмы, лежащие в основе этого влияния, включая биохимические изменения в мозге, улучшение качества сна и укрепление социальных связей. Особое внимание уделено различным видам физической активности, таким как аэробные упражнения, йога и силовые тренировки, и их специфическому воздействию на психическое здоровье. Выводы статьи подчёркивают необходимость интеграции физической активности в повседневную жизнь как эффективного средства улучшения психического благополучия и профилактики психических расстройств.

Ключевые слова: физическая активность; психическое здоровье; стресс; тревожность; депрессия; когнитивные функции; аэробные упражнения; йога; силовые тренировки; биохимические изменения.

Abstract

The article examines the impact of physical activity on mental health. The conducted analysis of scientific studies shows that regular physical exercise positively affects an individual's mental state. Moderate and intense physical activities contribute to reducing stress, anxiety, and depression levels, improving mood, and enhancing cognitive functions. The article also discusses the mechanisms underlying this influence, including biochemical changes in the brain, improved sleep quality, and strengthened social connections. Special attention is given to various types of physical activities, such as aerobic exercises, yoga, and strength training, and their specific effects on mental health. The conclusions of the article emphasize the necessity of integrating physical activity into daily life as an effective means of improving mental well-being and preventing mental disorders.

Keywords: physical activity; mental health; stress; anxiety; depression; cognitive functions; aerobic exercises; yoga; strength training; biochemical changes.

Как упражнения могут помочь при депрессии, тревожности и стрессе

Физическая активность — это простой, доступный и эффективный способ улучшить психическое здоровье, в том числе справиться с депрессией, тревогой и стрессом. Вот несколько механизмов, лежащих в основе этого благотворного влияния:

1. **Выработка эндорфинов:** Во время упражнений ваш организм вырабатывает эндорфины - нейротрансмиттеры, обладающие обезболивающим и улучшающим настроение эффектом. Они действуют подобно опиоидам, снижая активность болевых рецепторов и стимулируя центры удовольствия в мозге. Это приводит к улучшению настроения, уменьшению чувства тревоги и появлению ощущения эйфории.
2. **Отвлечение от негативных мыслей:** Физическая активность требует концентрации внимания на движениях, технике и дыхании, что помогает отвлечься от навязчивых негативных мыслей, характерных для депрессии и тревожности.
3. **Улучшение сна:** Регулярные упражнения нормализуют режим сна, делая его более крепким и продолжительным. Хронический недосып, напротив, усугубляет симптомы депрессии и тревожности.
4. **Нейробиологические эффекты:** Упражнения увеличивают кровоток в мозге, что приводит к его лучшему снабжению кислородом и питательными веществами. Это, в свою очередь, стимулирует нейропластичность - способность мозга к образованию новых нейронных связей.
5. **Повышение самооценки:** Достижение целей в фитнесе, улучшение физической формы и повышение выносливости могут привести к росту уверенности в себе и укреплению чувства собственного достоинства.
6. **Снижение уровня стресса:** Физическая активность способствует выработке кортизола - гормона стресса. Однако в условиях регулярных упражнений его уровень нормализуется, что приводит к снижению общей стрессовой нагрузки на организм.

Как физическая активность влияет на когнитивные функции и память

Регулярные упражнения оказывают многогранное влияние на когнитивные функции и память человека. Вот некоторые из ключевых механизмов:

1. **Улучшение кровотока в мозге:** Во время тренировок сердцебиение учащается, что приводит к усиленному притоку крови к мозгу. Это, в свою очередь, обеспечивает его лучшим снабжением кислородом и глюкозой - основные питательные вещества для оптимальной работы мозга.
2. **Стимуляция нейропластичности:** Физическая активность стимулирует рост новых нейронов и укрепляет связи между ними. Этот процесс, известный как нейропластичность, лежит в основе способности мозга к обучению, запоминанию и адаптации к новым условиям.
3. **Борьба со стрессом:** Хронический стресс негативно влияет на когнитивные функции и память. Физическая активность, с другой стороны, помогает снизить уровень стресса, тем самым создавая более благоприятные условия для работы мозга.
4. **Улучшение качества сна:** Регулярные упражнения нормализуют режим сна, делая его более крепким и продолжительным. Здоровый сон необходим для закрепления памяти и общих когнитивных функций.
5. **Повышение уровня гормонов:** Упражнения стимулируют выработку гормонов, таких как инсулин и IGF-1, которые играют важную роль в метаболизме

глюкозы в мозге. Адекватное поступление глюкозы необходимо для энергообеспечения нейронов и их оптимальной работы.

Может ли спорт повысить самооценку и чувство собственного достоинства

1. Достижение целей:

- Ставя и достигая целей в фитнесе, будь то улучшение результатов в беге, освоение нового упражнения или просто регулярное посещение спортзала, человек получает чувство компетентности и достижения.
- Это чувство победы укрепляет веру в себя и повышает самооценку.

2. Улучшение физической формы:

- Заметное улучшение физической формы может привести к более позитивному восприятию своего тела и большему уважению к своим физическим возможностям.
- Это, в свою очередь, может способствовать укреплению чувства собственного достоинства и самопринятия.

3. Выброс эндорфинов:

- Физическая активность стимулирует выработку эндорфинов, естественных антидепрессантов, которые повышают настроение и снижают стресс.
- Это может привести к более позитивному взгляду на жизнь и меньшему сосредоточению на негативных мыслях и чувствах.

4. Социальные связи:

- Занятия спортом могут предоставить возможности для социального взаимодействия и связи с другими людьми, которые разделяют схожие интересы.
- Это может помочь в борьбе с чувством одиночества и изоляции, а также способствовать укреплению чувства принадлежности к сообществу.

5. Преодоление трудностей:

- Спорт часто сопряжен с трудностями и препятствиями, которые требуют настойчивости и решимости для их преодоления.
- Успешное преодоление этих трудностей может привить чувство уверенности в себе и веру в свои силы, которое выходит за рамки спорта.

Рекомендации по физической активности

1. Выберите виды активности, которые вам нравятся:

- Чем больше вам нравится то, чем вы занимаетесь, тем выше вероятность, что вы будете делать это регулярно.
- Не бойтесь пробовать новое! Спорт, танцы, йога, плавание, велоспорт, командные игры - выбор огромен.

2. Ставьте реалистичные цели:

- Не ставьте перед собой сразу амбициозные задачи.
- Начните с малого: 10-15 минут упражнений в день 3-4 раза в неделю будет достаточно.
- Постепенно увеличивайте продолжительность и интенсивность тренировок.

3. Начните с малого и постепенно увеличивайте нагрузку:

- Если вы новичок в фитнесе, не перегружайте себя в первые дни.
- Начните с коротких и легких тренировок, постепенно увеличивая их продолжительность и интенсивность.
- Слушайте свое тело и делайте перерывы, когда это необходимо.

4. Сочетайте разные виды активности:

- Для достижения наилучших результатов старайтесь сочетать аэробные упражнения (ходьба, бег, плавание) с силовыми тренировками (упражнения с весом, использование тренажеров).
- Добавьте в свою программу упражнения на гибкость и растяжку.

5. Будьте последовательны:
 - Ключ к успеху — это регулярность.
 - Старайтесь заниматься спортом как можно чаще, даже если это всего 15-20 минут в день.
 - Не пропускайте тренировки без уважительной причины.
 6. Найдите партнера или присоединитесь к группе:
 - Заниматься спортом с другом или в группе может быть намного веселее и мотивировать вас продолжать.
 - Найдите партнера с похожими целями или присоединитесь к спортивной секции или клубу по интересам.
 7. Отслеживайте свой прогресс:
 - Запись своих достижений может стать отличным стимулом.
 - Используйте фитнес-браслет, дневник тренировок или приложение для смартфона, чтобы отслеживать свой прогресс.
 8. Вознаграждайте себя:
 - Отмечайте свои достижения небольшими подарками или поощрениями.
 - Это поможет вам сохранить мотивацию и сделать занятия спортом более приятными.
 9. Не бойтесь просить помощи:
 - Если у вас есть какие-либо вопросы или опасения по поводу вашей программы упражнений, обратитесь к врачу или сертифицированному тренеру.
 - Они помогут вам создать безопасную и эффективную программу, которая соответствует вашим индивидуальным потребностям и целям.
- Помните:
- Физическая активность — это не только про похудение или накачивание мышц.
 - Регулярные упражнения — это мощный инструмент для улучшения вашего психического здоровья и общего благополучия.

Заключение

В современном мире, где стресс и тревожность стали обыденностью, забота о психическом здоровье выходит на первый план.

В этой статье мы рассмотрели, как регулярные упражнения могут стать мощным инструментом в борьбе с депрессией, тревогой и стрессом.

1. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
2. <https://mentalhealthandwellbeing.mayo.edu/understanding-mental-health/>
3. <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/regular-physical-activity-can-boost-mood>
4. <https://elibrary.ru/item.asp?id=58908481> (ИЗУЧЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ САМООЦЕНКОЙ И РЕГУЛЯРНЫМИ ЗАНЯТИЯМИ СПОРТОМ Трушкин Р.А., Солодилова Е.С. Аллея науки. 2023 Т.1 №10 (85). С. 67-70.)
5. <https://elibrary.ru/item.asp?id=52660656> (ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И СПОРТА НА КОГНИТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ ЛЮДЕЙ Солодилова Е.С., Нарышкин В.М. В книге: АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ИНФОРМАТИКИ, РАДИОТЕХНИКИ И СВЯЗИ. материалы XXX Российской научно-технической конференции Самара, 2023. С. 295-296.)

Тершукова М.А.¹, Николаев П.П.¹, Левченко А.В.²

Влияние лечебного массажа на общее здоровье и физическое состояние студентов

¹Самарский государственный экономический университет

²Самарский государственный социально-педагогический университет

(Россия, Самара)

doi: 10.18411/trnio-06-2024-819

Аннотация

Данная научная статья исследует влияние лечебного массажа на общее здоровье и физическое состояние студентов. Исследование проводилось среди группы студентов, которые

проходили курс лечебного массажа в течение определенного периода времени. Результаты исследования показали, что регулярные сеансы лечебного массажа положительно влияют на общее самочувствие, уменьшают стресс, улучшают сон, увеличивают уровень энергии и повышают физическую выносливость студентов.

Ключевые слова: лечебный массаж, студенты, физическое состояние, здоровье.

Abstract

This scientific article examines the effect of therapeutic massage on the general health and physical condition of students. The study was conducted among a group of students who took a course of therapeutic massage for a certain period of time. The results of the study showed that regular therapeutic massage sessions have a positive effect on overall well-being, reduce stress, improve sleep, increase energy levels and increase physical endurance of students.

Keywords: therapeutic massage, students, physical condition, health.

В наше время студенты все больше сталкиваются с изрядным объемом учебной нагрузки, что приводит к возникновению стресса и напряжения. Поэтому крайне важно не забывать о физическом и психическом благополучии [1, 4]. Применение лечебного массажа может быть эффективным способом помочь студентам справиться с различными проблемами, связанными с их общим самочувствием [3].

Лечебный массаж имеет множество положительных влияний на здоровье человека – рассмотрим далее. Во-первых, он способствует расслаблению мышц и снятию напряжения, которое накапливается в теле в результате долгих часов сидения за учебными пособиями или компьютерными столами. Это особенно актуально для студентов, чьи учебные программы требуют продолжительного сидения в одной позе. Массаж помогает улучшить кровообращение, что способствует лучшему поступлению кислорода и питательных веществ к клеткам тела. Перегудова Н.В. считает, что под действием массажа мышечные волокна становятся более эластичными, увеличивается их сократительная способность, уменьшается атрофия мышц, повышается обмен веществ, прогрессирует кровообращение в мышцах. Также массаж устраняет мышечное недомогание. Недолгий массаж лучше и на много быстрее возобновит работоспособность утомленных мышц, чем долгосрочный отдых [6, 7].

Во-вторых, лечебный массаж способствует снижению стресса и улучшению психологического благополучия студентов. В период сессии, сдачи проектов стресс значительно возрастает, что отрицательно сказывается на общем самочувствии и концентрации. Лечебный массаж помогает снизить уровень стресса и способствует релаксации. Согласно исследованиям, массаж снижает уровень адреналина и норэпинефрина (тех самых гормонов стресса) и повышает уровень гормонов счастья (дофамина и серотонина) на 30 % [8].

Третий аспект заключается в воздействии лечебного массажа на улучшение сна студентов. Его недостаток является глобальной проблемой для студентов из-за перегруженного графика занятий и учебы. Лечебный массаж способствует расслаблению и улучшению качества сна, что повышает эффективность учебного процесса и общее физическое состояние. Массаж имеет прямое воздействие на парасимпатическую нервную систему, которая отвечает, в том числе, за качественное восстановление и важные процессы во время отдыха и сна человека.

Более того, лечебный массаж может помочь студентам справиться с болями в спине, шее и плечах, которые часто возникают из-за неправильной осанки или длительного нахождения в неподходящей позе. Регулярные сеансы лечебного массажа уже продолжительное время являются профилактикой болезней [2, 5]. В области медицинского массажа существует множество разнообразных методик, каждая из которых отличается своими уникальными приемами и способами воздействия. Среди них можно выделить аппаратный, классический, рефлекторный, точечный, периостальный и соединительнотканый виды массажа. В результате могут возникать головные боли и постоянное чувство усталости. Также диафрагма студента может быть напряжена из-за стресса. Обнаружив такие физические блоки, специалист

способствует улучшению кровообращения и обеспечению достаточного кислорода для мозга.

И как итог, лечебный массаж может улучшить общее самочувствие и повышение самооценки студентов. Он помогает им почувствовать заботу о своем теле и уделить время себе, что важно для поддержания психологического состояния в условиях интенсивной учебной деятельности. Важно, что лечебный массаж повышает иммунитет. Недавнее исследование подтвердило, что 45-минутный массаж повышает количество лимфоцитов в крови. А эти клетки напрямую отвечают за защитные функции организма. Также у участников исследования было отмечено снижение уровня цитокинов – молекул, отвечающих за развитие воспалительного процесса. Массаж стимулирует лимфоток, улучшая выведение из организма продуктов распада. За счет чего повышается усвояемость витаминов и минералов, от которых тоже зависит иммунитет [9].

Для студентов приведем некоторые рекомендации перед использованием лечебного массажа. Во-первых, нужно выбрать наилучшего врача, специалиста – самый ответственный шаг, так как от этого будет зависеть составляющее курса. Также, очень важно определить цель и проблему. В большинстве случаев массаж назначается по рекомендациям врача или психотерапевта. Данный пункт важен, чтобы выбрать подходящую вам методику лечения.

Мы провели опрос среди студентов 1-2 курсов Самарского государственного экономического университета и узнали их отношение к лечебному массажу. Данные предоставлены в таблице 1.

Таблица 1

<i>Вопрос</i>	<i>Ответ (предоставлен в % соотношении)</i>
<i>Знаете ли Вы, что такое лечебный массаж?</i>	<i>Да – 57%</i> <i>Нет – 43%</i>
<i>Если да, то как Вы узнали о лечебном массаже?</i>	<i>Проходил курс лечебного массажа - 38%</i> <i>Слышал от знакомых, родственников, друзей – 41%</i> <i>Читал информацию – 15%</i> <i>Другое (открытый вопрос) – 6%</i>
<i>Как Вы считаете, на что больше всего влияет лечебный массаж?</i> <i>Можно выбрать два ответа.</i>	<i>На физическое состояние – 49%</i> <i>На здоровье (лечение определенных болезней) – 54%</i> <i>Снижает тревожность, стресс – 5,4%</i> <i>Улучшает сон – 1,2%</i>
<i>Хотели бы Вы, чтобы вуз выдавал курс лечебного массажа по необходимости (строго по рекомендациям врача)</i>	<i>Да – 69%</i> <i>Не вижу в этом необходимости – 31%</i>

Таким образом, большинство студентов знают о лечебном массаже. При этом мы наблюдаем высокий показатель отрицательного ответа (47%), что говорит о низкой информативности среди студентов. Среди тех, кто положительно ответил положительно на предыдущий вопрос, большинство знает о лечебном массаже. Также большинство сами проходили данный курс лечения.

Говоря об информированности, точные данные мы сформулировали благодаря третьему вопросу. Большинство опрошенных ответили, что лечебный массаж помогает восстановить здоровье и улучшить физическое состояние. Лишь малая доля студентов ответили и про снижение уровня стресса, улучшение сна. Тем не менее, большинство студентов хотели бы, чтобы вуз предоставил возможность выдавать студентам по необходимости курс лечебного массажа.

В заключение отметим, что применение лечебного массажа оказывает благоприятное влияние на общее здоровье и физическое состояние студентов. Его положительное влияние проявляется через снятие стресса, повышение качества сна и общее самочувствие. Регулярные сеансы лечебного массажа способствуют не только физическому расслаблению, но и улучшению психологического состояния студентов, помогая им справляться с учебными нагрузками.

1. Исаева, А.М. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья через занятия физической культурой и спортом / А. М. Исаева, И. В. Николаева // Наука XXI века: актуальные направления развития. 2020. № 1-2. С. 187-192.
2. Лысакова, К.Ю. Лечебная физическая культура / К.Ю. Лысакова, И.В. Николаева // 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. 374-376.
3. Мохунь Е. И. Влияние лечебного массажа на общее здоровье и физическое состояние студентов // 2023. №16 (114). URL: <https://scilead.ru/article/4300-vliyanie-lechebnogo-massazha-na-obshchee-zdor>
4. Налимова, М.Н. Элементы здорового образа жизни / М.Н. Налимова // Известия Института систем управления СГЭУ. 2019. № 1 (19). С. 18-20.
5. Николаева, И.В. Профилактика заболеваний через занятие физической культурой и спортом: практический аспект / И.В. Николаева, А. О. Голиновская // Тенденции развития науки и образования. 2019. № 57-8. С. 61-67.
6. Перегудова, Н.В. Популяризация здорового образа жизни среди студенческой молодежи / Н.В. Перегудова, М.В. Рудов // Международный научный журнал «Инновационная наука» №4 / 2016 ISSN 2410-6070, часть №2. С. 182-185.
7. Популяризация здорового образа жизни в образовательных организациях высшего образования / А.А. Скобелев, Е.И. Жукова, И.В. Николаева, А.И. Ануфриева // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2023. № 1(16). С. 131-134.
8. Field T, Hernandez-Reif M, Diego M, Schanberg S, Kuhn C. Cortisol decreases and serotonin and dopamine increase following massage therapy. *Int J Neurosci.* 2005 Oct;115(10):1397-413. doi: 10.1080/00207450590956459. PMID: 16162447. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16162447/>
9. Weerapong P, Hume PA, Kolt GS. The mechanisms of massage and effects on performance, muscle recovery and injury prevention. *Sports Med.* 2005;35(3):235-56. doi: 10.2165/00007256-200535030-00004. PMID: 15730338. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15730338/>

Тихонов М.Д., Налимова М.Н.

Физические упражнения как способ улучшения показателей в киберспортивных дисциплинах

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-06-2024-820

Аннотация

В статье рассмотрено влияние физической активности на когнитивные функции участников киберспорта. Описаны эффективные упражнения для улучшения киберспортивных показателей. Сделаны выводы о пользе физических упражнений в тренировочном процессе спортсменов.

Ключевые слова: киберспорт, физическая активность, физические упражнения, работоспособность, стресс, эмоциональная стабильность.

Abstract

The article examines the effect of physical activity on the cognitive functions of esports participants. Effective exercises to improve esports performance are described. Conclusions are drawn about the benefits of physical exercises in the training process of athletes.

Keywords: esports, physical activity, physical exercise, performance, stress, emotional stability.

Сегодня молодые люди, особенно подростки, проявляют все больший интерес к киберспорту. Это занятие требует быстрого мышления и высокого уровня концентрации внимания. Включение физической активности в повседневную жизнь профессиональных геймеров может помочь улучшить их производительность и самочувствие [1].

Цель работы: изучить влияние физических упражнений на результаты киберспортивной деятельности и определить, какие виды физической активности приносят наибольшую пользу профессиональным киберспортсменам.

Задачи: 1) анализ существующих исследований о влиянии физической активности на когнитивные функции и продуктивность участников киберспорта; 2) создание выборки эффективных упражнений, необходимых для улучшения киберспортивных показателей; 3) прогнозирование возможных изменений в производительности игроков до и после физических тренировок.

Физические упражнения, которые традиционно ассоциируются с улучшением физической формы и общего состояния здоровья, также играют важную роль в когнитивной деятельности и психическом благополучии [2]. Таким образом, они являются неотъемлемой частью тренировочного режима для киберспортивных спортсменов, которым требуется высокий уровень концентрации, быстрая реакция и стратегическое мышление.

Недавние исследования показали, что регулярные физические упражнения могут значительно улучшить эти аспекты. Благодаря улучшению кровообращения и снабжению мозга кислородом физические упражнения улучшают когнитивные функции, внимание и рабочую память, что делает их особенно полезными для киберспортсменов, которые сталкиваются со сложными стратегическими задачами и должны быстро принимать решения в условиях стресса [3,4]. Доказано, что регулярные упражнения для сердечно-сосудистой системы, такие как бег, плавание или езда на велосипеде, повышают уровень энергии и выносливости, позволяя людям сохранять концентрацию и демонстрировать наилучшие результаты во время интенсивных игровых сессий. Кроме того, физические упражнения способствуют улучшению настроения, снижению уровня стресса и улучшению качества сна - все это важные факторы для оптимальных результатов в киберспорте.

В дополнение к этим преимуществам, физическая активность также может помочь снизить уровень стресса и тревожности, особенно в условиях киберспортивных соревнований [5]. Стресс может негативно сказаться на производительности, нарушая координацию и способность принимать решения. С другой стороны, физические упражнения высвобождают эндорфины, которые повышают настроение и снижают стресс, что приводит к повышению продуктивности и умственной устойчивости. Физическая активность имеет множество преимуществ для качества и количества сна, которые могут быть нарушены у профессионалов киберспорта из-за длительных тренировок и соревнований. Регулярные физические упражнения помогают наладить здоровый сон, улучшают когнитивные функции и физическую форму [6]. Важно сочетать физическую активность с другими аспектами тренировок, чтобы избежать таких негативных последствий, как переутомление. Поиск оптимального баланса между физической активностью, игровыми тренировками и временем восстановления имеет решающее значение для обеспечения оптимальной производительности.

Учитывая индивидуальные особенности и физическое состояние, важно разработать индивидуальный план тренировок, который максимально использует преимущества физической активности при минимизации потенциальных рисков [7]. Такой подход поможет киберспортивным профессионалам поддерживать оптимальное здоровье и работоспособность в долгосрочной перспективе.

Далее представлен список упражнений, рекомендуемых к выполнению киберспортсменами.

Бег, плавание и езда на велосипеде могут помочь повысить уровень энергии и выносливости, что может привести к улучшению концентрации внимания и производительности во время интенсивных игровых сессий. Также было доказано, что регулярные физические упражнения улучшают настроение, снижают уровень стресса и улучшают качество сна - все это важные факторы для достижения оптимальных результатов в киберспорте.

В дополнение к вышеупомянутым преимуществам, физические упражнения могут помочь снизить стресс и тревожность, особенно во время киберспортивных соревнований, где стресс может негативно сказаться на производительности, нарушая координацию и способность принимать решения. Физические упражнения высвобождают эндорфины, которые улучшают настроение и снижают уровень стресса, что приводит к повышению продуктивности

и психологической устойчивости. Регулярные физические упражнения дают множество преимуществ, в том числе улучшают качество и продолжительность сна [9]. Однако этот аспект может быть сложным для профессиональных киберспортсменов из-за длительных тренировок и плотного графика. Для этих людей важно установить постоянный режим физических упражнений, чтобы поддерживать здоровый режим сна и оптимизировать когнитивные функции и физическую форму. Сочетание физических упражнений с другими аспектами тренировок имеет решающее значение для предотвращения негативных последствий, таких как перетренированность. Достижение оптимального баланса между физическими упражнениями, игровыми тренировками и отдыхом имеет важное значение для достижения максимальной производительности [10].

Также не стоит забывать о тренировках непосредственно в киберспортивной дисциплине, в которой выступает игрок. Тренировки в ней помогают улучшить понимание разных игровых ситуаций, улучшение внутриигровых навыков, таких как скорость реакции и принятия решений, а также сыгранность и сплочение команды, которые играют ключевую роль в конкурентоспособности как самого киберспортсмена, так и всей команды.

Ожидается, что после регулярных физических упражнений киберспортсмены будут демонстрировать улучшение реакции, концентрации и стабильности эмоционального состояния. Также предполагается снижение утомляемости в длительных игровых сессиях и улучшение общей продуктивности. К тому же, при частых физических тренировках улучшится общее физическое состояние киберспортсменов, что в целом повысит качество жизни.

После проведенного нами анализа, исследование подтвердило значительное влияние физической активности на результаты киберспорта. Обзор соответствующей литературы, а также разработка и внедрение индивидуальных тренировочных программ позволили сделать несколько ключевых выводов.

Включение физической активности в игровые тренировки может повысить производительность, улучшить общее самочувствие и повысить конкурентоспособность команды. Упражнения, улучшающие время реакции и координацию, могут помочь игрокам стать более результативными.

Регулярные физические упражнения снижают стресс и повышают эмоциональную стабильность, что крайне важно в условиях напряженной игровой среды. Физические упражнения являются неотъемлемой частью тренировочной программы киберспортивного спортсмена, поскольку они помогают поддерживать физическое и психическое здоровье [8]. Положительное влияние физических упражнений на когнитивные функции и эмоциональное благополучие подчеркивает важность включения физической активности в повседневную жизнь для оптимизации работоспособности и долгосрочного благополучия.

1. Алешкова Д.В. Анализ инновационной активности вузов в Самарской области // Вестник молодых ученых Самарского государственного экономического университета. 2018. № 2 (38). С. 11-14.
2. Булькина Л.В., Курочкина Н.А., Губа В.П., Карева Ю.Ю. Межличностные отношения спортсменов как фактор обеспечения психологического комфорта в волейбольной команде // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2019. № 2 (9). С. 15-17.
3. Джудай Д.В., Паклина В.В., Бондарев С.И. Анализ влияния интернета на современную молодежь // Известия Института систем управления СГЭУ. 2015. № 2 (12). С. 51-54.
4. Карева Ю.Ю., Дильман Н.А., Саратов Л.Е., Скрипко А.Д. Современные домашние кардиотренажеры // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2021. № 1 (12). С. 103-106.
5. Кулик П.А., Карева Ю.Ю. Киберспорт: экономический аспект // Тенденции развития науки и образования. 2024. № 105-11. С. 30-33.
6. Левченко А.В., Николаев П.П., Яськина Е.А. Развитие физической культуры и спорта в России // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 103-6. С. 201-204.
7. Левченко А.В., Николаев П.П., Левашкина А.А. Инновационные технологии и их применение в физической культуре и спорте // Тенденции развития науки и образования. 2024. № 105-11. С. 36-39.
8. Харитонов Е.А., Харитонова Д.В. Использование ит-технологии студентами в процессе обучения // Российская наука: актуальные исследования и разработки. Сборник научных статей XIV Всероссийской

- научно-практической конференции. В 2-х частях. Редколлегия: С.И. Ашмарина, В.А. Пискунов (ответственные редакторы) [и др.]. Самара, 2022. С. 25-28.
9. Шарипова А.А., Карева Ю.Ю. Исторический аспект развития некоторых современных видов спорта // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. Материалы Международной научно-практической конференции. 2019. С. 82-86.
10. Шиховцова Л.Г., Николаев П.П. Инновационные технологии преподавания физической культуры в вузе // Известия Института систем управления СГЭУ. 2013. № 1 (7). С. 10-16.

Ткач Д. А., Рожнова А. А., Рожнов А. А.
Социальная природа спорта и физической культуры

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

doi: 10.18411/trnio-06-2024-821

Аннотация

В данной статье рассматривается социальная природа спорта и физической культуры, их влияние на общество и культуру. Анализируется история возникновения спорта, его связь с трудовой деятельностью и социальными потребностями. Обсуждаются различные виды спорта, такие как массовый, профессиональный и олимпийский спорт. Также затрагивается вопрос о генезисе спорта и его роли в жизни человека и общества.

Ключевые слова: социальная природа, спорт, физическая культура, соревновательная деятельность, современный спорт.

Abstract

This article examines the social nature of sports and physical culture, their impact on society and culture. The article analyzes the history of the emergence of sports, its connection with work and social needs. Various sports are discussed, such as mass, professional and Olympic sports. The issue of the genesis of sport and its role in human and social life is also touched upon.

Keywords: social nature, sports, physical culture, competitive activity, modern sports.

Современное понимание физической культуры тесно связано со спортом, который рассматривается как единое социальное явление. Для того, чтобы понять какое-либо явление, необходимо изучить его происхождение и развитие. Однако исторические аспекты часто становятся объектом обсуждений. Спорт и физическая культура не исключение.

Рассмотрим трактование термина «спорт». Известный теоретик спорта Н. И. Пономарёв считает спорт социальным институтом воспитания, основанным на игровой физической активности.

Л. П. Матвеев утверждает, что спорт не просто соревновательная деятельность, но и включает в себя тренировочный процесс и межличностные отношения, возникающие в процессе занятий.

В нашей статье мы изучили сущность физической культуры и спорта с точки зрения истории и социологии, выявили основные различия и нашли способы интеграции для реализации социальных функций.

Начнем с того, что современный спорт — это сложное и многофункциональное социальное явление, которое занимает особое место в общественной жизни. С начала XX века существуют различные виды спорта:

- массовый спорт, который придает важность состязаниям и достижению высоких результатов в спорте, рассматривается как средство для физического воспитания, отдыха и восстановления здоровья;
- профессиональный спорт, основанный на коммерческих интересах, позволяет спортсменам посвящать себя исключительно спорту, совершенствуя свои навыки и поддерживая спортивную форму;

- олимпийский спорт, строящийся на высоких гуманистических традициях и идеях олимпизма.

Различные виды спорта, такие как Олимпийские игры, шахматы, бильярд и яхтинг, отражают разнообразие социальных активностей. В спорте используется широкий ассортимент спортивного оборудования - от маленьких предметов, таких как мячи и лыжные палки, до крупных машин, например автомобилей и мотоциклов. Занятия спортом могут проводиться как на открытых, так и на закрытых площадках, например, на катках, полях и трассах.

При исследовании причин возникновения спорта мы выделяем несколько аргументов. В соответствии с научными трудами советских ученых, спорт возник в связи с развитием трудовой деятельности и потребностью общества в эффективных методах формирования физических и духовных качеств у молодежи. Этот взгляд способствовал концепции объединения физической культуры и спорта.

Исследование Н. Р. Ермака и Р. А. Пилюяна свидетельствует о том, что спорт имел место еще в древних обществах. Он был важен для разрешения личных разногласий через физические состязания, такие как бег и стрельба из лука, связанные с охотой. Историки отмечают, что в культуре племён, живших в первобытном обществе, не было признаков физического воспитания. Племена первобытного общества использовали игры и состязания как альтернативу конфликтам.

Мнение философа М. Я. Сарафа заключается в том, что современный спорт возник как форма развлечения, а не обязательной необходимости для физического развития. По мнению историка Л. Куна, скачки сыграли ключевую роль в появлении и развитии спорта в Англии.

Зарубежные ученые также высказывают интересные точки зрения на происхождение спорта. Например, философ из Испании Ортега-и-Гассет утверждает, что игра играет ключевую роль в жизни человека и общества, и именно спорт формирует основу культуры и цивилизации. Это утверждение может показаться довольно категоричным, но аргументация испанского философа кажется убедительной и обоснованной, ведь человек развивается именно через игру.

А что такое игра для ребёнка? Для детей игра имеет особое значение. Это не только способ познания мира, но и самосознания. Игровая активность начинается у ребенка с самого рождения, и многие люди остаются увлеченными играми на протяжении всей жизни. Аналогично игре, спорт становится частью жизни ребенка практически с самого рождения. Через спорт человек находит средства для самовыражения, развития и признания, а также учится контролировать свое тело и дух, осваивая окружающий мир.

Существует множество мнений о причинах начала спортивных соревнований среди наших предков, но все они сводятся к общему: изначально спорт был самодостаточным явлением, которое со временем стало основой физического воспитания. Спорт играет важную роль в этой системе, способствуя развитию физических качеств человека и его подготовке к различным видам деятельности, включая трудовую.

Физическая культура и её развитие были направлены на подготовку людей, как молодёжи, так и взрослых, к различным видам деятельности, основанным на практических потребностях общества. Она играет ключевую роль в развитии личности и общества, способствуя улучшению здоровья и образа жизни людей. Она формирует ценности, мировоззрение и моральное поведение, а также способствует самовыражению и развитию индивидуальности. Физическая культура помогает достичь основной цели общества — повышения качества жизни и духовного развития людей, а также выполняет важные функции общечеловеческой культуры. Активно направляя человека на социальные активности, она играет существенную роль в формировании общества.

Физическая культура является многофункциональной, а ее социально-экономические функции постоянно расширяются и изменяются к лучшему. Занятия спортом приносят радость, удовлетворяют потребность в движении, отдыхе и общении.

Значение физической культуры весьма очевидно, так как она способствует подготовке человека к повседневной жизни и успешной реализации в различных областях. Суть ценности физической культуры заключается в том, что она повышает возможности нашего организма,

что в свою очередь способствует успешности в различных сферах деятельности. Исследования истории физической культуры показывают, что её развитие было направлено на использование различных факторов для подготовки молодых людей к труду и военной службе.

Таким образом, физическая культура воспитывает и социализирует людей, а спорт является средством определения и признания физических, психических и духовных способностей как отдельного человека, так и команды.

Подводя итоги хочется отметить, что отсутствие физической активности и стресс считаются основными факторами ухудшения здоровья современного общества. Недостаток двигательной активности и нервное напряжение ослабляют организм и способствуют появлению различных заболеваний. Врачи считают развитие физической культуры важной составляющей профилактики заболеваний. Разнообразные виды физической активности помогают преодолеть гиподинамию и улучшить психоэмоциональное состояние, а регулярные занятия становятся необходимым условием нормального функционирования человека.

1. Быховская И. М. Спорт в современном мире: социокультурный анализ и социальная практика // Культурология:
1. Фундаментальные основания прикладных исследований / под ред. И. М. Быховской. - М.: Смысл, 2010, - С. 611- 626.
2. Визитей Н. Н. Теория физической культуры: к корректровке базовых представлений, Философские очерки / Н.Н. Визитей - М.: Советский спорт, 2009. - 184 с.
3. Дмитриев С. В. Социокультурная теория двигательных действий человека / С. В. Дмитриев. - Нижний Новгород, 2011.- 359 с.
4. Егоров А. Г. Социокультурный смысл спартианской ревизии основ современного спорта / А. Г. Егоров // Физическая реабилитация детей, взрослых, инвалидов. - 2005. - № 3-4 (4) - С. 7-12
5. Кривцун-Левшина, Л. Н. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений по спец. "Физическая культура и спорт" / Л. Н. Кривцун-Левшина, И. В. Котляров; М-во образования РБ, УО "Витебский гос. ун-т им. П. М. Машерова", Каф. философии. — Витебск: УО "ВГУ им. П. М. Машерова", 2009. — 269 с. — Библиогр.: с. 239-242. — Словарь основных терминов: с. 243-252. — ISBN 978-985-425-942-0.
6. Кузин В. В. Интегративная биосоциальная антропология / В.В. Кузин, Б.А. Никитюк. - М.: ФОН, 1996, - 220 с
7. Лубышева Л. И. Культурные трансформации современного спорта в аспекте социологического анализа / Л. И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. - 2013. – №6. - С. 10- 13.
8. Лубышева Л. И. Интерпретация олимпизма в базовых смыслах спортивной культуры / Л. И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры, - 2014. - № 8
9. Мамардашвили М.К. Феноменология - сопутствующий момент всякой Философии. Как я понимаю философию / М.К. Мамардашвили. - М. Прогресс. 1990. - С. 102
10. Матвеев Л. П. Интегративная тенденция в современном физкультуроведении / Л. П. Матвеев // Теория и практика физ: культуры - 2003, - NF5 - С.5-8
11. Моченов В.П. Переосмысление феномена человеческой телесности как фактор социокультурных трансформации в современном мире / В.П. Моченов / Социальные трансформация культуры наблюдаемые тенденции и перспективы, Со ст. - СПб: «Эйдоса», 2013: - 326 с.

Ткач Д. А., Рожнова А. А., Воробьева Е. А., Рожнов А. А.

Проблема функционирования физической культуры и спорта в системе современного социума

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

doi: 10.18411/trnio-06-2024-822

Аннотация

В представленной статье раскрываются, особенности функционирования физической культуры и спорта в современной системе социума. В процессе исследования раскрываются понятия: «социум», «социальная структура» и «спорт». Спорт рассмотрен с точки зрения эффективного инструментария в контексте личностного роста человека и его физического

развития. Изложена современная проблематика имеющая место в процессе функционирования физической культуры и спорта, проведен анализ их социальных и специфических функций.

Ключевые слова: социум, спорт, социальный институт, личность, физическая культура.

Abstract

The presented article reveals the peculiarities of the functioning of physical culture and sports in the modern system of society. In the course of the research, the concepts of "society", "social structure" and "sport" are revealed. The dispute is considered from the point of view of effective tools in the context of a person's personal growth and physical development. The article describes the current problems that take place in the process of functioning of physical culture and sports, analyzes their social and specific functions.

Keywords: society, sport, social institution, personality, physical culture.

Современные научные исследования говорят о том, что регулярные занятия физической культурой и спортом оказывают огромное влияние на формирование современного социума [3].

Социум по своей сути является сложным и крупным субъектом, подразумевающим организованную совокупность людей и являющийся результатом исторического развития человечества. В рамках социума происходит согласование и координация совместных действий в соответствии с определенными правилами [2].

Взаимодействия, происходящие внутри социума, оказывают непосредственное влияние на социальные явления и процессы [1]. Среди сфер активного взаимодействия особое место занимает физическая культура и спорт, которые, по мнению современных исследователей охватывают все сферы жизни человека [5], обеспечивают появление новых рабочих мест, в результате чего происходит не только изготовление и реализация широкого ассортимента спортивных товаров, но и получают развитие различные сферы услуг, имеющие связь со спортивной деятельностью (фитнес центры, персональные тренеры, спортивные секции и т.д.) показывают рост коммерческие сделки (трансферы спортсменов, ставки на спорт, услуги брокеров и т.д.), а также получили необходимый вектор развития рекламные проекты и спонсорская деятельность. В рамках проведенного исследования было установлено, что современная спортивная индустрия включает в себя:

- производство спортивных товаров;
- рекламный бизнес;
- профессиональный спорт;
- средства массовой информации.

Однако, с течением времени, состав и структура спортивной индустрии меняется. Одной из причин данной тенденции выступает изменение уровня доходов разных слоев населения [4].

В конце XIX — начале XX века физическая культура и спорт, не имеющие столь глубоких отличий как в настоящее время, имели значительный потенциал для развития общества и человека в отдельности. Сегодня исследователи обращают внимание на усиливающиеся процессы дифференциации физической культуры и спорта, при которых физическая культура выступает в качестве средства сохранения здоровья её субъекта, а понятие «спорт» в большей степени, соотносится с совокупностью действий человека, направленных на достижение высокого спортивного результата. В тоже время важно отметить что существуют и определенные попытки по сближению физической культуры и спорта, например, спортизация физического воспитания имеющая место в определенных социальных структурах (высшие учебные заведения, общеобразовательные школы, системы среднего профессионального образования и т.д.) представляющая собой внедрение элементов спорта в физическую подготовку обучающихся, а также использование различных спортивных технологий, что даёт новый импульс как для совершенствования процесса физического воспитания, так и для популяризации определенного вида спорта с учётом новых запросов общества.

В данном исследовании под социальной структурой понимается некая общность людей, объединённых системой устойчивых внутренних связей и обеспечивающая сохранение

внутренней стабильности. Эти связи формируются через социальные институты — устоявшиеся формы организации жизни людей. Термин «институт» связан с понятием организации, стандартизации и формализации.

В первой половине двадцатого века физическая культура и спорт утвердились как социальный институт, который со временем превратился в самостоятельную сферу жизни общества. В настоящее время он трансформировался в сложную систему, состоящую из множества элементов, выполняющую важные функции в обществе. Отличительной чертой социального института спорта является наличие собственной развитой инфраструктуры, развитой материальной базы и системы подготовки профессиональных кадров необходимых для обеспечения его дальнейшего развития (училища олимпийского резерва, колледжи, институты и академии физической культуры).

Физическая культура, как одна из основных составляющих социального института спорта выполняет разнообразные социальные функции, среди которых мы выделили следующие:

1. Воспитание. Это важно, ведь занятия спортом и физическими упражнениями помогают формировать такие необходимые качества, как волю, честность, мужество, трудолюбие. Они развивают чувство уважения к сопернику, гуманистические убеждения; способствуют развитию социальной активности, ответственности и умению работать в команде или группе.
2. Образование. Занимаясь физической культурой и спортом, человек получает новые знания и навыки, которые пригодятся ему в жизни, учится творческому подходу к достижению результатов, развивает свою познавательную активность.
3. Оздоровление. Адаптивная физическая культура играет важную роль в процессе восстановления и реабилитации человека. больных людей в процессе реабилитации.

Физическая культура играет важную роль в жизни общества и выполняет уникальные социальные функции. Она помогает удовлетворить потребности людей в физическом развитии и воспитании. К основным функциям физической культуры относят:

- общее развитие и укрепление здоровья населения, так как занятия физической культурой развивают физические качества и улучшают двигательные навыки человека независимо от его возраста, пола и состояния здоровья;
- повышение работоспособности населения, происходящее в контексте развития важных профессиональных качеств, навыков и способностей;
- релаксация и рациональное использование свободного времени. Дисциплина и чёткий распорядок дня характерные для серьёзных занятий физической культурой, способствуют избавлению от различных зависимостей, в том числе вредных привычек, а также позволяют эффективно использовать свободное время с пользой для здоровья и саморазвития, что в итоге является прочным фундаментом для создания здорового образа жизни;
- развитие воли и двигательных способностей посредством занятий физической культурой играет важную роль для достижения человеком поставленных перед собой целей, как личных, так и профессиональных;
- экономическая целесообразность, заключающаяся в способности физической культуры выступать в качестве фактора, обеспечивающего повышение производительности труда и увеличение продолжительности жизни населения.

В процессе проведенного исследования было установлено, что исследования современных социологов подтверждают важность занятий, физической культурой которые положительно влияют на социальную активность, производительность труда и здоровье людей, учат человека рассчитывать на себя, стремиться к самосовершенствованию и добиваться благополучия своими силами.

В отличие от физического воспитания спорт является сферой деятельности человека, построенной в рамках соревновательной деятельности, и достижения высокого спортивного результата. Занятия спортом предусматривают специфическую физическую подготовку, для результативности которой необходимо придерживаться определенных отношений внутри коллектива, а также соблюдения норм и правил характерных для спортивной среды. Он играет важную роль в системе современного социума и имеет большое значение, при этом не ограничиваясь только соревновательными целями. Он также помогает формировать характер, воспитывать мужество и силу воли. Будучи частью социально-педагогической системы, спорт становится эффективным инструментом для развития личности, особенно в контексте физического развития.

Достижение высоких спортивных результатов и развитие инфраструктуры спорта невозможны без научного знания и междисциплинарных связей. Это помогает рассматривать человека как целостный объект спортивной деятельности и взаимодействие его психических, физических и социальных аспектов. Спорт является главным средством международного культурного обмена, способствует развитию высоких спортивных технологий и медицинских возможностей в различных странах мира, что способствует обмену опытом и технологиями в сфере спорта. Лучшие научные и методические разработки в области спорта становятся доступны для всех спортсменов на планете. Спортивные организации, такие как международные федерации и комитеты, играют важную роль в глобальной социально-политической системе и обсуждают вопросы развития спорта на самых высоких уровнях.

Таким образом рассмотрев современные особенности физической культуры и спорта можно сделать вывод, что их функционирование в системе современного социума является важным элементом образа жизни человека, в контексте её эффективной организации, взаимодействия в социальном пространстве, в том числе развития культурных связей, культивирования семейных ценностей и решения профессиональных задач.

1. Бокерия, С. А. Партнерство ООН и АС в области миротворчества: тенденции и проблемы // Вестник международных организаций: образование, наука, новая экономика. 2022. - №2 – С. 189-207.
2. Капиева, К. Р. Цифровые технологии методического сопровождения профессионального роста педагогов специального и инклюзивного образования / К. Р. Капиева, В. А. Королькова, В. И. Лахмоткина, Л. А. Ястребова // ПНиО. 2023. - №2 (62). – С. 658 – 676.
3. Кирщина, И. А. Нормативные и правовые аспекты формирования основных детерминант общественного здоровья (обзор литературы) / И. А. Кирщина, Т. В. Шестакова, А. В. Солонина, А. Е. Крашенинников, Р. У. Хабриев // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2022. - №5. – С. 746-752.
4. Литвишко, О. В. Финансовый механизм управления профессиональным спортом / О. В. Литвишко, Е. А. Лубышев, А. А. Красильников, С. А. Сыбачин // ТиПФК. 2021. - №11. – С. 44-46.
5. Лубышева, Л. И. Социологические исследования как фактор управления социальными процессами в сфере физической культуры и спорта // ТиПФК. 2022. - №11. – С. 103-103.

**Трофимов Р.А., Гетманская Я.Э.
Модные тенденции в физической культуре**

*ФГБОУ ВО Кубанский ГАУ
(Россия, Краснодар)*

doi: 10.18411/trnio-06-2024-823

Аннотация

В статье описываются актуальные модные тенденции, которые прочно закрепились на рынке фитнес-услуг и стали частью физической культуры и спортивной активности современного человека. Эти тенденции опираются на инновационные технологии, которые изменили тренировочный процесс и общий физический стиль. Современные технологии способствуют не только повышению эффективности тренировок, но и привели к увеличению числа людей вовлеченных в повседневную физическую активность.

Ключевые слова: физическая культура, физическая активность, спортивная деятельность, тенденции, тренировочная деятельность, онлайн-тренировки.

Abstract

The article describes the current fashion trends that have firmly established themselves in the fitness services market and have become a part of physical culture and sports activity of modern man. These trends rely on innovative technologies that have changed the training process and overall physical style. Modern technology has not only contributed to more effective workouts, but has also led to an increase in the number of people involved in physical activity.

Keywords: physical education, physical activity, physical activity, sports activity, trends, training activity, online training.

Физическая культура является основным элементом рынка фитнес-услуг, так как включает в себя физическую активность различного рода. Современные авторы обращают внимание на появление новых трендов на рынке фитнес-индустрии, очень многие из которых были обусловлены последствиями пандемии COVID-19. Авторы А.А. Красильников, Г.Р. Чубанова и Е.А. Лубышева выделили ряд факторов, которые способствуют процветанию рынка фитнес-услуг в России:

- мода на здоровый образ жизни, пропагандируемая через СМИ;
- вовлечение россиян в общемировой тренд роста популярности фитнеса, активного отдыха;
- непосредственное развитие спортивной инфраструктуры в регионах (открытие новых центров и площадок, проектирование спортивных уголков на территориях парков и т.д.);
- пропаганда здорового образа жизни в образовательных учреждениях [1].

Занятия фитнесом раньше было дорогими и требовали или покупки спортивного инвентаря или оплаты абонементов в тренажерных залах. Благодаря строительству открытых спортивных площадок и организации беговых и велодорожек в парках, люди могут заниматься спортом бесплатно и в удобное для них время.

Проанализируем ключевые показатели фитнес-индустрии: по данным РБК, объем рынка фитнес-услуг в 2022 году составил 135 млрд. руб., что на 3 млрд. больше чем в 2021 году. Это говорит о росте спроса на фитнес-товары, спортивный инвентарь и фитнес-услуги, несмотря на снижение вовлеченности россиян в эту среду во время пандемии [4].

В 2019-2020 гг. наблюдалось снижение выручки в фитнес-заведениях из-за введенных ограничений (на 30-35%). После снятия всех ограничений на территории России так и не возобновили свою работу около 40% спортивных клубов.

Оставшиеся игроки рынка искали выход из сложившейся ситуации. Фитнес-клубы открыли новые продукты и виды услуг. Речь идет об онлайн-тренировках, где фитнес-тренер занимается с группой людей или индивидуально посредством видеосвязи (удаленно). Были внедрены новые виды абонементов, которые сочетали в себе онлайн и офлайн-услуги фитнес-клубов и спортивных центров.

Также россияне начали активно формировать домашние спортивные зоны. Как правило это означало покупку одного-двух тренажеров, которые позволяют совершать упражнения сразу на несколько групп мышц. Это скамья для пресса, скамья для жима лежа, настенный турник. Возрос спрос на штанги, гири, спортивные блины для штанг, другой инвентарь. Это можно назвать отдельной тенденцией.

Другой тенденцией стало распространение силовых тренировок со свободным отягощением. Такой вид тренировки отличается тем что не требует контроля со стороны тренера. При таких тренировках используют штанги, гантели и/или гири для улучшения или поддержания мышечной формы путем манипулирования рядом тренировочных переменных (диапазон повторений, число подходов, темп выполнения, интенсивность и т. д.) для достижения поставленных тренировочных целей. Как показал опрос аналитического центра

SurveyMonkey, силовые тренировки со свободным весом занимали 4 место в 2020 году, затем опустились на 8 место в 2021 году, но уже в начале 2022 года снова поднялись на 4 строчку рейтинга [2].

Вместе с тем в тройку лидеров фитнес-индустрии в 2022 году вошли тренировки с собственным весом. Этот вид тренировки удобен тем что для ее проведения не нужен дополнительный инвентарь и ее можно осуществить в любом удобном месте (квартира, гостиничный номер, уличная площадка). При таких тренировках сочетаются различные упражнения в разнообразных плоскостях с использованием только собственного веса. Благодаря этому такая тренировка остается самой доступной и наиболее функциональным средством поддержания человека в хорошей физической форме. Впервые модна на этот вид тренировки проявила себя в 2013 году, затем спрос на нее упал, и спустя почти 10 лет наблюдается резкий скачок спроса на тренировки с собственным весом. Несмотря на то что тренировки с собственным весом далеко не новое явление, раньше им не уделялось столько времени. Популярные фитнес-тренеры начали активно придумывать новые программы занятий именно на основе собственного веса.

Следующая тенденция – распространение и развитие нательных устройств и мобильных приложений, используемых для спорта и отслеживания физических нагрузок. Сюда включают умные часы, фитнес-браслеты, мониторы сердечной активности, устройства для GPS-слежения (для бега и езды на велосипеде), другие гаджеты для отслеживания активности и разных параметров. Через современные приложения можно планировать рацион питания, считать калории, подсчитывать белки, жиры и углеводы, следить за водным режимом, оценивать период активности и неактивности и т.д. Нательные устройства и носимые технологии стали трендом №1 в 2022 году [3].

В России особой популярностью пользуются фитнес-часы (умные часы), которые могут считать шаги, отслеживать сердечный ритм, показывают температуру тела, считают калории, время сидения, время сна и многое другое.

В период с 2016 по 2021 год пользователей волновал вопрос о точности работы таких устройств, но эта проблема постепенно решалась и сейчас новые устройства могут измерять даже темп дыхания, определять насыщенность крови кислородом, показывать данные электрокардиограммы и т.д. Точность работы этих устройств повысилась.

Специалисты обращают внимание на развитие еще одной тенденции – разработка фитнес-программ для пожилых людей. Популярность здорового образа жизни возросла до того, что стала основой для жизни не только молодых людей, но и людей старшего поколения. Люди все чаще и чаще делятся своими успехами и результатами, которые были достигнуты в спортивной деятельности, или благодаря участию в фитнес-программах. Вовлеченность старшего поколения в индустрию фитнеса растет. Люди старшего возраста хотят быть здоровыми и поддерживать свою физическую активность как можно больше времени, ведь спорт и физкультура составляют основу для здоровья организма. Кроме того, у старшего поколения в целом больше свободного времени и денег чем у молодежи, поэтому фитнес-клубы и спортивные центры могут извлечь из этого выгоду. В таких программах уделяется внимание созданию нужной благоприятной атмосферы (освещение, музыка) в тренажерных залах в дневное время.

М.Д. Горловская и О.В. Костромина выделили такую тенденцию: организация и проведения виртуальных соревнований и тренировочных челленджей [4]. Эти явления стимулируют участников к физической активности, обеспечивает соревновательный дух и поддерживают интерес к спорту и физической культуре. Через специальные приложения участники делятся опытом, впечатлениями, тренировочными программами, советами по питанию. Так образуется совместное обучение и развитие среди людей, объединенных общими интересами.

Подводя итог можно заключить, что период пандемии, где действовали ограничения и социальное дистанцирование, способствовал развитию индустрии онлайн-тренировок. Это стало одной из модных тенденций в физической культуре. Помимо этого, стали популярны

домашние спортивные зоны, тренировки с собственным весом, тренировки со свободным отягощением. Отдельным вектором развития в фитнес-индустрии стали различные нательные устройства и мобильные приложения, которые сопровождают тренировочный процесс человека и обеспечивают отслеживание физического состояния организма период его активности. Еще одна тенденция проявила себя в последнее время – фитнес-программы для пожилых людей.

Спортивные клубы активно инвестируют в развитие и совершенствование рассмотренных тенденций, что способствует популяризации спорта и физической активности в целом.

1. Красильников А.А., Чубанова Г.Р., Лубышев Е.А. Российская фитнес-индустрия в контексте изменений, связанных с пандемией COVID-19 // Современные вопросы биомедицины. 2021. №2 (15). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rossiyskaya-fitness-industriya-v-kontekste-izmeneniy-svyazannyh-s-pandemiyey-covid-19>
2. Глобальный обзор фитнес-тенденций 2023 года: опрос компании ACSM URL: <https://fitness-pro.ru/biblioteka/globalnyy-obzor-fitness-tendentsiy-2023-goda-opros-kompanii-acsm/>
3. Зайцева А.Р., Плетцер С.В., Серженко Е.В. Новые инновационные технологии в физическом воспитании // Наука-2020. 2022. №3 (57). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/novye-innovatsionnye-tehnologii-v-fizicheskoy-vospitanii>
4. Костромина О.В., Горловская М.Д. Инновационные тренды в физической культуре: технологии и перспективы. URL: <https://na-journal.ru/1-2024-fiz-kultura-sport/8738-innovacionnye-trendy-v-fizicheskoy-kulture-tehnologii-i-perspektivy>
5. Рынок фитнес-услуг. URL: 2022 <https://marketing.rbc.ru/research/49897/>
6. 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.
7. 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.

Удовицкая Л. У., Щукина А.А.

Лечебная физическая культура при сахарном диабете

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

doi: 10.18411/trnio-06-2024-824

Аннотация

В статье рассматривается проблема распространенного в мире заболевания – сахарного диабета. Анализируются его причины возникновения. Описывается роль лечебной физической культуры, а также специальные упражнения для больных сахарным диабетом.

Ключевые слова: сахарный диабет, физические упражнения, лечебная физическая культура, физическая активность

Abstract

The article discusses the problem of a common disease in the world - diabetes. Its causes are analyzed. The role of therapeutic physical education is described, as well as special exercises for patients with diabetes.

Keywords: diabetes mellitus, physical exercise, therapeutic physical education, physical activity

Сахарный диабет – это заболевание, которым болеет каждый 15 человек в России по данным Минздрава. Это проблема не отдельной страны, а всего мира, так как на Земле более 425 миллионов человек, которые страдают этим заболеванием, сообщает ВОЗ. С каждым годом число болеющих сахарным диабетом увеличивается [6]. Чаще всего непереносимость глюкозы происходит из-за малоподвижного образа жизни и ожирения. Чтобы этого избежать необходимо выполнять физические упражнения и поддерживать здоровый образ жизни.

Сахарный диабет делится на два типа: первый возникает при наследственных факторах или вирусных инфекциях, а второй из-за ожирения, гиподинамии, возраста больше 35 лет, сердечно-сосудистых заболеваний. Это хроническое заболевание, при котором не вырабатывается достаточное количество инсулина. Инсулин – гормон, который регулирует концентрацию сахара в крови [3].

Для людей, страдающих обоими типами заболевания, полезно выполнять физические упражнения [5]. Это способствует хорошему кровообращению, снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и инфаркта, регулированию веса и поддержанию тонуса мышечной массы [1].

Комплекс упражнений лечебной физической культуры назначает врач, исходя из состояния пациента. Есть противопоказания, которые запрещают выполнять физическую активность, а также рекомендации, выполняемые перед упражнениями. Врач присваивает пациенту категорию, чтобы лучше подобрать физические упражнения. Например, есть комплекс упражнений для людей с низкой, средней и выше среднего физической активностью. Отдельно есть категория людей с сахарным диабетом и сопутствующими сердечно-сосудистыми заболеваниями [3].

Для пациентов последней категории необходима небольшая кардиотренировка перед началом: ходьба несколько минут. Далее выполняются упражнения по 4–6 раз в зависимости от состояния человека. Сначала выполняется физическая нагрузка на руки: необходимо их медленно поднять, прогнуться, опустить руки вниз. Затем отвести руки назад на уровне груди, сделав глубокий вдох, свести руки с выдохом, вернуться в исходное положение. После этого необходимо делать вращательные движения для кистей рук поочередно. Далее поднять одну из рук и делать ей движения назад, делать это поочередно. Затем можно опереться на спинку стула руками и делать наклоны туловищем вперед, влево и вправо. После этого нужно опереться рукой на спинку стула и поочередно на выдохе подтягивать колени к животу. Затем можно сделать наклоны вниз, ладонями касаясь коленей. В сидячем положении необходимо сделать упражнение: поочередно выпрямлять ноги, поднимая их на уровень сиденья стула. Далее можно лечь на спину и поочередно поднимать руки вверх. Затем поочередно сгибать ноги. Нельзя забывать про дыхание: оно должно быть ритмичным. В процессе выполнения упражнений нужно следить за состоянием, если становится хуже, то необходимо прервать тренировку [4].

Для людей с низкой физической активностью упражнения будут выполняться 5–6 раз. Для начала надо сделать физическую нагрузку на руки: поочередно поднимать вверх и делать ими наклоны назад. Затем поднять руки на уровне груди и одновременно разводить их в стороны. Можно делать вращательные движения плеч вправо и влево поочередно и одновременно. Далее нужно выполнить наклоны туловища вперед и назад, затем влево и вправо. После этого необходимо поочередно отводить ноги в сторону, потом на выдохе приподнять колени желательнее до груди. Лежа можно сделать «ножницы» ногами. Нельзя забывать про правильное дыхание. Желательно для всех упражнений дышать «животом», так напрягаются мышцы живота и делать упражнения становится легче [3].

Для пациентов со средней и выше среднего физической активностью тренировки схожи: для начала необходимо разработать руки. Делаются маховые движения руками вперед и назад. Упражнения выполняются до 10 – 15 раз. Затем можно расположить руки на уровне груди и разводить их одновременно. Следующее упражнение можно выполнять сидя или стоя: вытянуть руки вперед, кисти сжать в кулак и поочередно с напряжением сгибать руки в локтевом суставе. Далее необходимо выполнить нагрузку на туловище: сделать наклоны вправо

и влево, вперед и назад. После этого можно сделать поочередно круговые движения ногами влево и вправо. Руки расположить на поясе и не забывать про дыхание. После этого выполняется упражнение «перекаты» с одной ноги на другую: вперед и назад, влево и вправо. Далее можно сделать «выпады» с одной ноги на другую. Следующее упражнение делается сидя: необходимо выпрямить ноги и дотянуться руками до носков. После этого выполняется упражнение «бабочка» [3].

Данные упражнения направлены на то, чтобы поддерживать мышечную активность и работу суставов. Физическая нагрузка необходима каждому человеку, даже если он болен сахарным диабетом. Лечебную физическую культуру может рекомендовать врач своему пациенту. Занятия спортом укрепляют здоровье и необходимы человеку в любом возрасте [2].

1. Бикмуллина А.Р., Бикмуллина З.Р. Двигательная активность при сахарном диабете / А.Р. Бикмуллина, З.Р. Бикмуллина. – Казань: Казан. ун-т, 2019
2. Желтов А.А. Роль физической культуры в профилактике заболеваний студентов / А.А. Карачина, А.А. Желтов // Физическая культура студентов. – С. 83 - 84.
3. Лечебная физическая культура при сахарном диабете : учеб. пособие / Г. И. Булнаева, Л. Ю. Хамнуева, Е. А. Хантакова ; ГОУ ВПО ИГМУ Росздрава. – Иркутск : ИГМУ, 2010. – 49 с.
4. Талачева А.Д., Волкова Е.А. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ // Теория и практика современной науки. 2022. №12 (90). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lechebnaya-fizicheskaya-kultura-pri-saharnom-diabete> (дата обращения: 26.05.2024).
5. Танирбергенова А.А., Тулебаев К.А., Аканов Ж.А. Современные тенденции заболеваемости населения сахарным диабетом в мире // Вестник КазНМУ. 2018. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennyye-tendentsii-zabolevaemosti-naseleniya-saharnym-diabetom-v-mire> (дата обращения: 26.05.2024).

Удовицкая Л. У., Аджиашвили Г.А.

Использование современных технологий в физической культуре и спорте

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

doi: 10.18411/trnio-06-2024-825

Аннотация

В статье раскрываются преимущества использования современных цифровых технологий в области физической культуры и спорта. Описывается, как достижения научно-технического прогресса интегрируются в спортивный сектор. Приводятся яркие примеры устройств, пользующихся популярностью среди людей, ведущих активный образ жизни и занимающихся спортом как в домашних условиях, так в секциях и спортивных залах. В завершение приведены соответствующие выводы, в рамках приведенной тематики исследования.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, инновации, технологии

Abstract

The article reveals the advantages of using modern digital technologies in the field of physical culture and sports. It describes how the achievements of scientific and technological progress are integrated into the sports sector. Vivid examples of devices that are popular among people leading an active lifestyle and doing sports both at home and in sections and gyms are given. In conclusion, the relevant conclusions are given within the framework of the given research topic.

Keywords: physical culture, sports, healthy lifestyle, innovations, technologies

На данный момент общество и весь в мир целом поглощен процессом цифровизации, что отражает глобальный характер данного явления. Стоит также отметить, что появление таких гаджетов, как «смарт» часы, специализированные адаптированные калькуляторы для расчета суточного потребления калорий и прочие инновации успешно интегрируются в жизнь

людей, которые придерживаются здорового образа жизни и активно занимаются спортом. Используя продукты цифровизации, человек стал тщательнее следить за своим тренировочным процессом, отслеживать прогресс, с целью улучшения качества тела и состояния своего здоровья, поэтому использование современных технологий в спортивных мероприятиях является актуальным на сегодняшний день.

Целью данного исследования является рассмотреть и изучить интеграцию современных цифровых технологий в спортивный сектор и дать оценку данным нововведениям.

При написании исследовательской работы применялись следующие методы: анализ, дедукция, сравнение, статистический метод.

Категория людей, отдающих предпочтение спорту или физической подготовке, подразделяется на две группы:

1. Те, кто выполняет спортивные упражнения или комплексные тренировки в домашних условиях.
2. Те, кто занимается в тренажерных залах самостоятельно или в узконаправленных секциях с тренером.

При этом, стоит отметить, что всего 80% людей, попадающие в категорию до 30 лет систематически занимаются спортом, остальные 20% составляют люди среднего и более старшего возраста. Опираясь на статистические данные, стоит полагать, что более молодое поколение в большей степени обеспокоено состоянием своего здоровья, чем более взрослые люди [1,2]. Однако, число заинтересованных и вовлеченных в тренировочный процесс значительно возрастает, что обусловлено обеспечением удобства проведения подобного рода занятий в домашних условиях.

В настоящее время существует большое количество различных примеров интеграции продуктов цифровизации в тренировочный процесс, рассмотрим их наглядно на рисунке 1.

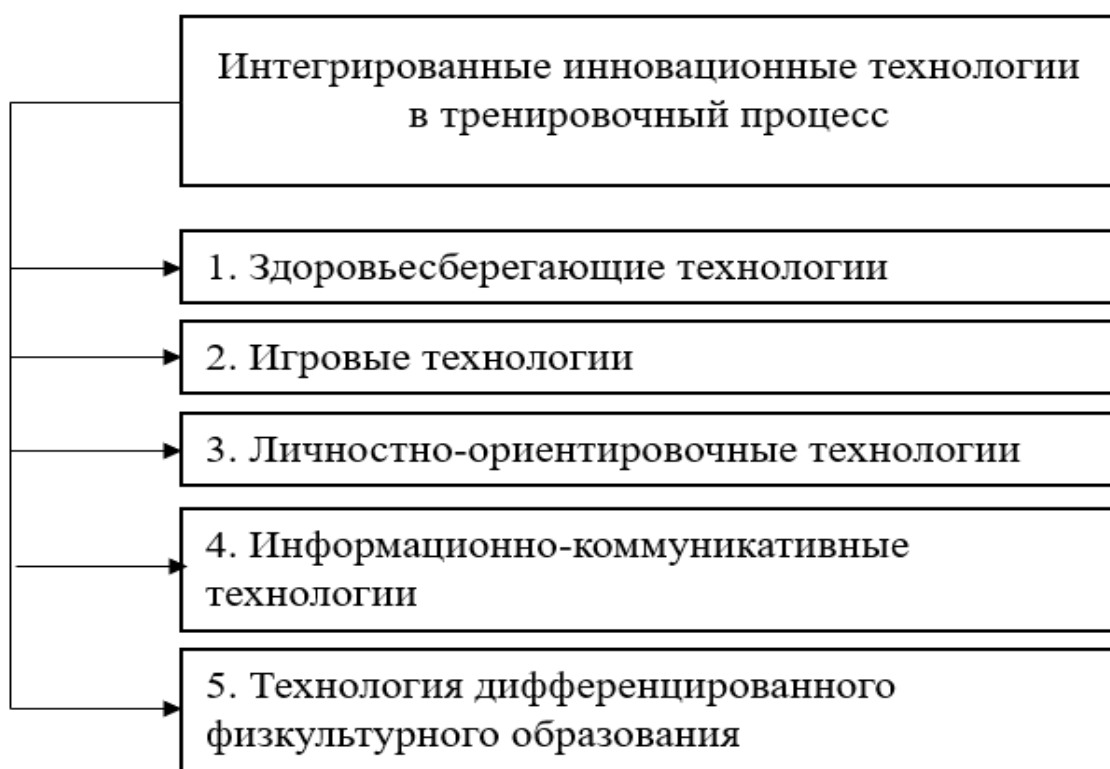


Рисунок 1. Интегрированные инновационные технологии в тренировочный процесс.

Рассматривая детально рисунок 1, видно, что в настоящее время существует обширное разнообразие инновационных технологий, которые активно применяют в процессе тренировки. Согласно представленной информации, наиболее популярными из «технологий»

являются здоровьесберегающие. Данный факт обусловлен высоким травматизмом и медицинскими противопоказаниями к занятиям спортом и физической культурой определенной группы людей. Однако, для того, чтобы поддерживать баланс активности и укреплять мышечный корсет, необходимо осуществлять хотя бы минимальные нагрузки, во избежание негативных последствий, которые в дальнейшем могут стать предвестниками серьезных проблем со здоровьем.

Современные технологии позволяют транслировать выполнение упражнений тренером, а тренирующимся – наблюдать за техникой и повторять их не выходя из дома. Данная практика приобрела высокую популярность в период «локдауна», введенного в 2019 году из-за распространения коронавирусной инфекции, что позволило выйти из затруднительного положения и не прерывать тренировочный процесс ввиду ограничений на социальное взаимодействие и передвижение по населенному пункту.

Проследить наличие научно-технического прогресса и его интеграцию в данной области не трудно. Достаточно обратить внимание на оснащение спортивных залов: тренажеры со встроенными дисплеями и датчиками, которые анализируют состояние тренирующегося – измеряют его пульс, давление, дыхание. Такая система позволяет человеку определить степень нагрузки своего организма и регулировать её, чтобы добиться максимальной эффективности от тренировки и не перегружать себя [3].

Современные технологии в области спорта проявляются также в составлении спортивных программ, учитывая индивидуальные особенности конкретного пользователя. То есть, программное обеспечение считывает входные параметры посредством опроса, где респондент указывает свой рост, вес, образ жизни (активный, умеренно активный, сидячий, пассивный), время приема пищи, продолжительность сна и так далее. Так, специально адаптированное приложение или программное обеспечение может подобрать упражнения, которые будут соответствовать индивидуальным характеристикам пользователя и улучшат как его физическое, так и психическое состояние без риска высокой нагрузки организма.

Достижения в области программирования и цифровых технологий, применяемые в области спорта, полезны не только для тренирующихся, но и для тренеров. Ярким примером является погружение в виртуальную реальность, где посредством 3D-моделирования тренер может проследить работу мышц человека в процессе выполнения комплекса упражнений, скорректировать технику выполнения, чтобы не подвергать риску травмирования своих подопечных.

Одним из ярких примеров интеграции современных технологий в спортивную сферу жизнедеятельности человека является создание беговой с возможностью дополненной реальности. Данный тренажер оснащен дисплеем с небольшим экраном, где человек может выбрать маршрут и локацию, соответствующую реальной местности земного шара, подключить гарнитуру и услышать музыкальное сопровождение в виде пения птиц, бьющихся волн о скалы. Кроме того, он оснащен датчиками, которые измеряют расстояние, которое пробежал тренирующийся, количество шагов, число сожженных калорий и другие показатели. Благодаря такому устройству, человек может детально отследить свой прогресс, измерить физическую активность за условный временной период, а также улучшать показатели и вместе с ними свою физическую форму.

Таким образом, использование современных технологий в области спорта и физической культуры и их интеграция в тренировочный процесс позволяет повысить эффективность выполнения упражнений, отслеживать состояние собственного организма на протяжении выполнения тренировки, а также повышать или снижать нагрузку, ориентируясь на числовые показатели сердцебиения, дыхания, давления.

1. Гетманская Я.Э. Физическая культура и спорт в современной экономической системе. // В книге: Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов южного федерального округа. Краснодар, 2021. С. 200.

2. Камалова Э.А., Соболев Ю.В. Соотношение ценностей физической культуры и личности // В сборнике: Актуальные проблемы физического воспитания студентов. Материалы Международной студенческой научно-практической конференции. Чебоксары, 2023. С. 104-108.
3. Цыганкова В.О., Андронакий А. Ф., Яни А.В. Проблемы питания современного человека // В сборнике: Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России. Сборник научных трудов по материалам Национальной научно-практической конференции. Казань, 2022. С. 546-549.

Удовицкая Л. У. Ищенко Е. Д.

История развития и современное состояние отечественного спорта

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

doi: 10.18411/trnio-06-2024-826

Аннотация

В данной работе описана история развития отечественного спорта, начиная со времен царской России, когда спорт имел больше развлекательный характер. Также описано влияние гражданской и мировых войн на состояние спорта и проведение первой Всесоюзной Спартакиады в Москве. В конце статьи рассказывается о нынешнем положении спорта в России.

Ключевые слова: спортсмены, виды спорта, международные соревнования, спортивная культура, развитие спорта.

Abstract

This paper describes the history of the development of domestic sports, starting from the time of tsarist Russia, when sports were more entertaining in nature. The influence of the civil and world wars on the state of sports and the holding of the first All-Union Spartakiad in Moscow is also described. At the end of the article, we talk about the current state of sports in Russia.

Keywords: athletes, sports, international competitions, sports culture, sports development.

Отечественный спорт имеет очень богатую историю. С давних времён, здоровье человека всегда было важным вопросом государства, особенно сейчас в период после пандемии, когда социально-демографическая ситуация и уровень здоровья населения подвергаются негативному влиянию происходящего. Формирование здорового образа жизни и укрепление здоровья человека методами физической культуры – приоритетное направление социальной политики государства [1]. Современное развитие отечественного спорта началось еще в конце 19 века. Физическая культура и спорт являются неотделимой частью культуры общества и каждого человека в отдельности. В настоящее время нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, которая не была бы связана со спортом и физической культурой [1, 2].

Спорт в России появился еще во времена царского режима. В эту эпоху спорт в России не занимал столь важного места, как в последующие периоды. Одним из популярных видов спорта среди российской аристократии была верховая езда. На дворцовых площадях и во дворах поместий аристократов проводились конные турниры и состязания. Это и стало основой развития верховой езды как спорта [3].

Фехтование также было широко распространено среди знати. Мастерство владения шпагой или рапирой считалось обязательным для джентльменов, а соревнования по фехтованию часто проводились в аристократических кругах и в военных учебных заведениях.

Тяжелая атлетика, включая метательную и гиревую, также занимала значимое место в спортивной культуре. Соревнования проводились на различных праздничных мероприятиях и ярмарках [4].

Спорт царской России был связан с аристократическими традициями, а за их пределами аристократической он развивался значительно медленнее. Некоторые виды спорта, такие как русское народное рукопашное боевое искусство, имели древние корни и продолжали существовать в различных регионах страны. Это время тоже дало начало развитию спортивной культуры в стране, которая продолжила развиваться вплоть до современной эпохи [5].

С начала 20-ого века, спорт в России набрал немалую популярность, и стал более массовым, включая участие в соревнованиях на международном уровне. В период советского союза спорт играл важную роль в обществе. Государство активно инвестировало в развитие спортивной индустрии, создавало специализированные учебные заведения и строило сооружения, предназначенные для спортивной деятельности. Строительство новых стадионов, водных и гребных станций, спортивных залов и площадок способствовало принятию решения о проведении первой Всесоюзной спартакиады в 1928 году в Москве. В состязаниях приняли участие около 7000 спортсменов, из них 612 представляли зарубежные спортивные организации. Самые крупные делегации прибыли из Финляндии и Германии [6].

Между двумя мировыми войнами, спорт в СССР развивался в изоляции от крупных международных соревнований. Но положение изменилось после второй мировой войны, когда советские спортсмены интенсивно начали участвовать в международных соревнованиях, что привело к укреплению авторитета страны. Несмотря на долгую изоляцию, спорт в Советском Союзе развивался весьма успешно, о чем свидетельствовали достижения спортсменов [7].

Советские спортсмены достигали впечатляющих результатов на международной арене. После распада СССР спорт продолжил своё развитие, хотя и пришлось столкнуться с различными изменениями [8].

Сейчас Россия активно участвует в международных соревнованиях по различным видам спорта и регулярно занимает призовые места. Традиционно сильные виды спорта включают в себя хоккей, фигурное катание, борьбу, бокс, биатлон, художественную гимнастику, волейбол и многие другие.

Российские спортсмены по-прежнему участвуют в чемпионатах мира, Олимпийских играх, других международных соревнованиях, и много раз демонстрировали выдающиеся способности и результаты в различных видах спорта.

В настоящее время Россия продолжает инвестировать в развитие спорта. Физкультурное образование интегрируется в структуру академических программ высшего образования. Такие программы направлены на разработку новых подходов привлечения и улучшения качества занятий молодежи.

Примером таких подходов является опыт Кубанского государственного аграрного университета имени И. Т. Трубилина, где были внедрены методы контроля над занятиями студентов, включая ведение дневников самонаблюдения, оценку выполненной работы и составление расписаний. Эти меры привели к изменению в подходах к физической подготовке и расширили возможности для физического развития [9].

Во внимание принимается практика дистанционных занятий по физической культуре в учебных заведениях высшего образования, реализуемая для стимулирования самостоятельного развития студентов в данной сфере, а также для обеспечения континуитета обучения во время эпидемиологических кризисов. Данный подход характеризуется рядом преимуществ, включая индивидуальное руководство со стороны тренера-преподавателя и возможность разработки персонализированных программ тренировок, учитывающих специфику каждого учащегося [7].

Современная Российская Федерация активно внедряет инновационные подходы и цифровые технологии в сфере спорта, включая разработку онлайн-платформ для организации и трансляции спортивных событий, предоставляющих возможность участия широкой аудитории без необходимости их физического присутствия на месте проведения. Однако при этом Россия сохраняет традиционные методики тренировок и принципы сбалансированного питания, что

вносит вклад в достижение российскими спортсменами высоких результатов, как на международной арене, так и в национальных соревнованиях [10].

1. Желтов, А. А. Психолого-педагогические вопросы физической культуры и спорта в вузах / А. А. Желтов, Д. А. Набока // 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. 181-187. – DOI 10.22450/9785964205166_1_182. – EDN NQBDCL. (дата обращения: 24.05.2024)
2. Желтов А.А., Колесниченко Т.В., Усова А.Н. Сравнение Физических Качеств Направленных На Повышение Здоровья Тенденции развития науки и образования, 2022. № 86-8. С. 39-42. (дата обращения: 31.12.2023).
3. Кунилова, К. В. История развития физической культуры в России // Образовательный портал «Справочник». — Дата последнего обновления статьи: 17.11.2023. — URL https://spravochnick.ru/fizicheskaya_kultura/istoriya_razvitiya_fizicheskoy_kultury_v_rossii/ (дата обращения: 28.12.2023).
4. Говоров, А. В. Развитие системы обучения физической культуре в условиях современной российской школы / А. В. Говоров // Вестник физической культуры и спорта. — № 6. 2022. — С. 8–11(дата обращения: 28.12.2023).
5. Антонова, М. А. История развития физической культуры в России / М. А. Антонова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2023. — № 24 (471). — С. 352-354. — URL: <https://moluch.ru/archive/471/104064/> (дата обращения: 28.12.2023).
6. Шабанов, В. И. Спортивные достижения России: анализ и перспективы развития / В. И. Шабанов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». — № 1. 2022. — С. 96–100. (дата обращения: 28.12.2023).
7. Епанчин Д.К., Желтов А.А. Проблемы Развития Физической Культуры У Студентов Высшего Учебного Заведения В сборнике: Актуальные проблемы физического воспитания студентов. Материалы Международной студенческой научно-практической конференции. Чебоксары, 2023. С. 76-79. (дата обращения: 31.12.2023).
8. Большая олимпийская энциклопедия : БОЭ : [чемпионы и рекордсмены, страны-участницы, завоеванные награды, олимпийские виды спорта, рекорды и достижения] : самое полное современное издание / [Бакал Д. С. и др.]. – М.: Эксмо, 2021. – 591 с. (дата обращения: 28.12.2023).
9. Исупов М.А., Удовицкая Л. У. Влияние спорта на физическое и психологическое состояние человека. / В сборнике: Актуальные проблемы физического воспитания студентов. Материалы Международной студенческой научно-практической конференции. Чебоксары, 2023. С. 337-340. (дата обращения: 30.12.2023).
10. Мельников А.И., Нагучева А.3. / Особенности Питания при Занятиях Спортом / Тенденции развития науки и образования, 2022. № 85-9. С. 142-145. (дата обращения: 31.12.2023).

Удовицкая Л. У. , Малюков Р.Р.

Физические упражнения как средство активного отдыха студентов

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

doi: 10.18411/trnio-06-2024-827

Аннотация

Физические упражнения играют ключевую роль в жизни студентов, служа не только средством поддержания здоровья, но и эффективным способом активного отдыха. В условиях интенсивного учебного процесса регулярные занятия спортом и физическая активность существенно улучшают физическое и психическое состояние студентов, повышают их успеваемость и качество жизни в целом. Многочисленные исследования подтверждают, что физическая активность улучшает когнитивные функции, такие как память и внимание, что способствует повышению успеваемости студентов. Активный отдых через физические упражнения позволяет сменить вид деятельности и восстановить силы. Внедрение программ, направленных на популяризацию здорового образа жизни, является важным шагом на пути к формированию здорового и активного студенческого сообщества.

Ключевые слова: физические упражнения, активный отдых, студенты, здоровье, психическое состояние, учебный процесс, успеваемость, физическая активность, эндорфины,

когнитивные функции, концентрация, мотивация, вузы, спортивные секции инфраструктура, здоровый образ жизни, стресс.

Abstract

Physical exercise plays a key role in the lives of students, serving not only as a means of maintaining health, but also as an effective way of active recreation. In conditions of intensive educational process, regular sports and physical activity significantly improve the physical and mental state of students, increase their academic performance and quality of life in general. Numerous studies confirm that physical activity improves cognitive functions such as memory and attention, which contributes to improved academic performance in students. Active recreation through physical exercise allows you to change the type of activity and restore strength. The introduction of programs aimed at promoting a healthy lifestyle is an important step towards the formation of a healthy and active student community.

Keywords: physical exercise, active recreation, students, health, mental state, educational process, academic performance, physical activity, endorphins, cognitive functions, concentration, motivation, universities, sports clubs, infrastructure, healthy lifestyle, stress.

Физические упражнения играют ключевую роль в жизни студентов, служа не только средством поддержания здоровья, но и эффективным способом активного отдыха. Ведь отсутствие физической активности и неправильное питание могут негативно сказаться на способности к усвоению материала.[5]

Поэтому в условиях интенсивного учебного процесса, когда времени на отдых зачастую не хватает, регулярные занятия спортом и физическая активность могут существенно улучшить физическое и психическое состояние студентов, повысить их успеваемость и качество жизни в целом.

Переход из школьной среды в университетскую часто сопровождается увеличением учебной нагрузки, изменением образа жизни и недостатком физической активности. В связи с этим огромную роль играет энтузиазм преподавателя, его стремления сделать студентов здоровее, несмотря на их протесты, т.е непонимание физической культуры является одной из проблем[7]. Так как физические упражнения способствуют улучшению общего состояния здоровья, повышению выносливости, укреплению мышц и суставов, а также нормализации массы тела.

Кроме того, регулярная физическая активность способствует улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что особенно важно для студентов, проводящих значительное количество времени в сидячем положении. Занятия спортом повышают уровень эндорфинов, что положительно сказывается на настроении и снижает уровень стресса, часто сопровождающего учебный процесс.

Многочисленные исследования показывают, что физическая активность напрямую связана с улучшением когнитивных функций, таких как память, внимание и скорость обработки информации. Это объясняется улучшением кровоснабжения мозга и увеличением количества нейротрофических факторов, которые способствуют росту и развитию нервных клеток. Регулярные физические упражнения способствуют выработке эндорфинов - гормонов, вызывающих состояние эйфории и улучшающих настроение. Кроме того, активный отдых помогает снизить уровень кортизола - гормона стресса, тем самым уменьшая негативные последствия длительных умственных нагрузок. В результате, студенты, систематически занимающиеся спортом, демонстрируют более высокие показатели академической успеваемости и лучше адаптируются к интенсивному учебному процессу.

Студенты, регулярно занимающиеся спортом, как правило, демонстрируют более высокую успеваемость и лучше справляются с учебной нагрузкой. Это объясняется тем, что регулярные физические упражнения не только улучшают физическое здоровье, но и положительно влияют на когнитивные способности, повышают концентрацию внимания и улучшают способность к запоминанию. Кроме того, занятия спортом помогают студентам

справляться со стрессом и лучше управлять своим временем, что также способствует более высокой успеваемости.

Активный отдых играет важную роль в восстановлении сил и энергии, необходимых для эффективного обучения. Физические упражнения предоставляют отличную возможность для активного отдыха, позволяя студентам сменить вид деятельности и отдохнуть от умственной работы. Регулярные физические нагрузки способствуют улучшению концентрации, повышению работоспособности и общего состояния здоровья студентов. Кроме того, занятия спортом помогают снизить уровень стресса и улучшить эмоциональное состояние, что в свою очередь положительно влияет на академическую успеваемость. Таким образом, внедрение физической активности в образовательный процесс будет способствовать не только укреплению здоровья, но и повышению эффективности учебной деятельности студентов.

Разнообразие видов физической активности позволяет каждому студенту выбрать наиболее подходящий для него вид спорта или упражнения. Это могут быть командные игры, такие как футбол, баскетбол или волейбол, которые способствуют развитию командного духа и социальной активности, или индивидуальные занятия, такие как бег, плавание или йога, которые помогают расслабиться и сосредоточиться на своих ощущениях.

Многие вузы предоставляют студентам разнообразные возможности для занятий спортом, включая спортивные секции, тренажерные залы и бассейны. В некоторых вузах проводятся спортивные соревнования и массовые мероприятия, которые стимулируют студентов к участию в спортивной жизни университета.

Для успешного внедрения физической активности в повседневную жизнь студентов важно создать условия, способствующие регулярным занятиям спортом. Это может включать улучшение спортивной инфраструктуры, предоставление бесплатного или льготного доступа к спортивным объектам, а также проведение информационных кампаний, направленных на популяризацию здорового образа жизни. Кроме того, важно интегрировать физическую активность в учебный процесс, например, путем включения спортивных занятий в расписание или организации командных спортивных соревнований между учебными группами. Такие меры будут способствовать формированию у студентов устойчивой привычки к занятиям спортом и поддержанию высокого уровня физической активности на протяжении всего периода обучения.

Физические упражнения являются неотъемлемой частью здорового и активного образа жизни студентов. Регулярные занятия спортом способствуют улучшению физического и психического здоровья, повышению успеваемости и качеству жизни в целом. В условиях интенсивного учебного процесса физическая активность предоставляет возможность для активного отдыха, помогает справляться со стрессом и поддерживать высокую работоспособность.

Учитывая все преимущества, вузы должны активно поддерживать и поощрять студентов к занятию спортом, создавая благоприятные условия для физической активности. Внедрение программ и инициатив, направленных на популяризацию здорового образа жизни, станет важным шагом на пути к формированию здорового и активного студенческого сообщества.

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 ZZZXAIZ. Пригожин, А. И. Инноваторы как социальная категория // Методы активизации инновационных процессов. М., 1998. С. 4-12.
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. Пригожин, А. И. Инноваторы как социальная категория // Методы активизации инновационных процессов. М., 1998. С. 4-12.

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. Пригожин, А. И. Инноваторы как социальная категория // Методы активизации инновационных процессов. М., 1998. С. 4-12.
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.
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.

Иванова Л.А., Мамасодиков Н.А.

Лечебная физическая культура как комплексная научно-практическая дисциплина

Самарский государственный экономический университет

(Россия, Самара)

doi: 10.18411/trnio-06-2024-828

Аннотация

Вопросы физического развития личности заставляют ставить перед собой задачи разной сложности и полезности. Таким важным вопросом является необходимость безопасной и полезной физической нагрузки, оказывающей лечебное, восстановительное воздействие. В нашем исследовании предпринимается попытка определения понятия лечебной физической культуры и её роли в жизни человека.

Ключевые слова: физическая культура, лечебная физическая культура, физические упражнения, лечение, восстановление.

Abstract

Issues of physical development of the individual force one to set oneself tasks of varying complexity and usefulness. Such an important issue is the need for safe and beneficial physical activity that has a therapeutic, restorative effect. Our study attempts to define the concept of therapeutic physical culture and its role in human life.

Keywords: physical culture, therapeutic physical culture, physical exercise, treatment, recovery.

Актуальность темы связана с особыми условиями развития личности в современном мире. Высокие темпы роста урбанизации показывают рост наличия различных хронических изменений в организме людей, чья жизнь в основном связана с сидячим образом жизни. Потому актуализация информации о лечебной физической культуре необходима. Помимо этого, лечебная физическая культура способствует восстановлению после различных заболеваний и травм, что также делает необходимым исследование данной проблематики.

Цель нашей работы – создание системы научных знаний о лечебной физической культуре.

На основании цели нами ставятся следующие научно-познавательные задачи:

1. определить задачи лечебной физической культуры;
2. определить методы лечебной физической культуры.

В настоящее время большинству известно важное значение движения, физической активности для развития и сохранения жизненных сил, здоровья. Пожалуй, самым известным примером упражнения по восстановительной, лечебной физической культуре является массаж. Являясь, по сути, пассивным упражнением, он оказывает наибольшую полезность, вызывает и большинства самые приятные ощущения [1]. Однако стоит указать на ограниченность таких представлений и начать с комплексного представления лечебной физической культуры как практической и теоретической дисциплины.

Лечебная физическая культура (далее – ЛФК) является особой системой применения различных видов, методов, средств и упражнений физической культуры, применяемых главным образом для профилактики травматизации и заболеваний, лечения организма и реабилитации после полученных повреждений. Благодаря широким возможностям ЛФК применяется для, например, содействия в укреплении мышц, костей, связок и суставов, т.е. для развития опорно-двигательной системы. Несомненно, что такой эффект оказывает значительное влияние на минимизацию риска получения травм указанных частей организма и развития в них патологий как механического, так и инфекционного характера за счёт укрепления в тканях системы капилляров, позволяет эффективно восстанавливаться после таких нарушений [4]. В добавок к этому, такой эффект обеспечивает развитие коронарных сосудов, способствующих укреплению сердечной мышцы и насыщению крови кислородом, чем достигается положительное влияние на прочие системы организма (дыхательная, центральная нервная и прочие) [4]. К этому же можно отнести дыхательную гимнастику, применяемую после переносимых хирургических операций, и восстановление двигательной активности мышц и суставов специальными упражнениями после снятия гипса [5].

ЛФК отличается от иных видов физической культуры тем, что предполагает другие цели и меры. Однако есть общие категории между ЛФК, физической культурой, профессиональным, любительским, массовым спортом – результат достигается, в основном, при помощи физических упражнений и особых условий их выполнения (климатические условия, режим питания, наличие специальных тренировочных снарядов и прочее) [1].

Основными группами «инструментов», применяемых в ЛФК для достижения целей данного вида физической культуры, являются:

1. механотерапия [3, С. 16];
2. трудотерапия [3, С. 16];
3. лечебный массаж [7].

Механотерапия как способ ЛФК включает в себя двигательную активность с комплексным применением специальных тренажёров и агрегатов, рассчитывающих нагрузку на ткани и увеличивающих двигательную амплитуду мышц и суставов. Трудотерапия как способ ЛФК является применением трудовой активности человека в искусственных условиях (крайне широкий диапазон мер – подготовка рабочего места, творческие приёмы, бытовые задачи, выполнение различных физических упражнений и т.д.). Лечебный массаж в ЛФК как способ восстановления и лечения является немедикаментозным мануальным воздействием на тело человека в различных его зонах. Массаж может производиться как самостоятельно, так и при помощи тренера, терапевта, массажиста. К этому же можно добавить применение стандартных для физической культуры упражнений, учитывающих состояние здоровья человека.

Таким образом, основными средствами ЛФК является оказание на тело человека целенаправленного воздействия или любая двигательная активность. К примеру, это может быть ходьба, плавание, приседания, организация подвижных игр, занятие спортом, сборка и разборка различных предметов и прочие, совершенно любые виды физической активности, опционально необходимые для лечения, профилактики заболеваний или восстановления после полученных травм и заболеваний. Как правило, различные способы и меры применяются комплексно для достижения максимального эффекта при минимальных затратах. Например, для лечения остеохондроза используется гимнастика для шеи и ходьба [1].

ЛФК может быть запланирована и назначена только медицинским специалистом или тренером, имеющим соответствующее образование. Осуществляется она, как правило, в домашних, спортивных или специализированных лечебных или санаторных учреждениях в зависимости от конкретных обстоятельств применения [2, С.182-183]. Это главное отличие лечебной физической культуры от каких-либо оздоровительных систем и организаций, где целенаправленная консультация и назначение врача не требуются.

Среди наиболее применяемых форм занятий ЛФК выделяют гимнастику. Конкретно это утренняя гимнастика, лечебная гимнастика, водная гимнастика. Также часто применяется бег [6].

Таким образом, к задачам лечебной физической культуры относятся лечение, реабилитация и профилактика различного рода нарушений в работе систем организма. Меры лечебной физической культуры крайне разнообразны и учитывают, в первую очередь, возможности и ограничения в работе организма. Применение лечебной физической культуры допускается только по назначению врача, что объясняется строгой необходимостью соблюдения принципа индивидуального подхода. Меры, применяемые лечебной физической культурой разнообразны и могут базироваться как на применении массажа, так и на использовании бытовых, трудовых физических нагрузок. Основа таких мер – самостоятельная или опосредованная двигательная активность, воздействие на ткани организма человека с помощью специалистов или специальных тренажеров.

ЛФК – важная составляющая современной физической культуры как комплексного явления, потому её применение должно быть актуальным при занятиях спортом и простой жизни, в которой спорт не занимает главного места.

1. Бабичева К.Д., Илюшина А.Е., Серженко Е.В. Лечебная физическая культура // Наука-2020. 2018. №7 (23). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lechebnaya-fizicheskaya-kultura> (дата обращения: 23.05.2024).
2. Белая Е.А. Лечебная физкультура и массаж: учебно-методическое пособие для медицинских работников. М.: Советский спорт, 2001.
3. Бурханов А.И. Лечебная физическая культура: электрон. учеб.-метод. пособие / А.И. Бурханов, Т.А. Хорошева. Тольятти: Изд-во ТГУ, 2015.
4. Давыдова А.А., Щербенко К.С. Спортивная медицина и лечебная физическая культура // Наука-2020. 2018. №7 (23). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnaya-meditsina-i-lechebnaya-fizicheskaya-kultura> (дата обращения: 23.05.2024).
5. Калянов В.В., Королева Н.Н., Шоршнева М.Г. К вопросу о лечебной физической культуре // Проблемы педагогики. 2016. №2 (13). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-lechebnoy-fizicheskoy-kulture> (дата обращения: 23.05.2024).
6. Колпакова Е.М., Рожкова А.С. Лечебная физическая культура как средство реабилитации и восстановления организма // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2016. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lechebnaya-fizicheskaya-kultura-kak-sredstvo-reabilitatsii-i-vozstanovleniya-organizma> (дата обращения: 23.05.2024).
7. Курочкина Н.Е. Лечебная физическая культура // Вестник науки. 2018. №9 (9). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lechebnaya-fizicheskaya-kultura-2> (дата обращения: 23.05.2024).

Улановский Д.А.

Эволюция легкой атлетики в России: история и будущие возможности

*Кубанский Государственный Аграрный Университет
(Россия, Краснодар)*

doi: 10.18411/trnio-06-2024-829

Научный руководитель: Федосова Л.П.

Аннотация

В статье рассмотрены основные исторические этапы развития отечественной легкой атлетики. Дано определение понятия «легкая атлетика» и рассмотрены особенности этого вида спорта.

Ключевые слова: легкая атлетика, история отечественного спорта, развитие спорта в России, перспективы легкой атлетики.

Abstract

The article considers the main historical stages of the development of domestic track and field athletics. The definition of the concept of "athletics" is given and the features of this sport are considered.

Keywords: athletics, history of domestic sport, development of sport in Russia, prospects of athletics.

В настоящее время одним из самых популярных и зрелищных видов спорта является легкая атлетика, имеющая долгую историю.

Легкая атлетика представляет собой популярный вид спорта, включающий различные дисциплины бега на короткие и дальние дистанции, метание копья, молота, дисков, прыжки в длину и высоту и т.д. Легкая атлетика – один из самых старейших видов спорта.

История легкой атлетики в Российской империи, как официального вида спорта, начинается в 19 веке. Однако наибольшую популярность данный вид спорта приобретает уже в Советском союзе, то есть с 1922 года. В это время начинают организацию первые спортивные клубы по легкой атлетике, а также начинают проходить первые соревнования. 1922 год известен таким событием, как основание Всероссийской федерации легкой атлетики. Тогда же известность получают такие отечественные спортсмены - легкоатлеты, как Николай Конопляников, Александр Скиретон, а также Иван подлебный.

С 1940 г. по 1950 г. легкая атлетика в СССР развивается с большой скоростью.

Стоит отметить то, что легкая атлетика входит в программу олимпийских игр еще с 1896 года, однако Советский Союз Социалистических Республик принимает участие в соревнованиях только с 1952 года. Начинается время активных выступлений на международных соревнованиях и олимпийских играх. Советские легкоатлеты становятся рекордсменами и мировыми чемпионами. Из них можно выделить Валерия Борзова, Людмилу Шагалину, Валерия Брумеля.

В 1991 году происходит распад советского союза и образование Российской Федерации, но легкая атлетика продолжает развиваться. Множество легкоатлетов России продолжают побеждать на соревнованиях международного уровня. Однако со временем возникают сложности, связанные с исключением России из международной атлетической организации. Данные обстоятельства побуждают сборную команду легкой атлетики, отстраниться от участия в Чемпионате мира и олимпийских играх.

В начале 2000-х годов Российские легкоатлеты неоднократно становятся победителями и призерами международных соревнований. Так, в 2002 году на чемпионате Европы в Мюнхене Татьяна Томашова завоевывает бронзовую медаль в забеге на дальние дистанции, а уже в 2005 году в Париже завоевывает золотую медаль в этом же забеге. На соревнованиях в Испании в 2005 году Елена Исинбаева устанавливает мировой рекорд в прыжках с шестом.

В истории российской легкой атлетики большое количество талантливых спортсменов:

- 1) Юрий Седых – советский атлет, многократный чемпион мира и олимпийский чемпион.
- 2) Наталья Лисовская – многократная рекордсменка мира в беге на 800 метров.
- 3) Анастасия Капачинская – российская бегунья на средние дистанции, многократная чемпионка мира и Европы.
- 4) Иван Ухов – российский прыгун в высоту, чемпион мира, поставил множество мировых рекордов в своей дисциплине.
- 5) Юрий Захаров – советский и российский бегун на длинные дистанции. Является мировым рекордсменом, а также олимпийским чемпионом.
- 6) Мария Кучина – российская прыгунья в высоту, чемпионка мира и Европы, поставила несколько рекордов – 3.

На сегодняшний момент легкая атлетика в России имеет перспективы и продолжает свое развитие. Особенное внимание уделяется молодому поколению спортсменов, их обучению и подготовке.

Спортсмены, участвующие в легкой атлетике, после тренировок сталкиваются с необходимостью восстановления своего организма. Уменьшение нагрузки – ключевой аспект их регенерации. Растяжка является первым шагом в этом процессе: она способствует восстановлению гибкости мышц и предотвращает возникновение отеков. Гидратация – следующий важный элемент: восполнение водного баланса значительно ускоряет процесс восстановления.

Питание также играет центральную роль, ведь белок и углеводы запускают восстановительные процессы в мышцах. Контрастный душ или холодные ванны помогают уменьшить воспаление и ускоряют метаболические процессы. Спортсмены часто используют массаж который расслабляет напряженные мышцы, улучшает кровообращение и способствует быстрому восстановлению.

Кроме того, активный отдых, включающий легкую аэробную активность, такую как плавание или езда на велосипеде, может способствовать отведению молочной кислоты из мышечных волокон. Психологическое восстановление через медитацию или йогу тоже важно. Эти методы способствуют расслаблению ума, что улучшает общее самочувствие и восстановление.

В Российской Федерации развитая инфраструктура для занятий спортом, в том числе легкой атлетикой: спортивные школы и лагеря, стадионы, тренировочные базы. Также предпринимаются шаги по повышению профессионального уровня тренеров, спортсменов. Большое значение имеет улучшение методической базы тренировочного процесса.

Стоит отметить и то, что в стране существует множество спортивных училищ, колледжей, высших учебных заведений, специализированных на подготовке профессиональных спортсменов в сфере легкой атлетики.

Таким образом, история легкой атлетики в России насыщена большим количеством событий, как положительных, так и отрицательных. Однако в настоящее время перспективы легкой атлетики продолжают расти, данный вид спорта стремительно развивается.

1. 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.
2. 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 2021 года. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2021. – С. 354-355. – EDN UYGJQN.
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. 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.
5. 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/trmio-02-2023-321. – EDN QVZDUI.

Урядников А.С., Егиазарян Л.Г., Ильченко А.Е.
Роль физических упражнений в режиме дня студентов

Южно-Российского института управления РАНХиГС
(Россия, Ростов-на-Дону)

doi: 10.18411/trnio-06-2024-830

Аннотация

В статье определены и рассматриваются полезные воздействия на организм благодаря физическим нагрузкам, советы по ежедневным упражнениям, а также возможные последствия, обратимые из-за отсутствия физической нагрузки на организм студентов.

Ключевые слова: физические нагрузки, студенты, физическая культура, мышечные группы.

Abstract

The article identifies and discusses the beneficial effects on the body due to physical exertion, tips on daily exercises, as well as possible consequences that are reversible due to the lack of physical exertion on the body of students.

Keywords: physical activity, students, physical education, muscle groups.

Актуальность изучаемой темы заключается в том, что на сегодняшний день молодежь редко находит время на физическую активность в своем распорядке дня, что негативно сказывается не только на их здоровье, но и на уровне продуктивности в учебе и работе. Отсутствие спорта в их жизни может привести к различным заболеваниям, а также увеличить подверженность стрессу и утомлению. По этой причине крайне важным является достижение понимания у людей необходимости физической активности в их жизни.

Сокращение физических нагрузок - следствие изменения условий жизни людей, которые, в свою очередь, являются результатом развития научно-технического прогресса. Снижение актуальности профессий, связанных с физической деятельностью, передача функций человека роботам и машинам, а также огромное количество современной бытовой техники – всё это освободило человека от регулярных физических нагрузок. Но не всё так однозначно.

Недостаток движений или гиподинамия – начало болезней, среди которых ведущее место занимает сердечно-сосудистая патология. Кроме того, физическая активность повышает устойчивость организма к воздействию множества раздражителей и является эффективным средством борьбы с неблагоприятными факторами окружающей среды. Тренировки также снижают уровень стресса и риски возникновения различных заболеваний [1].

Для студентов вышеперечисленные преимущества физических нагрузок особенно актуальны. Почти половину массы мозга составляют мышцы, поэтому поступление к нему импульсов от различных систем организма - обязательное условие для его нормальной деятельности. Нервные импульсы воздействуют на мозг в положительном ключе, ведь поддерживают его в рабочем состоянии. Они создаются как раз за счёт мышечной активности.

Учебные дни студентов сопряжены со значительными умственными и эмоциональными нагрузками: большое количество новой информации, необходимость быстро усваивать значительные её объёмы и укладываться в сроки. Всё это сопровождается ещё и бытовой деятельностью. Добавим сюда вынужденную сидячую позу во время учёбы, из-за которой напрягаются мышцы. У студентов часто нарушены режимы сна, труда и отдыха. Всё вышеперечисленное служит причиной утомления.

Кажется, что деятельность студентов никак не может вызывать физическую усталость. Однако, даже человек, который профессионально и интенсивно занимается письмом, сталкивается с трудностями. В процессе активной печати нагрузка перекладывается с пальцев на мышцы плечевого пояса. В ответ на это нервная система мобилизует кору головного мозга для поддержания высокой работоспособности. Однако на протяжении длительного времени

такая нагрузка может привести к адаптации организма к постоянным раздражениям. В результате кора головного мозга может не справляться с избыточным нервным возбуждением, что отражается на состоянии всей мускулатуры тела. Только активные движения и физические упражнения помогают мышцам справиться с излишним напряжением [2].

Состояние мышечных групп должно чередоваться: напряжение, расслабление. Это способствует улучшению работоспособности мозга и поддержанию жизнедеятельности нервной системы на нормальном уровне. Уровень физической подготовленности прямо пропорционален устойчивости памяти, способности фокусирования на информации, способности обработки входящей информации, и наоборот.

В ходе многих исследований было научно доказано, что для быстрого восстановления сил необходимо сменять работу одних мышц работой других. Для поддержания здоровья и бодрости рекомендуется включать в режим дня динамические упражнения, такие как бег, велосипедная езда, плавание, ходьба на лыжах и другие. Физическая активность способствует улучшению кровообращения и усилению обмена веществ в организме. В результате сердечная мышца при работе увеличивает объем перекачиваемой крови, что приводит к повышению давления в центральных кровеносных сосудах и ускорению кровотока по всему организму.

Стоит отметить, что физические упражнения нельзя применять в период обострения заболевания или при высокой температуре.

Существуют разные способы внедрить в свой режим дня физическую активность:

- 1) Прогулки являются отличной возможностью расслабиться перед или после учёбы. Они так же являются простым и доступным каждому видом активности.
- 2) Физические упражнения, такие как планка, приседания, выпады и прочее, могут быть выполнены даже дома и позволяют пребывать в хорошей физической форме.
- 3) Предпочтение лестницы лифту является хорошей кардио-нагрузкой.
- 4) Утренняя зарядка исторически является хорошим способом подготовки организма к активной деятельности в течение дня и помогает проснуться.
- 5) Кроме того, можно играть с друзьями в баскетбол, волейбол, футбол и другие спортивные игры. Можно записаться в соответствующую секцию. Езда на велосипеде также помогает справляться со стрессом и увеличивает общую выносливость организма.

Учитывая вышеизложенное, не удивительно, что во многих учебных заведениях спорт представляется как элемент учебного процесса, не уступающий по важности всем прочим. Более того, физическая культура играет важную роль в формировании общей культуры студентов, ведь культура - привилегия здорового и неутомлённого стрессом человека. Но внимание уделяется не только физическим нагрузкам как таковым, но и предоставлению студентам теоретических знаний в области физической культуры. Регулярные занятия физической культурой и спортом - это универсальное средство противодействия стрессовому и сложному ритму жизни, а также нервно-психическим перегрузкам.

1. Булич Е.В. Физиолого-гигиеническая характеристика влияния занятий физическим воспитанием на умственную работоспособность и психоэмоциональную устойчивость студентов, 2007. С.-86-88.
2. Виленский В.И. Физическая культура студента, 2001. С.-34-46.
3. Кабачков В.А., Полиевский С.А. Профессиональная направленность физического воспитания в вузах, 2001. С.-15-19.

Федосова Л. П., Свиначев Р.А.

Плавание как средство закаливания для студентов

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

doi: 10.18411/trnio-06-2024-831

Аннотация

Научной статье о плавании как средстве закаливания для студентов представляет собой обзор влияния плавания на физическую выносливость и общее укрепление организма в учебной среде. Статья обращает внимание на использование специальных приспособлений, таких как лопатки для плавания, для повышения эффективности тренировочного процесса. Целью исследования является демонстрация важности интеграции плавания в режим физической активности студентов для их долгосрочного благополучия и укрепления здоровья.

Ключевые слова: спорт, анализ, подготовка, плавание, техника плавания.

Abstract

Of scientific articles on swimming as a means of hardening for students is an overview of nationwide swimming for physical endurance and general recovery of the body in an educational environment. The article draws attention to the use of special devices, such as swimming paddles, to measure the effectiveness of an organizational process. The purpose of the study is to demonstrate the importance of professional swimming in the physical activity of students for their long-term development and health promotion.

Keywords: sport, analysis, preparation, swimming, swimming technique.

Плавание для студентов: эффективное средство физического воспитания и закаливания организма

Плавание является одним из наиболее эффективных и доступных средств физического воспитания и закаливания организма студентов. Исследования показывают, что плавание сочетает в себе воздействие воды, воздуха, солнечных лучей и физического движения, что способствует укреплению здоровья и общему укреплению организма студентов. Этот вид спорта обладает множеством преимуществ в качестве средства закаливания для студентов.

Конкретные методы использования плавания в процессе закаливания организма студентов включают регулярные занятия, которые способствуют улучшению кровообращения, легочной вентиляции и общей физической выносливости. Это также способствует повышению иммунитета и укреплению организма в целом.

Ряд исследований подтверждает, что плавание оказывает положительное воздействие на функции организма и действительно влияет на физическую тренировку студентов. Эффективность плавания в закаливании для студентов подтверждается множеством исследований, что делает его важным элементом здорового образа жизни студенческой аудитории.

В заключение, плавание представляет собой не только спортивную дисциплину, но и эффективное средство физического воспитания и закаливания организма для студентов. Внедрение плавания в режим физической активности студентов может иметь долгосрочные положительные последствия для их здоровья и общего физического состояния.

Исследования о пользе плавания проходили на различных площадках. Так, например, Кубанский государственный университет имени И.Т.Трубилина. провел исследование при участии студентов- юношей. Испытуемые два раза в неделю проводили 40 минут в зале и 45 минут в воде. В результате шестимесячного наблюдения тестируемые показали следующие результаты (табл. 1).

Примечание: 1- подтягивание (кол-во раз); 2- прыжок – прыжок в длину с места (см); 3- гибкость (см); 4 «выкрут» рук (см); 5- плавание 12,5 м (с); 6 –плавание 25 м (с); 7 –плавание 50 м (с); 8- результаты в тесте Купера (м); 9 – оценка за технику (балл).

Плавание является предметом множества научных исследований, подтверждающих его положительное влияние на здоровье человека. В частности, исследования показывают, что плавание оказывает благоприятное влияние на дыхательные и мышечные системы организма, улучшает кровообращение, легочную вентиляцию и физическую выносливость. Также отмечается, что занятия плаванием имеют более выраженный оздоровительный эффект, чем обычные физические нагрузки.

Таким образом, проведение занятий плаванием у студентов с отклонениями в состоянии здоровья имеет более выраженный оздоровительный эффект, чем обычные физические нагрузки.

Кубанский государственный аграрный университет разделил тестируемых на сильную и слабую группы. Каждая группа проводила, помимо занятий в зале, 55 минут в бассейне. (табл. 2).

Примечание: средние показатели сдачи нормативов по группам.

Плавание, как вид физической нагрузки, имеет положительное влияние на физическую выносливость. Оно способствует укреплению мышц, улучшению выносливости и организма в целом. Тренировки в бассейне, особенно с использованием специальных приспособлений, могут быть эффективны для развития выносливости. Использование интенсивных интервальных тренировок также помогает улучшить выносливость при занятиях плаванием.

Для улучшения выносливости при занятиях плаванием в бассейне, можно использовать специальные приспособления, такие как лопатки для плавания. Они способствуют большей интенсивности упражнений, а также помогают развить мышцы рук и плеч, тем самым способствуя улучшению общей физической выносливости.

В заключение, изучение эффектов плавания как средства закаливания для студентов подтверждает его значительное влияние на физическую выносливость и общее укрепление организма. Использование специальных приспособлений, вроде лопаток для плавания, оказывает положительный эффект на тренировочный процесс и способствует развитию мышц, что важно для улучшения общего состояния студентов. Это подчеркивает важность интеграции плавания в режим физической активности студентов, чтобы обеспечить им долгосрочное благополучие и укрепление здоровья. Изучив имеющиеся исследования по данной теме и выше изложенные факты, можно сделать вывод о том, что плавание является эффективным средством для морально-волевой подготовки подрастающего поколения. Занятия плаванием способствуют воспитанию воли, трудолюбия и развитию физических качеств, включая силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость. Оздоровительное плавание играет важную роль в формировании здорового образа жизни и направлено на улучшение функционального состояния организма. Плавание также является ценным временем досуга и важной частью жизни для людей всех возрастов: для людей зрелого и пожилого возраста - это средство достижения оздоровительного эффекта, физического развития, тренировки на выносливость и закаливания, а для молодого поколения - эффективный способ поддержания физической формы.

Плавание оказывает положительное влияние на умственное здоровье студентов, благодаря физической активности, которая способствует снижению стресса и раздражительности. Кроме того, проведенные исследования показали, что регулярные занятия плаванием оказывают оздоровительное воздействие и являются неотъемлемой частью умственной и эмоциональной разгрузки студентов.

Плавание оказывает положительное влияние на успеваемость студентов. Физическая активность, связанная с плаванием, способствует улучшению общего физического состояния, что может привести к повышенной концентрации и вниманию. Кроме того, занятия плаванием могут способствовать снижению уровня стресса и улучшению эмоционального благополучия, что в свою очередь может положительно сказаться на общей успеваемости студентов.

Плавание положительно влияет на уровень стресса, так как способствует снижению его уровня и тревожности. Регулярные занятия плаванием способны улучшить настроение, снять депрессию и усталость, а также улучшить качество сна и концентрацию

Плавание способствует формированию уравновешенного типа нервной деятельности, улучшает кровоснабжение мозга и предотвращает развитие плоскостопия. Таким образом, занятия плаванием могут оказывать положительное влияние на осанку студентов благодаря улучшению состояния центральной нервной системы и общего физического состояния.

Для студентов существует несколько способов интеграции плавания в повседневную жизнь, которые могут быть особенно полезными и эффективными. Во-первых, попробуйте проводить плавательные тренировки с утра. Даже короткий сеанс перед началом дня может дать заряд бодрости и энергии на весь день, помогая начать учебный день с позитивным настроением.

Кроме того, студенты могут включать плавание в свой распорядок во время обеденного перерыва. Это позволяет не только отдохнуть и расслабиться после учебных занятий, но также эффективно зарядиться энергией перед продолжением дня.

Для более регулярных занятий студенты также могут рассмотреть вариант посещения местных бассейнов или спортивных клубов, где организованы уроки по плаванию или имеется свободный доступ к бассейну для индивидуальных тренировок. Интегрировать плавание в ежедневную рутину можно путем составления графика занятий и постановки целей, чтобы сделать этот вид активности постоянной и систематической частью жизни студента.

1. 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.
2. 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 . -2020. -С. 160-166
3. Ломидзе М.А. Влияние оздоровительного плавания на обучающихся с плохим соматическим здоровьем в рамках занятий по физической культуре и спорту в вузах / М.А. Ломидзе, З.В. Кузнецова // XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета. – 2021. – С. 99-104.
4. Федотова Г.В. Социально-биологические основы физической культуры / Г.В. Федотова, Л.П. Федосова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: Актуальные вопросы теории и практики: сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции.

Морозов Д.М., Шеронов В.В.

Физическая активность как способ борьбы со стрессом у современных студентов

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

doi: 10.18411/trnio-06-2024-832

Аннотация

В данной статье рассмотрена важность физической активности при борьбе со стрессом в жизни современных студентов. Охвачены преимущества, которые может принести физкультурно-спортивная деятельность. Кроме того, статья содержит практические рекомендации по использованию физической активности, как инструмента, который может помочь при борьбе со стрессом и увеличить уровень физической подготовки.

Ключевые слова: физическая активность, современные студенты, борьба со стрессом, физкультурно-спортивная деятельность.

Abstract

This article examines the importance of physical activity in combating stress in the lives of modern students. It covers the benefits that physical-sporting activities can bring. Additionally, the article provides practical recommendations on using physical activity as a tool to help manage stress and improve physical fitness levels.

Keywords: physical activity, modern students, stress management, physical-sporting activities.

Современные студенты сталкиваются с многочисленными стрессовыми факторами, связанными с учебной нагрузкой, социальными и личными проблемами. Интенсивный учебный график, экзамены, и неопределенность будущего создают условия, способствующие повышенному уровню стресса. В связи с этим важность поиска эффективных методов борьбы со стрессом становится очевидной. Одним из наиболее действенных и доступных способов уменьшения стресса является физкультурно-спортивная деятельность.

Впервые термин «стресс» в физиологию и психологию ввел Уолтер Кэннон (Walter Cannon) в своих классических работах по универсальной реакции «бороться или бежать» (fight-or-flight response). Далее канадский физиолог Ганс Селье в 1936 году опубликовал свою первую работу по общему адаптационному синдрому, но длительное время избегал употребления термина «стресс», поскольку тот использовался во многом для обозначения «нервно-психического» напряжения. Только в 1946 году Селье начал систематически использовать термин «стресс» для обозначения, исследуемого им общего адаптационного напряжения [1, С. 83].

Итак, термин «стресс» встречается в литературе как обозначающий следующие понятия:

- 1) большой круг вопросов, связанных с зарождением, проявлениями и последствиями экстремальных воздействий внешней среды, конфликтами и т.д.
- 2) процесс, в ходе которого оценивается ситуация и идет борьба с возникшей опасностью.
- 3) физиологические, психологические, социально-психологические, рабочие и другие реакции, возникающие при всяких ответах организма на экстремальные требования внешней среды.
- 4) комплекс адаптационных реакций организма, но только тех, которые сходны и одинаково возникают при различных адаптационных состояниях [1, С. 84].

Исследовательский холдинг Ромир в ходе опроса населения задал респондентам ряд вопросов, на тему стресса в современном мире. В рамках опроса выяснилось, что абсолютное большинство россиян (95%) испытывает стресс, а чуть более трети опрошенных (34%) испытывает его постоянно. Важно отметить, что основной группой, испытывающей постоянный стресс, являются россияне в возрасте 18-26 лет (40%). Именно к этой группе и относятся студенты [2, С. 59].

Физическая активность положительно влияет на психическое и физическое здоровье. Регулярные физические упражнения снижают уровень кортизола, гормона стресса, и стимулируют выработку эндорфинов, которые естественным образом уменьшают боль и улучшают настроение. Студенты, регулярно занимающиеся спортом, чаще замечают снижение тревожности и депрессивного состояния, а также улучшение когнитивных функций, что положительно отражается на их успеваемости [2, С. 59].

Некоторые виды физической активности, способствующие снижению стресса:

1. Йога сочетает физические упражнения и дыхательные практики, способствуя расслаблению и улучшению психоэмоционального состояния.
2. Плавание – это прекрасный способ расслабиться, укрепить мышцы и уменьшить стресс, благодаря ритмичным движениям в воде при высокой интенсивности.
3. Теннис требует быстрых движений и стратегического мышления, что помогает отвлечься от повседневных забот.

4. Бег уменьшает стресс за счет выработки эндорфинов и улучшения общего физического состояния [4].

В целом, практически все виды физических упражнений снижают уровень стресса. Например, ходьба. Достаточно будет 30 минут в день, чтобы освежить мысли и уменьшить стресс. Так же утренняя зарядка является отличным способом начать день.

Руководству университетов стоит внедрить разнообразные формы занятий, включая фитнес для девушек и силовые тренировки для парней, отклоняясь от стереотипов игровых и соревновательных подходов. Следует подготовить студентов к сдаче нормативов ГТО, улучшив их физическую подготовку и стрессоустойчивость. Важно развивать методы и программы, направленные на интеграцию физической активности в студенческую среду. Вузы могут организовывать различные спортивные мероприятия, вводить обязательные занятия физкультурой и создавать доступную инфраструктуру для занятий физкультурно-спортивной деятельностью. Программы, такие как групповые тренировки, йога, спортивные клубы и соревнования, помогут студентам найти занятие по душе и поддерживать активный образ жизни.

Практические рекомендации по внедрению физической активности в повседневную жизнь студентов, такие как ежедневные прогулки, выбор подходящих видов спорта и создание благоприятных условий в учебных заведениях могут значительно повысить их стрессоустойчивость и способствовать формированию здорового образа жизни.

В жизни много ситуаций, способных привести к стрессу, поэтому важно повышать стрессоустойчивость. Для этого достаточно придерживаться несложных правил:

- 1) Стараться соблюдать режим сна и отдыха.
- 2) Найти интересное хобби, которое будет доставлять удовольствие и поможет перезагрузиться.
- 3) Правильно питаться. Особое внимание нужно уделить витаминам группы В и D. Также в ежедневном рационе питания должны быть продукты богатые магнием и калием.
- 4) Не копить в себе негатив. Следует рассказать о своих переживаниях родным и близким, которые выслушают и помогут советом. При необходимости обратиться к психологу.
- 5) Заниматься спортом. Для начала будет достаточно утренней гимнастики [5].

Таким образом, физическая активность помогает справляться со стрессом и улучшает качество жизни студентов, делая их более энергичными, уверенными в себе, и готовыми к преодолению академических и жизненных вызовов. Важно развивать методы и программы, направленные на интеграцию физической активности в студенческую среду, чтобы использовать ее потенциал для улучшения здоровья и благополучия молодых людей.

1. Черных З.Н., Борисенко Т.М. Занятия спортом как средство борьбы со стрессом у студентов. // Вестник Щадринского государственного университета – 2016. – №2 (30). – С. 82-87.
2. Балькова Д.В., Савельева О.В. Влияние физической активности на стрессоустойчивость студентов. // Вопросы студенческой науки – 2020. – №4 (44) – С. 58-61.
3. Розендельф А.С., Рямова К.А. Мотивация к дисциплине «Физическая Культура». // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта – 2017. – №4 (146) – С. 181-186.
4. Sportmaster.ru, [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sportmaster.ru/media/articles/kak-sport-pomogaet-borotsya-so-stressom/> (дата обращения 20.05.2024).
5. 5lb.ru, [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://5lb.ru/blog/popularnie-voprosi/kak-sport-pomogaet-borotsya-so-stressom/> (дата обращения 20.05.2024).

Федосова Л.П., Инкин И.Г.

Киберспорт как часть физико-психологического развития молодежи.

*Южно-Российский институт управления – РАНХиГС
(Россия, Краснодар)*

doi: 10.18411/trnio-06-2024-833

Аннотация

Статья анализирует явление киберспорта в современном мире. Изучается возможность интеграции компьютерного спорта в программу высшего учебного заведения, рассматриваются позитивные особенности киберспорта.

Ключевые слова: киберспорт, образование, спорт

Abstract

The article analyzes the phenomenon of esports in the modern world. The possibility of integrating computer sports into the program of a higher educational institution is being studied, and the positive features of esports are being considered.

Keywords: esports, education, sports

Современный мир меняется благодаря достижениям науки и технического процесса[1]. Особенно это касается развития цифровых технологий. Данный процесс продолжается несколько лет и меняет представления человека о развлечениях, здоровье, образовании и т.д. технологии входят в обыденную жизнь и способствуют формированию новых поведенческих стереотипов, культуры поведения, формирования новой виртуальной реальности и всемирной паутины[2].

Появление и распространение новых технологий закономерно стимулирует новые возможности для проявления творчества и спорта, делает сам процесс самовыражения человека проще и доступнее[3]. Этот факт необходимо учитывать и для развития образования, так как традиционные формы преподавания устаревают и в полной мере не могут способствовать повышению интереса у молодежи, что заставляет искать новые способы привлечения к учебе[4]. В свете этого появляется необходимость в поисках возможности интеграции, исследования позитивного опыта такого перспективного и признанного направления спорта – киберспортивных дисциплин в высшем образовании.

В рамках статьи поставлена цель – предложить способы интеграции киберспорта в процесс обучения. Для достижения цели необходимо выполнение некоторых задач:

- дать характеристику киберспорта как явления;
- рассмотреть позитивное влияние киберспорта;
- разработать практические рекомендации для включения киберспорта в учебный процесс.

Основная часть. В широком смысле киберспорт – (он же компьютерный спорт, электронный спорт) – вид соревнований, предполагающий выявление сильных игроков в компьютерные игры. Обычно таковыми могут являться игры жанров: шутер (боевик-стрелялка), стратегии (отличающиеся по уклону тактичность или масштаб), игры с элементами ролевого отыгрыша, головоломки и т.д.

Киберспорт как явление берет свое начало еще с середины XX века, когда изначально проводились небольшие соревнования среди любителей. Впоследствии, появлялись целые спортивные лиги, появлялись новые дисциплины с выходом новых игр, зарождались фанатские сообщества, которые следили за ходом соревнований. Несмотря на тогдашнее зарождение игровой индустрии в целом, игры уже привлекали внимание общественности. Одно из первых задокументированных соревнований состоялось по известной игре «Space invaders» («Космические захватчики»). Подобные игры предполагали получения очков, турнирные

таблицы лучших игроков, а так же постепенное увеличение сложности. Подобные факторы поддерживали соревновательный дух среди игроков.

Способствовало развитию киберспорта развитие компьютерных развлечений, которые можно рассматривать как полноценное культурное явление, так как игры предполагают демонстрация определенных идей, объединяют несколько направлений искусства: кинематограф, актерское мастерство, музыки, литературы и т.д. Компьютерные игры пропагандируют определенные идеи, способствуют налаживанию коммуникаций между людьми.

Развитию киберспорта способствует научно-технический прогресс и развитие Интернета. Появляются возможность играть нескольким игрокам, зарождаются многопользовательские игры, которые позволяют участникам играть на личном оборудовании. Российская Федерация является первой в мире страной, где киберспорт был признан спортивной дисциплиной в 2001 году, однако вскоре перестал считаться таковым вплоть до 2016 года.

Киберспорт может считаться именно спортом благодаря отличительным характеристикам:

1. Наличие соревновательного элемента – игры, основанные на состязании направлены на выявлению лучшего и умелого киберспортсмена;
2. Наличие подготовки участников – киберспортсмен отличается от обычного игрока тем, что он играет не только для получения удовольствия от процесса, но и его труд нацелен на изучение механик игры, поиска оптимальных стратегий и тактик для победы над оппонентом;
3. Наличие реального призового фонда;
4. Командная работа в ходе соревнования;
5. Наличие четких правил.

Киберспорт имеет ряд преимуществ:

1. Он развивает умственные и физические способности участников;
2. Способствует развитию коммуникаций между участниками;
3. Обладает зрелищностью;
4. Способствует проявлению индивидуальных способностей киберспортсменов.
5. Развивает стрессоустойчивость, реакцию, внимательность

В учебных заведениях созданы собственные клубы, однако есть несколько рекомендаций по введению определенных новаций в учебный процесс. Это позволит повысить интерес участников к учебе, разнообразить репетитивный учебный процесс[5]. Основой для киберспорта могут быть игры в жанре симулятор, стратегия в реальном времени, головоломки и т.п. вдобавок, подобные игры могут пропагандировать рабочие профессии, идеи защиты Отечества, развивать профессиональные компетенции.

Параллельно с обучением могут проводиться отборы на соревнования по киберспорту, либо свои небольшие соревнования с призовым фондом, которые могут быть организованы при содействии учебных объединений и молодежных движений[6].

Распределение теоретической базы практических занятий может быть следующим. На занятиях по физической культуре физические упражнения могут чередоваться с глазной гимнастикой, дыхательными упражнениями для повышения стрессоустойчивости. На занятиях по информатике могут проводиться непосредственно практика игровых дисциплин. Однако необходимо гармоничное распределение часов на игры[7].

Подводя итог вышеописанному можно отметить, что киберспорт это уже не фантастика, материально-техническая база современных высших учебных заведений отвечает необходимым требованиями, а современные студенты проявляют интерес к высоким технологиям.

1. Федосова, Л. П. Взаимосвязь физического воспитания и личностного развития / Л. П. Федосова, Г. В. Федотова, Р. Н. Исмаилов // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы : материалы

- всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх, Благовещенск, 29 марта 2023 года. Том 1. – Благовещенск: Дальневосточный государственный аграрный университет, 2023. – С. 254-260.
2. 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.
 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.
 4. 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.
 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.
 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.
 7. Желтов, А. А. Физическое воспитание студентов / А. А. Желтов, Л. П. Федосова, В. А. Коломойцева // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 94-б. – С. 116-118

Харисова А.И., Хайруллин И.Т.

Преодоление умственного переутомления средствами физических упражнений

*Казанский государственный Энергетический Университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-06-2024-834

Аннотация

Данная статья описывает проблему умственного переутомления студентов в условиях высшего образования и предлагает способы ее преодоления с помощью физических упражнений. Рассматриваются факторы, которые влияют на умственное переутомление, показывающие связь между физической активностью и улучшением когнитивных функций. Также описываются различные виды физических упражнений и примеры их эффективного применения для повышения умственной работоспособности студентов. В итоге делается вывод о том, что регулярная физическая активность может быть эффективным средством для преодоления умственного переутомления и улучшения общего здоровья студентов.

Ключевые слова: умственное переутомление, физическая активность, упражнение, умственная нагрузка, когнитивная функция мозга, сердечно – сосудистая система

Abstract

This article describes the problem of mental fatigue of students in higher education and suggests ways to overcome it through physical exercise. The factors that influence mental fatigue are considered, showing a link between physical activity and improved cognitive functions. It also describes various types of physical exercises and examples of their effective use to improve students' mental performance. As a result, it is concluded that regular physical activity can be an effective means to overcome mental fatigue and improve the overall health of students.

Keywords: mental fatigue, physical activity, exercise, mental stress, cognitive function of the brain, cardiovascular system

Усталость и умственное переутомление – это проблемы, с которыми сталкиваются многие люди в современном мире. Независимо от профессии или образа жизни, постоянный стресс и напряжение могут привести к негативным последствиям для здоровья психологического и физического характера. Однако, существует эффективный способ борьбы с этой проблемой: правильно подобранные физические упражнения.

Физическая активность имеет не только положительный эффект на физическое здоровье, но также оказывает благотворное воздействие на психологическое состояние человека. Многочисленные исследования доказали, что регулярные занятия спортом или другими видами физических нагрузок помогают уменьшить уровень стресса и тревожности, повышают настроение, концентрацию внимания и общую работоспособность. В данной статье мы рассмотрим основные принципы подбора физических упражнений для борьбы с умственным переутомлением и дадим практические рекомендации по организации тренировок.

Умственная нагрузка является неотъемлемой частью современной жизни. Многие люди сталкиваются с проблемами умственного переутомления, связанными с интенсивной работой или учебой. Это может привести к различным последствиям, таким как проблемы со здоровьем, ухудшение эффективности работы и повышение риска ошибок.

Однако мало кто знает о том, что физические упражнения могут помочь в борьбе с умственным переутомлением. Исследования показывают, что физические нагрузки способны улучшить работу мозга и повысить продуктивность.

Влияние умственной нагрузки на организм

Умственная нагрузка представляет собой процесс обработки информации, который требует значительных ресурсов мозга. При этом нарушается равновесие в организме человека, поскольку для работы мозгу требуется больше кислорода и глюкозы.

Существуют данные об изменении функций сердечно-сосудистой системы при долгих периодах умственной нагрузки. Например, повышение артериального давления, учащение сердечных сокращений и увеличение пульса.

Кроме того, при интенсивной умственной работе происходит выработка гормонов стресса, таких как кортизол и адреналин. В результате возникает перегрузка организма человека.

Физические упражнения являются естественным способом борьбы с перегрузкой мозга. Они помогают восстановить равновесие в организме и повысить эффективность работы мозга.

При выполнении физических нагрузок происходит расширение кровеносных сосудов, что облегчает доставку кислорода и глюкозы к мозгу. Это помогает противостоять перегрузке мозга и повышает продуктивность.

Кроме того, физические нагрузки способствуют выработке гормонов счастья – эндорфинов, которые благоприятно влияют на эмоциональное состояние человека. Это помогает улучшить настроение и повысить мотивацию к работе.

Преодоление умственного переутомления средствами физических упражнений

Для преодоления умственного переутомления средствами физических упражнений рекомендуется:

1. Выполнение комплекса физических упражнений, направленных на развитие выносливости и силы.
2. Регулярное занятие спортом или любой другой формой физической активности.
3. Принятие контрастных душей для стимулирования работы сердечно-сосудистой системы.
4. Соблюдение режима дня и здорового образа жизни, включая правильное питание и достаточный отдых.

Умственное переутомление может негативно отразиться на здоровье человека, однако существуют эффективные способы борьбы с ним. Физические упражнения являются естественным способом противостоять перегрузке мозга и повысить продуктивность работы. Для достижения максимального эффекта необходимо сочетать физические нагрузки с правильным режимом дня и здоровым образом жизни.

Умственное переутомление может произойти в результате усиленной деятельности мозга, когда мы работаем над сложными задачами, изучаем новый материал или сталкиваемся с неожиданными проблемами. Это может привести к усталости, раздражительности и плохому настроению. Однако физические упражнения могут помочь бороться с этим состоянием.

Физическая активность способствует выработке эндорфинов – гормонов радости и благополучия. Они помогают снять стресс и улучшить настроение. Кроме того, занятия спортом повышают уровень оксигенации мозга и сердечно-сосудистой системы, что позволяет лучше функционировать организму в целом.

Научные исследования подтверждают, что регулярные занятия физическими упражнениями могут помочь при борьбе с умственным переутомлением. Существует несколько видов физической активности, которые особенно полезны для этого:

- 1) Бег или ходьба на свежем воздухе. Свежий воздух и умеренная физическая активность помогают снять напряжение и улучшить настроение.
- 2) Йога. Этот вид физической активности способствует расслаблению мышц и уменьшению стресса. Она также может помочь повысить концентрацию и осознанность.
- 3) Плавание или акваэробика. Эти виды физической активности не только помогают улучшить настроение, но и способствуют снятию напряжения из мышц, что позволяет лучше расслабляться в течение дня.
- 4) Танцы. Танцевальные движения обладают терапевтическим эффектом, они помогают снять стресс и развивать координацию движений.
- 5) Кардиотренировки. Интенсивные кардиотренировки могут быть полезны для борьбы с умственным переутомлением, так как они стимулируют выработку эндорфинов, повышая настроение.

Однако не стоит заниматься экстремальной физической нагрузкой при первых признаках умственного переутомления. Важно начинать с умеренных нагрузок и постепенно увеличивать интенсивность тренировок.

Также следует помнить, что физические упражнения не являются панацеей от умственного переутомления. Они могут быть эффективны в сочетании с другими методами борьбы с этим состоянием – например, правильным питанием, достаточным количеством сна и регулярными перерывами в работе.

В заключение можно сказать, что физическая активность – это один из самых доступных и эффективных способов борьбы с умственным переутомлением. Регулярные занятия спортом помогают повышать общий тонус организма, уменьшать стресс и повышать настроение. Главное – начинать заниматься физическими упражнениями постепенно, выбирать подходящий вид активности и давать своему организму время на восстановление после тренировок.

Современный образ жизни часто связан с необходимостью постоянной умственной работы. Работа за компьютером, чтение и анализ большого количества информации, решение сложных задач – все это требует значительных интеллектуальных усилий. Однако такой образ жизни может привести к умственному переутомлению, что отрицательно влияет на работоспособность и концентрацию внимания.

Один из способов борьбы с умственным переутомлением – это физические упражнения. Как показывают исследования, регулярная физическая активность не только положительно влияет на здоровье организма в целом, но также способна повысить когнитивные функции мозга.

К примеру, одно исследование проводилось на группе людей старше 60 лет. Участникам предлагалось заниматься ежедневно физическими упражнениями в течение 6 месяцев. По

результатам исследования было выявлено, что после тренировок кратковременная память участников заметно улучшилась, а также было отмечено повышение общего уровня когнитивных функций.

Кроме того, регулярная тренировка помогает бороться с эффектом стресса на организм. Стресс – это естественная реакция организма на неблагоприятные ситуации, однако чрезмерный стресс может привести к различным заболеваниям и нарушениям психического здоровья. Физические упражнения способствуют выработке гормона счастья – эндорфина, который благоприятно влияет на работу мозга и помогает бороться со стрессом.

Однако не все виды физических упражнений одинаково полезны для когнитивных функций мозга. К примеру, тренировка на выносливость (бег, плавание) способна улучшить работу сердечно-сосудистой системы и повысить общий уровень физической формы, однако она не всегда положительно влияет на когнитивные функции мозга.

Ключевое значение имеют комплексные тренировки, включающие в себя упражнения на выносливость, а также упражнения на силу и гибкость. Такие тренировки способны повысить общий уровень физической формы, а также помогают развивать координацию движений и равновесие.

Кроме того, комплексные тренировки способны значительно повысить когнитивные функции мозга. К примеру, занятия йогой или пилатесом помогают развивать концентрацию внимания и сохранять спокойствие в нервных ситуациях. Упражнения на силу (тренировка мышечной массы) способствуют выработке тестостерона – гормона, отвечающего за работу мозга и память.

Регулярные занятия способны помочь сохранить работоспособность и концентрацию внимания, а также улучшить память и решение сложных задач. Важно отметить, что для достижения положительного эффекта необходимо заниматься регулярно и длительное время.

1. Камалова Д.М., Хайруллин И.Т. Влияние физической культуры на психологическое состояние студентов.
2. Ежеченко Н. А. Стресс, депрессия. Влияние на сердечно – сосудистую систему
3. Степан Николаенко. Как развить умственное спокойствие и почему это важно
4. Елизавета Терешкова. 10 секретных методик как пресечь стресс на корню
5. Маркова А.В. Боремся со стрессом

Хаятулла Х.А., Ковалева Т.В.

Особенности показателей физиологических систем спортсменов футболистов

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

doi: 10.18411/trnio-06-2024-835

Аннотация

Статья посвящена исследованию особенностей показателей физиологических систем спортсменов футболистов. Современный футбол характеризуется значительным увеличением объема тренировочных нагрузок и эмоционального накала соревнований, что оказывает серьезное влияние на физиологические системы юных спортсменов. Длительное функционирование в условиях гиперкинезии может приводить к истощению функциональных резервов, состояниям физического перенапряжения и перетренированности. Основной задачей настоящего исследования является анализ взаимодействия функциональных систем, обеспечивающих спортивную деятельность, а также выявление сенситивных периодов, оптимальных для развития физиологических функций у юных футболистов. Особое внимание уделено возрастным и половым особенностям, а также стадиям полового созревания, которые играют ключевую роль в адаптационных перестройках организма.

Ключевые слова: футбол, спорт, студенты, физическая культура и спорт, физические показатели, сердечно-сосудистая система.

Abstract

The article is devoted to the study of the characteristics of the physiological systems of football athletes. Modern football is characterized by a significant increase in the volume of training loads and the emotional intensity of competitions, which has a serious impact on the physiological systems of young athletes. Long-term functioning under conditions of hyperkinesia can lead to depletion of functional reserves, states of physical overstrain and overtraining. The main objective of this study is to analyze the interaction of functional systems that support sports activities, as well as to identify sensitive periods that are optimal for the development of physiological functions in young football players. Particular attention is paid to age and gender characteristics, as well as the stages of puberty, which play a key role in adaptive changes in the body.

Keywords: football, sports, students, physical culture and sports, physical indicators, cardiovascular system.

Изучение физиологических показателей футболистов является важной и актуальной задачей в области спортивной медицины и физиологии. Современный футбол предъявляет высокие требования к физической подготовке спортсменов, требуя от них отличного состояния различных физиологических систем, таких как сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная и мышечная. Понимание особенностей функционирования этих систем у футболистов позволяет разработать оптимальные тренировочные программы, направленные на повышение производительности и снижение риска травм.

Рост уровня профессионализма и интенсивности игр, увеличение соревновательной нагрузки и возрастание требований к выносливости и скорости реакции футболистов подчеркивают необходимость комплексного анализа физиологических показателей. Кроме того, регулярный мониторинг и оценка этих показателей способствуют улучшению индивидуального подхода к тренировкам, восстановлению после нагрузок и реабилитации после травм [1].

В условиях интенсивного соревнования и высокой плотности игрового календаря становится особенно важным разработка научно обоснованных методов контроля и оптимизации функционального состояния спортсменов. Таким образом, исследование особенностей физиологических систем футболистов является не только актуальной, но и необходимой задачей для поддержания их высокой спортивной формы и продления карьеры.

Современный футбол характеризуется значительным увеличением объема тренировочных нагрузок и эмоционального накала тренировочного процесса. Известно, что занятия футболом стимулируют соответствующие адаптационные перестройки в организме. Длительное функционирование организма юного футболиста в условиях гиперкинезии может являться причиной истощения его функциональных резервов, выраженного в состояниях физического перенапряжения и перетренированности. Это часто вызывает перенапряжение механизмов адаптации и, как следствие, снижение защитных сил организма юных спортсменов [2].

В организме спортсмена, занимающегося футбольной деятельностью, взаимодействуют, в основном, две функциональные системы: система организации (основная) и система вегетативного обеспечения движения. Взаимодействие этих двух функциональных систем определяет результат деятельности, её интенсивность и качество, а их функции регулируются уровнем мотивации к продолжению активности.

Известно также, что в онтогенезе человека существуют периоды, максимально благоприятные для развития целого ряда физиологических функций. Физиологический смысл сенситивных периодов заключается в достаточной, но не окончательной морфофункциональной зрелости как соответствующих структур головного мозга, так и его периферических отделов.

Следовательно, в сенситивном периоде и морфофизиологический субстрат, и регуляторные процессы, обеспечивающие искомую функцию, должны характеризоваться

одновременным созреванием. Особенностью любого сенситивного периода является то, что в это время происходит относительно лёгкое развитие данной функции при обязательном присутствии специфического для неё обучающего фактора. Если функция не получила развитие в сенситивный период из-за малой интенсивности или даже отсутствия специального фактора, то она либо не развивается вообще, либо её развитие в более позднем возрасте (вне сенситивного периода) происходит с большим трудом, и поэтому функция часто не достигает оптимального состояния [3].

Основной проблемой спорта является несоответствие между возрастными морфофункциональными и физиологическими перестройками и характером тренировочных и соревновательных нагрузок. Это может приводить к возникновению сердечно-сосудистых и других функциональных нарушений, утомлению, функциональному перенапряжению, снижению работоспособности, изменению уровня здоровья юных футболистов.

Проблема индивидуализации тренировочных нагрузок в зависимости от возраста, пола и стадии полового созревания, а также спортивной специализации, представляется современной, актуальной и практически не изученной. Данная проблема особенно актуальна для футбола, занимающего лидирующую позицию по популярности среди студентов, выступающих за сборную вуза, составляющих эмоционально-мотивационную основу их поведения. Особую актуальность представляет анализ физиологических показателей по возрасту, полу и стадиям полового созревания. Без знания логики развертывания процесса и представлений о сущности изменений, происходящих в организме студентов, выступающих за сборную вуза, невозможно установить логику некоторых изменений, получить новые дополнительные факты, позволяющие углубить или по-новому оценить сложившиеся представления о процессах роста и адаптации.

Исследование особенностей физиологических показателей футболистов выявляет значительные различия в функционировании различных систем организма в зависимости от уровня подготовки, позиции на поле и индивидуальных характеристик спортсменов. Кардиореспираторная система футболистов, характеризующаяся высокой аэробной выносливостью, играет ключевую роль в поддержании интенсивной деятельности на протяжении всего матча. Мышечная система футболистов, отличающаяся высокой силой и выносливостью, обеспечивает эффективное выполнение разнообразных движений, необходимых в игре [4].

Анализ сердечно-сосудистой и дыхательной систем показывает, что регулярные тренировки и матчи способствуют улучшению функциональных показателей, таких как частота сердечных сокращений, максимальное потребление кислорода и вентиляция легких. Нервная система футболистов также претерпевает адаптации, связанные с улучшением координации движений, быстроты реакции и способности к концентрации. Кроме того, важно учитывать, что оптимальное функционирование физиологических систем зависит не только от физической подготовки, но и от психологического состояния спортсменов, их питания, режима восстановления и качества сна. Комплексный подход к тренировкам, включающий мониторинг и корректировку физиологических показателей, способствует повышению спортивных достижений и снижению риска травм [5]. Таким образом, особенности показателей физиологических систем футболистов играют ключевую роль в их профессиональной деятельности, и их регулярный анализ и контроль являются важными компонентами успешной спортивной карьеры.

1. Федосова, Л. П. Взаимосвязь физического воспитания и личностного развития / Л. П. Федосова, Г. В. Федотова, Р. Н. Исметов // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы: материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх, Благовещенск, 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. 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.
5. 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.

Хузин А., Севедин С.В.

Отношение студентов к комплексу норм ГТО

*Казанский Государственный Энергетический Университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-06-2024-836

Аннотация

В этой статье рассмотрена история ГТО, роль для современной студенческой молодежи. Полезные свойства «ГТО» на молодежь, на примере студентов Казанского Государственного Энергетического Университета.

Ключевые слова: ГТО, студенты, физическая культура, закалка характера, здоровье, спорт.

Abstract

This article examines the history of TRP, the role for modern students. The useful properties of "GTO" for young people, using the example of students of the Kazan State Energy University.

Keywords: TRP, students, physical education, character training, health, sports.

История и цель программы "Готов к Труд и Обороне" (ГТО) берет начало в период существования СССР с 1931 по 1991 год. Важная роль этой программы заключалась в формировании системы физического воспитания в советском обществе. Стандарты ГТО способствовали прививанию культуры занятий физической активностью среди школьников и студентов, а также способствовали развитию различных видов спорта. Значительные успехи советских спортсменов дали обозначение страны на мировой арене. Обязательные дисциплины ГТО стимулировали правильное развитие физических качеств, включая выносливость, скорость, силу, ловкость и гибкость. Программа ГТО побуждает молодежь к поддержанию общей физической формы во время учебы в школе и высших учебных заведениях, включая и студентов Казанского Государственного Энергетического Университета. Участие в спорте и физкультуре открывает путь к здоровому образу жизни и успешному обучению, обеспечивая возможность стать активным участником своего будущего. Физические упражнения, помимо улучшения физического состояния, снижают риск развития различных заболеваний, таких как рак и диабет. Регулярные тренировки также способствуют снижению уровня стресса, улучшению психического здоровья. Спорт и физическая активность играют важную роль на протяжении всего нашего жизненного пути, независимо от возраста. Практика спорта на протяжении всей жизни является безопасным

и эффективным способом поддержания здоровья и благополучия. В 2014 году президент России Владимир Путин подписал указ о Всероссийском комплексе физической культуры и спорта "Готов к труду и обороне", который направлен на дальнейшее развитие государственной политики в области спорта и физической культуры. Цель программы заключается не только в улучшении здоровья каждого человека и нации в целом, но и в развитии массового спорта и личностного развития. Сейчас, спустя шесть лет после начала комплекса ГТО, можно уверенно говорить о его позитивных итогах и о том, что программа действительно способствует физическому и психологическому благополучию всех участников.

Цели и задачи комплекса Готов к труду и обороне (ГТО) направлены на улучшение здоровья и качества жизни граждан, а также на развитие массового спорта в России. Важнейшие задачи включают в себя: укрепление здоровья населения и увеличение продолжительности и качества жизни; информирование общественности о возможностях независимого исследования своего физического состояния; а также вовлечение граждан всех возрастов в активное занятие спортом.

В 2015 году многие университеты внедрили дополнительные баллы за достижение золотого знака Готов к труду и обороне (ГТО) при поступлении в высшие учебные заведения. Это стало стимулом для будущих студентов заниматься спортом, так как их оценки играют важную роль при поступлении. Стандарты ГТО включают 11 дисциплин, среди которых подтягивания, отжимания, бег на 100 метров, стрельба, гибкость, прыжки и другие упражнения. Для успешного внедрения ГТО в университеты важно разработать систему поощрения для студентов, соответствующих этим стандартам. Например, можно предложить поощрительные баллы за выполнение нормативов ГТО и увеличить стипендию для студентов, успешно справившихся с этими испытаниями, с добавочным бонусом за высокие результаты среди всех уровней сложности стандартов.

С целью оценки знаний студентов о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО был проведен социологический опрос среди студентов Казанского государственного энергетического университета (КГЭУ). Студентам задавали вопросы "что они знают о ГТО", «каковы правила ГТО», «нужно ли это обществу, и особенно молодежи».

В исследовании приняли участие 100 студентов (юноши) 2-3 курса КГЭУ. По результатам исследования было выявлено, что 97% знает, что такое ГТО, 3% - затрудняются ответить. Те студенты, которые знают о комплексе ГТО узнали о нём в школе 75%, от родителей 15%, остальные 20% из самых разнообразных источников (интернет, друзья). На вопрос «нужны ли нормы ГТО для студенческой молодёжи» 65% студентов считают «да» или «скорее да чем нет»; 25% - затрудняются ответить; 10% ответили отрицательно. На вопрос «для чего нужен комплекс ГТО» ответили, что комплекс улучшает здоровье (22%), развивает физические качества (21,5%), вырабатывает волю и характер (33,5%), пропагандирует физическую культуру и спорт (12%), поднимает авторитет студента, в будущем и специалиста (8%), затруднились ответить – 3% (рисунок 1).

Последние исследования показывают, что желание повысить свой статус и получить признание является сильным мотиватором, который побуждает людей усердно трудиться и развиваться. В настоящее время актуальной является тема внедрения стандартов Готов к труду и обороне (ГТО), которые играют важную роль в физическом воспитании учащихся и определяют уровень их физической подготовки. Многие университеты, включая наши, уже принимают меры по популяризации ГТО, что помогает выявить талантливую молодежь в различных областях. В рамках процесса приема новых студентов дополнительные баллы начисляются спортивным тренерам, а также кандидатам, имеющим золотой значок ГТО, добровольцам, победителям Олимпийских игр и другим заслуживающим признание лицам. Большинство студентов высших учебных заведений стремятся к хорошей физической форме на данный момент. Программа "Готов к труду и обороне" становится для них стимулом к развитию крепкого здоровья, силы воли, характера и спортивных навыков. Соблюдение правил комплекса ГТО способствует формированию спортивного образа жизни среди студентов. Это возможно лишь при условии, что университет придает большое значение воспитанию

спортивного образа жизни и обеспечивает функционирование системы физического воспитания, основанной на понимании важности здоровья в воспитании молодежи. Современный комплекс ГТО направлен на помощь каждому школьнику в раскрытии своих способностей, укреплении здоровья и превращении его в приоритетную ценность. Ежедневные занятия физкультурой и спортом становятся неотъемлемой частью жизни, способствуя формированию привычек и мотивации для поддержания здорового образа жизни. Возрождение комплекса ГТО в наше время является значительным прогрессом в физическом воспитании общества, получившим широкую поддержку. Здоровье человека имеет высокую цену, и его основа заложена в таких регулярных государственных мероприятиях. Многие выдающиеся педагоги подчеркивали важность многостороннего развития личности для достижения гармонии. Спорт способствует личностному росту, самодисциплине и стремлению к самосовершенствованию. Не стесняйтесь себя, будьте сильными как внутри, так и снаружи.



Рисунок 1. ГТО в жизни студентов КГЭУ.

- 1) Манжелей И. В. Условия реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в вузе // Физическая культура и здоровье студентов вузов. 2016. С. 24–27.
- 2) Копейкина Е. Н., Кондаков В. Л. К вопросу о проблемах внедрения комплекса «Готов к труду и обороне» в вузе // Актуальные проблемы внедрения комплекса ГТО в развития массового спорта. 2016. С. 73–76
3) Шатохин А.Г. Готовность студентов к сдаче норм ВФСК «Готов к труду и обороне» / А.Г.Шатохин, Н.С.Бутыч // Теория и практика физической культуры. - 2019. - №5. - С.17 <http://teoriya.ru/node/4520>
4. Приказ Министерства спорта РФ от 19 июня 2017 г. № 542 "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) на 2018-2021 годы" // www.garant.ru

Чигарьков Д.В., Николаева И.В.
Здоровый образ жизни как бизнес

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-06-2024-837

Аннотация

Статья посвящена вопросам здорового образа жизни, правильного и питания и организации двигательной активности. Рассматривается роль социальных сетей в мотивации людей к бережному отношению к здоровью и соблюдению правил здорового питания. В данной статье рассматривается здоровый образ жизни как способ организовать бизнес.

Ключевые слова: спорт, здоровый образ жизни, правильное питание, бизнес.

Abstract

The article is devoted to the issues of a healthy lifestyle, proper nutrition and the organization of physical activity. The role of social networks in motivating people to take care of their health and follow the rules of a healthy diet is considered. This article discusses a healthy lifestyle as a way to organize a business.

Keywords: sports, healthy lifestyle, proper nutrition, business.

Здоровье человека является важной составляющей его жизни. Здоровье нельзя купить, приобрести, его нужно оберегать, развивать и улучшать. На сегодняшний день существует мнение, что здоровье людей на 60 % определяется образом жизни. Таким образом, можно сказать, что питание человека, занятия спортом, и в принципе поддержание здорового образа жизни, все это улучшает уровень его здоровья [3, 4, 5]. В то время, как человек, ведущий обратный здоровому образ жизни, подрывает свое здоровье, обрекает себя на раннюю старость и неполноценную жизнь.

Здоровый образ жизни возник ещё во времена первоначальных людей, которые создавали орудия труда, когда они начинали понимать, что их жизнь напрямую связана с их способностями к физическим нагрузкам, их умением предельно быстро достигать добычу, физические упражнения в принципе помогали человеку в повседневных ситуациях, которые приготовила для них природа. Нам точно известен тот факт, что человек становится человеком исключительно в окружении других людей, обучаясь чему-то новому, создавая новые вещи, приспособляясь к труду.

Всем известно, что из себя представляет здоровый образ жизни, но все ли люди передерживаются такого образа жизни и знают ли как действительно он воздействует на наш организм. «Здоровый образ жизни – это образ жизни единичного человека с целью профилактики недугов и поддержания здоровья. ЗОЖ – это концепция жизнедеятельности человека, сориентированная на усовершенствование и защиты здоровья с помощью подходящего питания, физической подготовки, духовного настроения и отказа от вредных привычек».

Важность здорового образа жизни обусловлена тем, что в наше время человек возлагает на себя все меньше и меньше нагрузок, облегчая себе жизнь [1, 2, 6]. К примеру, появление машин, лифтов, эскалаторов, все это повлияло на человека, он стал меньше двигаться, по сравнению с тем, как люди жили раньше и вели подвижный образ жизни. Тренд на здоровое питание актуален как никогда. В наше время технологии не стоят на месте, и все больше новшеств появляется в этой индустрии. Люди научились увеличивать срок годности у товаров питания, добавлять в состав витамины и ингредиенты химического происхождения, красители и консерванты, которые плохим образом сказываются на здоровье человека, но каждый ли человек задумывается над тем, что он употребляет в пищу?

Нынешние изготовители продуктов питания направлены делать более здоровую пищу. Но возможно ли это в полной мере? Если мы возьмём какой-либо продукт с ветренин в обычном супермаркете, то в составе можно наблюдать огромный набор добавок, красителей, консервантов, усилителей вкуса и т.д., которые пагубно сказываются на состоянии здоровья человека. Исходя из этого, трудно сказать о том, все ли продукты на рынке можно употреблять и быть уверенным, что они не нанесут вреда здоровью. Интернет, социальные сети и средства массовой информации на сегодняшний день оживленно говорят о важности здорового образа жизни в наше время и настраивают людей смотреть состав продуктов, которые они покупают и собираются потреблять.

Сегодня мы наблюдаем активную популярность ведения здорового образа жизни. Находясь в парках, мы видим уже не людей, которые собираются употребить алкогольные напитки, а тех, кто занимается йогой. В летний период люди отдают свое предпочтение велосипедам и самокатам, а посещение спортивного зала стало популярнее ночного клуба.

Возьмём в пример успешных предпринимателей, которые придерживаются здорового образа жизни и правильного питания. Они убеждены в том, что занятия спортом, поддержание формы тела и правильное питание способствует повышению продуктивности. Возьмём человека, который работает 5 дней в неделю и в свои выходные у него огромное желание выспаться перед рабочими буднями и просто остаться дома, в то время как бизнесмены каждый день встают рано утром и занимаются каким-либо делом, не теряя ни одного дня впустую. Такой пример показывает, что важно проживать каждый день с пользой и делать больше для собственного здоровья и успеха. Также рассмотрим блогеров, таких как Александра Митрошина (@alexandramitroshina, 2,3 млн. подписчиков), Алексей Столяров (stolliarovaleksey, 763 тыс. подписчиков), Елизавета Громова (@kto_takaya, 286,4 тыс. подписчиков), Алина Шпак (@alishkashpak, 1,3 млн. подписчиков), которые ежедневно демонстрируют своим поклонникам здоровое питание, занятия в спорт зале, продают обучающие курсы по улучшению своей фигуры и состояния здоровья. Люди все это принимают и ЗОЖ активно распространяется среди всего населения.

Цель данной работы: рассмотреть варианты монетизации здорового образа жизни и понять, можно ли на этом действительно зарабатывать.

На сегодняшний день существуют такие компании, как FITBOX, Fitmenchef, Ravnovesie, Fittyness, Perfectbalance, Will Food, которые предлагают доставку рациона питания по городу Самара, полезного для организма, построенного персонально под каждого клиента. Это облегчает задачу людям, которые стремятся питаться правильно, но у них физически не хватает времени на приготовление таких блюд. Принцип работы данной организации прост, квалифицированный работник составляет рацион для человека и при помощи доставки, клиент получает свои продукты в готовом виде на несколько дней или неделю. Так человек получает полезные продукты, которые по душе именно ему, в удобное время и место. В России данный вид бизнеса набирает обороты, и в интернете мы можем наблюдать активное продвижение данных организаций.

Все больше мы можем наблюдать открытия кафе здорового питания, такие как Рецепт, Мёд и ревень, Holy Basil, KM20, FRESH, Ферма фуд, Авокадо и т.д. расположенных по всей России. Если человек вегетарианец или просто придерживается ЗОЖ, то он обязательно посетит такое заведение, ведь в меню присутствуют лишь полезные блюда, которые не вредят здоровью. Все позиции меню подробно описываются по составу (рис.1) и каждый человек сможет выбрать для себя то, что подходит именно ему, просмотрев, сколько калорий в блюде или какое содержание углеводов. Такой вид бизнеса полезен для людей, ведь придя в любой другой ресторан или организацию быстрого питания, не всегда можно найти в меню позиции, которые не будут содержать сахар, или в которых не будет мяса. Поэтому данный вид бизнеса может быть достаточно прибыльным на рынке

Онлайн (оффлайн) магазины здорового питания, такие как Geo Goods, Fitnessier, Зеленая Улица, Польза Природы, Ecofamily, Клевер, Organic Origin, Вкусное Здоровье, Забота, Крупа и т.д. которые расположены по всей России. Такой вид заработка предпринимателей помогает людям облегчить себе задачу при поиске продуктов полезных для организма. Не в каждом супермаркете можно встретить такие товары, как полезные фрукты и овощи (авокадо, помело, грейпфрут, сельдерей, цветная капуста и т.д.), сухофрукты, кисломолочные продукты с низким содержанием жира, заменители мяса или микрозелень. Любой человек, придерживающийся ЗОЖ с удовольствием посетит такой магазин и будет спокойно брать продукты, не переживая, что они навредят здоровью и это сэкономит ему время, ведь не придётся проходить сотни прилавков, в поисках нужного товара. Большинство известных блогеров в свою очередь, пользуется такими сервисами и демонстрируют это среди своих подписчиков, которые смотрят данный контент и желают делать также. В нашей стране таких организаций не так много, но они достаточно популярны среди людей, которые желают питаться правильно.

Спортивный клуб и фитнес центр. На сегодняшний день можно насчитывать огромное количество спортивных организаций по всей стране. Самые крупные из них: Encore, Worldclass Метрополис, Фитнес Оне Мелоди, Ракета, X-Fit Чистые пруды, Come On Gym, Милон,

Orangetfit, Yeezy и другие. Если раньше среди предпринимателей было прибыльно открывать ночные клубы, бары и кабаки, то сейчас это не так популярно среди населения. Большое количество людей с удовольствием посещают спортивные залы, где они могут позаниматься на тренажерах, поплавать в бассейне, посетить баню или хамам, и выпить полезные напитки. Для людей это в какой-то мере может выступать как отдых и время побыть с собой и заняться своим здоровьем. В крупных городах замечается активное открытие новых подобных организаций и люди стремятся купить себе абонемент, ведь посещение спортивного зала для многих считается эффективнее, чем занятия спортом дома, заставить себя заниматься, когда вокруг тебя могут ждать дела, или стоит телевизор, за которых хочется сесть и смотреть часами достаточно тяжело.

Таким образом, рынок здорового образа жизни – одно из самых перспективных направлений бизнеса. Люди быстро привыкают и принимают новые идеи предпринимателей, которые появляются на рынке. Расширения в области спорта и правильного питания хорошо сказывается на здоровье жителей нашей страны, в том числе и с помощью бизнес-проектов, сориентированных на оздоровление людей. Это поможет сделать больше людей здоровыми и продлит нам жизнь. Данный рынок не такой большой, но набирает обороты и появляется конкуренция, но, несмотря на это у любого предпринимателя есть шанс выделиться среди других и предложить потребителям что-то новое и полезное. Здоровый образ жизни, это то, что нужно привить каждому человеку, ведь благодаря этому каждый человек сможет почувствовать себя более комфортно, уверенно и здоровее, ведь каждый из нас желает прожить долгую и счастливую жизнь.

1. Андреева, М.С. К вопросу о воздействии физических нагрузок на организм человека / М.С. Андреева, П.П. Николаев // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 27-30.
2. Быстрякова, Ю.Д. Формирование здорового образа жизни среди студентов / Ю.Д. Быстрякова, М.Н. Налимова // Скиф. Вопросы студенческой науки. 2019. № 11(39). С. 646-649.
3. Пискайкина, М.Н. Система специальных физических упражнений как средства оздоровления в физической культуре / М.Н. Пискайкина, У.В. Смирнова // Известия Института систем управления СГЭУ. 2017. № 2(16). С. 20-22.
4. Смирнова, У.В. Современные оздоровительные системы физических упражнений / У.В. Смирнова, М.Н. Налимова // Известия Института систем управления СГЭУ. 2019. № 1(19). С. 20-22.
5. Суркова, Д.Р. Здоровый образ жизни: необходимость тренировок и сбалансированной диеты / Д.Р. Суркова, М.Н. Пискайкина, У.В. Смирнова // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2018. № 1(6). С. 84-87.
6. 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.

Чухно В.С., Налимова М.Н.

«Умный фитнес» – новый тренд в мире спорта

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-06-2024-838

Аннотация

Мир фитнеса стремительно эволюционирует, предлагая всё новые и новые подходы к тренировкам. Одним из самых заметных и перспективных трендов последних лет стал умный фитнес с учетом биомеханики. Новое направление в корне отличается от традиционных, привычным нам комплексам тренировок, основанных на поднятии тяжестей. Умный фитнес не про изнуряющие тренировки с тяжелым инвентарем, а про гармоничные движения тела, про проработку глубоких мышц и правильное дыхание во время тренировочного процесса.

Ключевые слова: умный фитнес, здоровье, спорт, тренировки, мышцы, дыхание, движение, физическая форма.

Abstract

The world of fitness is rapidly evolving, offering more and more new approaches to training. One of the most noticeable and promising trends in recent years has been smart fitness taking into account biomechanics. The new direction is fundamentally different from the traditional training complexes we are used to, based on weight lifting. Smart fitness is not about exhausting workouts with heavy equipment, but about harmonious body movements, working deep muscles and proper breathing during the training process.

Keywords: smart fitness, health, sports, workout, muscles, breathing, movement, physical fitness.

Умный фитнес появился в России относительно недавно. В 2017 году Виктория Боровская, специалист по функциональному движению и основатель школы здорового фитнеса, ввела в индустрию спорта новый термин «умный фитнес».

Она начала свой путь с работы персональным тренером в Нью-Йорке, а по возвращении в Россию стала посещать различные обучения, открыла свою студию и стала автором двух книг. За 10 лет ей удалось основать школу здорового фитнеса и стать экспертом в области женского здоровья и послеродового восстановления.

Сегодня благодаря работе таких специалистов всё чаще наблюдается тенденция к переходу от классического фитнеса к «умному» и уделяется больше внимания не физической форме, а здоровому телу.

Как работает умный фитнес:

Основной принцип умного фитнеса: главное – это здоровье. Программы «умного» фитнеса направлены на улучшение функций тела, восстановления стереотипа дыхания, проработку глубоких и поверхностных мышц с активным вовлечением в работу нервной системы [1,6,10].

Умный фитнес - это не просто набор упражнений, это сознательный подход к тренировкам, где задействованы не только мышцы, но и мозг. Благодаря активации нервной системы и сознательной работе над телом, упражнения становятся более эффективными и приносят ощутимые результаты. После таких занятий человек испытывает не изнурительную усталость, как после посещения спортивного зала, а прилив энергии и силы, что делает умный фитнес не только эффективным, но и приятным способом поддерживать физическую форму [2,4,9].

Главное правило умного фитнеса - это внимательное отношение к своему телу, прислушивание к его сигналам и создание индивидуального подхода к тренировкам.

Умный фитнес - это не просто модный тренд, а отличный способ позаботиться о своем здоровье и фигуре, не затрачивая много времени и денег [3,8,12]. Он предлагает простые и доступные тренировки, которые во многом переключаются с системой пилатес. В основе лежит принцип "умного" подхода к работе с телом, задействуя не только поверхностные мышцы, но и глубокие, что позволяет добиться более глубоких и длительных результатов.

Основные преимущества умного фитнеса:

Доступность: Вам не нужно покупать дорогостоящий инвентарь, поскольку большинство упражнений в умном фитнесе выполняются с собственным весом. Все, что вам нужно, - это коврик и удобная одежда.

Универсальность: Тренировки можно проводить в любом месте, где вам удобно. Вы можете заниматься дома, в зале, на отдыхе или даже на работе в перерывах.

Комплексный подход: Упражнения в умном фитнесе задействуют все мышечные группы, в том числе те, которые не прорабатываются на силовых тренировках.

Низкая вероятность травм: Упражнения в умном фитнесе безопасны и не предполагают резких движений и больших нагрузок.

Программа умного фитнеса сосредоточена на гармоничном развитии всего тела, уделяя внимание не только мышцам, но и важным органам и частям тела.

Ключевые аспекты умного фитнеса:

Программа умного фитнеса сосредоточена на гармоничном развитии всего тела, уделяя внимание не только мышцам, но и важным органам и частям тела.

Осанка: Правильная осанка обеспечивает красоту и здоровье, поэтому особое внимание уделяется подвижности позвоночника и укреплению мышц, ответственных за осанку.

Мышцы тазового дна: Эти мышцы играют важную роль в здоровье женщин, влияя на функцию мочевого пузыря и кишечника.

Стопы: Стопы - основа нашей походки и осанки, проработка стоп помогает избавиться от плоскостопия и асимметрии в теле.

Фасции: Фасции - оболочки, которые покрывают мышцы, их эластичность влияет на гибкость и диапазон движений.

Пресс, кор, ягодичи: эти мышцы обеспечивают здоровье поясницы, но и они должны включаться "по-умному", поэтому важно уделить внимание тазовому дну перед тем, как начинать работу с ними.

Умный фитнес - это не просто набор упражнений, а философия здорового образа жизни, которая помогает не только сформировать красивое тело, но и улучшить общее самочувствие. Он предлагает интеллектуальный подход к тренировкам, где важно не только физическое напряжение, но и сознательное управление своим телом [5,7,11]. Умный фитнес сосредоточен на гармоничном развитии всех систем организма: от глубоких мышц до осанки и стоп. Он учит прислушиваться к своему телу, чувствовать его нужды и находить индивидуальный подход к тренировкам. Благодаря тому, что умный фитнес уделяет внимание как физическому, так и ментальному здоровью, он помогает достичь не только красивой фигуры, но и улучшить качество жизни в целом. Он делает тренировки более эффективными, приятными и безопасными, позволяя вам чувствовать себя здоровым, полным сил и энергии.

1. Гаучи И., Карева Ю.Ю., Ефименко К.В., Марьина Н.В. Цифровые технологии в физическом воспитании студентов вуза // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 8 (198). С. 48-53.
2. Карева Ю.Ю., Дильман Н.А., Губа Д.В., Левченко А.В. Развитие фитнес туризма в России // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2021. № 2 (13). С. 73-76.
3. Карева Ю.Ю., Дильман Н.А., Саратовова Л.Е., Скрипко А.Д. Современные домашние кардиотренажеры // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2021. № 1 (12). С. 103-106.
4. Казначеев В.А., Кузнецов М.И., Николаев П.П. Пути популяризации студенческого спорта в России // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 103-6. С. 170-172.
5. Левченко А.В., Николаев П.П., Левашкина А.А. Инновационные технологии и их применение в физической культуре и спорте // Тенденции развития науки и образования. 2024. № 105-11. С. 36-39.
6. Николаева И.В., Челнокова В.В. Физическая культура и цифровые технологии // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 96-2. С. 76-78.
7. Пронина М.С., Николаева И.В., Грязнов С.А. Современные популярные оздоровительные системы // Тенденции развития науки и образования. 2024. № 105-11. С. 99-101.
8. Сливкин К.В., Карева Ю.Ю. Составляющие здорового образа жизни // Наука XXI века: актуальные направления развития. 2024. № 1-2. С. 407-411.
9. Тимофеева А.В., Николаева И.В. Взаимосвязь физического и духовного развития личности // Российская наука: актуальные исследования и разработки. Сборник научных статей VII Всероссийской научно-практической конференции. 2019. С. 412-416.
10. Харитонов Е.А., Харитонов Д.В. Использование ИТ-технологий студентами в процессе обучения // Российская наука: актуальные исследования и разработки. Сборник научных статей XIV Всероссийской научно-практической конференции. В 2-х частях. Редколлегия: С.И. Ашмарина, В.А. Пискунов (ответственные редакторы) [и др.]. Самара, 2022. С. 25-28.
11. Шарипова А.А., Карева Ю.Ю. Исторический аспект развития некоторых современных видов спорта // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. Материалы Международной научно-практической конференции. 2019. С. 82-86.
12. Шиховцова Л.Г., Николаев П.П. Инновационные технологии преподавания физической культуры и спорта в вузе // Известия Института систем управления СГЭУ. 2013. № 1 (7). С. 10-16.

Шарафутдинова Д.Ш., Гусев П.М.

Положительное влияние цифровых гаджетов на здоровье человека

Казанский Государственный Энергетический Университет
(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-06-2024-839

Аннотация

XXI век – век информационных технологий. Появилось множество изобретений, которые используются в разной области: медицина, энергетика, наука, культура, экономика и т.д. Появился интернет, без которого уже нельзя представить современный мир. С помощью него люди обмениваются и делятся различной информацией, общаются, публикуют свое творчество в социальные сети. Многие используют интернет для учебы, работы. Но злоупотреблять ею очень вредит здоровью. Проявляется зависимость, в большинстве случаев страдают дети и подростки. Однако гаджеты способны наоборот помогать человеку следить за своим здоровьем.

Ключевые слова: здоровье, Интернет, влияние, вред, физические упражнения, информационные технологии, гаджеты.

Abstract

The XXI century is the century of information technology. There are many inventions that are used in various fields: medicine, energy, science, culture, economics, etc. The Internet has appeared, without which it is impossible to imagine the modern world. With the help of it, people exchange and share various information, communicate, publish their work on social networks. Many people use the Internet to study and work. But abusing it is very harmful to health. Addiction manifests itself, in most cases children and adolescents suffer. However, gadgets can, on the contrary, help a person to monitor their health.

Keywords: health, Internet, influence, harm, exercise, information technology, gadgets.

В современном мире уже нельзя обойтись без цифровых гаджетов. Цифровые технологии стали неотъемлемой частью повседневной жизни человека. Люди постоянно пользуются смартфонами, планшетами, ноутбуками и различными гаджетами. Они окружают нас со всех сторон, тем самым, облегчают нам жизнь. Однако мало кто задумывался о том, как же это влияет на наше здоровье. У многих людей появляется зависимость, и это является серьезной проблемой. Неужели компьютерные игры, онлайн-покупки, социальные сети так плохо на нас влияют? Зависимость проявляется только в тех случаях, когда человек злоупотребляет ею. Если человек использует интернет для учебы, работы, в умеренных количествах, то в этом нет ничего страшного. Даже наоборот, используя их, люди избегают переутомления и стресса. Так есть ли положительное влияние цифровых технологий на здоровье человека? Рассмотрим несколько таких устройств.

Спортивные трекеры, умные весы и медицинские приложения играют значительную роль в жизни человека, так как помогают следить за уровнем здоровья. В каждом смартфоне уже предусмотрено приложение, который отслеживает уровень физической нагрузки. Чаще всего оно называется «Здоровье», и чтобы оно отслеживало нужно всего лишь дать разрешение к вашим данным и действиям. Приложение в целях защиты конфиденциальности медданные зашифровывает на устройстве при его блокировке, и третье лицо никогда не сможет получить доступ к вашей информации. Заполнив сведения о здоровье (возраст, пол, рост, вес), появится возможность следить за своей физической нагрузкой: шаги, пройденную дистанцию, результаты упражнений. Кроме показаний, в приложении также может присутствовать функция, поддерживающая водный баланс. Она помогает регулировать количество выпитой за день воды. Приложение предоставляет возможность самим настроить емкость и объем выпитого напитка. Если эта функция отсутствует, то можно установить ее отдельно в Play

Market\App Store. Также есть множество фитнес-приложений, в которых есть сотни программ тренировок и диет, помогающие укрепить здоровье и улучшить физическую форму.

Спортивные трекеры – это небольшие устройства, похожие на часы. Это не просто гаджет, который считывает шаги. Он также измеряет физическую активность, пульс, калории, кислород в крови, качество сна и так далее. Как же браслет распознает шаги, и какой физической активностью занимается человек? В устройствах расположены гироскоп и акселерометр. Первый датчик измеряет скорость браслета или часов, а второй распознает, где находится объект. Таким образом, гироскоп и акселерометр примерно «понимают», чем занимается человек. Например, во время сна устройство распознает, что физическая активность нулевая, пульс стабильный, и таким считывает, время засыпания и пробуждения. В гаджетах также установлены оптические датчики, которые позволяют считывать пульс и измерять кислород в крови. Светодиод просвечивает кожу, а специальный сенсор регистрирует, сколько света направилось обратно. Стоит помнить о том, что для правильного измерения пульса, нужно придерживаться рекомендаций производителей. Кроме базовых датчиков, в браслете расположены еще множество устройств, которые помогают нам следить за показаниями здоровья.

Чем же отличаются умные часы от обычных? Кроме измерения веса, они также показывают другие физические показания: содержание воды, жировые ткани, мышечную массу и т.д. Принцип работы такой: на весах установлены два электрода, заряд проходит через одну ногу и выходит через другую, по пути встречает сопротивление от разных тканей тела. Именно так устройство показывает сколько процентов жира и мышц в теле. Однако стоит помнить о том, что устройство может показывать неточные показания, погрешность мала, но все же она есть. Кроме этого на погрешность влияет и сам организм. Например, человек находится в стрессе. Нужно придерживаться инструкцией, и взвешиваться в спокойном состоянии. Тогда можно получить максимально правильного результата.

Не только цифровые гаджеты помогают человеку следить за здоровьем. Одним из преимуществ Интернета – это доступ к медицинской информации. В любое время люди могут узнать о симптомах заболевания, методах лечения и профилактиках. Это позволяет более осознанно подходить к лечению своему здоровью. Также с помощью Интернета можно найти советы о здоровом питании, диеты, подходящим для вас. В социальных сетях популярно стали блогеры, которые мотивируют людей на похудение, составляют свою программу диет. Это абсолютно бесплатно. Однако стоит помнить о том, что самолечение или диеты, неподходящие вам могут навредить здоровью, и всегда нужно консультироваться с врачом.

Информационные технологии позволяют проводить онлайн-консультации со специалистами. Например, сеансы с психологом проводятся дистанционно. Это обеспечивает клиенту комфортность, и сокращает время, потраченную на дорогу. Также многие клинично-диагностические лаборатории присылают ваши результаты анализов электронным способом, и не приходится приходить лично. Для удобства был создан справочно-информационный интернет-портал «Госуслуги». На данный момент можно записаться к врачу онлайн или отменить запись. Также посмотреть результаты исследований и консультаций врача.

Цифровые технологии могут оказывать и негативное влияние, например, слишком частый просмотр экранов смартфонов или ноутбуков снижает зрение. Большинство подростков страдают зависимостью от интернета. Юноши настолько увлекаются компьютерными играми, что забывают о других аспектах жизни. Перестают заниматься физической активностью, появляются проблемы со здоровьем. Частое «залипание» в телефоны могут привести к головным болям, тревоге, депрессии так далее. Чтобы избежать этого, было предложено несколько мер по снижению негативных последствий оказываемые цифровых технологий на здоровье человека. Рассмотрим несколько из них.

Во-первых, использование защитных экранов на гаджетах. Синий цвет мониторов сильно портят глаза, появляется усталость. Так как, синий свет преломляется в сетчатке и это вызывает размытость изображения. Глазам приходится напрягать особые мышцы, поэтому

после этого появляется усталость. Для этого были придуманы защитные экраны, предотвращаю это.

Во-вторых, ограничить время пользования гаджетами. Можно поставить лимиты на смартфонах, что сократит время использования.

В-третьих, делать перерыв во время использования смартфона. Делать упражнения каждый час, чтобы глаза хоть на несколько минут находились вдали от экрана. Регулярно заниматься спортом, больше времени проводить на свежем воздухе. Перед сном желательно не проводить время за смартфоном.

Таким образом, кроме негативного влияния, есть и множество положительных сторон цифровых технологий, которые улучшают наше здоровье и помогают держать тело в тонусе. Конечно, нельзя злоупотреблять Интернетом, так как можно навредить своему здоровью, например, испортить зрение, часто сидя за телефоном или компьютером. Поэтому использование гаджетов должно быть в меру.

1. Агеева, М. А. Влияние цифровых технологий и гаджетов на образ жизни и здоровье современного человека / М. А. Агеева // Шаг в науку : Материалы IV научно-практической конференции молодых ученых (II всероссийской), Москва, 18 декабря 2020 года. – Москва: Московский городской педагогический университет, 2020. – С. 556-559.
2. Гусева, О. В. Современные тенденции сниженной физической активности в различных возрастных группах населения / О. В. Гусева // Профилактическая медицина. – 2022. – Т. 25, № 9. – С. 111-116.
3. Ростомян, Л. А. Влияние информационных технологий на здоровье и поведение обучающихся вузов / Л. А. Ростомян, Э. К. Хачатрян // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. – 2023. – № 2(89). – С. 76-80.
4. Гашкова, А. М. Использование гаджетов среди студенческой молодежи Уральского государственного медицинского университета / А. М. Гашкова, В. А. Фатеева, Е. П. Кадникова // Актуальные вопросы современной медицинской науки и здравоохранения : Сборник статей VIII Международной научно-практической конференции молодых ученых и студентов, Екатеринбург, 19–20 апреля 2023 года. – Екатеринбург: «Уральский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, 2023. – С. 1769-1775.

Шеронов В.В., Буряков И.П.

Влияние спорта на общественное развитие

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

doi: 10.18411/trnio-06-2024-840

Аннотация

В статье говорится о влиянии спорта на общественную жизнедеятельность общества. На сегодняшний день спорт оказывает влияние на социальную адаптацию и становление личности, на показатели физического и психического развития, а также на политическую и экономическую сферы государственного регулирования. Вследствие этого автор делает вывод о том, что влияние спорта многозначно и требует всестороннего анализа.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, развитие, здоровье, общество, политика.

Abstract

The article talks about the influence of sports on the social life of society. Today, sport has an impact on social adaptation and personality formation, on indicators of physical and mental development, as well as on the political and economic spheres of state regulation. As a result, the author concludes that the influence of sports is ambiguous and requires a comprehensive analysis.

Keywords: sport, physical culture, development, health, society, politics.

В условиях современной действительности можно отметить, что физическое воспитание характеризуется как основополагающий элемент общественного развития, так как физическая культура и составляющие её элементы оказывают влияние на систематическое и целенаправленное развитие будущего поколения. Так, физическое воспитание характеризуется элементами, которые формируют в индивидууме предпосылки необходимости занятий спортом, а также отражают ценностную ориентацию развития личности.

Одной из наиболее важных категорий физической культуры выступает спорт. Развитие спортивной деятельности и спорта характеризуется рядом объективных причин, а именно [1]:

- социально-экономическими и общественными потребностями общества в особых формах деятельности, которые будут направлены на формирование положительных качеств у индивидуумов;
- условиями общественного развития и необходимостью сферы деятельности, в которой можно совершенствовать свои физические качества и навыки;
- желанием соревноваться с другими индивидуумами в целях выражения своих физических способностей и признания;
- рядом политических и экономических целей.

Благодаря развитию спорта, как особого вида и способа реализации и самоутверждения в человеке формируется дух соперничества, который позволяет одерживать победу с противниками, а также с самим собой, вырабатывать и развивать в себя положительные навыки и качества.

На основе анализа вышеприведенных данных, можно сделать вывод о том, что спорт характеризуется как один из элементов, обуславливающих развитие физической культуры. Основным отличием спорта от физической культуры выступает наличие соревновательного элемента.

На начальном этапе развития умений и навыков в области спорта и физической культуры необходимо развивать физическое воспитание как способ совершенствования физических способностей и двигательных навыков, которые помогут в дальнейшем сформировать предпосылки для развития спортивной деятельности, в то время как спорт является методом полноценного и всестороннего развития имеющихся у индивида умений, знаний и навыков.

Развитие и совершенствование физических умений, знаний и навыков характеризует эволюцию человека со времен появления разума. Так как для выживания человеку необходимо преодолевать огромные расстояния, добывать пищу в труднодоступных местах и даже сражаться с животными и другими народами, то физическое развитие и совершенствование было необходимым элементом.

Выделение спорта в особую категорию соревновательного процесса обусловлено этапами человеческого развития, так как с течением времени у общества появилась необходимость выявления лучшего среди равных. Подобная общественная потребность была удовлетворена на основе проведения различных соревновательных элементов[2].

Хотелось бы отметить, что спорт занимал особое место в развитии общественной деятельности во все этапы и периоды развития общества и государства. Полагаем, что спорт можно охарактеризовать как специфическую микромодель развития любого общества, где каждый его представитель желает получить признание и добиться высоких результатов в своем развитии, а также приобрести признание и известность[3].

Посредством спорта у индивида появляется возможность удовлетворить свои скрытые и явные лидерские амбиции, жажду тщеславия и первенства[4].

Рассматривая значение и влияние спорта, нельзя не отметить, что спорт выступает важным элементом политики. Спорт и политика на протяжении веков всегда находились во взаимодействии. Рассматривая исторические примеры, стоит отметить, что еще в первобытной общине были сформированы предпосылки для развития и пропаганды физического развития и воспитания.

В Древней Греции всячески поддерживался и совершенствовался культ силы и культ физического совершенства среди людей. Основным моментом развития сферы физической культуры и спорта являлось возникновение в 776 г. до н.э. Олимпийских игр. Данные игры проводились один раз в четыре года и именовались как «олимпийские». Местом проведения данных игр была Древняя Греция [5].

В преддверии проведения данных соревнований прекращались все войны и распри. В период подготовки и проведения Олимпийских игр никто не мог вступать на территорию проведения игр с оружием. Нарушителей данного правила ждало жестокое наказание и штраф. Также было поверие о том, что человеку, вошедшему на землю проведения Олимпийских игр, будет послано проклятие богов.

В рамках данного исследования особо хотелось бы отметить, что помимо воспитательной и развивающей функции, спорт несет в себе мощное международное и политическое влияние, так как различные спортивные соревнования оказывали всегда особую роль на формирование и развитие внешнеполитических связей. В частности, пример подобной функции проявляется в формировании дипломатических отношений во время проведения Олимпийских игр в Древней Греции.

Таким образом можно отметить, что спорт является составным элементом общей физической культуры и характеризуется на современном этапе развития как один из важнейших факторов развития общества, так как оказывает влияние на социально-экономическое и политическое положение государственного развития. Одним из элементов общей системы спорта является спорт высших достижений, который на сегодняшний день приобрел колоссальное значение в рамках политического противостояния государств.

1. Лубышева Л.И. Современный спорт: проблемы и решения // Человек. Спорт. Медицина. 2014. №1. - С.12-13.
2. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л.И. Лубышева. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Издат. центр «Академия», 2010. - С.193.
3. Солнцев И.В. Роль индустрии спорта в развитии современной экономики // Экономические и социальные перемены: факты, тенденции, прогноз. 2022. №6 (24). - С.157.
4. Рыбаков В.В., Болотов В.М., Полозкова Н.Ф., Ярушин С.А., Тенденции развития современного спорта // Вестник ЧГПУ. 2016. №9. - С.165.
5. Крылова В.М., Материально-техническое обеспечение спорта высших достижений // Вестник спортивной науки. 2014. №2. - С.9.

Шеронов В.В., Буряков И.П.

Лечебная физическая культура, как доступный способ восстановления организма обучающихся ВУЗов

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

doi: 10.18411/trnio-06-2024-841

Аннотация

Представленная статья посвящена исследованию влияния методик лечебной физической культуры на физическое и психологическое состояние студентов. Проанализированы теоретические подходы к определению сущности лечебной физической культуры. Выделены физические упражнения с элементами лечебной физической культуры, подходящие для восстановления организма обучающихся ВУЗов. Приведены тенденции применения упражнений лечебной физической культуры как доступного способа восстановления организма обучающихся.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, спорт, обучающиеся, студенты, физические упражнения, восстановление организма, физическое и психологическое состояние.

Abstract

The presented article is devoted to the study of the influence of therapeutic physical culture techniques on the physical and psychological state of students. Analyzes theoretical approaches to determining the essence of therapeutic physical culture. Physical controls with elements of therapeutic physical culture suitable for restoring the body of university students are highlighted. The research shows the trends in the use of therapeutic physical culture exercises as an affordable way to restore the body of students.

Keywords: therapeutic physical culture, sports, students, students, physical exercises, body recovery, physical and psychological condition.

Актуальность исследования лечебно физической культуры (ЛФК), как доступного способа восстановления организма обучающихся ВУЗов раскрывается в системе изучения состояния здоровья студентов, его укрепления и поддержания. В своем выступлении на встрече с преподавателями и студентами Харбинского политехнического университета В.В. Путин отметил, что для формирования здоровой нации, необходимо уделять особое внимание здоровью и спортивному развитию молодых граждан, в частности – студентов и школьников. Восстановление здоровья обучающихся – важнейший элемент образовательной программы современных ВУЗов, особенно в период социальной нестабильности [1]. Ранее президент отметил, что престиж российских вузов – здоровье студентов.

ЛФК, в учебно-методическом пособии Лермонтова Л.Ю., представлен анализа термина «ЛФК» на основании данных Большой Российской энциклопедии и Краткого словаря медицинских терминов, так, ЛФК определяется как комплекс методик лечения, который применяется с целью улучшения здоровья и/или реабилитации, чаще всего данная методика применяется в больницах и лечебных заведениях, но сегодня в практической разработке упражнений ЛФК участвуют как врачи, так и педагоги [2].

В отношении обучающихся высших учебных заведений, ЛФК – часть программы физической культуры, которая в большей степени направлена на восстановление физического здоровья, обучающегося после болезни, и граждан с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), и на предупреждение осложнений или дальнейшего развития заболеваний [3]. Тем не менее, эксперты и педагоги отмечают, что элементы упражнений лечебной физической культуры – необходимая составляющая образовательного процесса для всех обучающихся без исключения.

Студенты – граждане в возрасте 18-25 лет, которые на протяжении долгого времени прибывают в состоянии адаптации и стресса. Смена коллектива, места жительства, распорядка дня, постоянные умственные и психологические нагрузки, часто отражаются на физическом и психологическом состоянии молодых людей. В исследовании Гарипова Э.Ф. отмечено, что внедрение элементов ЛФК в систему образовательного процесса, не только положительно влияют на физическое и психическое здоровье обучающихся, предотвращают возможность развития и осложнения заболеваний, но и «поднимают дух» студентов, выступают нервными регуляторами и оказывают тонизирующее влияние на организм [3].

Основные методики и упражнения, которые используются в образовательном процессе, в большей степени направлены на восстановления организма после болезни, стресса или в случае реабилитации.

1. Лечебный массаж;
2. Спортивные игры;
3. Туризм;
4. Трудотерапия – обучение бытовым навыкам;
5. Лечебное плавание и физические упражнения в воде;
6. Лечебная и производственная гимнастика (например, утренняя гигиеническая гимнастика);
7. Механотерапия – методика лечебной физической культуры с применением специализированного инвентаря и тренажеров [4].

Тенденции в развитии системы применения комплексной системы упражнений ЛФК заключаются в том, что образовательные программы большинства ВУЗов все чаще формируются на основании комплексного подхода и включают в себя: теоретические основы ценностных ориентаций физического развития организма, элементы ЛФК, методики оптимизации трудовой деятельности, элементы и направления профессионального спорта, подвижные интегрированные спортивные игры и командные виды спорта [3]. Сегодня, ЛФК, не является уникальным элементом образовательной программы и не может быть направлена на определенный круг обучающихся, для комплексного развития личности любого возраста, необходимо внедрять упражнения ЛФК, которые индивидуально подходят студенту или группе студентов. Ведь с помощью ЛФК улучшаются обменные процессы в организме, восстанавливается нервная система и эмоциональное состояние, укрепляются кости, улучшается кровообращение.

Важно отметить, что ЛФК, как и любая комплексная методика физических упражнений обладает многочисленными противопоказаниями, имеет в своей системе индивидуальные упражнения, которые могут подойти не всем обучающимся и должны быть разработаны специалистом, тем не менее, являются необходимым элементом образовательного процесса и требует соблюдения принципа «дозировки» и «индивидуальности». Эксперты в данной области - Мифтахов А.Ф. и Лермонтова Л.Ю., также отмечают, что специализированные упражнения ЛФК будут эффективны только для людей, которые имеют определенные проблемы со здоровьем, испытывают стресс, находятся в состоянии физической слабости или нервного напряжения, а также должны проводиться исключительно в присутствии инструктора или врача [4].

Так, с целью наиболее эффективного применения методик и упражнений ЛФК, студенты ВУЗов в зависимости от физического развития, состояния здоровья и функциональной подготовки разделяются на 3 группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, как правило – хронические заболевания или повреждения опорно-двигательного аппарата, занимаются в специальных медицинских группах. Отметим, что в каждой группе, студенты так или иначе выполняют упражнения лечебной физической культуры [5].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что ЛФК в полной мере является доступным способом восстановления организма для обучающихся. В современных условиях, занятия спортом и применение упражнений ЛФК – необходимые элементы всестороннего развития личности, особенности применения ЛФК в образовательном процессе заключается в необходимости поддержания здоровья и минимизации возникновения заболеваний нервной системы, выравнивания эмоционального фона и снижения стресса. В целом, использование возможностей ЛФК в образовательном процессе – альтернативная помощь в укреплении здоровья и важная тенденция в формировании здоровой нации.

1. Аналитический ридер выступления В.В. Путина. – [Электронный ресурс: Деловая газета]. – Режим доступа: <https://vz.ru/news/2024/5/17/1268601.html>.
2. Лермонтов, Л.Ю. Лечебная физическая культура и массаж: учебно-методическое пособие / Л.Ю. Лермонтова // Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГАС». 2022. – 128 с.
3. Гарипов, Э.Ф. Лечебная физическая культура в ВУЗе / Э.Ф. Гарипов // Научные известия. – 2022. – №28. – С. 211-212.
4. Мифтахов, А.Ф. Лечебная физическая культура / А.Ф. Мифтахов. // NovaInfo. – 2019. – № 109 – С. 81-82.
5. Мазина, Д.И. Лечебная физическая культура в ВУЗах / Д.И. Мазина // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 7-2. – С. 97– 98.

Шеронов В.В., Цой Е.А.

Роль физической культуры и спорта в духовном развитии личности.

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

doi: 10.18411/trnio-06-2024-842

Аннотация

В статье рассматриваются основные значения развития физической культуры среди людей в их духовном воспитании. В соответствии с тем, что в России акцентируется внимание на повышении уровня жизни населения, физическая культура выступает одним из факторов улучшения данного показателя. Анализ воздействия физических нагрузок на людей и их влияние на духовное воспитание личности, оценка восприятия физической культуры – те вопросы, которые будут раскрыты в данном исследовании.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, личность, духовное воспитание, этический аспект, психологический аспект.

Abstract

The article discusses the main significance of the development of physical culture among people in their spiritual education. In accordance with the fact that Russia focuses on improving the standard of living of the population, physical culture is one of the factors in improving this indicator. Analysis of the impact of physical activity on people and their influence on the spiritual education of the individual, assessment of the perception of physical culture - these are the issues that will be addressed in this study.

Keywords: physical culture, sport, personality, spiritual education, ethical aspect, psychological aspect.

Физическая культура и спорт играют значительную роль в формировании духовных ценностей личности. Исследования показывают, что физическая культура способствует не только укреплению здоровья и развитию физических качеств, но также имеет важное значение для духовного воспитания человека. Одной из основных составляющих этой роли является способность спорта оказывать прямое влияние на формирование духовных качеств личности [1].

Физическая культура представляет собой нечто большее, чем просто физические упражнения. Она способна обеспечить гармоничное развитие личности через воздействие на духовно-нравственные установки. Это позволяет не только развивать физические способности, но и формировать ценностные ориентиры, которые помогают оценить выпускников системы физической культуры и спорта [2].

Важно отметить, что в понятие физической культуры входит не только физическая активность, но и всё, что отражает духовную сущность и мировоззрение народа. Это означает, что через занятия спортом человек не только улучшает своё физическое состояние, но и приближается к пониманию себя и мира в целом [3].

Помимо духовной составляющей, в данную тематику можно отнести и этические аспекты. Физическая культура и спорт играют значительную роль в формировании духовных ценностей и этических аспектов у личности. Исследования показывают, что занятия спортом способствуют не только укреплению физического здоровья, но и развитию нравственных качеств человека. В процессе занятий спортом формируются такие важные черты, как дисциплина, целеустремленность, уважение к сопернику и соблюдение правил игры.

Одним из ключевых понятий, связанных с духовным развитием в спорте, является спортивная этика. Она охватывает в себе моральные принципы, честную игру, уважение к сопернику, а также командный дух. Спортивная этика не только регулирует поведение

спортсменов на поле соревнований, но и влияет на их внутренний мир, способствуя формированию сильного характера и высоких моральных стандартов [4].

Философские и педагогические исследования подчеркивают важность взаимосвязи этических аспектов со спортивной деятельностью. Этические нормы и ценности, которые формируются через занятия спортом, оказывают влияние на развитие личности спортсмена. Важно отметить, что этические принципы, усвоенные в процессе занятий спортом, могут быть применены в различных сферах жизни, что подчеркивает значимость спорта как инструмента духовного развития личности [5].

Вопрос о этических аспектах спорта, особенно в контексте российских спортсменов, вызывает широкий спектр обсуждений. Ниже приведены некоторые из наиболее значимых этических аспектов, касающихся российских спортсменов:

1. Допинг: Один из главных этических вопросов в спорте - использование допинга. Российские спортсмены были вовлечены в многочисленные скандалы, связанные с использованием допинга, включая участие в государственной программе по замаскировке положительных результатов допинг-тестов. Это подрывает доверие к честности и справедливости спорта.
2. Поведение на поле игры: Российские спортсмены иногда сталкиваются с обвинениями в агрессивном поведении, неспортивном обращении с оппонентами или судьями. Такое поведение может привести к дисциплинарным мерам и иметь отрицательное воздействие на общее восприятие российских спортсменов.
3. Соблюдение правил: Этика спорта включает в себя соблюдение правил и норм, установленных федерациями и организаторами соревнований. Нарушения правил, такие как игра с недопустимыми преимуществами или нечестное поведение на поле, наносят ущерб репутации спортсменов и страны в целом.
4. Ответственность перед болельщиками: Российские спортсмены также должны учитывать свою ответственность перед болельщиками, которые поддерживают их на протяжении всей карьеры. Неспортивное поведение или скандалы могут разочаровать фанатов и привести к потере поддержки.

Также хочется отметить, что в духовном развитии имеет свою роль психологический аспект. Исследования показывают, что психологическая подготовка спортсменов играет ключевую роль в их успехе на соревнованиях [6]. Эмоциональная устойчивость, концентрация внимания, уверенность в себе – все эти аспекты психологии спорта влияют на результаты соревнований и общее духовное состояние спортсмена. Подготовка к соревнованиям требует не только физической, но и психологической тренировки, которая помогает спортсмену преодолевать стрессовые ситуации и достигать поставленных целей.

Успешные спортсмены отличаются не только физическими способностями, но и определенными психологическими качествами, такими как упорство, сильный характер и стремление к победе [7]. Эти качества помогают спортсмену преодолевать трудности, несмотря на возможные неудачи и поражения. Важно понимать, что психологическая устойчивость спортсмена имеет прямое отражение на его духовном состоянии и способности к самосовершенствованию.

Однако, в процессе занятий спортом и участия в соревнованиях спортсмен может столкнуться с экстремальными условиями, которые могут негативно сказаться на его психологическом здоровье. Депрессивность, тревожность, враждебность – это лишь некоторые проявления, которые могут возникнуть в результате стресса и переутомления. Поэтому важно уделять внимание не только физической, но и психологической подготовке спортсменов, чтобы обеспечить не только спортивный успех, но и духовное благополучие.

Спорт является не только средством физического развития, но и путем самосовершенствования и духовного роста. Взаимосвязь спорта и духовных практик позволяет

спортсмену достичь гармонии между телом и разумом, а также раскрыть свой внутренний потенциал.

Таким образом, физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью духовного воспитания личности, способствуя гармоничному развитию человека и его внутреннему росту. Важно продолжать исследования в этой области, чтобы лучше понять влияние спорта на духовное состояние человека и разработать эффективные методики использования спорта в духовном развитии личности.

1. ВАЖНЫЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ В ... [Электронный ресурс] // cyberleninka.ru - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vazhnye-aspekty-sportivnoy-psihologii-v-duhovnoy-podgotovke-sportsmenov>, свободный. - Загл. с экрана [6]
2. Взаимосвязь физического и духовного совершенства ... [Электронный ресурс] // cyberleninka.ru - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-fizicheskogo-i-duhovnogo-sovershenstva-cheloveka-v-professionalnom-sporte>, свободный. - Загл. с экрана [4]
3. Как психологические аспекты влияют на наши ... [Электронный ресурс] // dzen.ru - Режим доступа: <https://dzen.ru/a/zsnw4xgwrjn94qan>, свободный. - Загл. с экрана [7]
4. Основы спортивной этики : учебное пособие [Электронный ресурс] // elar.urfu.ru - Режим доступа: https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/40692/1/978-5-7996-1697-7_2016.pdf, свободный. - Загл. с экрана [5]
5. Роль физической культуры и спорта в духовном ... [Электронный ресурс] // arni.ru - Режим доступа: <https://arni.ru/article/367-rol-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-dukhovnom>, свободный. - Загл. с экрана [1]
6. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ... [Электронный ресурс] // cyberleninka.ru - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizicheskoy-kultury-v-formirovanii-duhovno-nravstvennogo-vozpitanija-kazakov>, свободный. - Загл. с экрана [2]
7. Роль физической культуры и спорта в духовном ... [Электронный ресурс] // moluch.ru - Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/473/104604/>, свободный. - Загл. с экрана [3]

Шеронов В.В., Андриенко В.А.

Влияние занятий плаванием на организм человека.

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

doi: 10.18411/trnio-06-2024-843

Аннотация

В данной статье рассматриваются оздоровительные аспекты влияния плавания на системы жизнедеятельности организма, в том числе даётся оценка взаимосвязи систематических занятий с улучшением функционирования сердечно-сосудистой, опорно-двигательной и дыхательной систем. Производится сравнительный анализ различных стилей плавания с целью определения наиболее эффективного для укрепления здоровья человека.

Ключевые слова: Плавание, укрепление здоровья, профилактика развития заболеваний, стили плавания, оздоровительная физкультура, плавание на спине, борьба со стрессом, кроль, баттерфляй, брасс.

Abstract

This article examines the health-improving aspects of the influence of swimming on the body's vital activity systems, including an assessment of the relationship between systematic exercise and improving the functioning of the cardiovascular, musculoskeletal and respiratory systems. The author makes a comparative analysis of various swimming styles in order to determine the most effective for health promotion.

Keywords: Swimming, health promotion, disease prevention, swimming styles, physical fitness, backstroke, stress management, crawl, butterfly, breaststroke.

В соответствии с итогами, подведёнными министерством спорта РФ за 2021 – 2023 год, уже третий год подряд плавание сохраняет второе место в рейтинге самых массовых видов

спорта России, уступая первенство только футболу. Вероятно, такая популярность объясняется полезным эффектом, который плавание оказывает на организм. Международные медицинские организации ни раз называли плавание одним из лучших средств реабилитации и укрепления здоровья [1]. Довольно часто данный вид спорта можно встретить во врачебных рекомендациях в качестве составной части комплекса лечебной физической культуры.

Одной из особенностей плавания как вида физической активности являются особые условия среды для выполнения занятий. Важными критериями оценки влияния среды на организм являются теплоёмкость и теплопроводность. Как показывают расчёты, теплопроводность воды в 25% раз выше, чем теплопроводность воздуха, а теплоёмкость – в 4 раза выше. Соответственно, это повышает теплоотдачу организма (теплообмен повышается на 50-80%) и позволяет совершенствовать механизм, обеспечивающий температурный гомеостаз. Таким образом, плавание гораздо более эффективно в борьбе с лишним весом по сравнению с другими циклическими видами спорта[2].

Кроме того, вследствие давления среды, возрастает нагрузка на сердечные клапаны. При интенсивном плавании частота сердечных сокращений пловца способна увеличиться до 200-400 ударов в минуту, что повышает объём перегоняемой крови. Это имеет как положительный, так и негативный эффект. В этой связи начинающим пловцам рекомендуется выбирать менее динамичные стили плавания. Для того чтобы привыкнуть к данной форме активности для слабо подготовленного пловца лучше избрать плавание на спине. При данном виде плавания держаться на воде легче, чем при других, так как объём и площадь погружённых в воду частей тела больше, чем при других разновидностях, что увеличивает выталкивающую силу воды. Соответственно, плавание на спине гораздо более эффективно для расслабления, чем другие виды данной формы физической активности. Такой вид плавания хорошо применять при борьбе с заболеваниями нервной системы.

Что касается воздействия регулярных занятий плаванием на опорно-двигательную систему, то можно отметить, в первую очередь, влияние плавания на суставы. Данная форма активности оказывает положительное влияние на разные группы суставов, преимущественно на локтевые, плечевые, а также коленные и тазобедренные, кроме того, систематические занятия способствуют укреплению мышц рук, ног и таза. Благодаря, воздействию выталкивающей силы воды тело пловца освобождается от воздействия собственного веса, что также оказывает благотворное влияние на опорно-двигательный аппарат[3]. Укреплению мышц, эластичности связок и развитию подвижности суставов стоит уделить внимание при продолжительных занятиях плаванием, так как необходимо, чтобы организм адаптировался к нагрузкам среды, а пловец отточил технику владения основными стилями плавания, иначе более интенсивная нагрузка может не только не принести пользы, но и оказать пагубное воздействие на работу организма. Для развития подвижности суставов и укрепления мускулатуры лучше выбирать несколько различных стилей плавания и использовать их поочерёдно, это приведёт к снижению уровня усталости, а также будет способствовать равномерному распределению нагрузки на мышцы и суставы. Наиболее подходящими для этих целей мы считаем динамичный баттерфляй и более спокойный брасс, их можно чередовать с кролем на груди и (или) на спине.

Говоря о плавании, невозможно не отметить влияние систематических занятий на дыхательную систему. Как уже отмечалось ранее, во время занятий происходит ритмичная работа различных групп мышц, в том числе увеличивается подвижность грудной клетки, что повышает жизненную ёмкость лёгких. Также само давление водной среды оказывает благотворное воздействие на дыхательный процесс, так как для осуществления вдоха пловец должен преодолеть сопротивление воды, постоянно давящей на грудную клетку, в то же время сопротивление способствует более полному выдоху, что создаёт дополнительную нагрузку на дыхательную систему. [4]. В силу того, что занятия плаванием требуют большого количества энергии, растёт процент потребляемого кислорода. Пловцы установили своеобразный рекорд, увеличив потребление кислорода до пяти литров в минуту. Кроме того, помимо прочих положительных эффектов, важно отметить, что во время занятий пловец приучается

контролировать дыхание, что способствует не только улучшению функционирования системы дыхания, но и увеличивает способность пловца к концентрации, снижает уровень стресса.

Подводя итог, можно резюмировать, что плавание является ценным инструментом в поддержании всех систем организма. Последовательная практика занятий плаванием может укрепить мышцы, суставы, повысить их гибкость и подвижность, улучшить работу кровеносной и дыхательной систем. Кроме того, изученные материалы свидетельствуют о том, что плавание является лучшим средством в борьбе с бичами современности: лишним весом и заболеваниями нервной системы.

1. Суховольская И. С., Колесникова Н. В. Влияние оздоровительного плавания на организм человека. Наука-2020. // И.С. Суховольская, Н. В. Колесникова. 2020; (9): 26-29.
2. Стили спортивного плавания. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://swimming.by/sport/plans>. (дата обращения: 27.05.2024).
3. Фирсов З.П. Плавание для всех. Физкультура и спорт: Москва. // З. П. Фирсов 1988: 463.
4. Воронов Н. А., Якунин Н. И. Влияние занятий плаванием на организм человека. Форум молодых учёных. // Н. А. Воронов, Н. И. Якунин 2018; (23): 209-214.

Ширяева С.А., Карева Ю.Ю.

Влияние занятий плаванием на дошкольников

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-06-2024-844

Аннотация

В предложенной статье проанализирована актуальная информация о пользе водной среды для детей дошкольного возраста. Рассмотрены положительные последствия о физическом развитии и здоровье детей, которые занимались плаванием. Приведены в качестве примера, достоинства влияния плавания на оздоровление и профилактику заболеваний в целом на организм человека и в частности на организм детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: водная среда, дети, спорт, плавание, здоровье, физическое развитие, дошкольный возраст.

Abstract

The proposed article analyzes current information about the benefits of the aquatic environment for preschool children. The positive effects on the physical development and health of children who were engaged in swimming are considered. The advantages of the influence of swimming on health improvement and disease prevention in general on the human body and in particular on the body of preschool children are given as an example.

Keywords: aquatic environment, children, sports, swimming, health, physical development, preschool age.

История возникновения плавания уходит своими корнями глубоко в древность. Ведь впервые плавание упоминается в записях разных цивилизаций. Однако, в те времена плавание было скорее необходимым навыком для выживания, а также для передвижения.

Например, жители Египта занимались плаванием в качестве физической активности и досуга. Греки же считали плавание неотъемлемой частью воспитания: «Человек не вправе называть себя гражданином, если он не способен прочесть книгу и переплыть реку». Вследствие этого можно заключить, что навык плавания был очень ценен для наших далёких предков. Сегодня же плавание не только жизненно важные навыки, но и лидер по вовлечённости людей в данный вид спорта.

То, что активность происходит непосредственно в воде – само по себе создаёт уникальные условия для всей работы организма, независимо от возраста. Обеспечивается

равномерная нагрузка на нервную, дыхательную, опорно-двигательную, иммунную, сердечно-сосудистую системы [1, 12]. В добавок к вышеперечисленному, можно отнести и гигиеническую ценность от времяпрепровождения в воде, закаливание организма, укрепление мышц и суставов [10].

Ведь не случайно, первые минуты и месяцы развития жизни человека происходят в антигравитации – ребёнок в утробе матери окружён околоплодной водой, что в свою очередь способствует не только жизнедеятельности маленького организма, но и его здоровому формированию. И уже после рождения, ребёнок обладает набором безусловных рефлексов, то есть его не нужно учить дышать, глотать, моргать, сосать, а также плавать. Плавательные рефлексы заложены от рождения, но угасают без должного закрепления в возрасте ребёнка от трёх до четырёх месяцев. В связи с вышеперечисленными фактами, младенец при погружении в воду, будет автоматически задерживать дыхание, а по достижению «разгибательной позы» (в 2-4 месяца) – плывёт инстинктивно. Непосредственно при погружении, малыш сразу чувствует свободу в движениях, спокойствие. Поскольку отсутствует статическая нагрузка на мускулатуру, и стимулируются её динамические компоненты – ребёнок начинает более активно развиваться.

Таким образом, ещё в возрасте трёх-четырёх месяцев особо полезна и необходима физическая активность для ребёнка в водной среде для дальнейшего благополучного развития организма.

Систематические занятия плаванием положительно влияют на такие системы организма, как:

- нервная система – вода благоприятно действует на центральную нервную систему, массируя находящиеся в коже и мышцах нервные окончания, снимает усталость в мышцах, улучшает функционирование ЦНС в целом. Поэтому занятия в водной среде более всего показаны чрезмерно энергичным детям. Температура воды и однообразные ритмичные движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, приводят ребенка в более спокойное состояние, способствуют быстрому засыпанию и крепкому сну. Кроме того, улучшаются внимание и память.
- сердечно-сосудистая система – своеобразные условия создаются в воде для работы сердца. При нахождении в воде, плавание или купание даже изменяется состав крови. В процессе тренировок: снижается систолическое давление, то есть верхнее артериальное давление; повышается эластичность сосудов; увеличивается ударный объем сердца. Улучшение данных показателей, позволит легче организму справляться с физической нагрузкой.
- иммунная система – при погружении в воду, воздействие начинается с кожи, во время длительного пребывания в воде смывается эпидермис – верхний слой кожи. В результате чего, улучшается кожное дыхание, что само по себе является очень важной функцией кожного покрова человека. Ещё одним положительным эффектом от занятий плаванием, является закаливание. Закалка водой способствует повышению как физической работоспособности, так и умственной. Укрепляется иммунитет – возрастает устойчивость к инфекционным и простудным заболеваниям. Кроме того, физическая активность в воде способствует ускорению обмена веществ, потому что повышается теплоёмкость организма: в воде в среднем на 60-70% больше происходит выработка тепла, чем на суше.
- опорно-двигательная система – поскольку в водной среде человек находится в состоянии, приближенном к невесомости, то опорно-двигательный аппарат освобождается от большей части той нагрузки, которая обычно он чувствует от веса всего тела на суше. Обычно эта нагрузка от тех частей тела, которые не погружены в воду. Именно такие уникальные условия водной среды, являются незаменимым средством для создания «мышечного корсета», формирования

правильной осанки. Кроме того, в разы снижается опасность травмы опорно-двигательного аппарата во время занятий [7, 8]. Вдобавок к вышеуказанным положительным действиям, плавание или вообще активность в воде – эффективно помогает привести тело в желаемую форму. Либо избавиться от лишнего веса, либо увеличить процент подкожного жира одновременно с увеличением силы и объема мышц - у детей с дефицитом массы. Плавание – одно из средств реабилитации после переломов конечностей, заболеваний спинного мозга, связанных с расстройством двигательных функций [9, 11].

- дыхательная система – во время тренировок по плаванию, вырабатывается новый навык дыхания – новый автоматизм дыхания. Увеличивается ЖЕЛ – жизненная ёмкость лёгких, что является очень важным показателем для всего организма, ведь чем больше ЖЕЛ, тем больше кислорода попадает в кровь, а значит лучше самочувствие человека в целом.

Для дошкольников обучение плаванию лучше начинать с подготовки на суше, проработка нужных движений вне воды поможет детям более грамотно и быстро воспроизвести в последующем данные движения в воде самостоятельно [2, 3]. Однако, как и в любом спорте необходимо принимать во внимание способности и возможности каждого ребёнка индивидуально, а также половую принадлежность, возраст, состояние здоровья [4, 6]. И на основе индивидуальных реакций на физическую активность в воде подобрать наиболее эффективную, но в то же время щадящую программу обучения. Категорически отрицательно влияет принуждение к занятиям, ребёнок должен быть действительно настроен на освоение данного вида спорта, перебороть страх воды. Поэтому обучение состоит из трёх этапов: привыкание к воде, затем освоение воды и овладение плавательными движениями [5].

Купание, плавание, да и просто игры в воде благоприятно влияют на весь организм дошкольников, поэтому главная цель обучения – это укрепление организма. Получение такого важного навыка, как плавание требует немало усилий и терпения от ребёнка, поэтому в процессе обучения происходит не только укрепления здоровья, но и духа, формируются такие качества, как дисциплинированность, целеустремленность, сила воли. А ведь это именно те качества, которые важны для каждого человека.

1. Альшаева, П.В. Влияние плавания на организм человека / П.В. Альшаева, М.Н. Налимова // Тенденции развития науки и образования. 2024. № 105-10. С. 8-10.
2. Белова, Ю.В. Фитнес – положительная среда для развития физических качеств у дошкольников / Ю.В. Белова, Н.Е. Курочкина // Известия Института систем управления СГЭУ. 2013. № 1(7). С. 6-10.
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. Караулова, Л.К. Физиология физического воспитания и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Л.К. Караулова, Н.А. Краснопёрова, М.М. Расулов. – Москва: Академия, 2013. 304 с.
5. Кудинова, Ю.В. Здоровье – важная часть нашей жизни / Ю. В. Кудинова, Н.Е. Курочкина, Н.Н. Радова // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2022. № 2(15). С. 104-107.
6. Махнева М.Д. Здоровый ребенок: рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: Методическое пособие. – М.: АРКТИ, 2004г. 264с.
7. Налимова, М.Н. Лечебная физкультура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата / М.Н. Налимова, У.В. Смирнова // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2019. № 1(8). С. 93-95.
8. Николаев, П.П. Лечебная физическая культура как метод лечения сколиоза / П.П. Николаев, В. А. Перескокова // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 96-2. С. 73-76.
9. Пашинская, А.А. Влияние плавания на организм человека / А.А. Пашинская, М.Н. Налимова // Российская наука: актуальные исследования и разработки: Сборник научных статей VIII Всероссийской научно-практической конференции. В 2-х частях, Самара, 10 октября 2019 года / Редколлегия: С.И. Ашмарина, А.В. Павлова [и др.]. Том Часть 1. – Самара: Самарский государственный экономический университет, 2019. С. 350-352.
10. Пискайкина, М.Н. Тренировка дыхательной системы спортсменов / М.Н. Пискайкина // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : Материалы VII международной научно-практической конференции, Чебоксары, 16 ноября 2017 года / Под ред. Г.Л. Драндрова, А.И. Пьянзина. – Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2017. С. 340-343.

11. Платонов, В.Н. Плавание: учебник для студ. и препод. вузов / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2000. 418 с.
12. Физическая культура, как составляющая часть здорового образа жизни / А.А. Паняшин, Н.Е. Курочкина, Ю.В. Кудинова, В.С. Павлушина // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2020. № 2(11). С. 44-48.

Шульгин Д.С.

Современное состояние и перспективы развития студенческого спорта

*Кубанский Государственный Аграрный Университет
(Россия, Краснодар)*

doi: 10.18411/trnio-06-2024-845

Аннотация

В статье рассмотрено состояние молодежного спорта в современной России, а также проанализированы перспективы развития студенческого спорта. Рассмотрено влияние студенческого спорта на социально-экономическую сферу государства.

Ключевые слова: физическая культура, студенческий спорт, стратегия развития молодежного спорта, профессиональная спортивная деятельность, перспективы студенческого спорта.

Abstract

The article considers the state of youth sports in modern Russia and analyzes the prospects of development of student sports. The influence of student sport on the socio-economic sphere of the state is considered.

Keywords: physical culture, student sport, strategy of youth sport development, professional sports activity, prospects of student sport.

Актуальность исследования: В современной России студенческий спорт является не только средством пропаганды здорового образа жизни среди молодёжи, но и необходим для формирования резерва профессионального спорта. Студенческий спорт имеет большое влияние, как на социальную так и на экономическую сферу жизни государства.

Цель исследования – выявление перспектив развития студенческого спорта и определение его состояния в современной России. Объект исследования – студенческий спорт как фактор развития социально-экономической сферы жизни государства. Предметом исследования выявлены способы развития студенческого спорта. В исследовании были использованы следующие методы: теоретический анализ, метод прогнозирования, исследование литературы.

Первую популярность студенческий спорт приобрёл за рубежом в середине 20-го века. На сегодняшний день уровень финансовых вложений студенческого спорта сопоставим затратами на профессиональный спорт поэтому это направление стремительно развивается.

Студенческий спорт является показателем социально-экономического благополучия страны. В Российской Федерации стремительно проходит интеграция спорта в студенческую жизнь. В первую очередь, создаются студенческие спортивные клубы а также органы студенческого самоуправления физической культурой. Особое значение уделяется волонтерской деятельности по таким направлениям как спортивная, оздоровительная, туристическая деятельность.

Молодёжный спорт вышел на новый уровень после создания специальных центров тестирования, они подразумевают выполнение нормативов и испытаний всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне», сокращенно ГТО.

Необходимо сказать о том, что спортивная деятельность высших учебных заведениях развивается по следующим направлениям: занятия по физической культуре в рамках учебного процесса, организация спортивных кружков и секций по различным видам спорта, организация спортивных соревнований турниров и фестивалей.

Министерство образования науки Российской Федерации совместно с Российской молодежью собрали статистические данные о состоянии студенческого спорта на данный момент. Социологическое исследование показало, что самыми популярными местами для занятия спортом были названы высшие учебные заведения и колледжи. Следующими по популярности идут спортивные кружки, клубы и секции, затем спортивные школы профессионального направления, фитнес клубы, а на самом последнем месте по популярности оказались открытые спортивные площадки.

Данные исследования показали, насколько актуален студенческий спорт для современной молодежи. В 2020-м году была одобрена государственная программа Российской Федерации «развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации период до 2030-го года».

Целью данной стратегии является формирование основных направлений и механизмов, которые будут способствовать созданию благоприятных условий для развития молодежного спорта в России.

Стоит отметить, что занятия спортом имеют особое значение в жизни студентов, поскольку активная спортивная деятельность позволяет снизить уровень стресса и поддержать работоспособность организма. Более того, спорт предотвращает множество заболеваний, которые характерны для пожилого возраста (инсульт, остеохондроз, диабет).

Также занятия спортом способствуют совершенствованию физической формы и психического состояния человека, что очень важно для студентов, особенно в период социализации на новом учебном месте.

Касаемо перспектив студенческого спорта, важно рассмотреть направления его развития. К основным направлениям развития студенческого спорта относят: Развитие спортивно массовых движений и спортивной базы высших учебных заведений, мониторинг показателей деятельности в области спорта и физической культуры, кадровая обеспеченность и научно методическое база, создание институтов физической культуры, соответствующих потребностям молодежи, пропаганда здорового образа жизни среди студентов, повышение уровня вовлеченности студентов в волонтерскую деятельность по спортивным направлениям.

В будущем сформировать среду для активных спортивных занятий возможно благодаря развитию интереса к спорту у студентов.

Так, в сентябре 2023 года студентам КУБГАУ было предложено поучаствовать в тестировании «Шестиминутный бег». С общего старта, с количеством бегущих 10-12 человек, преодолевается максимально возможное расстояние за 6 минут бега. В ходе испытания, через 5 минут после старта подается первый сигнал (свисток) предупреждающий, что пошла последняя минута бега. Ровно через 6 минут подается второй, останавливающий сигнал. Положение опорной ноги в этот момент определяет пройденное расстояние.

В результате пройденного теста было выявлено, что лучший результат показали 2 студента, 4 студента пробежали со средним результатом, ещё 6 студентов получили низкий результат. Далее, в течении учебного года учащиеся регулярно занимались на академических занятиях, несколько раз в неделю бегали в течении 10 минут в медленном темпе. В мае 2024 года было проведено повторное тестирование, в котором 7 человек пробежали с лучшим результатом, а другие 5 со средним.

Таким образом студенческий спорт это важный аспект социально-экономической сферы Российской Федерации. Сегодня в России особое значение уделяется развитию молодежного спортивного движения однако потребность в развитии студенческого спорта остается.

1. 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.
2. 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.
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. 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.
 5. 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.

Щербаков А.А., Мельников А.И.

К вопросу о профессионально-личностном воспитании студентов в процессе занятий физической культурой и спортом

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

doi: 10.18411/trnio-06-2024-846

Аннотация

В статье рассматриваются аспекты профессионально-личностного воспитания студентов в процессе занятий физической культурой и спортом. Физическая культура играет ключевую роль в развитии всесторонне развитой личности, способствуя укреплению здоровья, повышению социальной активности и формированию психологического благополучия. Особое внимание уделяется проблеме недостатка физической активности среди студентов и ее негативным последствиям для здоровья и эмоционального состояния. Обосновывается необходимость систематических физических упражнений и комплексного подхода к физическому воспитанию, включающего квалифицированное руководство, самообразование и рациональное питание. Предлагаются решения для улучшения физической подготовки и поддержания здорового образа жизни, что способствует развитию профессиональных и личностных качеств студентов.

Ключевые слова: спорт, физические упражнения, виды упражнений, здоровый образ жизни, студенческая жизнь.

Abstract

The article discusses aspects of professional and personal education of students in the process of physical education and sports. Physical culture plays a key role in the development of a comprehensively developed personality, promoting health, increasing social activity and the formation of psychological well-being. Particular attention is paid to the problem of lack of physical activity among students and its negative consequences for health and emotional state. The need for systematic physical exercise and an integrated approach to physical education, including qualified guidance, self-education and rational nutrition, is substantiated. Solutions are proposed to improve physical fitness and maintain a healthy lifestyle, which contributes to the development of professional and personal qualities of students.

Keywords: sports, physical exercises, types of exercises, healthy lifestyle, student life.

Исследование профессионально-личностного воспитания студентов в процессе занятий физической культурой и спортом приобретает все большую значимость в условиях

современного образования. С одной стороны, физическая культура способствует укреплению здоровья и улучшению физического состояния студентов, что является важным аспектом их общего развития. С другой стороны, занятия спортом играют ключевую роль в формировании личностных качеств, таких как дисциплина, целеустремленность, стрессоустойчивость и социальная активность. В условиях современных вызовов, таких как увеличение случаев гиподинамии и связанных с ней заболеваний, особенно актуальным становится поиск эффективных методов интеграции физической активности в образовательный процесс. Важно отметить, что физическое воспитание в рамках учебных программ способно оказать значительное влияние на профессиональное становление будущих специалистов, улучшая их психофизическое состояние и способствуя более эффективному выполнению профессиональных обязанностей.

Профессионально-личностное воспитание - это общекультурное, эмоциональное и психологическое состояние студента в рамках формирования силы, скорости, выносливости и других психофизических составляющих организма.

Необходимо отметить, что физическая культура способствует развитию всесторонне развитию личности человека в целом. Физическое воспитание является не только средством укрепления здоровья человека, его физического совершенствования, рациональной формой проведения досуга, средством повышения социальной активности людей, но и существенно влияет на другие стороны жизни человека, например, на формирование личности. Безусловно, стоит обозначить важность физического воспитания. Данный термин должен с ранних лет закладываться в головы подрастающего поколения, ведь правильное физ. воспитание - залог будущих побед в будущем. Не стоит забывать о том, что все мировые звезды спорта не имели и имеют действенное физ. воспитание.

Недостаток физических упражнений приводит к различным патологиям или отклонениям в работе систем организма. Правильно подобранные упражнения дают возможность развивать различные качества личности. В первую очередь, кора головного мозга на эффективные физические упражнения, затем сигналы передаются сердцу, мышцам и легким, улучшается состав крови и ее приток ко всем органам. Психическое и эмоциональное здоровье человека напрямую зависит от физического состояния [1]. Например, если молодой человек или девушка будут весь день без дела сидеть, лежать на диване, то это ни к чему хорошему не приведет. Даже если закрыть глаза на развитие ожирения, на наш взгляд, такой вид деятельности может привести к более серьезным психологическим проблемам.

Профессия требует от человека некоторой психофизической подготовки. Сидячий образ жизни, напряжение в глазах и мышцах шеи и плеч - все это приводит к переутомлению. А личности нужно поддерживать хороший эмоциональный настрой и интеллектуальную работоспособность, в данном вопросе поможет занятие физическим спортом. Можно не выходить на мировой класс в спорте, но стоит хотя бы держать свое тело в норме (например, каждое утро уделить время зарядке).

Независимое изучение литературы по этой проблеме также рассматривается как важный аспект. Изучая книги по психологии, здоровью и спорту, человек учится выбирать необходимый ответ на тот или иной вопрос о физических упражнениях и их влиянии на организм, расширяет свои знания в ряде наук, накапливает исследовательский опыт и учится видеть самостоятельно с разных сторон, прежде всего, заботу о своем здоровье с помощью системы физических упражнений.

Учитывая ряд проблем, с которыми человек может столкнуться при выполнении физических упражнений, можно выделить следующие показатели [2]:

- 1) осознание стресса из-за увеличения объема нагрузки;
- 2) необходимость адаптации для построения более успешного овладения навыками исполнения;
- 3) развитие индивидуальных физических и волевых навыков.

Одним из наиболее успешных практических способов разрешения этих противоречий является использование на занятиях комплексной работы с литературой, тренером. Стоит

упомануть и самообразование, включающий «элементы здоровьесбережения, здоровьесозидания и здоровьесозидающего» [3]. Эффективный способ развития компетенции в области физических упражнений - поддерживать здоровье [4].

Если говорить о профессионально-личностном воспитании студентов в процессе занятий физической культурой и спортом, то стоит отметить квалификацию преподавателей в данном вопросе. Автор считает необходимым, добавить для преподавателей дополнительные курсы в этой области, конечно же, в свободное для них время, либо же проводить их во время нахождения их на работе (уделить этому время, которое будет оплачиваться работодателем).

Таким образом, область комплексных, целостных и системных знаний в области здорового образа жизни и физических упражнений служит для формирования мировоззрения, ориентированного на здоровье, развитие духовной и нравственной сферы личности, заставляет задуматься о проблемных аспектах человеческого существования. Для развития культуры здоровья необходимо использовать потенциал физических упражнений в каждом отделении с рациональным питанием, развитие культуры здоровья и духовного здоровья, особенно с учетом богатых возможностей простых упражнений в направлении сохранения здоровья [5].

Занятия физической культурой и спортом являются неотъемлемой частью профессионально-личностного воспитания студентов. Физическая активность не только способствует укреплению здоровья, но и играет важную роль в развитии ключевых личностных качеств, необходимых для успешной профессиональной деятельности. В условиях северного региона, где климатические особенности предъявляют дополнительные требования к организму, особенно важно уделять внимание физическому воспитанию студентов. Развитие индивидуальных физических и волевых качеств через специально подобранные упражнения помогает студентам адаптироваться к суровым условиям, улучшая их психическое и эмоциональное состояние.

Недостаток физической активности среди студентов приводит к различным патологиям и отклонениям в работе систем организма, что отрицательно сказывается на их психическом и эмоциональном состоянии. Отсутствие регулярных физических упражнений и сидячий образ жизни могут привести к переутомлению, снижению работоспособности и ухудшению общего здоровья.

Введение систематических занятий физической культурой и спортом в образовательный процесс может значительно улучшить физическое и психическое состояние студентов. Регулярные физические упражнения, подобранные с учетом индивидуальных особенностей и условий окружающей среды, способствуют укреплению здоровья, развитию силы, выносливости и других важных физических качеств. Комплексный подход, включающий работу с квалифицированными тренерами, самообразование и рациональное питание, поможет студентам поддерживать хорошую эмоциональную настройку и интеллектуальную работоспособность, что благоприятно скажется на их профессиональном и личностном развитии.

Таким образом, интеграция физической культуры и спорта в образовательный процесс является важным элементом подготовки профессионально компетентных и физически развитых специалистов. Для достижения наилучших результатов рекомендуется использовать комплексный подход, включающий занятия с квалифицированными тренерами, самообразование и рациональное питание, что в конечном итоге способствует формированию здорового образа жизни и всестороннему развитию личности.

1. Федосова, Л. П. Взаимосвязь физического воспитания и личностного развития / Л. П. Федосова, Г. В. Федотова, Р. Н. Исмаилов // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы: материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх, Благовещенск, 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. 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.
5. 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.

Яцун М.С., Шеронов В.В.

Взаимосвязь умственной и физической деятельности человека

ЮРИУ РАНХиГС

(Россия, Ростов-на-Дону)

doi: 10.18411/trnio-06-2024-847

Аннотация

Данная научная статья изучает взаимосвязь между физической и умственной деятельностью человека. Физическая активность и когнитивные процессы долгое время рассматривались как отдельные сферы человеческой деятельности, однако последние исследования указывают на тесные взаимосвязи между ними. В статье рассматриваются механизмы, посредством которых физическая активность влияет на когнитивные функции и психическое здоровье человека.

Ключевые слова: Физическая активность, умственная деятельность, когнитивные процессы, физиологические механизмы, психическое здоровье.

Abstract

This scientific article explores the relationship between human physical and mental activity. Physical activity and cognitive processes have long been considered as separate spheres of human activity, but recent research indicates a close relationship between them. The article examines the mechanisms by which physical activity affects cognitive functions and mental health of a person.

Keywords: Physical activity, mental activity, cognitive processes, physiological mechanisms, mental health.

На протяжении всей истории человечества люди регулярно взаимодействовали с собственным окружением и формировали свою работу в соответствии с конкретными потребностями. Человеческая активность включает в себя два разных типа: физическую и умственную.

Физическая активность относится к деятельности, которая связана с конкретными задачами или видами деятельности. Оно представляет собой базу физического укрепления тела и включает в себя упражнения, которые не только развивают физические способности, но и способствуют психофизиологическому развитию.

В свою очередь, умственная работа включает в себя когнитивные факторы – это то, как граждане планируют и осуществляют свои процессы в сфере мышления.

Занятия спортом — это сочетание физической силы и остроты ума. Спортсмены полагаются на силу, стойкость и быстроту для достижения наибольшей результативности.

В современности здоровье представляется собой основным приоритетом, побуждающим людей заниматься спортом, осуществлять деятельный образ существования и блюсти сбалансированный распорядок дня. Такие занятия выступают основой индивидуального успеха и благополучия, способствуют стрессоустойчивости и эмоциональной стабильности. Физическая активность содействует уменьшению показателя стресса и повышению когнитивных способностей, что свидетельствует поговорку «движение — это жизнь».

Физическая активность не только улучшает физическое здоровье, но и формирует характер, развивая такие стабильные качества, как выносливость, трудолюбие и самоконтроль. Эти качества выходят за границы спорта и способствуют повышению успеваемости, успехам в профессиональной деятельности, а также в межличностных отношениях и будничной жизни.

С раннего возраста детям прививают интерес к спорту и желание развивать физические способности - очень важный аспект их развития. Но как физическая способность к работе связана с интеллектуальными способностями? Давайте углубимся в эту связь.

На занятиях физической культуры студенты приобретают не только практические навыки, но и получают информацию об эффективном выполнении заданий и логике таких методов. Данный целостный подход хорошо оказывает воздействие на умственное развитие.

При физической активности улучшаются наблюдательные способности, память и внимание, что обеспечивает стабильную работу при выполнении разных задач.

Физическая активность оказывает комплексное влияние на интеллектуальные способности. Когда организм подвергается стрессу, в нем вырабатываются гормоны, побуждающие работу мозга. Например, гормон роста, усиливающий энергетический обмен и повышающий концентрацию внимания.

Аналогичным образом, адреналин, который выделяется в период физических упражнений, увеличивает частоту сердечных сокращений и поступление крови к мозгу, повышает умственную активность и совместную работоспособность.

В свою очередь, малоподвижный образ существования может значительно оказать влияние на способность к работе человека, когда даже простые физические упражнения могут воскресить умственную деятельность. Физическая активность не ограничивается улучшением фокусирования и внимания.

Спорт стимулирует выброс эндорфинов, которые не редко именуют «гормонами счастья», и которые хорошо воздействуют на эмоциональное состояние. Таким образом, занятия спортом могут усовершенствовать общее эмоциональное самочувствие человека.

Как физическая, так и умственная активность требуют существенных добровольных усилий. Точно так же, как физические упражнения требуют собственной самоотдачи, успех на практике также находится в зависимости от собственной самоотдачи. Интересно, что, когда граждане начинают заниматься физическими упражнениями с помощью чистой силы воли, они в целом превращаются в рутинные привычки, которые выше не требуют сознательных усилий.

Многочисленные научные исследования, которые изучают данный феномен, показали, что физическая активность улучшает разные когнитивные функции, в том числе беглость речи, долгосрочную и кратковременную память, концентрацию внимания и другие интеллектуальные способности.

Продуктивность умственной работы меняется в разные периоды дня, традиционно самая низкая после пробуждения. Но физическая активность по утрам может увеличить умственную способность к работе. Важно чередовать умственную работу с физической активностью в борьбе с усталостью, которая вызвана длительными когнитивными задачами.

Пренебрежение физическими упражнениями в процессе умственной работы может привести к росту веса по причине нарушения обмена веществ. Такое увеличение веса, потом, отрицательно отражается на общих функциях организма. Чтобы уменьшить эти риски, сочетайте короткие «физические перерывы» с интеллектуальными нагрузками: всего 5-10

минут легких физических упражнений или ходьбы могут увеличить работоспособность и уменьшить усталость после работы.

Умственная деятельность помогает выбрать оптимальные формы упражнений, обеспечивающие оптимальные итоги для организма. Спорт и простые упражнения развивают осознанность, улучшают память, навыки решения проблем и логическое мышление. Даже незначительные физические нагрузки способствуют целостному развитию тела и разума при условии, что они выполняются постоянно и в соответствии со структурированным режимом.

Таким образом, умственная деятельность не способна полноценно происходить без физической активности, так же как физическая активность требует продуктивной умственной деятельности. Эти два аспекта дополняют друг друга и работают оптимально, когда развиваются вместе. Регулярные физические упражнения имеют ключевое значение для усовершенствования как физической, так и умственной работоспособности, увеличения эмоциональной стабильности и совокупного самочувствия.

1. Гончаров, Н. А. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека / Н. А. Гончаров, Т. А. Светличный // XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета, Нижневартовск, 06–07 апреля 2021 года. Том Ч. 6.. – Нижневартовск: Нижневартковский государственный университет, 2021. – С. 39-41.
2. Игнатович, П. В. Взаимосвязь физической активности и умственной деятельности человека / П. В. Игнатович // Актуальные вопросы современной науки: теория, технология, методология и практика : Сборник научных статей по материалам VII Международной научно-практической конференции, Уфа, 14 декабря 2021 года. – Уфа: Общество с ограниченной ответственностью "Научно-издательский центр "Вестник науки", 2021. – С. 305-311.
3. Носов, С. А. Взаимосвязь физической и умственной деятельности / С. А. Носов, В. М. Макаров // Наука-2020. – 2021. – № 7(52). – С. 126-131.



LJournal

Научно-издательский центр

Рецензируемый научный журнал

**ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ
№110, Июнь 2024**

Часть 15

Подписано в печать 25.06.2024. Тираж 400 экз.
Формат.60x84 1/16. Объем уч.-изд. л.9,90
Отпечатано в типографии Научный центр «LJournal»
Главный редактор: Иванов Владислав Вячеславович