

Научный центр «LJournal»

Рецензируемый научный журнал

# **ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ**

№111, Июль 2024  
(Часть 5)



Самара, 2024

T33

**Рецензируемый научный журнал «Тенденции развития науки и образования» №111, Июль 2024 (Часть 5) - Изд. Научный центр «LJournal», Самара, 2024 – 208 с.**

**doi:** 10.18411/trnio-07-2024-p5

**Тенденции развития науки и образования** - это рецензируемый научный журнал, который в большей степени предназначен для научных работников, преподавателей, доцентов, аспирантов и студентов высших учебных заведений как инструмент получения актуальной научной информации.

Периодичность выхода журнала – ежемесячно. Такой подход позволяет публиковать самые актуальные научные статьи и осуществлять оперативное обнародование важной научно-технической информации.

Информация, представленная в сборниках, опубликована в авторском варианте. Орфография и пунктуация сохранены. Ответственность за информацию, представленную на всеобщее обозрение, несут авторы материалов.

Метаданные и полные тексты статей журнала передаются в наукометрическую систему ELIBRARY.

Электронные макеты издания доступны на сайте научного центра «LJournal» - <https://ljournal.org>

© Научный центр «LJournal»  
© Университет дополнительного  
профессионального образования

УДК 001.1  
ББК 60

## РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

**Черноятов Александр Михайлович**

Кандидат экономических наук, Профессор

**Царегородцев Евгений Леонидович**

Кандидат технических наук, доцент

**Пивоваров Александр Анатольевич**

Кандидат педагогических наук

**Малышкина Елена Владимировна**

Кандидат исторических наук

**Ильященко Дмитрий Павлович**

Кандидат технических наук

**Дробот Павел Николаевич**

Кандидат физико-математических наук, Доцент

**Божко Леся Михайловна**

Доктор экономических наук, Доцент

**Бегидова Светлана Николаевна**

Доктор педагогических наук, Профессор

**Андреева Ольга Николаевна**

Кандидат филологических наук, Доцент

**Абасова Самира Гусейн кызы**

Кандидат экономических наук, Доцент

**Попова Наталья Владимировна**

Кандидат педагогических наук, Доцент

**Ханбабаева Ольга Евгеньевна**

Кандидат сельскохозяйственных наук, Доцент

**Вражнов Алексей Сергеевич**

Кандидат юридических наук

**Ерыгина Анна Владимировна**

Кандидат экономических наук, Доцент

**Чебыкина Ольга Альбертовна**

Кандидат психологических наук

**Левченко Виктория Викторовна**

Кандидат педагогических наук

**Петраш Елена Вадимовна**

Кандидат культурологии

**Романенко Елена Александровна**

Кандидат юридических наук, Доцент

**Мирошин Дмитрий Григорьевич**

Кандидат педагогических наук, Доцент

**Ефременко Евгений Сергеевич**

Кандидат медицинских наук, Доцент

**Шалагинова Ксения Сергеевна**

Кандидат психологических наук, Доцент

**Катермина Вероника Викторовна**

Доктор филологических наук, Профессор

**Полицинский Евгений Валериевич**

Кандидат педагогических наук, Доцент

**Жичкин Кирилл Александрович**

Кандидат экономических наук, Доцент

**Пузыня Татьяна Алексеевна**

Кандидат экономических наук, Доцент

**Ларионов Максим Викторович**

Доктор биологических наук, Доцент

**Афанасьева Татьяна Гавриловна**

Доктор фармацевтических наук, Доцент

**Байрамова Айгюн Сеймур кызы**

Доктор философии по техническим наукам

***Лыгин Сергей Александрович***

Кандидат химических наук, Доцент

***Заломнова Светлана Петровна***

Кандидат педагогических наук, Доцент

***Биймурсаева Бурулбубу Молдосалиевна***

Кандидат педагогических наук, Доцент

***Радкевич Михаил Михайлович***

Доктор технических наук, Профессор

***Гуткевич Елена Владимировна***

Доктор медицинских наук

***Матвеев Роман Сталинарьевич***

Доктор медицинских наук, Доцент

***Шамутдинов Айдар Харисович***

Кандидат технических наук, Профессор

***Найденов Николай Дмитриевич***

Доктор экономических наук, Профессор

***Романова Ирина Валентиновна***

Кандидат экономических наук, Доцент

***Хачатурова Карине Робертовна***

Кандидат педагогических наук

***Кадим Мундер Мулла***

Кандидат филологических наук, Доцент

***Григорьев Михаил Федосеевич***

Кандидат сельскохозяйственных наук

**СОДЕРЖАНИЕ**

<b>РАЗДЕЛ XVI. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ</b> .....	8
<b>Абдюжанов Т.Р., Сень С.В.</b> Роль физического воспитания в формировании здорового образа жизни: анализ взаимосвязи между физическим воспитанием и здоровым образом жизни, а также способы поощрения здорового образа жизни среди студентов.....	8
<b>Айвазова Е.С., Божок Ю.С.</b> Проблемные аспекты преподавания физической культуры в ВУЗЕ.....	10
<b>Айвазова Е.С., Просветова А.А.</b> Развитие эмоциональности у девочек на начальном этапе занятий художественной гимнастикой .....	12
<b>Алборов Д.З., Иванова Л.А.</b> Проблемы двигательной активности студентов, и её последствия на здоровье.....	15
<b>Александров Р.Д., Орлова Е.Ю.</b> Бадминтон .....	18
<b>Арифуллина А.А., Скорнякова П.В Хайруллин И.Т.</b> Студенческий спорт для людей с ограниченными возможностями.....	21
<b>Артеменко В.А., Алексенко В.О.</b> Роль физической подготовки в системе высшего образования .....	26
<b>Артеменко В.А., Алексенко В.О.</b> Стратегическое развитие спортивных программ высших учебных заведений.....	28
<b>Атагелдиев М.</b> Травматизм во время занятия спортом на примере разрыва передней крестообразной связки.....	30
<b>Багдасарова П.А., Комбалин М.Н.</b> Влияние физической культуры на ментальное здоровье человека .....	35
<b>Багдасарова П.А., Комбалин М.Н.</b> Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения .....	38
<b>Бахметьев Д.А, Ананьева И.В.</b> Актуальные направления развития физической культуры и спорта: рекомендации по выбору .....	41
<b>Бездольная Н.С.</b> Перспективы развития в вузе физкультурно-спортивной деятельности и её новые виды как средство повышения мотивации к занятиям физической культуры.....	44
<b>Бекетова И.В., Проскурина Е.Ф.</b> Взаимосвязь между физической активностью и качеством сна .....	48
<b>Берников А.</b> Особенности проведения занятий по физической культуре со студентами, имеющими сердечно-сосудистые заболевания .....	50
<b>Буюклян А.А., Желтов А.А.</b> Занятия гимнастикой в ВУЗах.....	53
<b>Вакарин Б. М., Удовицкая Л.У.</b> Сплоченность футбольной команды и ее роль на спортивных играх.....	55
<b>Вихренко Г.В., Ильченко А.Е.</b> Нейросети в спорте: какие возможности они открывают для тренировок и анализа данных спортсменов .....	58
<b>Волегова А.В., Проскурина Е.Ф.</b> Нормативы ГТО как показатель уровня занятия физической культурой среди молодежи .....	61
<b>Гаджиев И.А.</b> Здоровье и влияющие на него факторы .....	64
<b>Галиуллина Д.Т., Загидуллин И.И.</b> Передовые технологии в паралимпийском спорте.....	66

<b>Геворкян А.Д.</b> Эффективность применения высокоинтенсивных интервальных тренировок (НИТ) в рамках занятий по физкультуре в вузе.....	68
<b>Гейман А.Д., Карева Ю.Ю.</b> Лечебная физическая культура при проблемах с позвоночником .....	72
<b>Глотов С.В., Мандария Ю.Т.</b> Атлетическая гимнастика (физические упражнения как средства коррекции фигуры) .....	74
<b>Глотов С.В., Мандария Ю.Т.</b> Студенческий спорт: состояние и тенденции развития.....	77
<b>Говорин М.А., Удовицкая Л.У.</b> Теоретические аспекты влияния силовых тренировок на самооценку и уверенность в себе студентов высших и средних специальных учебных заведений .....	80
<b>Говоркова А.В., Николаева И.В., Казначеев В.А.</b> Уровень знаний студентов о правильном питании и его значении для спортивных достижений .....	82
<b>Горчанюк Ю.А., Павличенко В.В., Гасанов М.Г.</b> Физическое воспитание в семье .....	86
<b>Гросу А.В.</b> Общие тенденции развития физической культуры и спорта России в современных условиях .....	89
<b>Гусева Э.В., Шеронов В.В.</b> Правильное питание и спорт.....	92
<b>Евстратова К.А., Патрина А.Ю., Хлуденцова В., Рожнов А.А.</b> Физическое воспитание как средство социальной адаптации студентов к обучению в вузе.....	95
<b>Егоров М.С.</b> Значение бокса в физкультуре: улучшение физической формы и здоровья .....	98
<b>Еремин И.В., Алексина А.О.</b> Развитие физической культуры в сфере корпоративной культуры: программы для сотрудников и их влияние на работоспособность и уровень удовлетворенности.....	100
<b>Зарубин Д.А., Галиуллина Д.Т.</b> Занятия физической культурой и спортом при бронхиальной астме.....	103
<b>Ибрагимов И.Ф., Галимова З.М.</b> Распространение киберспорта и его значение среди студентов.....	106
<b>Ибрагимов И.Ф., Галимова З.М.</b> Трансформация спортивной индустрии под современные реалии и влияние на нее политической обстановки в мире.....	114
<b>Ибрагимов И.Ф., Асаева А.А.</b> Нормативно-правовые акты, регулирующие студенческие спортивные клубы.....	117
<b>Ибрагимов И.Ф., Бутюгин. А.О.</b> Итоги Игр Будущего 2024 по дисциплине «Dota 2» .....	124
<b>Ибрагимов И.Ф., Гимадиева Р.Ф.</b> Законодательство рф в области физической культуры и спорта .....	127
<b>Ибрагимов И.Ф., Закирова Р.И.</b> Приоритеты государственной политики в финансировании физической культуры и спорта в РФ .....	132
<b>Ибрагимов И.Ф., Ефимов А.С.</b> Эффективность подготовки студентов к выполнению норм ГТО в вузах.....	138
<b>Ибрагимов И.Ф., Женсекбекова А.Д.</b> Анализ результатов проведения фиджитал игр в рамках «Игры Будущего 2024» в Казани.....	142
<b>Ибрагимов И.Ф., Косак П.А.</b> Методика проведения лфк при различных искривлениях позвоночника. Нововведения. Статистика заболевших. Различия методик .....	146
<b>Ибрагимов И.Ф., Смирнова Е.О.</b> Спортивные нормативы для людей разных возрастов: анализ стандартов .....	150

<b>Ибрагимов И.Ф., Усманов И.Р.</b> Изменения физических способностей благодаря занятию гандболом .....	154
<b>Ибрагимов И.Ф., Макарецва А.А.</b> Статистика побед разных стран в играх стран брикс... 157	157
<b>Ибрагимов И.Ф., Берш Г.Е.</b> «Карьера Артемия Панарина: от начинающего хоккеиста до звезды НХЛ».....	162
<b>Ибрагимов И.Ф., Бородинский Д.А.</b> Эффективность подготовки студентов к выполнению норм ГТОс ОВЗ в вузах.....	167
<b>Ибрагимов И.Ф., Калинина Д.А.</b> Социально значимые заболевания как отдельные последствия приема спортсменами запрещенных допинговых средств .....	170
<b>Ибрагимов И.Ф., Королева Л.В.</b> Современные технологии, применяемые в сфере спорта по профилактике сердечно - сосудистых заболеваний за последние 3 года.....	175
<b>Ибрагимов И.Ф., Газизова Д.Г.</b> Влияние пропаганды здорового образа жизни на студентов .....	179
<b>Ильин В.В., Михайлова А.В.</b> Спортивная аналитика в физической культуре и спорте .....	182
<b>Ильин В.В., Аврамова М.В.</b> Экономические составляющие по проведению соревнований по настольному теннису .....	187
<b>Ильин К.А., Хайруллин И.Т.</b> О физической активности современного студента.....	190
<b>Илюшин О.В., Галимарданов Т.А., Илюшина Т.П., Илюшина П.О.</b> Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата .....	192
<b>Кайтмесова М.В.</b> Новые подходы к психологической подготовке спортсменов в условиях повышенного стресса и прессинга .....	195
<b>Кисаев И. О., Иванова Л.А.</b> Физическая активность и производительность труда: анализ влияния здорового образа жизни на эффективность работы и сокращение затрат на медицинское обслуживание.....	199
<b>Коклюхин Д.А., Кудинова Ю.В.</b> Положительное влияние занятий фитнесом на здоровье человека .....	202

## РАЗДЕЛ XV. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Абдюжанов Т.Р., Сень С.В.

**Роль физического воспитания в формировании здорового образа жизни: анализ взаимосвязи между физическим воспитанием и здоровым образом жизни, а также способы поощрения здорового образа жизни среди студентов**

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет»  
(Россия, Краснодар)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-229

### Аннотация

В данной статье рассматривается влияние физической культуры на формирование здорового образа жизни у студентов. Исследуется взаимосвязь между физической активностью и здоровым образом жизни. Статья основана на научных данных и исследованиях, подтверждающих важность физической подготовки для здоровья человека. Представлены успешные примеры программ и проектов, направленных на пропаганду здорового образа жизни среди студентов. Основная цель статьи – донести до читателя важность физической активности для здоровья и дать практические рекомендации по пропаганде здорового образа жизни среди студентов.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, физическое воспитание, программы развития.

### Abstract

This article examines the influence of physical education on the formation of a healthy lifestyle among students. The relationship between physical activity and a healthy lifestyle is explored. The article is based on scientific data and research confirming the importance of physical fitness for human health. Successful examples of programs and projects aimed at promoting a healthy lifestyle among students are presented. The main purpose of the article is to convey to the reader the importance of physical activity for health and provide practical recommendations for promoting a healthy lifestyle among students.

**Keywords :** physical culture, sports, healthy lifestyle, student, development programs.

Студенческие годы являются довольно веселым и в то же время стрессовым периодом в жизни. В этот период закладывается фундамент дальнейшей жизни, и именно в этот период студенты, получившие независимость от родителей, могут начать употреблять алкогольные напитки, курить и неправильно питаться, что скажется негативно на их будущем. Поэтому важно популяризировать здоровый образ жизни среди студентов.

Физические упражнения и здоровый образ жизни важны не только для индивидуального развития, но и для развития общества в целом. Они улучшают здоровье и качество жизни, снижают расходы на здравоохранение и социальные услуги. Кроме того, здоровый образ жизни повышает качество образования, снижает уровень преступности и социальных проблем [3].

Физическое воспитание и поддержание здорового образа жизни – важные элементы личности и здоровья, особенно для молодежи и студентов в частности. Физическая культура включает в себя занятия спортом, которое укрепляет здоровье, улучшает физическую и умственную работоспособность и снижает риск возникновения различных заболеваний, по типу диабета и рака, а также укрепляет иммунитет. Такие тренировки включают в себя упражнения, укрепляющие мышцы и кости и улучшающие работу сердечно-сосудистой системы [2]. Здоровый образ жизни – это также система моделей поведения, предоставляющее физическое, психическое и социальное благополучие в жизни, помимо этого здоровый образ

жизни может повысить качество образования и профессиональной подготовки и снизить уровень преступности и социальных проблем.

Физическая активность может помочь в улучшении питания и устранении негативных привычек, такие как употребление табака и алкоголя. К примеру, исследование 2012 года показало, что учащиеся, которые принимали участие в программах физического воспитания, вели более здоровый образ, в том числе лучше питались, и меньше употребляли табак и алкоголь в сравнении с теми, кто не участвовал в подобных программах [3].

Также исследование 2015 года показало, что занятия спортом улучшает координацию, реакцию и скорость, а также память и концентрацию, что может способствовать улучшению успеваемости в учебе и общего состояния физического и психического здоровья у студентов [1].

Регулярная физическая активность может также повысить продолжительность жизни. Так, исследование 2010 года показало, что физические нагрузки снижают риск внезапной смерти.

В целом, регулярные физические нагрузки и здоровый образ жизни улучшают питание, помогают избавиться от вредных привычек, такие как употребление алкоголя и курение, а также улучшают физические и умственные способности и помогают быть более дисциплинированным. Это в конечном итоге помогает сохранить хорошее психическое и физическое здоровье и увеличить свою продолжительность жизни.

Исходя из вышеперечисленных факторов и в силу того, что многие люди становятся студентами в юношеский период, в целях улучшения физического и психического здоровья, а также снижения рисков различных заболеваний, студентам нужно пропагандировать заниматься здоровым образом жизни. Однако поскольку рекомендации по здоровому образу жизни обычно насаждаются в назидательной форме, также средства массовой информации пропагандируют курение и употребление алкоголя, не только студенты, но и взрослые лишены мотивации для занятий физическими упражнениями. Для успешного внедрения здорового образа жизни среди студентов необходимо использовать комплексный подход, состоящий из различных способов побудить студентов к физической активности.

Одним из простых вариантов культивации спорта среди студентов – это проведение различных спортивных мероприятий, по типу бега, футбола, баскетбола и т.д. с различными наградами. Данные спортивные игры будут улучшать помимо физического состояния и социальные навыки, объединяя студентов различных факультетов [3].

Помимо этого, можно проводить лекции и семинары, пропагандирующие здоровый образ жизни, в них будут рассказываться начать вести здоровый образ жизни, исключать вредные привычки из своей жизни и начать вести правильное питание. Такие лекции помогут просветить студентов и предоставить им правильное видение здорового образа жизни.

Вместе с такими лекциями можно проводить и различные дебаты или круглые столы, где студенты будут проводить дискуссии на тему правильного питания, физической активности и их пользы.

Подобными методами можно развить мотивацию и желание студентов в физическом саморазвитии, что улучшит их жизнь в различных ее аспектах.

Физическое воспитание играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни у людей, в том числе и у студентов. Через занятия спортом, физическими упражнениями и другими видами физической активности студенты улучшают свое физическое состояние, развивают координацию и выносливость, укрепляют иммунную систему. Кроме того, занятия физической культурой способствуют психологическому благополучию студентов, улучшают настроение, снимают стресс и повышают самооценку [1].

Как было сказано в начале, в студенческие окончательно формируется фундамент дальнейшей жизни. И так как в этот период люди подвергаются особенно сильно стрессу, важно привить им здоровый образ жизни как самую лучшую альтернативу снятия напряжения. Успехи студентов в физическом развитии помогут способствовать академическому успеху, повышению энергии и улучшению общего качества жизни.

В общем, внедрение пропаганды здорового образа жизни в образовательный процесс станет хорошим компонентом, способствующим формированию здоровых и успешных личностей.

\*\*\*

1. Удовицкая Л.У., Кузнецова З.В. Инновационный метод обучения плаванию студентов в вузе / Краснодар, 2020. С. 963-969.
2. Кузнецова З.В., Клименко А.А. Повышение качества обучения техники основных способов плавания у обучающихся в аграрном вузе / Отв. За вып. Д.С. Лилякова. 2019. С. 332-334.
3. Кузнецова З.В., Удовицкая Л.У. Цифровые технологии в процессе преподавания физической культуры и спорта в вузах / Отв. за выпуск Д.С. Лилякова. Краснодар, 2022. С. 286-287.

**Айвазова Е.С., Божок Ю.С.**

### **Проблемные аспекты преподавания физической культуры в ВУЗЕ**

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

doi: 10.18411/trnio-07-2024-230

#### **Аннотация**

В рамках статьи рассматривается одна из основных проблем преподавания физической культуры среди студентов, выражающаяся в нежелании студентов осваивать данную дисциплину. Несмотря на то, что физическая культура играет главенствующую роль в развитии физического и ментального здоровья, недостаток мотивации значительно снижает эффективность тренировочного процесса. В свою очередь использование мер по повышению мотивации студентов способствует решению данной проблемы.

**Ключевые слова:** спорт, физическая культура, проблемы освоения физической культуры, мотивация, студент, спортивная деятельность.

#### **Abstract**

Within the framework of the article, one of the main problems of teaching physical culture among students is considered, which is expressed in the reluctance of students to master this discipline. Despite the fact that physical culture plays a leading role in the development of physical and mental health, lack of motivation significantly reduces the effectiveness of the training process. In turn, the use of measures to increase the motivation of students contributes to the solution of this problem.

**Keywords:** sport, physical culture, problems of acquiring physical culture, values, student, sports activity, social education.

Изучая вопрос проведения занятий физической культуры в высших учебных заведениях зачастую можно столкнуться с негативным восприятием данной дисциплины среди студентов. Это связано в первую очередь с тем, что данный предмет не имеет прямого отношения к профессиональным навыкам обучающегося, а потому рассматривается им как второстепенная, и порой как необязательная.

Однако занятия физической культуры играют роль гораздо более значимую, чем, кажется на первый взгляд.

Согласно статье 2 Федерального закон N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", физическая культура - часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития [1].

Так, занятия физической культурой в ВУЗе предоставляют студентам возможность поддерживать своё физическое здоровье и повышать общую физическую подготовку. Это помогает улучшить работоспособность и концентрацию внимания.

Так, согласно различным исследованиям, было выявлено, что в процессе занятия физической культурой запускается большое количество анаболических процессов. Это позволяет не только наращивать общую мышечную массу тела, но и развивает нейронные связи. За «строительство» нейронов в человеческом организме отвечает нейротрофический белок, прирост которого наблюдается в процессе регулярных занятий физической культурой.

Так же исследования показали, что регулярные занятия физической культурой напрямую влияют на память. Согласно ряду независимых исследований у респондентов регулярно занимающихся тренировками произошло улучшение памяти приблизительно на 11% [2].

Так же многочисленные исследования выявили прямую зависимость между физическими нагрузками и настроением человека. Так, люди регулярно тренирующиеся имеют более глубокий и здоровый сон, а так же они значительно более активны на протяжении всего дня. Это в первую очередь связано с тем фактом, что тренировки влияют на нормализацию уровня половых гормонов, в частности тестостерона. Именно их нехватка вызывает сонливость, апатию и значительно понижает продуктивность [3].

Кроме того, занятия физкультурой способствуют развитию координации движений, силы, выносливости и гибкости. А постоянная волевая работа в процессе тренировок напрямую способствуют формированию дисциплины, самоконтроля и уверенности.

Более того, физическая активность также помогает справиться со стрессом, улучшить иммунитет, снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и замедлить процессы старения.

Таким образом, тот факт, что физическая культура играет ключевую роль в развитии не только физических качеств студента, но и формирует его мировоззрение, и стабилизирует психику является неоспоримым. Однако низкий уровень вовлеченности самих студентов сводит на нет все преимущества преподавания физической культуры в высших учебных заведениях. И на сегодняшний день именно этот фактор является основной проблемой, из-за которой как студенты зачастую не осваивают дисциплину полностью, так и преподаватели сталкиваются с проблемами в проведении своего предмета.

К основным проблемам преподавания физической культуры в высших учебных заведениях относятся:

- низкий уровень посещения со стороны студентов; неготовность студентов переходить на здоровый образ жизни,
- нежелание студентов тренироваться с необходимым уровнем самоотдачи
- неготовность молодёжи продолжать тренировки после завершения курса физической культуры.

По своей сути, дисциплина физической культуры в первую очередь направлена не столько на развитие конкретных физических навыков, сколько на воспитание в студентах любви к спорту и здоровому образу жизни. Однако низкий уровень мотивации сводит результаты проведения физической культуры на минимум.

Решением данной проблемы может являться внедрением комплекса мероприятий, по повышению уровня мотивации студентов. В рамках статьи перечислим некоторые из них.

Во-первых, внедрение элементов геймификации в занятия физической культуры. Спортивные игры издревле занимают особое положение в физических тренировках, как атлетов профессионалов, так и спортсменов любителей. Зачастую люди, не занимающиеся спортом, при возможности с радостью пользуются возможностью поиграть во что-то. Геймификация является одним из самых распространённых и действенных методов повышения уровня мотивации человека, и это неудивительно. В своё время, известный нидерландский философ, культуролог и историк Йохана Хейзинга, предложил изменить название людей как вида с *Homo sapiens* (Человек разумный), на *Homo ludens* [4] (Человек играющий). Игра – естественный для людей вид деятельности, это механизм заложенный природой для того,

чтобы как можно скорее освоить жизненно важные навыки. Деятельность в формате игрового процесса не вызывает у людей «отторжения», ведь играть для нас так же естественно, как и дышать, двигаться и мыслить. Именно поэтому увеличение количества спортивных игр положительно отразится на мотивации студентов, повысит их заинтересованность в занятиях физической культуры.

Во-вторых, значительно повысить мотивацию студентов могут регулярные встречи со знаменитыми представителями спорта. Действующими спортсменами, чемпионами, людьми, добившимися государственного и мирового признания. Общаясь с ними, студенты будут постигать философию физической культуры, а личный пример позитивно скажется на развитии воли и уверенности в своих силах.

В-третьих, очень важно, чтобы в процессе освоения предмета физической культуры студенты были заинтересованы непосредственно в тренировочном процессе. Этого можно добиться путём предоставления возможности заниматься различными видами спорта. Так каждый студент сможет определить сферу, в которой он бы хотел развиваться. Более того, каждый человек индивидуален, и выбор подходящего для себя уровня нагрузки позволит выработать позитивное отношение к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой.

Подводя итог, следует сказать, что занятия физической культурой являются основой физического и психологического здоровья студентов. Поэтому данная дисциплина играет значительную роль в образовательном процессе. Однако в процессе обучения преподаватели физической культуры зачастую сталкиваются с различными аспектами, мешающими освоению данной дисциплины среди студентов. Среди всех проблем, главной является низкая мотивация студентов. Именно из-за нежелания студентов заниматься физической культурой они зачастую пренебрегают этим предметом, не прикладывая должных усилий к его освоению. Решением может стать комплекс мер, по повышению мотивации который включает в себя: увеличение доли игрового процесса; привлечение лидеров молодёжного мнения, имеющих спортивные достижения; обеспечение гибкого подхода с возможностью осваивать наиболее привлекательные для студентов виды спорта.

\*\*\*

1. Федеральный закон N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" / [Электронный ресурс] // КонсультантПлюс : [сайт]. —URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/b819c620a8c698de35861ad4c9d9696ee0c3ee7a/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/b819c620a8c698de35861ad4c9d9696ee0c3ee7a/) (дата обращения: 06.06.2024).
2. Влияние физических нагрузок на умственную работоспособность человека / [Электронный ресурс] // cyberleninka.ru: [сайт]. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskikh-nagruzok-na-umstvennuyu-rabotosposobnost> (дата обращения: 06.06.2024).
3. Влияние питания и силовой тренировки на концентрации тестостерона и кортизола / [Электронный ресурс] // allasamsonova.ru : [сайт]. — URL: <https://allasamsonova.ru/vliyanie-pitanija-i-silovoj-trenirovki-na-koncentracii-testosterona-i-kortizola/> (дата обращения: 06.06.2024).
4. Йохан Хёйзинга НОМО ЛУДЕНС / Йохан Хёйзинга [Электронный ресурс]//yanko.lib.ru:[сайт].—URL: [http://yanko.lib.ru/books/cultur/huizinga\\_homo\\_ludens\\_all\\_2\\_volum%3D8l.pdf](http://yanko.lib.ru/books/cultur/huizinga_homo_ludens_all_2_volum%3D8l.pdf) (дата обращения: 06.06.2024).

**Айвазова Е.С., Просветова А.А.**

**Развитие эмоциональности у девочек на начальном этапе занятий художественной гимнастикой**

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

doi: 10.18411/trnio-07-2024-231

#### **Аннотация**

Художественная гимнастика представляет собой уникальное сочетание различных танцевальных стилей и является одним из самых эстетичных видов спорта. Как правило, начинать заниматься этим видом спорта с детских лет, и основания для такого совета весьма

вески. Такой подход дает маленьким гимнастам возможность для длительной подготовки и освоения сложных элементов художественной гимнастики. Обычно юные гимнастки демонстрируют менее впечатляющие результаты по технике исполнения, чем более взрослые спортсменки. Техника приходит со временем в процессе тренировок. Однако не менее важным остаётся вопрос воспитания выразительности исполнения.

**Ключевые слова:** Художественная гимнастика, спорт, эмоциональная стабильность.

### **Abstract**

Rhythmic gymnastics is a unique combination of different dance styles and is one of the most aesthetic sports. As a rule, it is necessary to start practicing this sport from childhood, and the reasons for such advice are very good. This approach gives young gymnasts the opportunity for long-term training and mastering the complex elements of rhythmic gymnastics. Usually, young gymnasts show less impressive performance results than older athletes. Technique comes with time in the process of training. However, the issue of educating the expressiveness of performance remains no less important.

**Keywords:** Rhythmic gymnastics, sports, emotional stability.

Художественная гимнастика — это уникальный вид спорта, идеально приспособленный к женским физиологическим особенностям. Эта дисциплина не только гармонично сочетается с женской природой, но и способствует всестороннему развитию и улучшению функциональных способностей молодых спортсменок. Специфические черты художественной гимнастики влияют на состав учебной программы и методику тренировок, особенно для младших возрастных категорий.

Художественная гимнастика является выдающимся инструментом физического развития для девочек и молодых девушек. Выбор упражнений разнообразен и охватывает широкий спектр сложности, что делает их пригодными для занятий с участниками разного уровня подготовленности и возраста. Отличительной чертой художественной гимнастики является её единство, динамичность и элементы танца в исполнении упражнений.

Интеграция упражнений в художественной гимнастике определяется их непрерывностью, отсутствием перерывов и фиксации промежуточных позиций, а также включает в себя участие всех участков тела в каждом движении. В рамках этого вида спорта существуют упражнения, как с использованием различных предметов (мяч, лента, обруч, скакалка, булавы), так и без предметов.

Тренировки с предметами благоприятствуют улучшению работы зрительных, кожных и двигательных систем. Оптимально спланированная программа и методическая строгость обучения позволяют гораздо раньше определить спортивные способности, особенно у девочек с высоким потенциалом. Определение спортивного таланта в этой области – это сложное и многоэтапное испытание. В современной гимнастике требования к физическому складу, двигательным навыкам и артистизму постоянно возрастают. Важно помнить, что не все дети могут полностью раскрыть свои таланты уже на начальном этапе обучения.

Воспитание эстетического вкуса и чувства гармонии тела вкладывается в процесс обучения художественной гимнастике. Этот вид спорта не только тренирует физическую форму, но и развивает визуальное восприятие красоты, а также способствует формированию музыкального вкуса и чувства ритма.

Музыкальный аккомпанемент в художественной гимнастике играет одну из ключевых ролей. Он превращает тренировки в полноценное искусство, где каждый элемент выполняется под ритм мелодии. Благодаря музыке гимнастика становится сильным инструментом для развития эстетического воспитания, что включает в себя не только освоение движений, но и формирование культурного поведения и восприятия красоты. Музыка также способствует совершенствованию выразительности и артистичности в выполнении упражнений.

Искусство гимнастики, включающее в себя танцевальные элементы, активные движения под аккомпанемент музыки, а также тренировки с использованием предметов, идеально

вписывается в образовательную программу для детей дошкольного возраста, и это способствует глубокому вовлечению малыша благодаря его возрастным особенностям.

Игра является основным аспектом жизни ребенка в дошкольном возрасте, однако важно также приучать его к труду, что способствует развитию воли. Через игровые и танцевальные действия дети не только осваивают ранее неизвестные им навыки, но и с удовольствием проводят время в компании сверстников, учатся взаимодействовать, работать в команде и принимать решения, что крайне важно для удержания внимания детей. В рамках занятий художественной гимнастикой дети осваивают упражнения на равновесие, повороты, разнообразные способы ходьбы, бега и прыжков, а также элементы танцев и упражнения с такими предметами, как скакалки, обручи, мячи и остальное. Эти упражнения отлично подходят для развития физических навыков и координации у девочек.

Положительное воздействие проявляется и на умственное развитие девочки. Уникальная программа упражнений, направленная на развитие памяти и мышления, особенно необходима для детей, готовящихся к поступлению в школу. Танцевальные движения обогащают знания детей, знакомят с культурными традициями, воспитывают у них интерес к искусству. Не все дети физически подготовлены к занятиям интенсивными видами спорта, поэтому целесообразно включать в тренировочный процесс элементы, направленные на укрепление общей физической формы с учетом легкой нагрузки для еще не полностью сформировавшихся мышц и нервной системы ребенка.

Развитие сильного характера является ключевым аспектом в работе тренера. Волевые качества молодых спортсменок складываются в результате осмысленного преодоления различных препятствий, как внешних, так и внутренних. В этом процессе применяются различные методы, направленные на усиление воли. Основным инструментом для формирования волевых качеств, служит постепенное усложнение задач, с которыми спортсмены сталкиваются во время тренировок и соревнований.

В системе подготовки к спортивным достижениям наибольшее значение приобретает психологическая подготовка. Она направлена на улучшение психического состояния спортсмена. Опыт спортсменов-участников крупных соревнований показывает, что в условиях жесткой конкуренции с равными по силе и физической подготовке соперниками, победителем становится тот, кто обладает высоким уровнем морально-волевой подготовки и может лучше контролировать свои эмоции и чувства. Недостаточная морально-волевая стойкость часто приводит к неудачам и проигрышам на соревнованиях. Поэтому главная задача психологической подготовки заключается в развитии волевых качеств, начиная с раннего детства и на первых этапах спортивной карьеры, называемых подготовительными этапами, на пути к высокому уровню спорта.

Сила воли может развиваться одновременно с улучшением физической формы, и это подтверждается жизненными ситуациями. В случае с волевыми качествами также важен аспект размера и силы нагрузки. Однако психологическая нагрузка отличается тем, что она влияет на работу нервной системы. Определение объемов нагрузки происходит через умственную активность или усилие воли, которое необходимо для подавления внутренних мотивов и эмоций, препятствующих достижению поставленной цели.

Следует подчеркнуть, что улучшение волевых качеств должно идти рука об руку с развитием моральных качеств. Другими словами, проявление воли должно соответствовать моральным нормам. Мораль устанавливает те ограничения, которые общество налагает на проявление воли, и эти ограничения определяются моральными принципами. Такое сочетание улучшения волевых и моральных качеств используется для того, чтобы человек с развитой силой воли не использовал ее в ущерб обществу.

Следовательно, можно утверждать, что тренировочный процесс по художественной гимнастике также ориентирован на культивирование психологической составляющей будущих гимнасток. Развитие волевой и эмоциональной устойчивости является ключевым аспектом, заслуживающим внимания тренеров и родителей. В связи с этим, теоретически возможно стимулировать эти качества через комплексную физическую подготовку. А выполнение

упражнения выразительно и эмоционально только добавляют яркости в выступления гимнастки, поднимая тем самым уровень мастерства и творчества в этом прекрасном виде спорта.

\*\*\*

1. Айвазова Е.С. Элементы хореографии в процессе физического воспитания студентов / Е.С. Айвазова //Тенденции развития науки и образования. 2021. № 70-4. С. 6-9.
2. Райнхардт Ольга Олеговна, Попова Валерия Матвеевна Развитие выразительности у спортсменок групп начальной подготовки в художественной гимнастике // Вестник ПГПУ. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. 2016. № 2-1.
3. Яблонская С.В., Фалунина Е.В. Обоснование разработки дополнительной общеразвивающей программы по художественной гимнастике в ДОО //Труды братского государственного университета. серия: гуманитарные и социальные науки. 2016. т. 1. с. 145-147.
4. Художественная гимнастика - психологические аспекты успеха [URL]: <https://www.b17.ru/article/511260/>

**Алборов Д.З., Иванова Л.А.**

**Проблемы двигательной активности студентов, и её последствия на здоровье**

*Самарский государственный экономический университет  
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-232

#### **Аннотация**

Данная статья содержит в себе информацию о том, как влияет физическая активность на жизнедеятельность студента, а также ответит на вопрос, откуда берутся боли и проблемы со спиной. А также ответит на вопросы как предотвратить образование сколиоза или снизить его влияние на организм человека.

**Ключевые слова:** Физическая культура, организм, нагрузки, дефекты спины, зарядка.

#### **Abstract**

This article contains information about how physical activity affects a student's life, and will also answer the question of where pain and back problems come from. He will also answer questions on how to prevent the formation of scoliosis or reduce its effect on the human body.

**Keywords:** Physical culture, body, loads, back defects, exercises.

Век технического прогресса привел человека к новым открытиям, но в тоже время негативно сказался на его телодвижении. Современные студенты проводят огромное количество времени за гаджетами, тем самым повышая развития риска сколиоза. В данной статье мы рассмотрим основные аспекты и мнения по поводу того, как влияет физическая культура на предотвращения возникающих дефектов спины и выявим мнение по поводу профилактики данного процесса у студентов экономического университета г. Самары.

В научной статье «Дефекты осанки и их профилактика у студентов на занятиях физической культуры» доцент, кандидат педагогических наук Кузнецова Зинаида Васильевна придерживается мнения о том, что дефекты осанки у студентов возникают в связи с нерациональной организацией учебного процесса в вузах. Поскольку студентам приходится длительное время прибывать за партами, которые не всегда бывают удобные, а также ношение тяжести в одной из рук [Коротаяева А.А., Федотова Г.В., Кузнецова З. В., 2022:71-74]. Немало значимым фактором в данной ситуации является и недостаток физической нагрузки на организм, в результате которого также возникает ряд проблем, связанных со спиной. Решением данной проблемы, по её мнению, является внедрение регулярных физических активностей в жизнь студента, проведения всевозможных разминок и зарядок по инициативе обучающего, кроме того данный комплекс упражнений позволит не только снизить риск развития проблем связанных со спиной, но и значительно повысит работоспособность студента и улучшит его эмоционально-психологическое состояние.

В другой научной статье «Игры профилактической направленности для формирования правильной осанки в ДОУ» канд. пед. наук, доцент Коршунов Василий Леонидович вместе со студентом Ташлыкова А.С. придерживаются мнения о том, что ещё в период дошкольного образования многие дети начинают страдать заболеваниями в области спины, что в конечном итоге сказывается именно в дефиците физической активности [Ташлыкова А.С., Коршунов В.Л., 2020: 244-247], поэтому в 2014 году Минобрнауки РФ от 17.10.2013 года было принято решение о том, чтобы ввести игры, которые будут стимулировать активное влечение детей дошкольного возраста в физическую деятельность. Я полностью согласен с данным решением, поскольку закладываемая с детства дисциплина перейдет и будущему студенту, а значит уже будет понимание того, зачем нам во взрослой жизни необходима физическая культура и какую пользу она несет организму, так как ростки этого знания были даны нам ещё в юном возрасте.

Исходя из данных мнений ученых можно определить цель данной работы, которая выглядит следующим образом:

Цель: провести исследование студентов СГЭУ направления ОЗП22о1 и определить существует ли у них в настоящее время проблемы с дефектами в спине и как они с ними борются.

Задачи, исследования:

- 1) Изучить научную литературу по данной теме;
- 2) Провести исследование в виде анкетирования по теме проблем с опорно-двигательным аппаратом и профилактических мероприятий;
- 3) Сделать выводы по данной теме.

В ходе написания данной работы, обратимся к научной статье «Физическая активность в период пандемии» доц. Н.И. Абдинова, доц. Л.Н. Садигова, Э.В. Абдинов пишут о том, что одним из важнейших факторов, который также негативно сказался на опорно-двигательной системе, стал «COVID-19», поскольку в условиях полной самоизоляции человек в большей степени сократил физическую активность, а значит и ухудшил показатели здоровья. [Абдинова Н.И., Садигова Л.Н., Абдинов Э.В., 2021:28-33]. Данный показатель привел население к отказу от спортивного образа жизни, снизил потребность в социализации, привел к апатии и депрессии. Я полностью согласен с данной мыслью, так как студенты стали одной из самых распространённых групп которая попала под влияние «COVID-19». Дистанционный тип обучения привел нас к тому, чтобы большую часть времени проводить за неудобной мебелью при минимальном освещении, а в результате к болям в спине, развитию сколиоза. Решением данной проблемы на мой взгляд может выступать в первую очередь понимание и осознанность для чего необходима физическая активность.

В немало значимой статье «Эффективность тренировки с биологической обратной связью по опорной реакции при дефектах осанки у детей» написанной Н. Р. Нигаматьянов, М. Б. Цыкунов, доктор медицинских наук, Г. Е. Иванова, доктор медицинских наук, В. И. Лукьянов на счёт дефектов осанки и её профилактики говорится о том, что именно осанка с научной точки зрения является значимым показателем здорового организма. [Нигаматьянов Н.Р., Цыкунов М.Б., Иванова Г.Е., Лукьянов В.И., 2017:21-25]. В данной статье был произведен анализ детей дошкольного возраста по выявлению мероприятий и их последствия на организм детей, в ходе которого был выявлен эффект влияния ряда мероприятий и его положительная динамика, в ходе прочтения данной статьи можно сделать вывод о том, что на ранних этапах образования дефектов со спиной, развитие сколиоза можно предотвратить, а при использовании ЛФК и тренировку с БОС можно достигнуть исправления искривления позвоночника.

В статье «Коррекция дефектов осанки» Бабаш В.Ф., Балакирева Е.А., отмечают, что за последние десятилетия количество здоровых детей составляет 1-4%, от 60 до 80% детей страдают проблемами с опорно-двигательной системой, что является весьма значительным количественным показателем. Решением в данном случае по мнению Балакирева и Бабаш выступает внедрение в жизнь подростка и студента такого рода увлечений и хобби, которые позволили бы снизить этот существенный процент. [Бабаш В.Ф., Балакирева Е.А., 2019:362-

363]. В данном случае на базе легкоатлетического манежа была разработана секция по стрельбе из лука. В результате месячного посещения данной секции у большинства студентов были решены проблемы со спиной, ушла боль и значительно ускорился процесс корректировки не только опорно-двигательной системы, но и внутренних органов, так как при неправильной осанке всё смещается.

В ходе данных научных исследований, можно сделать вывод о том, что влияние физической деятельности на состояние осанки весьма велико, так как именно физическая культура позволяет держать мышцы в тонусе, сокращает количество заболеваний и поддерживает здоровье организма, в качестве профилактики при данных проблемах следует добавить в свой режим для пробежку, утреннюю зарядку.

В ходе написания данной работы, был проведен исследовательский анализ в виде анкетирования студентов Самарского Государственного Экономического Университета направления обеспечения законности и правопорядка. В опросе приняли участия 40 человек, 25 из которых девушки, 15-парни, мы задали ряд вопросов, таких как: «Сколько времени Вы проводите за компьютером?», «Часто ли болит спина?», «Занимаетесь ли вы физической культурой?».

В ходе опроса было выявлено, что 40%- очень много проводят время за компьютером, имеют проблемы со спиной и не занимаются физической культурой.

15% - проводят большое количество времени за компьютером, но занимаются физической активностью, следовательно болей в спине у них значительно меньше, и как следствие отсутствуют значительные дефекты позвоночника.

10% - проводят умеренное количество времени за компьютером, а также ведут активный образ жизни.

35% - Много времени проводят в сидячем положении не выдерживая осанку, что приводит к боли в спине и ярко выраженному сколиозу.

В результате данного анализа, гипотеза о том, что современное поколение студентов практически использует физическую активность всего на 40%, поэтому возникает огромное количество дефектов с опорно-двигательной системой молодежи, развивается сколиоз. В качестве профилактики данных заболеваний, можно предложить внедрение в распорядок дня 20 минутной зарядки, в процессе обучения проведение разминок, пробежки, а также можно найти хобби, как например стрельба из лука, которые позволят значительно снизить риски по появления дефектов опорно-двигательной системы.

В ходе написания данной работы были изучены научные статьи современных ученых, в которых описываются основные причины возникновения дефектов в спине, самая распространенная из них – отсутствие физической активности, так как современное молодое поколение полностью зависимо от IT-технологий. В качестве решения данной проблемы были предложены ряд введений, таких как: утренняя зарядка, пробежка, увлечение, приводящее организм в тонус, йога. Все эти предложения способствуют поддержанию здорового образа жизни, улучшению состояния не только физического, но и умственного.

\*\*\*

1. Абдинова Н.И., Садигова Л.Н., Абдинов Э.В. Физическая активность в период пандемии/ Н.И. Абдинова., Л.Н. Садигова., Э.В. Абдинов. // Научный вестник академии физической культуры и спорта: обзорная статья. □ 2021. □ С 28-33.
2. Алексина А.О. Основы здорового образа жизни студентов // Наука XXI века: актуальные направления развития. 2021. № 2-2. С. 100-103.
3. Бабаш В.Ф., Балакирева Е.А. Коррекция дефектов осанки/ В.Ф. Бабаш., Е.А. Балакирева. // Донецкие чтения 2019: Образование, наука, инновации, культура и вызовы современности: статья. □ Донецк, 2019. □ С 362-363.
4. Коротаяева А.А., Федотова Г.В., Кузнецова З.В. Дефекты осанки и их профилактика у студентов на занятиях физической культуры / А.А. Коротаяева, Г.В. Федотова, З.В. Кузнецова. // Современные тенденции развития науки и мирового сообщества в эпоху цифровизации: сборник материалов к X международной научно-практической конференции. □ Москва, 2022. □ С 71-74.

5. Нигмадянов Н.Р., Цыкунов М.Б., Иванова Г.Е., Лукьянов В.И. Эффективность тренировки с биологической обратной связью по опорной реакции при дефектах осанки у детей/ Н.Р. Нигмадянов., М.Б. Цыкунов., Г.Е. Иванова., Лукьянов В.И.// научная статья. □2017. □С 21-25.
6. Ташлыкова А.С., Коршунов В.Л. Игры профилактической направленности для формирования правильной осанки в ДОУ/ А.С. Ташлыкова., В.Л.Коршунов. //Физическая культура, спорт, безопасность жизнедеятельности: актуальные проблемы, достижения и перспективы: сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции. □ Хабаровск, 2020. □С 244-247.

**Александров Р.Д., Орлова Е.Ю.  
Бадминтон**

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

doi: 10.18411/trnio-07-2024-233

**Аннотация**

В статье рассматривается бадминтон как популярный вид спорта, его история, особенности и правила игры. Анализируется развитие бадминтона от его происхождения в XIX веке до современного олимпийского статуса, включая создание Всемирной федерации бадминтона и значимые соревнования, такие как Кубок Томаса. Особое внимание уделяется техническим аспектам игры, включая скорость, координацию движений и стратегическое мышление, необходимые для успешного выступления. Статья также освещает правила игры и их влияние на ход матча, а также популярность бадминтона в различных странах мира, подчеркивая его универсальность и привлекательность для различных возрастных групп и уровней подготовки.

**Ключевые слова:** бадминтон, спорт, волан, ракетка, корт, Олимпийские игры

**Abstract**

The article discusses badminton as a popular sport, including its history, features, and rules. It analyzes the development of badminton from its origins in the 19th century to its current Olympic status, including the establishment of the Badminton World Federation and significant competitions such as the Thomas Cup. Special attention is given to the technical aspects of the game, including the speed, coordination, and strategic thinking required for successful performance. The article also highlights the rules of the game and their impact on match play, as well as the popularity of badminton in various countries, emphasizing its universality and appeal to different age groups and skill levels.

**Keywords:** badminton, sport, shuttlecock, racket, court, Olympic Games

Бадминтон – это олимпийский вид спорта, который играют на открытом воздухе или в помещении. В игре участвуют два или четыре игрока, которые соперничают друг с другом. Бадминтон требует быстроты, ловкости, координации движений и стратегического мышления. Эта игра пользуется популярностью как среди любителей, так и среди профессиональных спортсменов. В данной статье мы рассмотрим образование и особенности бадминтона, а также данный вид спорта в целом.

**История образования**

В XIX веке английские офицеры, находящиеся в Индии по причине службы, заметили, что жители разных возрастов активно заняты игрой в «пуна». «Пуна» - это предшественник современной игры бадминтон. По возвращении на родину, англичане нашли себе новое развлечение.

Современная традиция бадминтона возникла в Англии, в старинном особняке Бадминтон-хаус, принадлежавшем известному спортивному энтузиасту и издателю серии книг о спорте, Чарльзу Сомерсету, 8-му герцогу Бофорту, который построил там первую площадку для игры в бадминтон в 1873 году. В 1893 году ассоциация бадминтона Англии опубликовала первый регламент официальных правил игры.

В 1934 году была создана Всемирная федерация бадминтона (Badminton World Federation, BWF), а уже в 1947 впервые проводились крупнейшие командные соревнования среди мужчин – Кубок Томаса. С тех пор бадминтон стал развиваться стремительными темпами, став олимпийским видом спорта в 1992 году.

#### Особенности игры

##### 1. Скорость игры

Бадминтон считается одним из самых быстрых видов спорта из-за высокой скорости перемещения волана и короткой длины игрового поля. Скорость полета волана может достигать 400 км/ч, что требует от игроков молниеносной реакции и высокой точности движений. Быстрый темп игры заставляет игроков быстро передвигаться по корту, мгновенно изменяя направление и скорость движения.

##### 2. Легкое оборудование

Для игры в бадминтон используются легкие ракетки, которые весят от 70 до 100 граммов. Ракетки изготавливаются из высококачественных материалов, таких как углеродное волокно и алюминий, что обеспечивает их прочность и долговечность при минимальном весе. Воланы, используемые в игре, могут быть изготовлены из натуральных перьев или синтетических материалов. Вес волана составляет около 5 граммов, что делает его достаточно легким для быстрых и точных ударов.

##### 3. Техническая сложность

Бадминтон требует хорошей координации движений, быстрых реакций и точного навыка ударов. Игроки должны владеть различными видами ударов, включая подачу, смэш, дроп-шот и клиренс. Каждый из этих ударов требует точности и силы, а также умения предвидеть действия соперника. Кроме того, игроки должны уметь быстро перемещаться по корту, занимая оптимальные позиции для выполнения ударов и защиты.

##### 4. Стратегия

В бадминтоне важна не только физическая выносливость и техника, но и стратегия игры. Игрокам необходимо уметь читать ход матча, предугадывать действия соперника и принимать быстрые решения. Стратегия может включать в себя выбор типа удара, направление удара, изменение темпа игры и использование слабостей соперника. Умение правильно планировать свои действия и быстро адаптироваться к изменениям в игре является ключевым для достижения успеха.

##### 5. Популярность

Бадминтон пользуется популярностью во многих странах мира, особенно в Азии и Европе. В таких странах, как Китай, Индонезия, Дания и Южная Корея, бадминтон является национальным спортом и привлекает к себе внимание зрителей и участников различных возрастов. Миллионы людей по всему миру играют в бадминтон как на профессиональном, так и на любительском уровне, наслаждаясь динамикой и соревновательным духом игры.

##### 6. Разнообразие стилей игры

Существуют различные стили игры в бадминтон, такие как одиночная и парная игра, смешанные пары. Одиночная игра требует от игрока высокой физической выносливости и способности покрывать весь корт в одиночку. Парная игра, напротив, требует координации и командной работы между двумя игроками. Смешанные пары добавляют дополнительный уровень тактической сложности, так как в команде участвуют игроки разного пола.

##### 7. Физическая подготовка

Бадминтон требует высокой физической подготовки, включающей в себя силовые тренировки, упражнения на выносливость и гибкость, а также регулярные занятия для улучшения реакции и скорости. Тренировки могут включать в себя бег, прыжки, упражнения с весом, растяжки и специальные упражнения для улучшения координации и реакции. Хорошая физическая подготовка помогает игрокам избегать травм и повышать свою игровую эффективность.

#### Правила игры

##### 1. Размеры корта

Игра ведется на корте размером 13.4 x 5.18 метров для одиночной игры и 13.4 x 6.1 метров для игры парных. Корт разделен сеткой, которая располагается на высоте 1.55 метров на краях и 1.524 метра в центре. Линии корта должны быть четко обозначены и видны игрокам и судьбе.

## 2. Количество игроков

Игра проводится между двумя соперниками (одиночная игра) или двумя парами (парная игра). В одиночной игре участвуют два игрока, каждый из которых играет на своей половине корта. В парной игре участвуют четыре игрока, которые разделены на две команды по два человека в каждой.

## 3. Начало игры

Игра начинается с подачи. Игрок или команда, выполняющая подачу, должны отправить волан на левый угол противника из своей стороны корта. Подача выполняется снизу, и волан должен пересечь сетку и приземлиться в пределах зоны подачи соперника. Нарушение правил подачи приводит к потере очка.

## 4. Удары по волану

После подачи волан допускается ударить только один раз перед тем, как он пересечет сетку. Игроки могут использовать различные виды ударов, такие как смэш, дроп-шот, клиренс и другие, чтобы удерживать волан в игре и зарабатывать очки. Нарушение правил ударов, таких как двойной удар или касание сетки, приводит к потере очка.

## 5. Заработка очков

Игрок или команда зарабатывает очко, когда их соперник не смог вернуть волан в пределах их стороны корта. Очки также зарабатываются, если волан падает на пол вне пределов корта, если соперник отправляет волан мимо линии поля или не может перебросить волан через сетку. Игра продолжается до тех пор, пока один из игроков или команд не наберет пред определенное количество очков.

## 6. Способы заработка очков

Очки могут быть заработаны в различных ситуациях, таких как:

- Волан падает на пол вне пределов корта.
- Соперник отправляет волан мимо линии поля.
- Соперник не смог перебросить волан через сетку.
- Соперник допустил нарушение правил подачи или удара.

## 7. Длительность игры

Игра продолжается до тех пор, пока один из игроков или команд не наберет пред определенное количество очков (обычно 21 или 30) и одновременно будет опережать соперника как минимум на два очка. В случае равенства очков игра продолжается до тех пор, пока один из игроков или команд не достигнет перевеса в два очка.

## 8. Победитель матча

Победителем матча становится тот игрок или команда, которая первой достигает указанного количества очков и выигрывает с минимальным отрывом в два очка. Матчи могут состоять из нескольких сетов, и победителем считается тот, кто выиграл большинство сетов.

## 9. Дополнительные правила

В бадминтоне существуют также дополнительные технические правила, которые касаются положения и движения игроков на корте, правил подачи, соответствия экипировки. Нарушение этих правил может привести к предупреждениям или дисквалификации игрока. Судьи следят за соблюдением правил и обеспечивают справедливость игры.

Подводя итоги, можно сделать вывод, что бадминтон – захватывающий вид спорта, который сочетает в себе быстроту реакции, ловкость, стратегическое мышление и физическую выносливость. Играя в бадминтон, спортсмены испытывают азарт и радость от соревнований, а также развивают свои физические и ментальные способности. Благодаря своей доступности и универсальности, бадминтон привлекает как любителей, так и профессионалов со всего мира. Этот динамичный вид спорта не перестает завоевывать сердца новых поклонников и остается

одним из самых популярных и увлекательных видов спорта, которыми можно заниматься в любом возрасте.

\*\*\*

I. Бадминтон: Wikipedia. URL: <https://ru.m.wikipedia.org/wiki/Бадминтон>

**Арифиллина А.А., Скорнякова П.В Хайруллин И.Т.**  
**Студенческий спорт для людей с ограниченными возможностями**

*Казанский Государственный энергетический университет  
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-234

**Аннотация**

В данной статье мы рассмотрим вопросы доступности спортивных занятий для студентов с ограниченными возможностями, а также их влияние на физическое и психическое здоровье, социальную адаптацию и интеграцию в общество. Проанализируем существующие проблемы, такие как недостаток специализированных спортивных объектов, отсутствие квалифицированных тренеров, а также стереотипы и предубеждения, которые препятствуют участию людей с ограниченными возможностями в спорте.

**Ключевые слова:** Студенческий спорт, люди с ограниченными возможностями, поддержка, физическая активность, здоровый образ жизни, социализация, тренеры и специалисты, развитие навыков, паралимпийский спорт.

**Abstract**

In this article, we will consider the issues of accessibility of sports activities for students with disabilities, as well as their impact on physical and mental health, social adaptation and integration into society. Let's analyze the existing problems, such as the lack of specialized sports facilities, the lack of qualified coaches, as well as stereotypes and prejudices that prevent people with disabilities from participating in sports.

**Keywords:** Student sports, people with disabilities, support, physical activity, healthy lifestyle, socialization, coaches and specialists, skills development, Paralympic sports.

Студенческий спорт играет важную роль в жизни людей с ограниченными возможностями. Он предоставляет им возможность: улучшить физическое и психическое здоровье, развить социальные и коммуникативные навыки, повысить самооценку и уверенность в себе, интегрироваться в студенческое сообщество, подготовиться к профессиональной карьере в сфере спорта или других областях.

Целями данного исследования являются:

- Изучить теоретические основы студенческого спорта для людей с ограниченными возможностями
  - Проанализировать развитие студенческого спорта для людей с ограниченными возможностями в России и мире
  - Выявить преимущества и выгоды студенческого спорта для людей с ограниченными возможностями
  - Определить проблемы и перспективы развития студенческого спорта для людей с ограниченными возможностями
- II. Теоретические основы студенческого спорта для людей с ограниченными возможностями

Понятие и классификация ограниченных возможностей

Ограниченные возможности - это физические, сенсорные, интеллектуальные или психические нарушения, которые могут ограничивать способность человека участвовать в

определенных видах деятельности, включая спорт. Ограниченные возможности можно классифицировать по различным признакам:

- По типу нарушения: физические, сенсорные, интеллектуальные, психические
- По степени тяжести: легкие, умеренные, тяжелые
- По происхождению: врожденные, приобретенные

Особенности физической активности и спорта для людей с ограниченными возможностями

Люди с ограниченными возможностями могут заниматься физической активностью и спортом, но для них могут потребоваться адаптации и модификации. Например:

- Людям с физическими нарушениями могут потребоваться специальные коляски или протезы.
- Людям с сенсорными нарушениями могут потребоваться звуковые сигналы или тактильные подсказки.
- Людям с интеллектуальными нарушениями могут потребоваться упрощенные правила или дополнительная поддержка.

Инклюзивный подход в студенческом спорте

Инклюзивный подход в студенческом спорте означает, что все студенты, независимо от их способностей, имеют возможность участвовать в спортивных мероприятиях. Это включает в себя предоставление адаптаций и модификаций, необходимых для того, чтобы люди с ограниченными возможностями могли безопасно и эффективно участвовать в спорте.

Инклюзивный подход имеет множество преимуществ, в том числе:

- Повышение самооценки и уверенности в себе у людей с ограниченными возможностями
- Развитие толерантности и понимания среди других студентов
- Создание более инклюзивного и гостеприимного студенческого сообщества

### III. Развитие студенческого спорта для людей с ограниченными возможностями в России и мире

История и состояние студенческого спорта для людей с ограниченными возможностями

Студенческий спорт для людей с ограниченными возможностями имеет долгую историю. Первые соревнования для студентов с ограниченными возможностями были проведены в 1960-х годах в США. В России студенческий спорт для людей с ограниченными возможностями начал развиваться в 1980-х годах.

В настоящее время студенческий спорт для людей с ограниченными возможностями является активно развивающимся направлением во многих странах мира. Существуют международные и национальные организации, занимающиеся развитием адаптивного спорта, в том числе студенческого.

Международные и национальные организации, занимающиеся развитием адаптивного спорта

- Международный паралимпийский комитет (IPC)
- Всемирная организация спорта для людей с ограниченными возможностями
- Специальная Олимпиада
- Паралимпийский комитет России
- Всероссийская федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата
- Всероссийская федерация спорта глухих
- Всероссийская федерация спорта слепых.

Успехи и достижения спортсменов с ограниченными возможностями в студенческом спорте

Спортсмены с ограниченными возможностями добились значительных успехов в студенческом спорте. Они участвуют в различных видах спорта, таких как легкая атлетика, плавание, баскетбол, волейбол, теннис и другие.

На Паралимпийских играх для студентов спортсмены с ограниченными возможностями со всего мира соревнуются в различных видах спорта. Российские спортсмены традиционно добиваются высоких результатов на этих соревнованиях.

Успехи и достижения спортсменов с ограниченными возможностями в студенческом спорте вдохновляют других людей с ограниченными возможностями заниматься спортом и вести активный образ жизни.

#### IV. Организация и проведение студенческих соревнований для людей с ограниченными возможностями

##### Классификация спортсменов и виды спорта

Спортсмены с ограниченными возможностями классифицируются по типу и степени тяжести их нарушений. Эта классификация необходима для обеспечения честной и справедливой конкуренции. Существует множество видов спорта, адаптированных для людей с ограниченными возможностями, в том числе: легкая атлетика, плавание, баскетбол, волейбол, теннис, настольный теннис, бочча, голбол.

##### Правила и требования к соревнованиям

Правила и требования к соревнованиям для людей с ограниченными возможностями могут отличаться от правил и требований к соревнованиям для спортсменов без ограничений. Эти различия обусловлены необходимостью обеспечения доступности и безопасности для участников.

Например, в соревнованиях по легкой атлетике для спортсменов с нарушением зрения могут использоваться звуковые сигналы или направляющие. В соревнованиях по плаванию для спортсменов с физическими нарушениями могут использоваться специальные подъемники или поручни.

##### Обеспечение доступности и безопасности для участников

Обеспечение доступности и безопасности для участников является первоочередной задачей при организации и проведении студенческих соревнований для людей с ограниченными возможностями. Это включает в себя: обеспечение доступности спортивных объектов и помещений для людей с ограниченными возможностями, предоставление необходимых адаптаций и модификаций для спортсменов с различными нарушениями, обеспечение квалифицированного медицинского персонала и оборудования, соблюдение всех правил и требований безопасности.

Организаторы соревнований должны тесно сотрудничать со спортсменами с ограниченными возможностями и их тренерами для обеспечения их потребностей и создания безопасной и инклюзивной среды.

Преимущества и выгоды студенческого спорта для людей с ограниченными возможностями

##### Физическое развитие и улучшение здоровья

Студенческий спорт может принести много пользы для физического здоровья людей с ограниченными возможностями. Регулярные занятия спортом могут помочь улучшить: силу и выносливость, координацию и баланс, гибкость и подвижность, сердечно-сосудистую систему, иммунитет.

Спорт также может помочь людям с ограниченными возможностями управлять своим весом и снизить риск развития хронических заболеваний, таких как болезни сердца, инсульт и диабет.

##### Социальная интеграция и развитие личностных качеств

Студенческий спорт может быть мощным инструментом социальной интеграции для людей с ограниченными возможностями. Участие в спортивных командах и мероприятиях может помочь им: развить чувство принадлежности и общности, улучшить социальные навыки и уверенность в себе, научиться работать в команде и сотрудничать с другими, развить лидерские качества и навыки решения проблем.

##### Академические достижения и профессиональный рост

Студенческий спорт также может иметь положительное влияние на академические достижения и профессиональный рост людей с ограниченными возможностями. Исследования показали, что студенты-спортсмены с ограниченными возможностями чаще: имеют более высокие оценки, оканчивают университет с большей вероятностью, находят работу после окончания

университета.

Спорт может помочь студентам с ограниченными возможностями развить навыки тайм-менеджмента, дисциплины и настойчивости, которые ценятся работодателями. Кроме того, участие в студенческом спорте может открыть возможности для стипендий, стажировок и других профессиональных возможностей.

#### V. Проблемы и перспективы развития студенческого спорта для людей с ограниченными возможностями

Недостаточное финансирование и материально-техническое обеспечение

Недостаточное финансирование и материально-техническое обеспечение являются серьезными проблемами для развития студенческого спорта для людей с ограниченными возможностями. Многие университеты и колледжи не имеют необходимых ресурсов для предоставления специальных адаптаций и модификаций, необходимых для участия людей с ограниченными возможностями в спортивных мероприятиях.

К недостаточному финансированию и материально-техническому обеспечению относятся: отсутствие доступных спортивных объектов и помещений, нехватка специального оборудования и инвентаря, недостаточная поддержка тренерского состава, ограниченные возможности для поездок и участия в соревнованиях.

Дискриминация и предрассудки

Люди с ограниченными возможностями часто сталкиваются с дискриминацией и предрассудками в спорте. Это может проявляться в различных формах, таких как: отрицательные стереотипы и низкие ожидания, исключение из спортивных команд и мероприятий, недооценка достижений и способностей, уничижительные замечания и оскорбления.

Дискриминация и предрассудки создают барьеры для участия людей с ограниченными возможностями в студенческом спорте.

Необходимость специальных условий и адаптации спортивных объектов

Для обеспечения равных возможностей для людей с ограниченными возможностями необходимы специальные условия и адаптации спортивных объектов. Это может включать в себя:

- Обеспечение доступности спортивных сооружений и помещений для людей с ограниченными возможностями
- Предоставление специального оборудования и инвентаря
- Обучение тренерского состава работе с людьми с ограниченными возможностями
- Разработка правил и требований к соревнованиям, которые учитывают потребности людей с ограниченными возможностями.

Обеспечение специальных условий и адаптации спортивных объектов может быть дорогостоящим и трудоемким, но это необходимо для создания инклюзивной и гостеприимной среды для людей с ограниченными возможностями.

Перспективы развития

Несмотря на проблемы, студенческий спорт для людей с ограниченными возможностями продолжает развиваться и набирать популярность. Все больше университетов и колледжей признают важность инклюзивности и принимают меры для устранения барьеров для участия людей с ограниченными возможностями в спортивных мероприятиях.

К перспективным направлениям развития студенческого спорта для людей с ограниченными возможностями относятся:

- Увеличение финансирования и материально-технического обеспечения

- Создание инклюзивной и гостеприимной среды
- Обучение и развитие тренерского состава
- Проведение соревнований и мероприятий, адаптированных к потребностям людей с ограниченными возможностями
- Сотрудничество с организациями по адаптивному спорту и людьми с ограниченными возможностями

Продолжая работать над этими проблемами и перспективами, мы можем создать более инклюзивную и гостеприимную среду для людей с ограниченными возможностями в студенческом спорте.

#### VI. Заключение

##### Основные выводы исследования

- Студенческий спорт может принести много пользы для людей с ограниченными возможностями, включая улучшение физического здоровья, социальную интеграцию и развитие личностных качеств.
- Однако развитие студенческого спорта для людей с ограниченными возможностями сталкивается с рядом проблем, таких как недостаточное финансирование, дискриминация и необходимость специальных условий.
- Несмотря на эти проблемы, студенческий спорт для людей с ограниченными возможностями продолжает развиваться и набирать популярность.
- Все больше университетов и колледжей принимают меры для устранения барьеров и создания более инклюзивной и гостеприимной среды для людей с ограниченными возможностями.

Рекомендации по развитию студенческого спорта для людей с ограниченными возможностями

- Увеличить финансирование и материально-техническое обеспечение студенческого спорта для людей с ограниченными возможностями.
- Создать инклюзивную и гостеприимную среду для людей с ограниченными возможностями во всех аспектах студенческого спорта.
- Обучить и развить тренерский состав, чтобы он мог эффективно работать с людьми с ограниченными возможностями.
- Проводить соревнования и мероприятия, адаптированные к потребностям людей с ограниченными возможностями.
- Сотрудничать с организациями по адаптивному спорту и людьми с ограниченными возможностями для решения проблем и поиска решений.

Реализация этих рекомендаций поможет создать более инклюзивную и гостеприимную среду для людей с ограниченными возможностями в студенческом спорте и позволит им в полной мере воспользоваться всеми преимуществами участия в спортивных мероприятиях.

\*\*\*

1. "Инклюзивный спорт: теория и практика" (2019) / под ред. С. В. Иванова, В. В. Кузнецова. - М.: РГУФКСМиТ. - 280 с. (Глава "Инклюзивный студенческий спорт")
2. "Спорт и люди с инвалидностью: современные тенденции" (2021) / под ред. В. А. Холодова. - М.: ФИС. - 350 с. (Глава "Интеграция людей с инвалидностью в студенческий спорт")
3. "Спорт высших достижений: новые возможности для людей с инвалидностью" (2020) / под ред. А. В. Иванова. - М.: "Спорт и Культура". - 250 с. (Глава "Инклюзивные программы в вузах: опыт и перспективы")
4. "Студенческий спорт для людей с ограниченными возможностями: проблемы и перспективы" / В. В. Кузнецов // Вестник Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма. - 2018. - № 3. - С. 125-130.
5. "Инклюзивное образование и спорт: развитие спортивных программ для людей с инвалидностью в вузах" / Е. А. Богданова // Современные проблемы науки и образования. - 2020. - № 3 (72). - С. 45-49.
6. "Студенческий спорт как фактор социальной адаптации людей с инвалидностью" / И. В. Васильева // Педагогика и психология физической культуры и спорта. - 2022. - № 1. - С. 12-17.

Артеменко В.А., Алексенко В.О.

**Роль физической подготовки в системе высшего образования**

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

doi: 10.18411/trnio-07-2024-235

**Аннотация**

Данное исследование посвящено анализу физической культуры, его основных составляющих факторов, их природе и характере. В статье рассматривается роль физической культуры в высших учебных учреждениях. Представляется анализ по влиянию спорта на физическое и психологическое состояние студентов. Дается вывод о значении дисциплины «Физическая культура и спорт» в программах обучения ВУЗов и ответ на вопрос «какие качества развиваются у будущих специалистов во время обучения».

**Ключевые слова:** Физическая культура, спорт, высшее образование, студенты, специальная подготовка, учебно-воспитательный процесс, здоровый образ жизни.

**Abstract**

This article examines the role of physical culture in higher education institutions. The analysis of the influence of sports on the physical and psychological state of students is presented. The conclusion is given about the importance of the discipline "Physical culture and sports" in the educational programs of universities and the answer to the question "what qualities do future specialists develop during their studies".

**Keywords:** Physical culture, sports, higher education, students, special training, educational process, healthy lifestyle.

Физическая культура в учебных материалах выделяется как некая область деятельности, имеющая определенно сильное и прямое воздействие на сохранение и укрепление здоровья. По-другому можно сказать, что это множество уникальных способностей человека, формирование его правильного образа жизни и совершенствование активной части его будничных дней.

Несомненно, данная составляющая не просто так присутствует в нашей обыденной жизни. Ведь иначе, как поддерживать наше здоровье. Продвижение спортивных секций в системе высшего профессионального образования направлено на общедоступные направленности студентов в сфере их здорового функционирования. Важно поддерживать опорно-двигательные функции, развивать ловкость, силу воли.

Следуя логике исследования, данные понятия относятся к необходимым потребностям человека. Они являются центром духовных и материальных ценностей. Например, спортсмены-новички при беге или спортивной ходьбе испытывают не только прилив сил во время тренировки, но и чисто психологически чувствуют себя лучше, что повышает их настроение на весь день.

Анализируя данную тему, стоит сказать про постиндустриальное общество и их нынешнюю загруженную жизнь. Сейчас современный период сложностей подразумевает некоторые сегменты, которые стоит учитывать в днях каждого человека:

- 1) стрессовые и непредсказуемые ситуации;
- 2) инфекции для студентов или вирусы, поджидающие слабинку организма;
- 3) требования к молодому гражданину по сохранению своего здоровья;
- 4) специальные техники и упражнения (зарядка, легкий бег, прыжки с помощью инвентаря) для поддержания как физического, так и ментального здоровья и прочее.

Занятия с помощью определенных техник в высшем учебном заведении помогают осознать студенту всю суть знаний в деятельности и организации физической культуры, плюс в трудовой деятельности специалистов всему спорту в целом. Это воспитывает в будущих

специалистах духовно наполненную личность и обогащают кругозор (правильные техники дыхания, какие мышцы работают при плавании, как следует себя вести после тяжелой тренировки). Исследование показывает, что такая дисциплина как «Физическая культура» позволяет предоставить высокий уровень российского гуманитарного образования, что входит в систему подготовки высшего учебного заведения. Таким образом, это дает прекрасную возможность для борьбы экстремально быстрого повышения уровня социального напряжения в обществе молодых людей.

Многие врачи рекомендуют спорт как профилактику многих заболеваний, а также физические нагрузки всегда были, есть и будут основой реабилитации после каких-либо заболеваний, операций, травм. Также рекомендуют абсолютно всем людям независимо от возраста заниматься циклическими видами спорта, (бег, плавание, катание на лыжах). Эти виды спорта при правильном дозировании нагрузки оказывают огромное положительное влияние на опорно-двигательный аппарат, при занятии этими видами спорта в работу включаются все группы мышц. Занятие физкультурой повышает стрессоустойчивость, что немаловажно для современного общества.

Физическая культура в ВУЗах формирует личностные качества учащихся, а именно: те, которые действительно нужны для «подающего надежды» студента:

- стремление добиваться своих целей;
- трудолюбие;
- быть активным в общественной жизни;
- не отставать от сокурсников;
- воспитание лидерских качеств;
- учит ответственности и самоконтролю.

Следует выделить, что рассматриваемый предмет, вводимый в расписание высших учебных заведений студентов, способствует формированию духовно-нравственных ценностей в человеке. По программам установлено, что важно учитывать наличие определенных составляющих, которые преследует курс подготовки студентов и будущих специалистов, например:

- Воспитание основных физических качеств: тут смысл кроется в воспитании и совершенствовании физических качеств человека (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).
- Воспитание силы: наиболее существенным является выбор средств и методов силовой подготовки, величины сопротивления. Но не стоит новичкам начинать с большого веса, потому что «хочется поскорее стать сильнее других».
- Развитие выносливости студентов: развивается посредством циклических упражнений, вовлекающих в работу более 2/3 мышц тела. Можно дольше заниматься спортом если развить данный фактор, например, бегать будет легче и дольше, во время плавания пловец не устанет после первых 25 метров.
- Ловкость и гибкость тела: мотив физической культуры и спорта не имеет самостоятельного значения в силу особенностей характера и условий труда большинства специалистов высшей квалификации.

Рассматривая с другой стороны данный вопрос, продуктивность в процессе занятий физическими упражнениями достигается почти в двойном снижении заболеваемости, повышении на 5 % производительности труда. Такие данные дают дополнительную мотивацию в сфере высшего образования. Анализируя данные, профессиональное образование в области физической культуры предполагает обстоятельства всестороннего развития подвижной деятельности студентов.

Главное в спорте — это духовные и материальные ценности, являющиеся частью культурных достижений и также неоспоримо, необходимое это успешной социализации подрастающего поколения. Не стоит забыть, что спорт не только для профессионалов и

мастеров спорта, но и для обычных людей, которые хотят быть здоровее и активнее. Так как это перспектива важна для студентов, которые большую часть времени ведут сидячий образ жизни за партами и гаджетами.

\*\*\*

1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА Садыков Д.А., Цыганкова В.О. Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2023. № 7-1 (82).
2. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, СТРАТЕГИЯ, ПРОБЛЕМЫ, РЕЗУЛЬТАТЫ Цыганкова В.О., Биличенко Д.А., Яни А.В. 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.
3. ПРОБЛЕМЫ ПИТАНИЯ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА Цыганкова В.О., Андронакий А.Ф., Яни А.В. 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.
4. УМСТВЕННАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ФАКТОРОВ НА НЕЁ Имамалыев Т.И.О., Цыганкова В.О. В сборнике: Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования. Сборник материалов III Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. 2021.
5. МОЛОДЕЖНАЯ ДЕВИАНТНОСТЬ КАК РЕЗУЛЬТАТ ВОСПРОИЗВОДСТВА ПОЛИТИКО-ПРАВОВОГО НИГИЛИЗМА В УСЛОВИЯХ ИЗБИРАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА РОССИИ Чапурко Т.М., Великая В.О., Сухова Д.В., Чикаленко Н.Б. Политематический сетевой электронный научный журнал Кубанского государственного аграрного университета. 2017. № 134.

**Артеменко В.А., Алексенко В.О.**

**Стратегическое развитие спортивных программ высших учебных заведений**

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

doi: 10.18411/trnio-07-2024-236

#### **Аннотация**

В данной статье авторами исследуется стратегическое развитие определенных физических (спортивных) программ по подготовке в высших учебных заведениях. Обозначается ключевая роль развития видов спорта для повышения динамики спортивной молодежи. Сделан вывод, что основу для определения приоритетов развития видов спорта в студенческой среде составляют документы, разрабатываемые студенческими спортивными лигами, и их содержание может стать базой для включения положений о студенческом спорте в программы развития видов спорта.

**Ключевые слова:** Стратегическое планирование, виды спорта, студенческий спорт, высшие учебные заведения.

#### **Abstract**

In this article, the authors explore the strategic development of certain physical (sports) training programs in higher education institutions. The key role of the development of sports to increase the dynamics of sports youth is outlined. It is concluded that the documents developed by student sports leagues form the basis for determining priorities for the development of sports among students, and their content can become the basis for including provisions on student sports in sports development programs.

**Keywords:** Strategic planning, sports, student sports, higher education institutions.

Сегодня растет необходимость в решении вопросов в сфере стратегического управления спортивных и студенческих лигах, которые участвуют в реализации ряда основных мероприятий Межотраслевой программы развития студенческого спорта до 2024 года.

С одной стороны, происходит фиксирование положения определенных программ, которые нельзя изменить из-за нарушения подготовки студентов, а с другой – к студенческим

спортивным лигам непрерывно предъявляются требования с целью повышения продуктивности работы в команде, ежегодных победах на соревнованиях и воспитанию высшей духовной личности, что в будущем поможет построить карьеру.

В системе студенческого спорта наблюдается качественный переход на новый уровень развития. Так, основной целью развития студенческого спорта является формирование социально-психологической и политико-экономической структуры спорта по отношению к молодому поколению профессионалов. В данном случае такими элементами являются субъекты системы студенческого спорта. В свой черед они выступают в качестве государственных и негосударственных компаний, содействующие развитию студенческого спорта. Ведь так или иначе большое внимание в развитии физической подготовки студентов уделяется усилению взаимодействия как внутри, так и вне своего факультета, что дает «толчок» в развитии командирской личности для продвижения команды на правильный и эффективный путь к победе.

Одним из направлений такого взаимодействия является развитие отдельных видов спорта в студенческой среде. К негосударственным субъектам системы студенческого спорта следует отнести студенческие спортивные лиги, общероссийские спортивные системы для подготовки профессиональных спортсменов и развитию навыков по видам спорта. К такому виду субъектов относятся с большей долей внимания и растет их значимость для прогресса студенческих спортивных кружков.

Следует отметить, что с позиции стратегического развития спорта с помощью специализированных инструментов повышается роль студенческих спортивных лиг и спортивных федераций в реализации мероприятий Межотраслевой программы развития студенческого спорта до 2024 года. Программы развития видов спорта разрабатываются в соответствии с Приказом Минспорта России, который определяет структуру и содержание спортивных секций в будущем.

Несмотря на постоянно растущий спрос по отношению к общероссийским спортивным секциям студентов, текущие требования к содержанию таких программ меняются и стекают в видоизмененную систему для студенческого спорта. Поэтому включение новых положений студенческого спорта в программы остается на усмотрение государственных структур, и в таком случае анализ содержания действующих программ развития видов спорта позволит выявить заинтересованность федераций в вопросах студенческого спорта.

Многие спортивные аналитики озвучивают неблагоприятные прогнозы для российского спорта, однако это всего лишь предположения, которые легко опровергнуть или изменить в нашу сторону как будущих спортсменов. В целях достижения благоприятного исхода событий на спортивной арене государство выработало определенную политику по стимулированию данной сферы.

В качестве примера, в федерации тяжелой атлетики специалисты предлагают вести постоянную работу по осуществлению НМО на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. В сфере спорта художественной гимнастики предлагают увеличить количество централизованных сборов, повысить эффективность системы отбора и комплексного контроля на этапах многолетней подготовки. Представители федерации волейбола считают, что параметры тренировочных и соревновательных нагрузок у спортсменов необходимо осуществлять только на начальном и тренировочном этапах.

Так, можно выделить, что мнение специалистов спортивных федераций о необходимости учета всех параметров физической нагрузки, разработки нормативных показателей различных сторон подготовленности спортсменов совпадает с общепризнанными положениями, признанными в теории спорта.

Благодаря работе в данном секторе спорта, привлекаются новые идеи по разработке модернизированных идей по улучшению и росту возможно положительных стагнаций.

Таким образом, абсолютно разумным является то, что необходимо использовать данное время эффективно и качественно развивать все составляющие российского спорта, одним из которых является студенческий спорт.

Анализируя данный вопрос, важен следующий аспект: чтобы достичь нужного уровня обеспечения сбалансированности при разработке «Стратегии и Программы спорта среди молодежи» целесообразно ориентироваться на существующие документы стратегического планирования, вчитываться в требования стратегии от государственных структур. Из этого вытекают проблемы, которые постоянно мешают достижению нужного результата, следовательно, необходимо развивать техническую базу, реформировать условия реализации физических способностей в экономическом фундаменте российского спорта, ведь государство практически все финансирует из бюджета, а это большие финансовые средства.

Данные вопросы, как земля, на которых прочно в современных условиях должна строиться новая система отечественного спорта. Исходя из этого требуются заседания рассмотрения на правительственном уровне для принятия соответствующих решений в целях улучшения текущего положения и развития спортивной сферы в Российской Федерации для лучшей подготовки студентов ВУЗов.

Потому что стоит заметить ключевую мысль: только на основе комплексных исследований у спортсменов возможна разработка научно-обоснованных программных материалов для эффективного управления тренировочным процессом. Нормативные показатели (модельные характеристики) различных сторон подготовленности спортсменов должны являться составной частью при подготовке нового поколения примерных программ по видам спорта.

\*\*\*

1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА Садыков Д.А., Цыганкова В.О. Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2023. № 7-1 (82). С. 138-141.
2. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, СТРАТЕГИЯ, ПРОБЛЕМЫ, РЕЗУЛЬТАТЫ Цыганкова В.О., Биличенко Д.А., Яни А.В. 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. 541-545.
3. ПРОБЛЕМЫ ПИТАНИЯ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА Цыганкова В.О., Андронакий А.Ф., Яни А.В. 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.
4. УМСТВЕННАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ФАКТОРОВ НА НЕЁ Имамалыев Т.И.О., Цыганкова В.О. В сборнике: Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования. Сборник материалов III Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. 2021. С. 215-218.
5. ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ КУБАНСКОГО ГАУ СРЕДСТВАМИ ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ТХЭКВОНДО Цыганкова В.О., Куликова И.В. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 5 (195). С. 429-432.
6. ФОРМИРОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ-ТХЭКВОНДИСТОВ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ Цыганкова В.О., Куликова И.В. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 7 (185). С. 431-435.

**Атагелдиев М.**

**Травматизм во время занятия спортом на примере разрыва передней крестообразной связки**

*Петрозаводский Государственный университет  
(Россия, Петрозаводск)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-237

**Аннотация**

В статье рассматривается проблема спортивного травматизма на примере разрыва передней крестообразной связки (ПКС), одного из самых распространенных повреждений в спорте. Описываются причины возникновения таких травм, основные симптомы и методы диагностики. Особое внимание уделяется методам лечения, включая консервативные подходы и хирургическое вмешательство, а также важности реабилитации для восстановления функции

коленного сустава. Обсуждаются меры профилактики и рекомендации для спортсменов, направленные на снижение риска получения подобных травм.

**Ключевые слова:** Крестообразная связка, травма, коленный сустав, физическая нагрузка, ПКС-передняя крестообразная связка, травматология, здоровье, реабилитация.

### Abstract

The article examines the problem of sports injuries using the example of a rupture of the anterior cruciate ligament (ACL), one of the most common injuries in sports. The causes of such injuries, the main symptoms and diagnostic methods are described. Emphasis is placed on treatment options, including conservative approaches and surgery, and the importance of rehabilitation to restore knee function. Prevention measures and recommendations for athletes aimed at reducing the risk of such injuries are discussed.

**Keywords:** Cruciate ligament, injury, knee joint, physical activity, ACL-anterior cruciate ligament, traumatology, health, rehabilitation.

Передняя крестообразная связка - это полоса плотной соединительной ткани, которая соединяет бедренную и большеберцовую кости. Данная связка рассматривается как ключевая структура в коленном суставе, поскольку оказывает сопротивление передней трансляции и ротации большеберцовой кости, а функциями ПКС являются:

- 1) Первичное ограничение переднего смещения большеберцовой кости: 85% сопротивления во время проведения теста переднего выдвижного ящика, когда колено удерживается в сгибании под 90 градусов.
- 2) Вторичное ограничение вращения большеберцовой кости и варуса: вальгусная ангуляция при полном разгибании колена.
- 3) Проприоцептивная функция: наличие механорецепторов в связках.

ПКС и связки в целом являются очень важной, особенно для тех кому необходимо иметь полное физическое здоровье, это спортсмены, люди чья деятельность завязана на тяжелом физическом труде. Поэтому уже при первом рассмотрении можно понять, что при разрыве ПКС из-за ее сложной структурной и биологической особенности, просто невозможно, не столкнуться с трудностями восстановления после ее разрыва.

Травматизм, а именно повреждение связок имеет особую актуальность среди спортсменов, так как основной причиной получения разрыва ПКС является чрезмерное воздействие на колено в виде вращения на опорной ноге, при котором тело и бедренная кость вращаются кнаружи, а голень и стопа остаются на одном месте. Такой механизм повреждения передней крестообразной связки реализуется при беге, когда нужно резко развернуться, а также во время прыжков, когда тело по инерции продолжает движение. Наиболее часто этот вид травмы имеет место у спортсменов, которые занимаются бегом, легкой атлетикой, баскетболом, волейболом, гандболом, лыжами. Как утверждают множественные источники – «Женщины в три раза более склонны к травмам ПКС, чем мужчины», и считается, что это связано со следующими причинами:

- Малый размер и различная форма межмышечковой выемки: узкая межмышечковая выемка и особенности тибialного плато являются факторами риска предрасположенности женщин-не спортсменов с остеоартритом коленного сустава к травме ПКС в возрасте 41-65 лет.
- Более широкий таз и больший угол Q: более широкий таз требует, чтобы бедренная кость имела больший угол по отношению к колену, меньшая мышечная сила обеспечивает меньшую поддержку колена, гормональные изменения могут приводить к слабости связок.
- Слабость связок: молодые спортсмены с немодифицируемыми факторами риска, такими как слабость связок, подвергаются особенно повышенному риску повторной травмы после реконструкции ПКС.

- Поверхность обуви: объединенные данные трех исследований показывают, что вероятность получения травмы примерно в 2.5 раза выше, когда поверхность обуви генерирует более высокий уровень вращательной тяги.
- Нервно-мышечные факторы.
- Механизм повреждения ПКС может отличаться у женщин, особенно в отношении динамического позиционирования колена, поскольку женщины демонстрируют больший коллапс колена преимущественно во фронтальной плоскости.

Множественные тренировки, чрезмерная нагрузка на ноги, и это только малая часть тех факторов, которые могут привести к травме, также некоторые из них можно разделить по группам: тип соревнований, обувь и поверхность, защитное оборудование и фиксаторы и т.д. Факторы обстоятельств играют очень важную роль, но не нужно исключать человеческий фактор, пренебрежение техникой безопасности или переоценка собственных физических возможностей. В случае со спортсменами во избежании усугубления, возможно уже имеющегося нестабильного состояния, достаточно уменьшения длительных физических и силовых нагрузок, а иногда и вовсе временный отказ от занятий на пару дней, что может сэкономить до 12 месяцев полной реабилитации. Причиной получения данной травмы могут быть как и перечисленные варианты воздействия, так и вариант с моментальным значительным воздействием, а именно удара на переднюю область колена, падение на колено или приземление на выпрямленную ногу, именно при таком воздействии. Получению травмы предшествовала длительная нагрузка на ноги в виде длительных пробежек, физических упражнений.

Рассмотрим симптомы.

В научной литературе травму связанную с разрывом ПКС разделяют на 2 периода: Острый период (Посттравматический, период в несколько часов после получения травмы и до оперативного вмешательства) и застарелый.

Симптомы острого периода:

- 1) Щелчок в колене в момент травмы;
- 2) Невозможность опираться на ногу и продолжать движение, физическую активность.
- 3) Ярко выраженный отёк коленного сустава, возникающий, как правило, в течение часа после травмы.
- 4) Симптомы «псевдоблока» — пациент не может согнуть и разогнуть ногу в суставе.

При застарелом разрыве передней крестообразной связки возникает боль, ощущение нестабильности и «расшатанности» в коленном суставе. Боль может появиться при повреждении хряща и мениска как в момент травмы, так и при развившемся гонартрозе. «Колено не слушается», «нога подгибается в колене», «ногу сложно контролировать».

Опираясь на опыт в момент получения данной травмы, четко могу выделить 1-й симптом острого периода в момент приземления на выпрямленную ногу, это произошло без какой либо моментальной острой боли с характерным щелчком. При попытке продолжения движения ощущается уже 4-й и 2-й симптом, 3-й же появляется в промежутке от пары минут до 1 часа после получения травмы. Так как, после частичного оперативного вмешательства, а именно «Артроскопии», восстановления сопутствующих травм в виде разрыва мениска и извлечения обломка мыщелка большеберцовой кости, до операции на пластику передней крестообразной связки прошел ровно год, я также столкнулся со всеми симптомами застарелой травмы.

Помимо разрыва самой связки, сопутствующими травмами были: разрыв мениска и перелом мыщелка большеберцовой кости (БК). Связка является достаточно крепкой структурой, а также она является частью целой системы коленного сустава, который имеет очень сложное анатомическое строение, включая в себя всеразличные по функционалу, но взаимосвязанные отдельные структуры. Внутри такой системы очень сложно обойтись

повреждением только одной из частей, сильное механическое воздействие (удар) или другое воздействие имеет свое влияние на несколько структурных частей сразу, но бывают случаи после которых повреждению подвергается только одна из частей, обычно это происходит при условии наилучшей развитости одной или всех сразу структур коленного сустава, в частности у спортсменов. После обследования и обнаружения разрыва мениска, перелома БК и разрыва связки, лечащие меня врачи, говорили о том как мне «повезло», так как для получения комплекса подобных травм нужно еще «постараться».

Стоит упомянуть, что любая травма как во время получения, так и после оперативного вмешательства может повлечь за собой появление нарушений работы кровеносной системы, а именно образование тромбов и развитие тромбоза. Тромбоз в свою очередь затрудняет дальнейшее оперативное вмешательство и влияет на ряд жизненных аспектов, в особенности в рамках физических нагрузок.

Сопутствующие травмы могут различаться от обстоятельств получения, биологических, физиологических факторов, поверхностно рассмотрим разрыв мениска и переломы.

Мениск — хрящевая прокладка, которая выполняет роль амортизатора в суставе, а также стабилизирует коленный сустав. У человека мениски также присутствуют в акромиально-ключичном, грудинно-ключичном, лодыжечном, кистевом, височно-нижнечелюстном суставах. При движениях в коленном суставе мениски сжимаются, их форма изменяется.

Исходя из определения можно заключить, что мениск выполняет функцию амортизатора и стабилизирует коленный сустав. Его можно назвать «направляющей» в коленном суставе и логично предположить, что при как полном так и частичном нарушении целостности свои функции мениск ослабит очень резко, это также находит отражение в сегменте застарелой травмы. При длительном хождении даже без поврежденного мениска, но с разорванной связкой, нога находится в поддержке только за счет других связок и мышечной структуры, само собой поддерживая «некоторую» стабильность. В этом случае «Стабильность» имеет номинальный характер, что приводит к постепенному изменению геометрии и структуры мениска, его пережатую с одной или другой стороны, возможности вращения ноги вокруг оси на больший угол, что со временем превращается в еще большую проблему.

В рамках повреждения связки переломы могут различаться. Это могут быть части костной ткани, которые связка при разрыве потянула за собой оставляя в мягкой ткани осколок. Если надлежащим образом не устранить данный перелом он может достаточно сильно повредить мягкие ткани или начать отрицательно воздействовать на внутренние структуры коленного сустава.

Иногда врачи говорят - «Проще было бы со сломанной ногой», в чем то они правы. Связки почти не срываются, а вот с костями это происходит гораздо проще и быстрее. Переломы со смещением вкупе с полным разрывом связки встречаются довольно редко, а связано это с процессом воздействия и тем на каком уровне развития костная ткань и ткань связок, а это в свою очередь зависит от: физической развитости, биологических факторов, факторов воздействия.

Посттравматический период до момента оперативного вмешательства по восстановлению связки (пластики) можно описать симптомами застарелой травмы. Нестабильность сустава, ограниченность в подвижности. При слаборазвитой мышечной системе возникают сложности с простым подъемом по лестнице методом перебора ног, опорной в данном случае будет являться здоровая нога, а поврежденная просто поддерживать устойчивость в прямом или полусогнутом состоянии, отсутствие возможности бегать, прыгать на двух ногах, приседать на угол больше 90 градусов в колене. Исходя из жизненной практики можно заключить, отсутствие связки очень сильно ограничивает физические способности, но не лишает способности ходить. Исходя из информации, которую мне удалось получить за время реабилитации, многие взрослые и даже пожилые люди живут с отсутствующей ПКС.

Операция на ПКС.

Любая пластическая процедура на ПКС в настоящий момент выполняется методом малоинвазивной артроскопии. Артроскопический сеанс проходит закрытым способом под спинномозговой анестезией. Операция относится к щадящему типу хирургии высокой

точности, поэтому мягким тканям, нервным и сосудистым образованиям не причиняется ущерб. Кроме того, манипуляции проводятся сугубо на пострадавшем участке, а после вмешательства никаких рубцов и шрамов не остается.

Существует 3 типа операции на ПКС:

- 1) Аутотрансплантация – В данном случае пересаживается фрагмент сухожилий пациента, взятый из мышц бедра.
- 2) Аллотрансплантация – В данном случае донором биологических тканей является другой человек.
- 3) Пластика по методу «Легамис» – Для реконструкции берется специальный имплантат, представляющий собой полиэтиленовую нить и гипоаллергенную стальную втулку.

Наиболее растраспанной на данный момент является «Аутотрансплантация», по причине оптимальности, как с точки зрения уменьшения шансов отторжения из-за родственности материала, так и по иным внутренним травматологическим и хирургическим причинам.

Реабилитационный период после пластики ПКС один из самых трудоемких. Процесс реабилитации до момента полного физического восстановления может занять от 8 до 14 месяцев, время восстановления зависит от правильности выполняемых реабилитационных упражнений и физико-биологических особенностей. В случае со спортсменами реабилитация будет проходить наиболее продуктивно, так как зачастую их организм, а именно двигательный аппарат, развит лучше, а значит восстановление тонуса мышц не составит особого труда.

По мнению исследователей, разминка в нынешнем ее виде, вероятно, все-таки в большей степени способствует повышению уровня физической активности, чем профилактике травм. Первая часть разминки должна быть направлена на повышение внутренней температуры, снижающей вязкость мышц. Вторая часть должна быть заполнена упражнениями на растягивание. Непропорциональное развитие мышц-антагонистов, недостаточная эластичность мышц и связок существенно увеличивают риск травмы. Разносторонняя тренировка различных мышц, упражнения на расслабление и растяжение на разминке способны в 2–3 раза сократить вероятность травмы. Установлено, что при проведении футболистами разминки послетренировочного занятия количество травм снижается. Это происходит за счет выведения лактата из мышц крови и предотвращения застоя крови в нижних конечностях.

Разрыв ПКС, как и большинство подобных травм несут за собой тяжелые последствия влияющие на опорно-двигательный аппарат, исходя и биологической особенности связки почти не срастаются, а поэтому без оперативного вмешательства их отсутствие может повлечь за собой травмы смежного характера, нарушение нормального функционирования суставов, чрезмерная нагрузка на мышцы, которые в отсутствие связки будут частично выполнять ее функции. Главными причинами травмирования зачастую является неправильная подготовка, отсутствие разминки, чрезмерная нагрузка на комплекс опорно-двигательного аппарата. Не стоит также пренебрегать внешними факторами, техникой безопасности, правилами выполнения физических упражнений и т.п., большая часть травм формируется в комплексе взаимосвязанных нарушений, но в некоторых случаях достаточно и одного фактора.

\*\*\*

1. Анатомия коленного сустава [Текст] : учеб. пособие / Под ред. М. В. Гилева; ФГБОУ ВО УГМУ Минздрава России. — Екатеринбург : Изд-во УГМУ, 2016. — 60 с.
2. Восстановительное лечение после реконструкции передней крестообразной связки коленного сустава/Р.М. Тихилов, А.П. Трачук, О.Е. Богопольский, Т.В. Серебряк: руководство для пациентов. – СПб., 2009.-32 с.
3. Травматология. Справочник. Ростов-на-Дону: изд-во «Феникс», 1998. — 608 с.
4. Ссылка №1
5. Ссылка №2
6. Ссылка №3
7. Ссылка №4
8. Ссылка №5

Багдасарова П.А., Комбалин М.Н.

**Влияние физической культуры на ментальное здоровье человека**

ГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина»  
(Россия, Краснодар)

doi: 10.18411/trnio-07-2024-238

**Аннотация**

Физическая культура играет особую роль в поддержании и улучшении ментального здоровья человека. На сегодняшний день проблема ментального здоровья человека выступает важным вектором исследований. Ученые во всем мире стараются разработать эффективные средства его поддержания и снижения психологических нагрузок. Поэтому в результате многих исследований было выявлено, что одним из главных средств положительного воздействия на ментальное здоровье и качества жизни человека оказывает физическая культура.

**Ключевые слова:** физическая культура, здоровый образ жизни, ментальное здоровье, физическая выносливость, здоровье.

**Abstract**

Physical education plays a special role in maintaining and improving a person's mental health. Today, the problem of human mental health is an important research vector. Scientists all over the world are trying to develop effective means of maintaining it and reducing psychological stress. Therefore, as a result of many studies, it has been revealed that physical culture has one of the main means of positive impact on mental health and quality of life.

**Keywords:** physical culture, healthy lifestyle, mental health, physical endurance, health.

Физическая культура — это система мероприятий, направленных на укрепление здоровья, развитие физических способностей и улучшение общего самочувствия человека. Она включает в себя различные формы двигательной активности, такие как спорт, гимнастика, фитнес, танцы и другие виды упражнений. Всем известно о значимости хотя бы элементарных физических нагрузок во время процесса обучения. Студенты, занимающиеся спортом постоянно и систематично, отмечают, что они чувствуют себя намного увереннее, исчезает страх перед какими-либо препятствиями на пути к своей цели, они постоянно в тонусе, их иммунитет повышается.

Основные аспекты влияния физической культуры на ментальное здоровье:

1. Снижение уровня стресса и тревожности:

Физическая активность способствует снижению уровня кортизола — гормона стресса, а также стимулирует выработку эндорфинов, которые улучшают настроение и общее самочувствие. Регулярные занятия спортом помогают снизить симптомы тревожных расстройств и депрессии.

2. Улучшение когнитивных функций:

Умеренные физические нагрузки способствуют улучшению памяти, концентрации внимания и скорости обработки информации. Это связано с увеличением кровообращения в мозге и стимулированием нейропластичности.

3. Социальные взаимодействия:

Участие в командных видах спорта или групповых тренировках способствует развитию социальных навыков, улучшению коммуникации и повышению уровня социальной поддержки, что положительно сказывается на ментальном здоровье.

4. Улучшение сна:

Регулярная физическая активность помогает нормализовать сон, что является важным фактором для поддержания психического благополучия. Хороший сон способствует восстановлению нервной системы и снижению уровня тревожности.

5. Повышение самооценки и уверенности в себе:

Достижение спортивных целей и улучшение физической формы способствуют повышению самооценки и уверенности в своих силах. Это, в свою очередь, положительно влияет на общее психическое состояние.

#### 6. Профилактика и лечение психических расстройств:

Физическая культура может быть эффективным средством профилактики и дополнительным методом лечения различных психических расстройств, включая депрессию, тревожные расстройства и синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ).

Важнейшим критерием физической культуры является физкультурное сознание: понимание сущности физической культуры, ее жизненной необходимости, ее значения как естественной основы умственного, трудового, нравственного, эстетического развития.

Особое влияние оказывают на психологическое состояние различные виды физической активности:

**Аэробные упражнения:** Бег, плавание, езда на велосипеде и другие аэробные упражнения особенно эффективны для снижения уровня тревожности и депрессии. Они способствуют улучшению кровообращения и насыщению мозга кислородом, что положительно влияет на когнитивные функции.

**Силовые тренировки:** Упражнения с отягощениями помогают не только укрепить мышцы, но и улучшить эмоциональное состояние. Силовые тренировки способствуют выработке эндорфинов и повышению самооценки.

**Йога и медитация:** Эти практики направлены на гармонизацию тела и разума, способствуют снижению уровня стресса и улучшению эмоциональной устойчивости. Йога также помогает развивать гибкость и силу, что положительно влияет на общее самочувствие.

**Танцы:** Танцевальные занятия являются отличным способом снять стресс, улучшить настроение и развить координацию движений. Танцы также способствуют социальной интеграции и развитию творческих способностей.

Обучения в ВУЗе, особенно начальный этап — это сложный и ответственный момент в жизни абитуриента. Поступление в университет для многих эмоционально тяжёлая ситуация: изменяется привычный уклад жизни, возрастает психоэмоциональная нагрузка. От того, как пройдёт адаптация на первом году обучения, во многом зависит работоспособность и успеваемость в последующие годы. В педагогике физическая культура рассматривается как одно из средств решения проблемы адаптации молодёжи. Важно отметить, что в процессе физкультурной деятельности студент вступает в социальный контакт с окружающим его миром, в результате которого он адаптируется к новым условиям и социализируется.

Социализация — это процесс, посредством которого индивид усваивает нормы, ценности, знания, навыки и способы поведения, принятые в обществе. Этот процесс начинается с рождения и продолжается на протяжении всей жизни человека, оказывая влияние на его личность и поведение.

В настоящее время высокие стандарты предъявляются к формированию и развитию личности, чтобы обеспечить её успешное функционирование в обществе.

Эффективная социальная адаптация личности возможна только при условии физического и психического здоровья. В этих условиях использование средств физической культуры в целях социализации студентов может быть обеспечено на основе мониторинга физической подготовленности при выполнении комплекса следующих педагогических условий:

1. В рамках образовательного процесса по физической культуре создается эмоционально насыщенная атмосфера занятий;
2. Формируются ценностные представления обучающихся о физкультурно-спортивной деятельности;
3. Обеспечение личностной ориентации образовательного процесса по физической культуре;
4. Формирование представления о физической культуре - как об одном из способов включения в систему общественных отношений.

Студенты высших учебных заведений различных факультетов и специальностей занимаются физической культурой, подразделяясь на подгруппы и занимаясь различными видами спорта. Общая физкультурно-спортивная деятельность, организованная для укрепления студенческого коллектива, способствует не только оптимизации межличностного общения и взаимодействия студенческой молодежи, но и помогает улучшить индивидуальный уровень физической подготовленности студентов и совершенствовать их профессиональное развитие.

Физическая культура и спорт играют важную роль в развитии межличностных связей студентов в университетах. Они способствуют объединению студентов в различные группы и коллективы, способствуют формированию общих интересов, потребностей, целей и желаний. Участие в спорте объединяет студентов в совместной деятельности, способствуя их близкому общению и развитию навыков взаимодействия. Другими словами, физическая культура является эффективным средством коммуникации между студентами.

Студенты на занятиях физической культурой начинают общаться и сближаться благодаря совместному интересу к какому-либо виду спорта. Каждая группа занимается разным спортом: баскетбол, футбол, волейбол, танцы, йога, теннис, шахматы. Общий интерес заставляет студентов взаимодействовать друг с другом, узнавать что-то новое, полезное, обучающее. Именно благодаря дисциплине «физическая культура и спорт» я обрела своих первых друзей в университете. Благодаря различным спортивным соревнованиям, студенты пробуждают в себе силу духа, желание общаться и взаимодействовать друг с другом. Даже когда студент не участвует непосредственно в спортивных соревнованиях, а лишь «болеет» за определённую команду, у него появляется чувство солидарности с определённой группой людей, рождается чувство общности с ними.

Спорт даёт возможность приобретать друзей даже без знания языков. Даже если студенты из разных стран говорят на различных языках, то это не мешает им прекрасно понимать друг друга. Спорт выступает как самый доступный и понятный для всех язык общения.

Таким образом, можно сделать вывод, что физическое воспитание обеспечивает сохранение и укрепление здоровья, способствует всестороннему и гармоническому развитию личности студентов, развивает такие социальные качества как дружелюбие, умение ставить и достигать цели, взаимопомощь, уверенность, сила воли, находчивость, любознательность, справедливость, коллективизма, дисциплины и сострадания. Также спорт оказывает положительное влияние на качество учебного труда, работоспособность, способствует повышению эффективности процесса адаптации студентов к условиям обучения в вузе.

Современная модель спорта дает студенту возможность оценить свое отношение к окружающей среде, и через эти отношения оценить свое место в обществе. Спорт как вид социальной деятельности воспроизводит определенные базовые механизмы человеческого самосознания и самоопределения, располагая специфическими и воспитательными возможностями называться полноценным видом социальной деятельности, сферой утверждения и обретения культуры творческого смысла личности.

\*\*\*

1. Колдобанова, М. А. Агрессивное поведение в спорте / М. А. Колдобанова, М. В. Быков, Г. В. Федотова // МИРОВЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ НАУКИ и ТЕХНИКИ: ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ : Материалы X Международной научно-практической конференции, Москва, 29 декабря 2022 года. Том Часть 2. – Москва: ООО "Пресс-центр", 2022. – С. 309-311. – EDN CLOSLO.
2. 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/tmio-01-2023-362. – EDN EGDOAC.
3. 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.

Багдасарова П.А., Комбалин М.Н.

**Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения**

ГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина»  
(Россия, Краснодар)

doi: 10.18411/trnio-07-2024-239

**Аннотация**

Статья рассматривает различные методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения. В ней представлены классификации типов телосложения, а также специфические подходы к тренировкам для эктоморфов, мезоморфов и эндоморфов. А также освещается важность индивидуального подхода, постепенности, регулярности и роли правильного питания в достижении желаемого результата. В заключении подчеркивается ключевая роль физической активности в гармоничном развитии фигуры и улучшении самочувствия.

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

**Abstract**

The article examines various methods of using physical culture tools for targeted physique correction. It presents classifications of body types, as well as specific training approaches for ectomorphs, mesomorphs and endomorphs. It also highlights the importance of an individual approach, gradualness, regularity and the role of proper nutrition in achieving the desired result. In conclusion, the key role of physical activity in the harmonious development of the figure and improvement of well-being is emphasized.

**Keywords:** physical education, physique, health, physical activity, sports.

Спорт и физическая культура являются важнейшими средствами для корректировки телосложения и фигуры человека. Их влияние можно рассматривать с разных аспектов, таких как уменьшение жировой массы, улучшение тонуса мышц, повышение метаболизма и общее улучшение физической формы. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения включают в себя различные подходы и программы, которые могут быть адаптированы под индивидуальные потребности и цели. Важными аспектами являются выбор правильных упражнений, интенсивности, частоты и продолжительности тренировок. Ниже представлены основные методики, которые могут быть использованы для направленной коррекции телосложения:

1. *Кардиотренировки:* их методика направлена на увеличение сердечно-сосудистой выносливости и сжигание калорий. Например:
  - Бег на дорожке или на улице
  - Велотренажер или велоспорт
  - Плавание
  - Ходьба быстрым шагом
  - Групповые кардио-классы (аэробика, зумба)

Рекомендуется заниматься таким типом тренировок 3-5 раз в неделю с продолжительностью 30-60 минут. Интенсивность: Умеренная до высокой (60-85% от максимальной частоты сердечных сокращений).

2. *Силовые тренировки:* направлены на увеличение мышечной массы, силы и улучшение метаболизма:
  - Тренировки с гантелями и штангами
  - Упражнения на тренажерах
  - Упражнения с собственным весом (приседания, отжимания, подтягивания)

Рекомендуемая частота занятий 2-4 раза в неделю. Подходы и повторения: 3-5 подходов по 8-12 повторений для каждой группы мышц. Прогрессия: Постепенное увеличение веса или сложности упражнений.

3. *Высокоинтенсивные интервальные тренировки (HIIT)*: включает чередование коротких периодов интенсивной работы с периодами отдыха или низкой интенсивности:

— Интервалы спринта и ходьбы

— Чередование прыжков, приседаний и других упражнений

Частота 2-3 раза в неделю с продолжительностью 20-30 минут и максимальной интенсивностью в течение коротких интервалов (20-40 секунд), чередуемых с периодами отдыха (10-20 секунд).

4. *Тренировки на гибкость*: упражнения на гибкость помогают улучшить подвижность суставов, снизить риск травм и улучшить общее самочувствие:

— Йога

— Пилатес

— Динамическая и статическая растяжка

Заниматься нужно ежедневно или по крайней мере 3 раза в неделю. Продолжительность тренировки 10-15 минут после основной тренировки или как отдельная сессия.

5. *Комплексные программы*: сочетают различные виды тренировок для достижения оптимальных результатов:

— Круговые тренировки (чередование кардио и силовых упражнений)

— Функциональный тренинг (упражнения, имитирующие повседневные движения)

— Специальные комплексы для определенных зон тела (например, пресс, ягодицы)

Частота программы должна быть 3-4 раза в неделю с продолжительностью 45-60 минут и интенсивностью от средней до высокой.

6. *Питание и гидратация*: правильное питание играет ключевую роль в достижении целей по коррекции телосложения:

— Баланс макронутриентов: Белки, жиры и углеводы должны быть сбалансированы.

— Калорийность: Создание дефицита калорий для снижения веса или избытка для набора мышечной массы.

— Гидратация: Поддержание достаточного уровня жидкости в организме.

7. *Отдых и восстановление*: необходимы для предотвращения перетренированности и обеспечения роста мышц:

— Сон: 7-9 часов качественного сна в сутки.

— Активное восстановление: Легкие активности, такие как прогулки или плавание.

— Массаж и физиотерапия: Для ускорения восстановления мышц.

Телосложение – это совокупность морфологических особенностей организма, включающих в себя пропорции тела, развитие мускулатуры, уровень подкожно-жировой клетчатки. Влияние на телосложение оказывают генетика, образ жизни, питание и физическая активность. Правильно подобранные средства физической культуры могут эффективно корректировать телосложение, добиваясь гармоничного развития фигуры и улучшая самочувствие. Поэтому рассмотрим классификацию типов телосложения:

Существует множество классификаций типов телосложения, но наиболее распространенной является классификация по соматотипам по Э. Кречмеру:

- Эктоморф: тонкая костная структура, слабое развитие мышц, худощавое телосложение.
- Мезоморф: крепкое телосложение, развитая мускулатура, средняя толщина костей.
- Эндоморф: широкая костная структура, склонность к полноте, развитая жировая прослойка.

Исходя из приведенных типов телосложения можно подобрать более подходящую методику коррекции телосложения:

1. Для эктоморфов:

Цель: набрать мышечную массу, увеличить объем мышц.

Средства: Силовые тренировки: упражнения с отягощениями (гантели, штанга, тренажеры), составленные с акцентом на основные группы мышц. Правильное питание: увеличение потребления белка, калорий, углеводов. Режим тренировок: 3-4 тренировки в неделю, отдых между тренировками 2-3 дня. Примерные упражнения: жим штанги лежа, приседания, тяга штанги в наклоне, отжимания от пола, подтягивания.

2. Для мезоморфов:

Цель: поддерживать гармоничное развитие мускулатуры, улучшить рельеф тела.

Средства: Комбинированные тренировки: силовые и аэробные (бег, плавание, велоспорт). Сбалансированное питание: контроль калорийности и соотношения белков, жиров и углеводов. Режим тренировок: 4-5 тренировок в неделю, отдых между тренировками 1-2 дня. Примерные упражнения: отжимания от брусьев, становая тяга, выпады, подтягивания.

3. Для эндоморфов:

Цель: снизить процент жировой массы, увеличить процент мышечной массы.

Средства: Аэробные тренировки: бег, плавание, велоспорт, танцы, с акцентом на длительность и интенсивность тренировок. Силовые тренировки: с умеренными весами, в высоком количестве повторений. Правильное питание: снижение потребления жиров и сахара, увеличение потребления белка и клетчатки. Режим тренировок: 5-6 тренировок в неделю, отдых между тренировками 1 день. Примерные упражнения: бег, плавание, велосипед, прыжки на скакалке, отжимания от пола, приседания.

Общие рекомендации:

- \* Индивидуальный подход: необходимо учитывать индивидуальные особенности телосложения и здоровья каждого человека.
- \* Постепенность: начинать тренировки следует с минимальной нагрузки и постепенно увеличивать ее.
- \* Регулярность: важно заниматься регулярно, не пропуская тренировки.
- \* Правильное питание: огромную роль в коррекции телосложения играет питание, которое должно быть сбалансированным и богатым питательными веществами.
- \* Контроль: регулярно следите за прогрессом, измеряйте объемы, вес и соотношение жировой и мышечной массы.

Правильное применение средств физической культуры является ключевым фактором в направленной коррекции телосложения. Сочетание силовых, аэробных тренировок и правильного питания позволяет достичь гармоничного развития фигуры и улучшить самочувствие. Важно помнить о постепенности, регулярности и индивидуальном подходе к тренировкам. Комплексное влияние на корректировку фигуры физическая культура и спорт оказывают за счет снижения жировой массы, увеличения мышечной массы, улучшения тонуса мышц, повышения метаболизма. Регулярные занятия физической культурой не

только помогают достичь желаемых изменений в телосложении, но и способствуют улучшению качества жизни в целом.

\*\*\*

1. 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.
2. Федотова, Г. В. Повышения уровня функционального состояния организма средствами физической культуры / Г. В. Федотова, Л. П. Федосова, А. В. Ульфанова // Актуальные проблемы науки и образования в условиях современных вызовов : Сборник материалов XVII Международной научно-практической конференции, Москва, 27 декабря 2022 года. – Москва: Печатный цех, 2022. – С. 533-536. – EDN TETDJR.
3. Погорелый, А. Е. Основные направления совершенствования механизма государственного управления развитием физической культуры и спорта / А. Е. Погорелый, Л. П. Федосова, Г. В. Федотова // Экономика и бизнес: теория и практика. – 2023. – № 1-2(95). – С. 66-69. – DOI 10.24412/2411-0450-2023-1-2-66-69. – EDN ZZXAIZ.

**Бахметьев Д.А, Ананьева И.В.**

**Актуальные направления развития физической культуры и спорта: рекомендации по выбору**

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

doi: 10.18411/trnio-07-2024-240

**Аннотация**

Научная статья рассматривает актуальные направления развития физической культуры и спорта, предлагая рекомендации по выбору занятий в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностями различных категорий населения. Исследование включает анализ современных тенденций, описание популярных видов спорта и критерии выбора направления, а также выводы о перспективах развития данной области.

**Ключевые слова:** Физическая культура, спорт, рекомендации, направления занятий, индивидуальные особенности, тенденции, развитие.

**Abstract**

The scientific article examines the current trends in the development of physical culture and sports, offering recommendations on the choice of classes in accordance with the individual characteristics and needs of various categories of the population. The study includes an analysis of current trends, a description of popular sports and criteria for choosing a direction, as well as conclusions about the prospects for the development of this area.

**Keywords:** Physical education, sports, recommendations, areas of study, individual characteristics, trends, development.

Современный мир характеризуется стремительным развитием технологий и изменением образа жизни человека, что непосредственно влияет на сферу физической культуры и спорта. Актуализация проблемы выбора оптимального направления в физической культуре и спорте обусловлена необходимостью улучшения качества жизни населения, повышения уровня здоровья и социальной активности граждан.

Основной целью исследования является анализ современных направлений развития физической культуры и спорта с целью формирования рекомендаций по выбору наиболее подходящих видов деятельности для различных категорий населения.

В рамках подготовки к исследованию был проведен анализ существующих научных работ, статей и публикаций по теме физической культуры и спорта. Особое внимание уделено исследованиям, которые затрагивают вопросы влияния физической активности на здоровье

человека, социальные аспекты спортивной деятельности, а также инновационные подходы в организации спорта.

Для достижения целей и задач исследования был выбран комплексный методологический подход, включающий как качественные, так и количественные методы анализа.

1. Литературный анализ: Проведен обширный анализ научных публикаций, статей, книг и исследований, связанных с актуальными направлениями развития физической культуры и спорта. Это позволило сформировать базу данных для последующего сравнительного анализа и выявления ключевых тенденций.
2. Экспертные интервью: Проведены интервью с опытными тренерами, спортсменами, физиологами и психологами, чтобы получить экспертное мнение по поводу выбора оптимальных направлений в физической культуре и спорте.

Критерии отбора информации:

1. Актуальность: Информация должна отражать современные тенденции и новейшие достижения в области физической культуры и спорта.
2. Надежность и достоверность: Информация должна быть получена из проверенных и авторитетных источников, таких как научные журналы, публикации ученых и официальные статистические данные.
3. Репрезентативность: Для анкетирования были выбраны репрезентативные группы различных возрастов, пола и уровня физической подготовки для получения максимально объективных результатов.
4. Систематизация данных: Проведенный анализ данных был систематизирован и структурирован с целью выявления общих закономерностей и разработки рекомендаций по выбору оптимальных направлений в физической культуре и спорте.

Современная физическая культура и спорт находятся в постоянном развитии под воздействием различных факторов, включая технологические инновации, изменение потребностей общества и новые научные открытия. В настоящее время наблюдается ряд значимых тенденций:

1. Интеграция технологий в тренировочный процесс: С развитием виртуальной реальности, аналитики данных и биометрических устройств спортсмены получают новые возможности для мониторинга и улучшения своих результатов.
2. Рост популярности функциональных тренировок: Тренировки, направленные на развитие функциональной подготовки и комплексного развития физических качеств, становятся все более востребованными среди различных категорий населения.
3. Увеличение внимания к психологической составляющей спорта: Психологическая подготовка и ментальные тренировочные методики приобретают все большее значение в достижении высоких спортивных результатов.

Проведенный сравнительный анализ позволяет выявить ключевые изменения и сдвиги в развитии физической культуры и спорта. В сравнении с предыдущими периодами можно отметить следующие основные различия:

1. Увеличение доступности спорта: Современные технологии и социокультурные изменения способствуют более широкому распространению спортивных

занятий среди населения. Онлайн занятия помогут заниматься дома, а офлайн грамотно прорабатывать работу мышц с тренером.

2. Развитие новых видов спорта: Появление новых спортивных дисциплин и направлений, таких как кроссфит, экстремальные виды спорта, электронный спорт, открывают новые возможности для физической активности.
3. Большой упор на здоровый образ жизни: Современные тенденции связаны с активным пропагандированием здорового образа жизни, физической активности и правильного питания как основы для достижения успеха в спорте и повседневной жизни.

При выборе направления в физической культуре и спорте необходимо учитывать ряд критериев, которые помогут определить наиболее подходящее занятие с учетом индивидуальных особенностей:

1. Цели и задачи: Важно понимать, что именно вы хотите достичь через занятия спортом - улучшить физическую форму, найти успокоение через физическую активность, укрепить осанку или подготовиться к соревнованиям.
2. Физическое состояние и уровень подготовки: Текущий уровень подготовки станет прекрасной основой для планирования занятий и частоты их проведения.
3. Предпочтения и интересы: Выбирайте направление, которое приносит удовольствие и радость, чтобы поддерживать мотивацию на длительный срок, ведь именно удовольствие от занятий поможет сосредоточиться на процессе.
4. Возрастные особенности: Учитывайте возрастные особенности и рекомендации специалистов для безопасного занятия спортом.

Рекомендации для различных категорий населения:

1. Для детей рекомендуется выбирать игровые и развивающие виды спорта, такие как футбол, плавание или художественная гимнастика, для стимулирования координации и социализации. Игры в команде положительно влияют на социализацию ребенка, а также помогают преодолевать коммуникативные барьеры среди сверстников.
2. Взрослым подходят многие направления, от функционального фитнеса до йоги или танцев, важно выбирать то, что соответствует их целям и интересам. Однако не мало важно грамотно внедрить занятия спортом в повседневную жизнь и систематизировать тренировки, несмотря на большую загрузку в течение рабочего дня.
3. Пожилым людям рекомендуется ориентироваться на занятия, способствующие укреплению мышц, гибкости и координации, такие как гимнастика, плавание или йога, с учетом особенностей возраста и физических ограничений. Также отмечается положительное влияние групповых занятий на психологическое здоровье.

Исследование актуальных направлений развития физической культуры и спорта позволило выявить разнообразие современных трендов и перспективных видов занятий, отвечающих потребностям различных категорий населения. Анализ современных тенденций, сравнительный анализ с предыдущими периодами и описание наиболее популярных направлений позволяют сделать обоснованные рекомендации по выбору занятий в физической культуре и спорте.

Для дальнейшего развития физической культуры и спорта необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого человека при выборе направления занятий, акцентировать внимание на здоровом образе жизни, разнообразии видов спорта и доступности занятий для всех возрастных групп. Развитие технологических инноваций и интеграция

современных методов тренировок также способствуют привлечению новых людей к занятиям спортом.

\*\*\*

1. Аушева Ольга Витальевна Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений// Вестник науки и образования. 2022. №6-2 (126). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sport-individualnyy-vybor-vidov-sporta-ili-sistemy-fizicheskikh-uprazhneniy> (дата обращения: 04.06.2024).
2. Грабский В.В. Спорт, индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений для самостоятельных упражнений: (кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТиПУ ПФ РАНХ и ГС, член-корреспондент Международной (Пражской) академии бизнеса и права, член-корреспондент академии акмеологии при РАНХ и ГС (г. Москва)). Москва, 2018.
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. №940 «Об утверждении федерального государственного стандарта высшего образования – бакалаврат по направлению подготовки 49.03.01. Физическая культура» (с изменениями и дополнениями); (редакция с изменениями №1456 от 26.06.2020) // Министерство образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 № 940.
4. [Электронный ресурс]. Режим доступа: [phisdocs.ru]. «Разновидности занятий и их организационная основа»/ (дата обращения: 01.06.2024)

**Бездольная Н.С.**

### **Перспективы развития в вузе физкультурно-спортивной деятельности и её новые виды как средство повышения мотивации к занятиям физической культуры**

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

*doi: 10.18411/trnio-07-2024-241*

#### **Аннотация**

В данной статье на современном этапе рассматривается состояние и перспективы развития физической культуры и спорта в вузах. Сфера социальной жизнедеятельности в образовании играет ключевую роль в профессиональной подготовке. Современный образ жизни часто связан с низкой физической активностью, что приводит к различным заболеваниям и ослаблению здоровья. Необходимо развивать культуру здорового образа жизни и мотивировать людей заниматься спортом и физической культурой. Однако некоторые люди испытывают трудности в поддержании интереса к занятиям физическими упражнениями, особенно если они чувствуют, что эти занятия однообразны и неинтересны. В связи с этим возникает проблема необходимости разнообразия физкультурно-спортивной деятельности и создания новых видов такой деятельности, которые бы позволяли увлекаться физической культурой и спортом.

**Ключевые слова:** Мотивация; Физическое воспитание; Культура; Медицина; Физическая активность; Спорт; Дисциплина; Физическая культура; Занятия спортом;

#### **Abstract**

This article at the present stage examines the state and prospects for the development of physical culture and sports in universities. The sphere of social life in education plays a key role in professional training. Modern lifestyle is often associated with low physical activity, which leads to various diseases and poor health. It is necessary to develop a culture of a healthy lifestyle and motivate people to engage in sports and physical education. However, some people have difficulty maintaining interest in exercise activities, especially if they feel that the activities are monotonous and uninteresting. In this regard, the problem arises of the need to diversify physical culture and sports activities and create new types of such activities that would allow one to get involved in physical culture and sports.

**Keywords:** Motivation; Physical education; Culture; Medicine; Physical activity; Sports; Discipline; Physical culture; Sports; Motivation

**Цель и проблемы исследования:**

Цель данного исследования – изучить, какие перспективы новых видов физкультурно-спортивных занятий могут быть наиболее мотивирующими для людей и как они могут повышать мотивацию к занятиям физической культурой.

В настоящее время, проблема низкой мотивации к занятиям физической культурой стала актуальной для всего общества. Несмотря на современные достижения в медицине, наблюдается высокий уровень заболеваемости и смертности, что в свою очередь ведет к сокращению ожидаемой продолжительности жизни и ухудшению демографических показателей.

**Методы и организация исследования:** Увеличение мотивации учащихся за счет применения новых видов физкультурно-спортивного дела в учебном процессе

**Анализ результата исследования:** У учащихся увеличится уровень мотивации к занятиям физкультурой.

**Вывод:** Следовательно, применение новых вариантов спорта в учебном процессе физического обучения представляется значительной составляющей преднамеренного введения повышения мотивации обучающихся к занятиям физической культурой. Кроме, главным условием подбора новых вариантов физкультурно-спортивных уроков обуславливается энтузиазмом и их доступностью для учащихся.

На современном этапе развития студенческого спорта в контексте деятельности учреждений высшего профессионального образования отмечается тенденция появления новых задач физического воспитания студентов. Направленность этих задач заключается не только на развитие физических качеств обучающихся вузов, но и стимулирование их интереса к занятиям спортом, формирование ценностей здорового образа жизни, реализацию работы по профилактике социально-негативных явлений в студенческой среде.

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.

В настоящее время вузы сталкиваются с проблемой о сокращении часов по данной дисциплине, говоря о том, что студенты в свое свободное время сами должны себя занимать. На данном этапе элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту должны быть реализованы в объеме не менее 328 академических часов, обязательных для освоения, но эти часы не включены в программу бакалавриата и в «зачетные единицы не переводятся». В то же время известно, что обязательные академические часы могут реализовываться в форме самостоятельных занятий, которые студент проводит во внеурочное время по свободному выбору. Тогда мы можем сделать вывод о том, что эти часы не включаются в объем учебной нагрузки кафедры и преподавателей. Так же, порядок реализации дисциплин (модулей) устанавливается образовательной организацией по собственному усмотрению. Тем самым ФГОС ВО предоставляют руководству вузов большую свободу выбора. Этим уже воспользовались некоторые вузы и сократили объем занятий по дисциплине «Физическая культура» до минимума. Многие руководители кафедр призывают вузовское сообщество обратиться к решению вопроса о дальнейшем присутствии учебной дисциплины «Физическая культура» в учебных планах образовательных организаций.

Альтернативы по данной дисциплине нет. Студенты проходят модули по физической подготовке, чтобы легче было осваивать будущую профессию. Многие кафедры перешли на спортизированные формы занятий, что позволяет студентам выбрать наиболее привлекательный для них вид спорта или форму физической активности. Спортизированный подход к организации занятий стал инновационным вектором формирования у студентов мотивации и интереса к учебной дисциплине, во многих вузах улучшилась успеваемость, повысился уровень физической подготовленности. Особый интерес стали вызывать подготовка и сдача норм ГТО.

Тем не менее надо усиливать профессиональную подготовку преподавателей кафедр физической культуры, нацеливать их на поиск новых средств и методов прикладной

подготовки будущих специалистов, создавать условия для вариативности образовательного процесса.

Одним из факторов эффективных управленческих решений может стать интеграция работы кафедр и спортивных клубов вуза, которая позволит расширить возможности физкультурно-спортивной среды вуза, создаст условия для удовлетворения потребности студентов в коррекции фигуры, снижении веса, достижении быстрого эффекта от физкультурно-спортивных занятий. Обязательным элементом расширения физкультурно-спортивной среды должны стать соревнования: кроссы, велопробеги, спартакиады, а также спортивно-оздоровительные мероприятия: праздники, спортивные акции, социальные проекты спортивной направленности, волонтерство.

Выделяют следующие приоритетные направления развития университетского спорта и физического воспитания студентов и обучающихся:

- создание в учреждениях высшего профессионального образования условий, направленных на сохранение и укрепление физического и психического здоровья студентов, профилактику социально-негативных явлений в молодежной среде средствами спорта и физической культуры;
- поиск новых форм, методов и средств организации спортивных занятий, в том числе в каникулярное время, направленных на обеспечение укрепления здоровья и повышение физической подготовленности обучающихся;
- создание условий функционирования спортивных клубов и спортивных команд на базе учреждений начального, среднего и высшего профессионального образования, а также дополнительного;
- создание многоуровневой и разновариантной системы мероприятий для спортивных команд образовательных организаций;

Развитие спортивного студенческого движения возможно, благодаря организации в высших учебных заведениях факультативных занятий с различными практико-деятельностными компонентами физической культуры и реализацией базового компонента, ориентированного на улучшение личной физической культуры.

Один из ключевых факторов низкой мотивации к физическому воспитанию - это малая привлекательность и доступность имеющихся видов спорта и физических активностей. Чтобы повысить интерес к занятиям физической культурой, необходимо применять в учебном процессе новые методы и формы занятий, которые были бы интересны и доступны для учащихся.

Однако, для того чтобы эти новые методы и формы физической активности действительно оказались эффективными, они должны быть разработаны с учетом специфики и потребностей учащихся. Главная задача - это подобрать те виды занятий, которые будут вызывать у учеников желание и мотивацию к занятиям спортом.

Для этого нужно учитывать возрастную и физическую подготовку учащихся, а также их индивидуальные предпочтения и интересы. Только в таком случае, можно добиться продуктивных результатов в физическом воспитании и повысить общую мотивацию к физической активности. Уткина описывает мотивацию как состояние личности, устанавливающее степень направленности и энергичности усилий человека в определенной ситуации. Большинство учений мотивации устанавливают ее как одномерное явление, которое модифицируется от низкого до высокого уровня в континууме.

Кандидаты педагогических наук А. Русаков и В. Кузекевич провели исследование, мишенью которого было увеличение мотивации учащихся за счет применения новых видов физкультурно-спортивном деле в учебном процессе. Главный вопрос заключался в том, дабы установить характеристики образовательного процесса как демотивирующие и мотивирующие, а также установить действия, какие демотивируют, а какие мотивируют обучающихся в рамках образовательного процесса. В начале экспериментальной деятельности прошел опрос с целью раскрытия причин, которые не позволяют учащимся быть всецело довольными уроками

физкультуры, а также соображения того, как повысить мотивационный элемент на занятиях. Данный опрос прошел среди учащихся 2 курса в количестве 50 человек.

Он показал, что большинство респондентов считают, что использование инноваторских технологий (новых видов занятий физической культурой и спортом) сможет поспособствовать в усовершенствовании организации занятий. После завершения учебы и перед началом исследования эксперты провели анкетирование, сориентированное на исследование значения мотивации студентов, а также опрос, сосредоточенный на определение значения двигательной активности. Для определения уровня энтузиазма к занятиям физической культурой и спортом был использован авторский метод А. Русакова и В. Кузкевича "Определение мотивации учащихся ходе физкультурно-спортивной деятельности". Тест-анкета заключалась из нескольких компонентов, которые позволили нам выявить уровень мотивации упражнениях физической культурой: материальный (внешний) компонент, коммуникативный компонент, когнитивный элемент и эмоциональный компонент.

В процессе опыта эксперты провели 15 занятий со студентами с применением элементов фитнес-технологий, слэклайна, воркаута и фрироупа. Кроме, была изобретена и проведена предметная консультация на тему: "Новые виды спорта", где были обнаружены специфики фрироупа, воркаута, пилатеса и слэклайна.

Последующим шагом изучения является анализ значения мотивировки к занятиям физической культурой у учащихся до и после эксперимента. Итоги сопоставления анкет до и после опыта показали, что у учащихся с наивысшим и средним уровнем мотивации увеличилась на 13% и 12% соответственно; с низким уровнем понизилась на 13%, с очень низким уровнем – на 5%

Таким образом, использование новых вариантов физкультурно-спортивных уроков в учебном процессе физического обучения является высокоэффективным способом повышения мотивации учащихся к занятиям физической культурой. Главным условием успешного внедрения этих методов является их энтузиазм и доступность для учащихся.

\*\*\*

1. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: учеб.-метод. пособие / сост.: Ш. З. Хуббиев, С. М. Лукина, Т. Е. Коваль, Л. В. Ярчиковская. СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2018. - 272 с.
2. Дисциплина "Физическая культура и спорт": преимущества занятий на открытом воздухе / С.В. Худик, В.С. Блиневская, О.Г. Волкова, А.П. Тарасенко, Ю.В. Тарасенко // Высшее образование сегодня. - 2020. - №11. - С. 41-46.
3. Морозова Л.В. Модернизация оздоровительных Практик специальных медицинских групп средствами фитнеса / Л.В. Морозова, Л.А. Кирьянова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2021. - № 2 (192). - С. 213-217.
4. Русаков А.А. Игровые технологии как средство повышения интереса к занятиям физической культурой в старших классах / А.А. Русаков., В.Р. Кузкевич // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. - 2021. - № 3 (193). - С. 395-398.
5. Русаков А.А. Контроль и оценка успеваемости по физической культуре в старших классах общеобразовательной школы / А.А. Русаков, О.В. Кулешова // Педагогический имидж. - 2018. - № 3 (40). -С. 119-125.
6. Русаков А.А., Кузкевич В.Р. Новые ВИДЫ физкультурно-спортивной деятельности как средство повышения мотивации к занятиям физической культурой // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. -2022. - № 3(205). - С. 416-419.
7. Русаков А.А. Потребность как фактор физкультурно-оздоровительной деятельности студентов в условиях вуза / А.А. Русаков, А.В. Павличенко // Ученые записки университета им. П.С.Лесгафта. -2020.- №1(179). – С.237-240.
8. Русаков А.А. Формирование потребности к физкультурно-оздоровительным занятиям студентов / А.А. Русаков, С.В. Романова // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. - 2019. - № 3 (136). - С. 64-68.
9. ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ Федотова Г.В., Белова В.А. В сборнике: Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений. Сборник статей по материалам учебно-методической конференции. Краснодар, 2021. С. 356-357.

10. ИНТЕНСИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК У СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Пивнев О.Ю., Федотова Г.В., Федосова Л.П. В сборнике: формирование профессиональной направленности личности специалистов – путь к инновационному развитию России. Сборник статей 6 Всероссийской научно-практической конференции. Под редакцией А.В. Киевского. Пенза, 2022. С. 218-222.

**Бекетова И.В., Проскурина Е.Ф.**

**Взаимосвязь между физической активностью и качеством сна**

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

doi: 10.18411/trnio-07-2024-242

**Аннотация**

Статья посвящена изучению взаимосвязи между физической активностью и качеством сна. Рассматривается, как регулярные физические упражнения влияют на такие аспекты сна, как его продолжительность, глубина и субъективное восприятие качества. Обсуждаются механизмы, благодаря которым физическая активность может способствовать улучшению сна, включая регуляцию циркадных ритмов и снижение уровня стресса. Приводятся данные опросов и исследований, подтверждающие положительное влияние физической активности на сон. В заключение подчеркивается важность регулярных физических упражнений для улучшения качества сна и общего состояния здоровья.

**Ключевые слова:** Физическая активность, качество сна, стресс, упражнения, здоровье.

**Abstract**

This article explores the relationship between physical activity and sleep quality. It examines how regular physical exercise impacts various aspects of sleep, including its duration, depth, and subjective perception of quality. The mechanisms by which physical activity can improve sleep, such as the regulation of circadian rhythms and stress reduction, are discussed. Survey and research data are presented to support the positive influence of physical activity on sleep. In conclusion, the importance of regular physical exercise for improving sleep quality and overall health is emphasized.

**Keywords:** Physical activity, sleep quality, stress, exercise, health.

Физическая активность и сон — два ключевых компонента здорового образа жизни, которые оказывают взаимное влияние друг на друга. Современные исследования показывают, что регулярные физические упражнения могут существенно улучшить качество сна, в том числе его продолжительность, глубину и субъективное восприятие. Рассмотрим каждый из названных аспектов подробнее.

Регулярная физическая активность способствует увеличению продолжительности сна. Исследования показывают, что люди, занимающиеся спортом, как правило, спят дольше по сравнению с теми, кто ведет малоподвижный образ жизни. Это связано с тем, что физическая активность способствует более быстрому засыпанию и уменьшению числа пробуждений в течение ночи. В результате общее время сна увеличивается, что положительно сказывается на восстановлении организма.

Примером может служить исследование, проведенное Национальным институтом сна в США, которое показало, что люди, занимающиеся аэробными упражнениями не менее 150 минут в неделю, спят в среднем на 1,25 часа больше по сравнению с теми, кто не занимается спортом.

Физическая активность также оказывает положительное влияние на глубину сна. Глубокий сон, или медленноволновый сон, является фазой, в которой происходит максимальное восстановление организма. Регулярные физические упражнения способствуют увеличению времени, проведенного в этой фазе, что улучшает восстановительные процессы в организме. [2]

Одним из механизмов, объясняющих этот эффект, является улучшение терморегуляции. Физические упражнения повышают температуру тела, и в процессе остывания после тренировки температура снижается, что способствует переходу в глубокий сон.

Субъективное восприятие качества сна — это личная оценка того, насколько хорошо человек спит. Регулярные физические упражнения могут улучшить субъективное восприятие качества сна за счет снижения уровня стресса и улучшения общего самочувствия.

Физическая активность способствует выработке эндорфина, который улучшает настроение и снижает уровень стресса. Снижение уровня стресса, в свою очередь, способствует улучшению сна, поскольку уменьшает вероятность ночных пробуждений и улучшает общую релаксацию перед сном. [4]

Исследование, проведенное в Университете Пенсильвании, показало, что люди, занимающиеся физическими упражнениями хотя бы три раза в неделю, оценивали качество своего сна на 65% выше по сравнению с теми, кто не занимался спортом.

Физическая активность влияет на сон через несколько механизмов:

1. Регуляция циркадных ритмов. Физические упражнения помогают синхронизировать внутренние биологические часы, что способствует более регулярному циклу сна и бодрствования.
2. Снижение уровня стресса. Как уже упоминалось, физическая активность способствует снижению уровня стресса и тревожности, что благоприятно сказывается на качестве сна.
3. Улучшение физического состояния. Регулярные физические упражнения улучшают общее физическое состояние, что способствует более комфортному сну.

Для улучшения сна рекомендуется умеренная физическая активность, включающая различные виды упражнений. Особенно полезными для сна являются аэробные упражнения, такие как ходьба, бег, плавание или езда на велосипеде. Эти упражнения помогают уменьшить время засыпания и улучшить качество сна, так как они способствуют расслаблению и снижению уровня стресса.

Также для улучшения сна полезны упражнения на растяжку и релаксацию, такие как йога. Эта практика способствует улучшению гибкости, расслаблению мышц и снижению уровня напряжения, что может способствовать более глубокому и спокойному сну.

Кроме того, силовые тренировки могут иметь положительное влияние на сон, поскольку они способствуют выработке энергии и улучшению общего физического состояния. Однако важно проводить такие тренировки не ближе чем за несколько часов до сна, чтобы избежать повышения уровня адреналина и возбуждения, что может затруднить засыпание.

В целом, разнообразные упражнения, включая аэробные, растяжку и силовые тренировки, могут помочь улучшить качество сна, если они выполняются регулярно и в соответствии с индивидуальными потребностями и физическим состоянием.

Но почему так важно поддерживать здоровый сон? Нарушение сна оказывает серьезное негативное влияние на здоровье человека. Во-первых, оно ослабляет иммунную систему, делая организм более уязвимым к инфекциям. Недостаток сна связан с повышенным риском сердечно-сосудистых заболеваний, таких как гипертония и инсульт. Кроме того, нарушение сна может привести к диабету 2 типа и ожирению из-за негативного влияния на метаболизм. [1]

Психическое здоровье также страдает. Хроническое недосыпание ухудшает когнитивные функции, включая память и внимание, что снижает продуктивность в работе и учебе. Это состояние увеличивает риск развития депрессии и тревожных расстройств, приводя к эмоциональной нестабильности. [3]

Социальные и профессиональные последствия включают снижение эффективности на работе и в учебе, увеличение количества ошибок и снижение креативности. Нарушение сна также повышает риск несчастных случаев и травм из-за ухудшения реакции и концентрации. Хроническая усталость и раздражительность могут ухудшить межличностные отношения и привести к социальной изоляции.

Таким образом, недостаток сна негативно влияет на все аспекты жизни человека, подчеркивая важность здорового сна для общего благополучия и качества жизни.

Регулярные физические упражнения играют важную роль в улучшении качества сна. Они способствуют увеличению продолжительности и глубины сна, а также улучшают субъективное восприятие его качества. Физическая активность помогает регулировать циркадные ритмы, снижать уровень стресса и улучшать общее физическое состояние, что в совокупности положительно сказывается на сне. Введение регулярных физических упражнений в распорядок дня может стать эффективным способом улучшить качество сна и общее состояние здоровья.

\*\*\*

1. Борбели, А. Тайна сна / А. Борбели / Пер. с нем. В.М. Ковальзона. - М.: Знание, 1989
2. Вейн А.М. Физическая нагрузка и ночной сон здоровых людей / А.М. Вейн, М.С. Сидоров, А.В. Муртазаев и др. // Физиология человека. - 1991. -Т. 17. - № 6.
3. Егоров В.Н., Таютина Т. В., Недоруба Е.А. и др. Оценка влияния нарушений сна на развитие тревожно-депрессивных изменений у спортсменов. Современные проблемы науки и образования. 2015. № 3.
4. Линдси М., Рассел Т., Николь Г., Орфей Б. Двухнаправленные, ежедневные временные связи между сном и физической активностью подростков // Scientific Reports, 2019. № 9 (1).

**Берников А.**

**Особенности проведения занятий по физической культуре со студентами, имеющими сердечно-сосудистые заболевания**

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

doi: 10.18411/trnio-07-2024-243

**Аннотация**

В данной статье рассмотрены вопросы специфики проведения занятий по физической культуре со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

**Ключевые слова:** студенты, физическая культура, заболевания, сердечно-сосудистая система, самоконтроль

**Abstract**

This article discusses the specifics of conducting physical education classes with students who have health problems.

**Keywords:** students, physical education, diseases, cardiovascular system, self-control

Заболевания сердечно-сосудистой системы в настоящее время являются основной причиной смертности и инвалидности населения экономически развитых стран. С каждым годом частота и тяжесть этих болезней неуклонно возрастают, все чаще заболевания сердца и сосудов встречаются в молодом, творчески активном возрасте.

К наиболее распространенным сердечно-сосудистым заболеваниям среди студентов относятся врожденные и приобретенные пороки сердца, миокардиты, ревматические поражения сердца, вегето-сосудистая дистония, гипертоническая и гипотоническая болезни, варикозное расширение вен [1], [2], [3].

Возникновению сердечно-сосудистых заболеваний способствуют нервные перегрузки, пониженная физическая активность (гиподинамия), вредные привычки (алкоголь, курение и т. д.), лишний вес. Основными симптомами заболеваний сердечно-сосудистой системы (ССС) являются боли в сердце, одышка, тахикардия, аритмия.

Пороки сердца (врожденные, приобретенные) проявляются в виде недостаточности клапанов, когда они не полностью закрываются, либо в сужении, когда они не могут полностью

раскрыться. При компенсированных пороках сердца занятия физическими упражнениями разрешены.

Инфекционно-аллергические миокардиты возникают в качестве осложнений после острых инфекционных заболеваний, в частности респираторных. При этом происходят воспалительные изменения тканей сердца. После устранения основного первичного заболевания (тонзиллит, гайморит) в раннем периоде его развития все признаки поражения миокарда исчезают, и функциональное состояние сердца восстанавливается.

В процессе занятий физической культурой необходимо строго дозировать физические упражнения в соответствии с функциональными возможностями студентов. Активный двигательный режим в том объёме, который допускают резервные способности сердечной мышцы, вместе с использованием закаливающих воздействий обеспечивают повышение сопротивляемости организма. Это благоприятно влияет не только на течение инфекционно-аллергического процесса в сердце, ослабляя воспалительные изменения ткани миокарда, но и в определённой степени снижает активность первичного патологического очага.

Ревматические поражения сердца представляют собой инфекционно-аллергическое заболевание, поражающее, как правило, растущий организм. Заболеванию ревматизмом часто предшествует ангина или другие заболевания верхних дыхательных путей. Последствия этого заболевания нередко приводят к инвалидности, поэтому ревматизм и мероприятия, направленные на его профилактику, заслуживают самого серьёзного внимания.

Важнейшее значение в первичной (до первой ревматической атаки) профилактике ревматизма имеют: закаливание, систематические занятия физическими упражнениями, правильный, гигиенически обоснованный режим с использованием активного отдыха. При этом необходимо строго контролировать объём и интенсивность физических нагрузок.

Вегето-сосудистая дистония возникает в результате нарушений нервной регуляции сосудистого тонуса. Синдром вегето-сосудистой дистонии возникает вторично при ряде других заболеваний и нарушений и характеризуется обычно только повышением систолического артериального давления. Повышением систолического артериального давления для студентов считают уровень, превышающий 130 мм рт.ст., для диастолического аналогичные показатели находятся выше 80 мм рт.ст.

В ряде случаев у студентов, перенесших повторные инфекционные заболевания, в результате нарушения регуляции сосудистого тонуса развиваются гипотонические состояния. Со временем большая часть их переходит в гипертонический вариант.

При организации рационального двигательного режима для студентов с вегето-сосудистой дистонией необходимо иметь в виду, что это заболевание возникает, как правило, у физически нетренированных лиц. Занятия физическими упражнениями и закаливающие процедуры ослабляют как этиологические факторы и предпосылки, так и развитие самого заболевания.

Любое заболевание сердечно-сосудистой системы ведёт к выраженному снижению функций кровообращения. Регулярная физическая активность улучшает обмен веществ, кровоснабжение и питание сердечной мышцы. Кроме того, физические упражнения благотворно влияют на всю систему кровообращения, на состояние центральной нервной системы, двигательный аппарат, органы дыхания и внутренней секреции. Эффективность занятий зависит от правильности составления программы физической активности. При этом необходимо чётко решить вопрос о дозировании физической нагрузки.

Выполнение комплексов упражнений, направленных на коррекцию заболевания, следует начинать из исходного положения лёжа, затем — из положения сидя. Необходимо рассеивать нагрузку на крупные мышцы туловища, чередуя работу мышц. При этом следует ограничивать движения с максимальной амплитудой.

Упражнения следует выполнять плавно и легко, чередуя их с элементами самомассажа конечностей. Каждое упражнение должно сочетаться с правильным дыханием. Число повторений для упражнений с воздействием на малые суставы — 10–12 раз, средние суставы — 4–6 раз, крупные — 3–4 раза. При проведении занятий со студентами, имеющими заболевания сердечно-сосудистой системы, необходимо следить за реакцией организма на физическую нагрузку. Наиболее простой способ — определение частоты сердечных сокращений и артериального давления. Частота сердечных сокращений на начальных этапах занятия не

должна превышать 120–130 ударов в минуту. Необходимо обращать внимание и на субъективные показатели самоконтроля: сон, самочувствие, желание заниматься [4]. Анализируя все данные, преподаватель назначает тот двигательный режим, который соответствует функциональным возможностям студента.

По мере адаптации организма предлагаются более разнообразные программы физической реабилитации для улучшения состояния сердечно-сосудистой системы. Это дозированная ходьба (терренкур) и бег, дозированные нагрузки на велоэргометре и ступеньках, упражнения аэробного характера. Данные физические упражнения не вызывают местного мышечного утомления и позволяют чётко контролировать частоту сердечных сокращений.

Достоинствами терренкура являются: простота, доступность, эффективность и возможность чётко регулировать физическую нагрузку. При проведении дозированной ходьбы большое значение имеют темп ходьбы и протяжённость маршрута. Рекомендуется в основном медленный (60–80 шагов в минуту, или 2,5–3,0 километра в час), средний (90–110 шагов в минуту) темп ходьбы.

Дозированную ходьбу необходимо проводить регулярно и систематически в индивидуальном темпе с постепенным увеличением протяжённости маршрута. При этом большое внимание должно уделяться самоконтролю, измерению частоты сердечных сокращений. При ходьбе по ровной местности пульс может учащаться на 10–15 ударов в минуту, но после 10 минут отдыха должен возвращаться к исходным величинам. Данный признак свидетельствует о наступающей тренированности сердечно-сосудистой системы. Если во время дозированной ходьбы пульс увеличивается более значительно, а после неё долго не возвращается к исходной величине, это говорит о несоответствии физических нагрузок возможностям занимающихся. В этом случае необходимо изменить темп или протяжённость маршрута.

Дозированная ходьба усиливает венозный и лимфатический отток, снижает застойные явления во внутренних органах, тренирует физиологические механизмы, улучшающие кровообращение мозга, укрепляет центральную нервную систему, опорно-двигательный аппарат, нормализует обменные процессы. Все эти изменения весьма полезны для организма студентов.

Перед началом занятия необходимо измерить частоту сердечных сокращений и записать её в дневник самоконтроля. На протяжении занятия измерять пульс после выполнения наиболее интенсивных упражнений. В конце занятия также подсчитывается частота сердечных сокращений.

В комплексе профилактических мер заметное место должно отводиться лечебной дыхательной гимнастике.

С помощью физических упражнений необходимо добиться полноценного ритмичного дыхания, что способствует увеличению жизненной ёмкости лёгких, снижению частоты дыхания, а всё это способствует приспособлению организма к возрастающим нагрузкам. Выработка правильного дыхания при ходьбе улучшит трофические процессы в миокарде, способствует усилению кровообращения в органах, активизирует обмен веществ [5], [6]. Обучение правильному дыханию лучше начинать во время выполнения медленной ходьбы: на 2–4 шага глубокий вдох через нос, следующие 2 шага — задержка дыхания, далее на 2–4 шага — выдох.

Задачи физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы:

- улучшение кровообращения и кровоснабжения органов;
- постепенное укрепление сердечной мышцы;
- тренировка сердечно-сосудистой системы и всего организма в целом;
- развитие навыков правильного дыхания.

Наиболее простой пробой для оценки и контроля функционального состояния ССС является подсчёт частоты сердечных сокращений в положении сидя после пяти минут отдыха за 1 минуту на запястье или сонной артерии:

- отличный показатель — если пульс ниже 60 ударов в минуту (уд/мин);
- хороший показатель — если пульс ниже 70 уд/мин;
- удовлетворительный показатель — если пульс ниже 80 уд/мин.

Применение физических упражнений даже в виде лечебной гимнастики противопоказано при следующих состояниях:

- при нарастании сердечно-сосудистой недостаточности, особенно левожелудочковой, остром миокардите, обострении ревмокардита;
- при тахикардии в покое, желудочковой экстрасистолии, мерцательной аритмии;
- наличие одышки в покое, а также цианоза и отёков.

Следует еще раз отметить, что те физические упражнения, к которым организм плохо адаптирован (почему они и представляют наибольшую опасность при передозировке), оказываются самыми ценными в условиях осторожного строго дозированного использования. Любые упражнения могут быть исключены на некоторое время, после чего они должны постепенно применяться по мере повышения функциональных возможностей студентов.

\*\*\*

1. 1.Тарасенко М. Н., Понамарева В. В. Физическое воспитание студентов вузов в специальном учебном отделении: учеб. -метод. пособие. — М.: Высшая школа, 2014. -151 с.
2. 2.Булич Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. Учебное пособие для техникумов. — М.: Высш.шк, 2016. -255 с.
3. 3.Михайлова С. Н., Крюкова Г. В. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем: Учебное пособие. Санкт — Петербургский гуманитарный институт профсоюзов, 2013. — 287 с.
4. 4.Погорель, А. Е. Основные направления совершенствования механизма государственного управления развитием физической культуры и спорта / А. Е. Погорель, Л. П. Федосова, Г. В. Федотова // Экономика и бизнес: теория и практика. – 2023. – № 1-2(95). – С. 66-69. – DOI 10.24412/2411-0450-2023-1-2-66-69. – EDN ZZXAIZ.
5. 5.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.
6. 6.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.
7. 7.Федосова, Л. П. Плавание как средство закаливания для студентов / Л. П. Федосова, К. С. Курганов, Д. А. Синегубов // Тенденции развития науки и образования. – 2022. – № 86-6. – С. 115-118. – DOI 10.18411/trnio-06-2022-279. – EDN OBKWXH.
8. 8.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.
9. 9.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.

**Буюклян А.А., Желтов А.А.**  
**Занятия гимнастикой в ВУЗах**

*Кубанский государственный аграрный университет  
(Россия, Краснодар)*

*doi: 10.18411/trnio-07-2024-244*

#### **Аннотация**

В данной статье рассмотрена важность занятий гимнастикой и способы наиболее эффективных занятия. Так же расписана польза от ведения дневника наблюдения состояний, сна, приемов пищи, смены упражнений и чередования занятий и отдыха.

**Ключевые слова:** Спорт, гимнастика, студенты, дневник наблюдений, упражнения, физическая активность.

### Abstract

The article discusses the importance of gymnastics and the most effective exercise methods. The benefits of keeping an observations diary for monitoring one's physical state, sleep pattern, meal schedule, exercise change and alternation of physical activity and rest are also described.

**Keywords:** Sports, gymnastics, students, observations diary, exercises, physical activity.

Гимнастика- это комплекс упражнений, позволяющий мышцам становиться крепче, суставы подвижнее и сам организм становится более выносливым.

Немаловажно понимать то, что гимнастика помогает исправить некоторые физические изъяны, такие как: неправильная осанка, сутулость, слабые мышцы и т.д. Нельзя не заметить и тот факт, что упражнения тренируют и улучшают работу сердца[1].

В настоящее время, спорт постепенно уходит из нашей жизни с появлением компьютеров и транспорта. Мы все чаще принимаем сидячий образ жизни, а передвигаемся с помощью автомобилей. Наш организм требует постоянного движения и как помощь приходит гимнастика, позволяющая заниматься всем возрастам[2].

Главной задачей является изучение воздействия гимнастики на жизнь студентов и разработка плана занятий.

Для начала занятий необходимо понимание того, что комплекс упражнений должен быть подобран с индивидуальным подходом. Первое и самое важно- это измерение веса, обхват талии, бедер, груди и плеч. И выполнить базовые упражнения, чтобы понять уровень выносливости.

Перед началом занятий необходимо проводить разминку в виде бега, так же подойдет бег на месте. Проводить занятия по 30-45 минут, 4 раза в неделю.

Лучшего эффекта можно достичь, если заниматься под любимую музыку и заострять внимание на мышцах, которые испытывают наибольшее напряжение. Важно понимать, что все упражнения должны быть откорректированы, в противном случае занятия могут лишь принести вред здоровью, в виде: аритмии, болей в сердце, повышенном давлении и частой отдышке. В данном случае необходимо обращаться за помощью к врачу и приостановить тренировки. При возобновлении тренировок стоит начинать с минимальных нагрузок.

Еще одним важным компонентом является ведение дневника. С помощью которого можно отслеживать эффективность нагрузок и их интенсивность. Это помогает следить за артериальным давлением до и после тренировок.

При регулярном занятии гимнастикой можно заметить некоторые отклонения в здоровье. Режим дня и сон так же записывается в дневник наблюдений, пробуждение, бессонница, длительность сна. Отклонения от нормы сна могут говорить об отклонениях в здоровье, ведь только хороший сон способствует восстановлению сил.

Нельзя забывать и об аппетите. При большой физической нагрузке увеличивается аппетит. Спортсмены, занимающиеся на постоянной основе, знают этот аспект и для исключения набора лишнего веса соблюдают режим питания. Все данные о питании и каких-либо отклонениях так же записываются в дневник наблюдений.

Исходя из всех записей в дневнике оценивается эффект полученный от тренировок. С помощью письменной фиксации можно наглядно рассмотреть интенсивность тренировок, отклонения от нормы, чередования активности и отдыха.

Так же важно понимать, что такое перетренировка и почему она так опасна. При наблюдении такого фактора, что тренировки не приносят больше никаких тренировок, стоит поменять ряд упражнений, заменить их новыми.

Важно соблюдать ряд основных правил, так, например, для студентов рекомендуется:

- сон 8 часов, а при больших физических и умственных нагрузках от 9 до 10 часов сна;

- соблюдение водного баланса, употребление порядка 2-2,5 литров воды;
- разделение питания на маленькие порции от 4 до 6 раз в день. При этом обязательно понимать то, что белки, жиры и углеводы должны поступать в достаточном объеме[3].
- увеличение двигательной активности в неделю. Это берется из-за сидячего образа жизни студентов, на пешую прогулку которых выделяется пара часов в день. При этом занятия спортом должны быть не менее 3 раз в неделю, а пешие прогулки не менее 4 часов в сутки[4].

Гимнастика легко сочетается с любыми упражнениями. Такими как: бег, ходьба, плавание[5].

Для занятий гимнастикой необходимы гири разного веса от 5 до 25 килограмм. Для начинающих время с гирями ограничено и не должно превышать 30 минут в день, а упражнения в неделю не должны превышать 3 раз. Интенсивность подъемов гири будет зависеть от того, как долго вы занимаетесь, так вначале должно быть 12 подъемов в минуту, после 18 и 26. А к весу гири в 25 килограмм следует спустя месяц-полтора, после начала занятий.

Заниматься следует за час до употребления пищи и не ранее чем 2 часа после. В конце занятий необходимы успокаивающие упражнения, а после них и вовсе прилечь или посидеть на 5-10 минут.

Можно сделать вывод, что занятия гимнастикой помогает поддерживать в форме свое тело и здоровье. Так же необходимо помнить о качестве выполняемых упражнений, осанкой и положении головы. При занятии гимнастикой нужно быть терпеливым и не заканчивать тренировки из-за усталости и боли в мышцах, а после первого месяца упражнений сделать замеры и подобрать ряд новых упражнений для достижения целей.

\*\*\*

1. Кравцов, А. В. Перспективы развития физкультуры в высших учебных заведениях / А. В. Кравцов, Л. П. Федосова, Г. В. Федотова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 93-2. – С. 15-16. – DOI 10.18411/trnio-01-2023-53. – EDN OOIYJB.
2. Федотова, Г. В. Средства популяризации физической культуры в России / Г. В. Федотова, Л. П. Федосова, А. В. Ульфянова // 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.
3. 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.
4. 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.
5. Федосова, Л. П. Плавание как средство закаливания для студентов / Л. П. Федосова, К. С. Курганов, Д. А. Синегубов // Тенденции развития науки и образования. – 2022. – № 86-6. – С. 115-118. – DOI 10.18411/trnio-06-2022-279. – EDN OBKWXH.

**Вакарин Б. М., Удовицкая Л.У.**

**Сплоченность футбольной команды и ее роль на спортивных играх**

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

doi: 10.18411/trnio-07-2024-245

#### **Аннотация**

В данной статье исследуется понятие «сплоченность» в спортивной футбольной команде. Проанализирована связь сплоченности футбольных команд с эффективностью

результатов игры. Актуальность темы обусловлена тем, что для футбольных команд любого уровня подготовки необходима прямая связь с потенциальными игровыми партнерами. С командами необходимо проводить психологическую работу, направленную на повышение их, в результате, больших побед в будущих чемпионатах. Дается вывод о спортивной сплоченности в футболе для профессионального футболиста.

**Ключевые слова:** Физическая подготовка, сплоченность, командный дух, футбол, доверие, высокая эффективность.

### Abstract

This article explores the concept of "cohesion" in a sports football team. The relationship between the cohesion of football teams and the effectiveness of the results of the game is analyzed. The relevance of the topic is due to the fact that for football teams of any level of training, direct communication with potential playing partners is necessary. It is necessary to carry out psychological work with the teams aimed at increasing their, as a result, great victories in future championships. The conclusion about sports cohesion in football for a professional football player is given.

**Keywords:** Physical fitness, cohesion, team spirit, football, trust, high efficiency.

Согласно последним исследованиям и наблюдениям физической подготовки профессиональных спортсменов, проблема социально-психологических факторов эффективности спортивной команды продолжает оставаться актуальной на 84,5 %. Это происходит из-за разных характерных факторов внешней и внутренней среды окружающей действительности. По накопленным данным следует сказать, что здесь играет ключевую роль связь сплоченности, стиля лидерства руководства и совместимости других командных характеристик спортивной футбольной секции с ее эффективностью.

Сплоченность (рассматривается футбольная команда) – это определенная характеристика системы внутригрупповых футбольных игровых связей, показывающая какие нужны установки и оценки позиций команды по отношению к объектам, людям, идеям, событиям и прочему, особенно значимым для группы в целом. То есть чем дружнее коллектив, в данной работе футбольная команда, тем больше показатели продуктивности и взаимного доверия друг другу, а значит против соперника команда не растеряется и сможет противостоять ему, ведь как говорится: «Один за всех и все за одного». Статистика показывает, что на 72 % растет эффективность работы команды, если есть взаимное доверие и уважение к другим игрокам, с которыми им приходится играть и вести мяч на спортивной арене.

Исторически, сплоченность, в том числе и в спортивной психологии, понималась как взаимные доверительные отношения. Именно поэтому важно отметить, что положительная связь сплоченности с высокими показателями продуктивности спортивной команды не ставится под сомнение большинством тренеров и психологов.

По мнению и опыту А.В. Петровского: «...следует отметить важность анализа ценностно-ориентационное единства (ЦОЕ) группы, являющееся «интегральной характеристикой системы внутригрупповых связей, отражающее уровень, или степень, совпадения мнений, оценок, установок и позиций группы». В данном суждении следует обратиться к термину ЦОЕ.

Ценностно-ориентационное единство в спортивной команде — это моральное состояние общественного сознания (игровой футбольной команды профессионалов), осознаётся общность взглядов на основополагающие ценности, точнее поддержка друг друга, доверие, командный дух, играть «плечом к плечу» и прочие устоявшиеся в спорте нормы.

Следуя логике исследования, важно отметить признаки, по которым тренер сможет определить уровень ценностно-ориентационного единства, особенно в виде спорта футбол, который рассматривается в данной работе. Так следует выделять:

- Признание футбольным игровым коллективом общих ценностей. Важно показать атмосферу доверия и потенциальной дружбы с другими игроками, чтобы они смогли доверить партнеру мяч для заветного гола;

- Согласованность мнений об общем и особенном в восприятии ценностей. Здесь представлено общение и коллективные встречи, которые сближают, чтобы, в конечном результате, приведет к высокой сплоченности;
- Целостность общественного сознания. Важно сохранять эту целостность, чтобы не возникли отрицательные конфликты или оппортунистическое поведение индивидов футбольной команды, например, ссоры, шантаж, вымогательство или коллективные издевательства;
- Общее представление о целях, перспективе общества;
- Устойчивые взаимосвязи и чувство ответственности членов (тренеров и социальных работников по поддержке) перед группой футболистов.

Сплоченность спортивной команды является проявлением еще более высокой степени опосредованности межличностных отношений содержанием совместной деятельности. У игроков формируется единство в представлениях о значимых для команды объектах, больше доверия и взаимодополняющих перспектив друг с другом. Это может вызвать долгую крепкую дружбу, помощь, когда в ней кто-то остро нуждается и, конечно, больших высот на спортивном поле, потому что для команд важна командная работа.

Для команд высокого уровня развития повышение ценностно-ориентационного единства связано с увеличением спортивных достижений (первые места на турнирах, поездка на Олимпийские игры, звания в Мастера спорта и прочее).

Для команд низкого уровня или только начинающего для команды, в которых на первом месте остаются непосредственные межличностные отношения, сплоченность не играет никакой роли.

Из этого следует, что уровень подготовки также важен для сплоченности в футболе, потому что по мере повышения развития команды внутри нее будут действовать разные социально-психологические механизмы и, соответственно, будут проявляться различные факторы ее эффективности.

Еще один немаловажный аспект исследования: с командами, имеющими любой уровень подготовки («для чайников» или кандидаты в спортивные лиги), необходимо проводить различную по форме и содержанию психологическую работу, направленную на повышение их эффективности, а точнее сплоченности и доверия. Это важно для поднятия «командного духа». Если команда собрана на краткий период времени, можно проводить тренировки, игры и беседы для повышения взаимодоверия между футбольными товарищами.

Таким образом, обобщая все вышесказанное, стоит отметить важные детали:

Во-первых, для спортивных тренеров необходимо отслеживать динамические изменения внутри команды, то есть устраивать опросы и структурировать данные, на основе которых важно понимать уровень сплоченности в команде. Это нужно для высокой эффективности и удовлетворяющих исходов игры.

Во-вторых, с переходом группы на более высокий уровень социально-психологического развития должны меняться и методы работы с ней, потому что большие группы требуют много внимания и их сложнее, в какой-то мере, контролировать и следить за их отношением к другими индивидам в футбольной команде.

\*\*\*

1. 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.
2. Дарвиш О. Б. Повышение уровня групповой сплочённости в спортивных группах и её влияние на психологическую устойчивость спортсменов // Мир науки, культуры, образования.— 2015. — № 2 (51). — С. 315–318.
3. Макаров Ю. В. Формирование групповой сплоченности средствами социально-психологического тренинга // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена, 2010. — С. 72–82.

4. Савинкина, А. О. Связь сплоченности футбольной команды с ее эффективностью / А. О. Савинкина. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2015. — № 23 (103). — С. 896-901. — URL: <https://moluch.ru/archive/103/23722/> (дата обращения: 16.06.2024).
5. 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.

**Вихренко Г.В., Ильченко А.Е.**

**Нейросети в спорте: какие возможности они открывают для тренировок и анализа данных спортсменов**

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

doi: 10.18411/trnio-07-2024-246

**Аннотация**

Статья рассматривает использование искусственного интеллекта в спорте для улучшения тренировочного процесса и его анализа. Описываются перспективы и преимущества использования нейронных сетей в спорте, их отношение к машинному обучению и какие новые возможности они открывают для развития спортсменов. Также рассматривается структура модели нейросети и принципы машинного обучения в спорте.

**Ключевые слова:** нейросеть, аналитика, спорт, показатели, тренировка.

**Abstract**

The article examines the use of artificial intelligence in sports to improve the training process and its analysis. The prospects and advantages of using neural networks in sports, their relation to machine learning and what new opportunities they open up for the development of athletes are described. The structure of the neural network model and the principles of machine learning in sports are also considered.

**Keywords:** neural network, analytics, sports, indicators, training.

Современный спорт не перестает удивлять нас своими достижениями и инновациями. Вместе с развитием технологий, в спорте все чаще и чаще используются средства искусственного интеллекта для улучшения тренировочного процесса и анализа данных. Эти новаторские подходы открывают перед спортсменами и тренерами целый мир возможностей, помогая им достичь новых высот и улучшить свои результаты. Давайте вместе рассмотрим, какие именно перспективы и преимущества предоставляет искусственный интеллект в спорте и какие новые горизонты он открывает для развития спортивных навыков и достижения успеха.

Так что же собственно такое нейросеть? И какое отношение машинное обучение имеет к физической культуре?

Искусственная нейросеть (нейронная сеть или нейросеть) — это программа, которая повторяет модель человеческих нейронных связей. На их основе создают обучаемые программы, которые можно научить распознавать или генерировать контент. Другими словами, нейросеть - это не явление, а способ «тренировки» компьютера, используемый при машинном обучении.

Машинное обучение (ML) — это подраздел искусственного интеллекта, который использует техники для обучения компьютерных систем выполнять задачи. То есть, мы обучаем машину, как распознавать определенные шаблоны или вести себя определенным образом, на основе представленных данных.

Так, модель нейросети представляет собой следующую структуру:

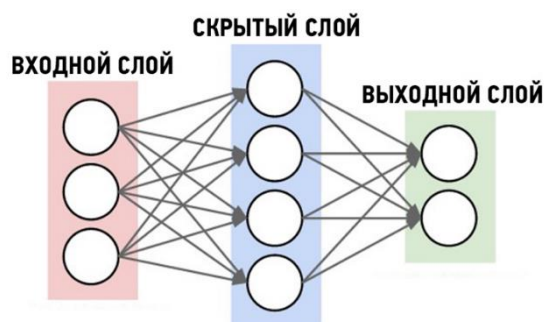


Рисунок 1. схема основного принципа работы нейросети.

Машина сопоставляет данные из скрытого слоя с данными, полученными на входе, и выдает некоторую информацию, основанную на полученных и сверенных данных. Скрытый слой - данные, на которых машина «обучалась», часто это называют ролевой моделью нейросети.

То есть, нейросети - частный случай машинного обучения, который позволяет сопоставлять входные данные с заранее загруженными материалами. В современные дни они обрели невероятную популярность как среди научного сообщества, так и среди обычных людей.

Уверен, многие слышали аббревиатуру «GPT» и такие названия, как «CHAT GPT», «Yandex GPT» и им подобные. Данная аббревиатура расшифровывается следующим образом: Generative Pre-Trained Transformer, то есть «генерирующий натренированный трансформер». Тренируется он на том самом скрытом слое (о котором мы говорили выше).

После того, как мы разобрали, что из себя представляют нейросети и как они работают, можно переходить к прикладной части. На данный момент, нейросети нашли свое применение в IT, образовании, творчестве и даже в юридическом деле, однако в спортивной сфере их применение не столь велико. Этим и обуславливается актуальность данной работы. В вечном споре между настроем и тактикой можно уверенно выявить победителя, хоть он и не так очевиден. А победителем является спортивная аналитика, благодаря которой тренеры могут объективно оценивать состояние команды и отдельных игроков, смотреть динамику показателей и оперативно вносить коррективы в программу тренировок.

Одной из основной сфер деятельности спортивного тренера является аналитика, как команды, так и отдельных игроков. Анализ данных после соревнований или тренировок важен как в командных, так и индивидуальных видах спорта. Так, при тренировке целой группы спортсменов тренеру необходимо проводить мониторинг каждого участника команды, что весьма непростая задача. Благодаря нейросетям, можно провести анализ совокупной работы команды, с детальными показателями каждого из её членов. Например, в баскетбольной команде, в основной состав которой входит пять человек, на каждого из спортсменов во время тренировки можно закрепить специальный датчик, считывающий показатель игрока и его местоположение на поле. По окончании тренировки данные с датчика могут показать:

1. индивидуальные показатели каждого из спортсменов;
2. средние показатели на команду;
3. индивидуальную траекторию перемещения игроков по площадке;
4. точное количество бросков и прыжков спортсменов.

И это лишь некоторые из показателей, которые могут быть сняты с тренирующихся. Однако, для чего тогда здесь нейросеть? Описанный выше способ сбора данных при тренировке позволяет собрать статистическую базу о команде спортсменов. Далее эти данные должны быть подвергнуты анализу тренерами, чтобы выявить некоторые закономерности и разработать наилучшие стратегии тренировок, как для конкретной команды, так и для развития рядовых спортсменов. После данного этапа обработанные

людьми данные отправляются в скрытый слой нейросети, в котором она моделирует бесчисленное множество тактик игры команды. На основе проведенных вычислений нейросеть создает «базу рекомендаций» для тренировки спортсменов с подробной аналитикой.

Таким образом, тренера получают инструмент, для более точного анализа тренировок спортсменов. Нейросеть выступает в качестве механизма, который, во-первых, на основе данных, полученных на прошлых тренировках, даёт рекомендации во время текущей тренировки, во-вторых, моделирует тренировки на основе реальных показателей и высчитывает наиболее эффективные стратегии для команды.

Данный метод, безусловно, необходимо протестировать на практике, так как существуют следующие риски:

1. получение неверных метрик с датчиков, установленных на спортсменах;
2. ошибочные выходные данные, которые предоставит нейросеть из-за неверных метрик;
3. возникновение ошибок в ПО.

Однако, у данной методики есть и перспективные плюсы:

1. при помощи точечного анализа, можно повысить эффективность каждой тренировки;
2. при помощи нейросети проще обработать большой объём данных о цикле тренировок и отдельных его элементов;
3. так как мы работаем со всеми типами данных (входными – метрики спортсменов, скрытым слоем данных – данные о прошлых тренировках, выходными – советы и отчёты нейросети), можно чётко контролировать динамику развития каждого спортсмена;
4. благодаря такому подходу к тренировкам, можно выявлять как скрытый потенциал у отдельных игроков, так и незаметные, при обычной тренировке, проблемы фаворитов команды.

Подводя итог, можно сказать следующее: концепция использования нейросетей в спортивной аналитике имеет большой потенциал и возможности для развития. Важно понимать, что нейросеть – всего лишь механизм, который также тренируется на конкретных примерах. Возможности нейросети напрямую зависят от людей, которые формируют её базу тренировки (тот самый скрытый слой, изображённый на рисунке 1). От того насколько качественные данные будут загружены в модель нейросети, от того какие данные она будет получать на входе, будут зависеть её выходные данные. Другими словами, нейросеть – инструмент, который позволяет обрабатывать огромный объём спортивных метрик, и на их базе выстраивать определённые алгоритмы. Все принципы ранее упомянутых алгоритмов могут быть заложены непосредственно профессиональным тренерским составом, который как раз будет использовать нейросеть, как инструмент анализа.

\*\*\*

1. Андрианова Р.И., Леньшина М.В., Разворотнева О.А., Леньшина Л.И. ПРИМЕНЕНИЕ RHYTON ДЛЯ АНАЛИЗА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В БАСКЕТБОЛЕ 3×3 МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТАЦИИ, СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ 2023 Сборник научных статей XII Международной научно-практической конференции. Воронеж, 2023 С. - 613-617
2. Кузнецова Т.А. РОЛЬ И ЗНАЧИМОСТЬ ИТ-ТЕХНОЛОГИЙ В СФЕРЕ СПОРТА: АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ СПОРТСМЕНОВ СКИФ. ВОПРОСЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ НАУКИ 2023 С. - 360-365
3. Саввина Н.П., Волокитин А.В., Саввин А.С. ЭВОЛЮЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕТОДОВ: КАК НЕЙРОСЕТИ ВЛИЯЮТ НА ДОСТИЖЕНИЕ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ СПОРТ - ДОРОГА К МИРУ МЕЖДУ НАРОДАМИ Материалы VII Международной научно-практической конференции. Москва, 2023 С.- 318-322
4. Шевченко Б.В. ПРИМЕНЕНИЕ НЕЙРОННЫХ СЕТЕЙ ПРИ ПОСТРОЕНИИ ПРОГРАММ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ ОБРАЗОВАНИЕ, ИННОВАЦИИ, ИССЛЕДОВАНИЯ

**Волегова А.В., Проскурина Е.Ф.**  
**Нормативы ГТО как показатель уровня занятия физической культурой среди молодежи**

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

doi: 10.18411/trnio-07-2024-247

**Аннотация**

В данной статье автор рассматривает комплекс ГТО как составляющую программы физической культуры в стране. Раскрывает сущность ГТО, особенности и нововведения. Анализирует уровень мотивации молодежи к участию в сдаче нормативов, причины и способы повышения замотивированности.

**Ключевые слова:** ГТО, физическая культура, молодежь.

**Abstract**

In this article, the author considers the TRP complex as a component of the physical education program in the country. Reveals the essence of GTO, features and innovations. Analyzes the level of motivation of young people to participate in the standards, the reasons and ways to increase motivation.

**Keywords:** GTO, physical education, youth.

Всесоюзный Совет физической культуры 11 марта 1931 года утвердил комплекс ГТО (готов к труду и обороне) в СССР. Это являлось основой Советской системы физического воспитания, её программной и нормативной базой. Он был сформирован и направлен на укрепление здоровья и повышения творческой и трудовой активности советских людей.

После распада Советского Союза данная программа потеряла свою актуальность. Однако в 2014 году произошло возрождение комплекса посредством издания Президентом Российской Федерации Указа от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». В нем определено, что ГТО – это «программная и нормативная основа физического воспитания населения». [2]

В Постановлении Правительства РФ от 11.06.2014 N 540 (ред. от 17.01.2023) "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)" заявлены главные цели данной программы:

- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья;
- гармоничное и всестороннее развитие личности;
- воспитание патриотизма;
- обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения[1].

В данном нормативно-правовом документе есть ряд нововведений, в числе которых: повышение мотивации граждан к участию в сдаче нормативов посредством поощрения в виде дополнительных баллов для абитуриентов при поступлении в ВУЗ и возможность получать повышенную государственную стипендию студентам, имеющим золотой знак отличия ГТО.

Согласно статистике, за весь период проведения комплекса ГТО приняли участие 21,55 млн человек, среди которых 8, 52 млн выполнили нормативы на знак отличия [5].

ГТО проверяет основные физические качества:

- выносливость;
- гибкость;

- ловкость;
- сила [6].

Таким образом, ГТО является бесспорным инструментом для реализации политики здоровой нации и долгожительства в РФ. Также стоит отметить, что именно в школьные и студенческие годы формируется базис привычек и образа жизни, именно поэтому важно проводить меры по привлечению молодежи для участия в ГТО.

Актуальная степень информированности молодежи представлена в исследовании среди студентов лечебного и педиатрического факультета Ивановской государственной медицинской академии: 76,4% студентов не знают о порядке организации и проведения ГТО. Однако о преимуществах при поступлении в ВУЗ Российской Федерации, а также о знаках отличия в целом осведомлены 81% опрошенных, но детальные знания об испытаниях и методиках проведения – 12% опрошенных. Превалирующими источниками информирования студентов о ГТО являются тренеры спортивных объединений – 85%, педагоги школ – 74%, а также Интернет – 56%.

В исследовании приведены две сравнительные диаграммы: основные мотивы отказа от участия в сдаче ГТО и, напротив, мотивы, побудившие к этому.

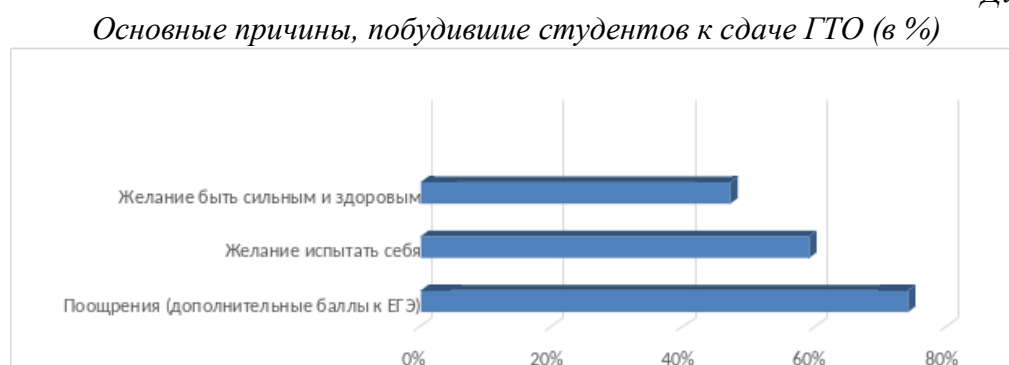
Основные причины отказа в сдаче нормативов ГТО:

Диаграмма 1



Такой показатель, как недостаточная физическая подготовка говорит о нежелании молодежи заниматься спортом и о довольно низком уровне физической культуры среди данной возрастной группы населения в целом. Таким образом, основными причинами отказа в сдаче ГТО в данном исследовании является низкий уровень мотивации.

Диаграмма 2

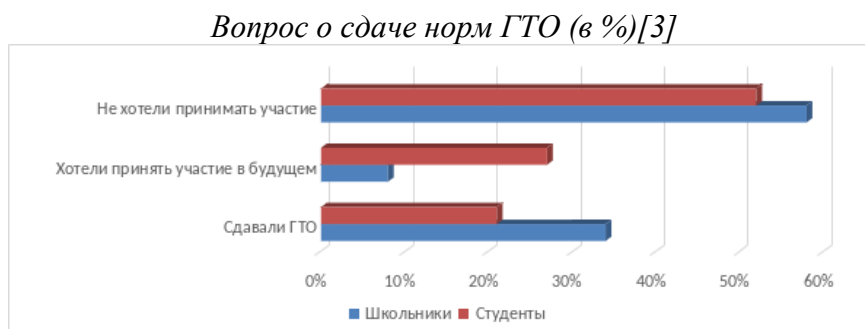


Согласно данным, самым эффективным инструментом мотивации среди опрошенной группы является дополнительные баллы к ЕГЭ, возможность получать повышенную стипендию в ВУЗе – поощрения.

Несмотря на низкую информированность, в целом 56% студентов считают, что внедрение комплекса ГТО в жизнь молодежи оказывает благоприятное влияние на развитие физической культуры и спорта в образовательных организациях[4].

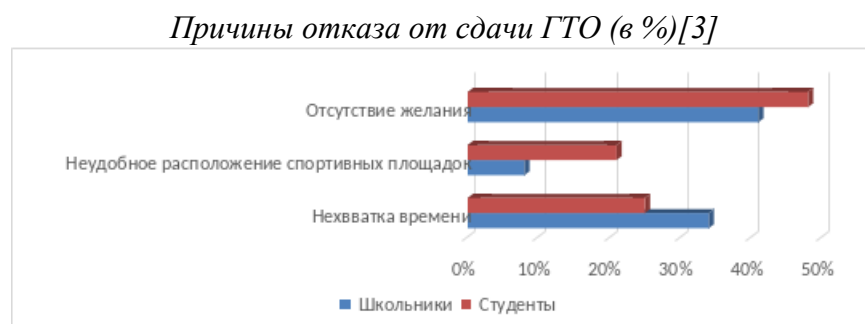
Другое исследование, проводимое среди студентов лечебного факультета СГМУ им. В.И. Разумовского и учеников старших классов МОУ СОШ №93 и МБОУ СОШ им. М.М. Рудченко с целью изучения мотивации молодежи к сдаче нормативов ГТО, продемонстрировало следующие показатели.

Диаграмма 3



Анализируя данные, больше половины молодежи, участвующей в опросе не собираются принимать участие в сдаче ГТО.

Диаграмма 4



Основной причиной отказа в сдаче ГТО является низкий уровень мотивации, как и в предыдущем исследовании.

В заключение отметим, что уровень мотивации молодежи для сдачи ГТО является довольно низким. В целом это говорит о невысоком уровне заинтересованности населения страны в занятии физической культурой, что пагубно скажется на здоровье населения в будущем, поэтому данная проблема требует масштабных мер разрешения. Политика поощрения значительно увеличивает долю тех, кто участвует в сдаче нормативов ГТО, однако это не является долгосрочным и надежным решением ситуации. Для успешной и эффективной реализации программы повышения уровня мотивированности молодежи к занятию физической культурой необходимо принимать меры на всех уровнях власти, особенно на уровне муниципалитета. Также особое внимание стоит уделять реконструкциям и строительству спортивных площадок. В школах, где большинство детей впервые сталкиваются с физической культурой на специальных уроках необходимо создавать благоприятные условия для мотивированности школьников к занятию спортом, в том числе, на уровень профессионализма преподавателей.

\*\*\*

1. Постановление Правительства РФ "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)" от 11.06.2014 N 540 (ред. от 17.01.2023) // КонсультантПлюс. – 2014
2. Указ Президента Российской Федерации "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)" от 24.03.2014 № 172 // КонсультантПлюс. – 2014
3. Максимова И.Д., Мозгачева Е.С. ГТО как популяризация спорта // Бюллетень медицинских Интернет-конференций (ISSN 2224-6150). - 2018. -Том 8 №10. - С. 517-518.

4. Меркушева Т.А., Гуляева А.А., Углова Н.Н. Информированность молодежи о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО // StudNet. - 2020. - №3. - С. 624-625.
5. ГТО: статистика // norma-sport.ru URL: [https://norma-sport.ru/news/gto\\_statistika\\_.html](https://norma-sport.ru/news/gto_statistika_.html) (дата обращения: 22.03.2024).
6. Нормы ГТО: актуальные нормативы 2022 для всех возрастов в таблице // mo-be.orb.ru URL: <https://mo-be.orb.ru/presscenter/news/40937/> (дата обращения: 22.03.2024).

**Гаджиев И.А.**

### **Здоровье и влияющие на него факторы**

*Кузбасский институт ФСИИ России  
(Россия, Новокузнецк)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-248

#### **Аннотация**

В настоящей статье рассматриваются вопросы равно актуальной на протяжении всего развития общества темы поддержания своего здоровья. Известный факт, что существует большое количество факторов, отрицательно или, напротив, положительно влияющих на состояние здоровья. Именно о качестве здоровья и способах его поддержания и пойдет речь в данной работе.

**Ключевые слова:** Здоровье, физическое и духовное здоровье, факторы здоровья, физическая культура, спорт, здоровый образ жизни.

#### **Abstract**

This article examines the issues of maintaining one's health, which is equally relevant throughout the development of society. It is a well-known fact that there are a large number of factors that negatively or, conversely, positively affect the state of health. It is the quality of health and the ways to maintain it that will be discussed in this work.

**Keywords:** Health, physical and spiritual health, health factors, physical education, sports, healthy lifestyle.

В современном обществе четко прослеживаются «модные тенденции» на здоровый образ жизни и продуктивность. Однако, поддаваясь хаотичному движению масс людей, наименее опытные зачастую теряются и подходят к исследованию, а равно и поддержанию своего здоровья не рационально или даже негативно влияют на свой организм таким поведением. Именно поэтому тематика здоровья и различных факторов, влияющих на ту или иную его сферу занимает ключевую роль в сфере физической культуры, спорта и здорового образа жизни и так далее.

Итак, под здоровьем принято понимать не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия. Исходя из данного определения можем выделить несколько видов здоровья:

1. Соматическое. Состояние органов и систем организма человека, отсутствие травм, заболеваний и иных увечий;
2. Физическое. Уровень роста и развития органов и систем организма, соответствие данных процессов возрасту и индивидуальным характеристикам личности;
3. Психическое. Состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию, самооценку и способность коммуницировать;
4. Нравственное. Система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе, их не антиобщественная направленность, отсутствие угрозы в поведении индивида по отношению к себе и другим членам общества.

Стоит отметить, что состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних и внутренних факторов. Так, под факторами, влияющими на здоровье понимают

состояние человеческого организма, характерные особенности которого помогают адаптироваться к любым обстоятельствам, поступающим извне или из внутренних источников, когда нормально функционируют все органы и системы. К данным факторам могут относиться:

- свойства индивида (наследственность, привычки, образ жизни, профессия),
- природные факторы (географическая зона и ландшафт обитания, климат),
- антропогенные факторы (городское или сельское проживание, степень деградации окружающей среды, наличие промышленных или сельскохозяйственных источников загрязнения),
- социальные (экономическое благополучие, уровень образования, события жизни, степень социального стресса).

Итак, разобрав факторы, оказывающие влияние на различные виды нашего здоровья, обратимся так же к тому, как улучшить степень их влияния на наш организм и обсудим иные способы поддержания своего здоровья. Так, ключевую роль на состояние всего здоровья оказывает физическая активность. Данная форма поддержания здоровья позволяет сохранять в надлежащем состоянии организм человека, способствуют снятию эмоционального напряжения и обрести гармонию. Сюда же, на мой взгляд, можно было бы отнести гигиену сна, соблюдение распорядка дня, поддержание здорового или интуитивного питания. Рассмотрим данные способы подробнее.

Так, под физической активностью принято понимать любые движения тела, осуществляемые при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии. Важно то, что выбор формы данной активности необходимо выбирать как раз исходя из состояния своего здоровья, возраста и иных социо-демографических факторов. Например, в зависимости от вышеизложенных фактов, наиболее подходящей формой физической активности может быть ходьба пешком, катание на велосипеде, занятие спортом или просто любой физической труд.

Соблюдение примерного распорядка дня и гигиена сна позволит организму «выстроить» свои внутренние «биологические часы». Наиболее важны стабильные и своевременные приёмы пищи, запланированная физическая активность и отход ко сну. Такое планирование позволит выработать привычку организма на преодоление определенных нагрузок и облегчит их. При установлении ежедневного времени для засыпания данный процесс будет облегчен в разы, кроме того необходимо констатировать, что восьмичасовой сон также необязателен для организма – кому-то будет достаточно и семи часов при определенном времени бодрствования и засыпания.

Ясно, что без разнообразного и полного рациона питания невозможно поддержание физического здоровья. Правильное питания помогает в стабилизации веса, нормальном функционировании желудочно-кишечного тракта и иных систем организма. Однако, в наше время все большее распространение получает интуитивное питание – считается, что внимание к сигналам собственного тела — голоду и насыщению — является более эффективным методом регуляции веса и пищевого поведения, чем тактика ограничений в питании, подсчета калорий или разделения пищевых продуктов по категориям. Проблема кроется в том, что различать многие сигналы организма достаточно сложно, например, чувство голода очень часто путают с жаждой.

В данной статье был приведен целый ряд примеров, где необходимым требованием поддержания своего здоровья является индивидуальный подход к особенностям своего организма. Сделаем акцент также на том, что не на все сферы нашей жизни мы можем повлиять. Например, наследственность, которая не выбирается для себя индивидом. Тем не менее, мы можем оказать влияние на то, какое воздействие будут оказывать на наследственность воздействия извне: работа, наши привычки, география проживания и размещения, образ жизни и так далее. Исключение негативных факторов, безусловно, невозможно, однако, вполне возможна их минимизация. При таком подходе к своему здоровью

можно обеспечить поддержание нормального функционирования своего организма и психики на долгие годы.

\*\*\*

1. Лакарова, Е. В. Здоровье студентов и факторы, на него влияющие / Е. В. Лакарова // Декоративно-прикладное искусство и образование. – 2016. – № 4(19). – С. 59-72.
2. Ниетова, З. Х. Здоровый образ жизни: механизмы формирования ценности здорового образа жизни у молодого поколения / З. Х. Ниетова, С. Е. Ищанова // ПСИХОЛОГИЯ, ПЕДАГОГИКА, ОБРАЗОВАНИЕ: АКТУАЛЬНЫЕ и ПРИОРИТЕТНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ исследований: сборник статей Международной научно-практической конференции, Оренбург, 11 апреля 2018 года. – Оренбург: Общество с ограниченной ответственностью "ОМЕГА САЙНС", 2018. – С. 147-151.
3. Петина, О. В. Основы здоровьесберегающего обучения: сопоставление понятий "Здоровье", "Сохранение здоровья" и "Обучение здоровью" / О. В. Петина // Парадигма. – 2022. – № 3. – С. 49-51.
4. Семелева, Е. В. Общественное здоровье и здравоохранение: Ситуационные задачи по медицинской статистике, демографии, охране здоровья и заболеваемости: учебное пособие / Е. В. Семелева, Е. В. Плигина. – Саранск: Издательство Вячеслава Афанасьева, 2024. – 104 с.
5. Томилин, К. Г. Научно-методические проблемы физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры / К. Г. Томилин // Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски, решения: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Томск, 18 декабря 2015 года / Национальный исследовательский Томский политехнический университет. – Томск: Национальный исследовательский Томский политехнический университет, 2015. – С. 224-227.

**Галиуллина Д.Т., Загидуллин И.И.**  
**Передовые технологии в паралимпийском спорте**

*Казанский государственный энергетический университет  
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-249

**Аннотация**

Паралимпийский спорт является ярким примером того, как технологии могут изменить жизнь людей с ограниченными возможностями. В статье рассматривается развитие технологий в паралимпийском спорте, включая протезирование, инвалидные коляски из углеродного волокна и вспомогательные устройства. Приводятся примеры использования технологий в различных паралимпийских видах спорта, таких как биатлон, стрельба из лука и легкая атлетика.

**Ключевые слова:** Спорт, ускорение, протезы, углеродное волокно, биатлон, легкая атлетика.

**Abstract**

Paralympic sport is a prime example of how technology can change the lives of people with disabilities. The article examines the development of technologies in Paralympic sports, including prosthetics, carbon fiber wheelchairs and assistive devices. Examples of the use of technology in various Paralympic sports such as biathlon, archery and athletics are given.

**Keywords:** Sports, acceleration, prosthetics, carbon fiber, biathlon, athletics.

Первые летние Паралимпийские игры прошли в 1960 году в Риме, а первые зимние соревнования состоялись в 1976 году в Швеции. В те дни спортсмены использовали на соревнованиях обычные инвалидные коляски и протезы. Лишь в 1980-х годах в конструкцию этих колясок начали включать более легкие материалы, а протезы усовершенствовали. Благодаря этому уже в 1988 году Паралимпиаду впервые смогли провести на тех же спортивных объектах, что и обычные Игры. Рассмотрим подробнее, как эволюционировали технологии помощи спортсменам за эти годы.

- 1) Ускорение. Паралимпийцы используют для соревнований на колясках два типа ручных циклов: лежа и стоя на коленях. Гоночные ручные циклы

имеют от 1 до 33 передач. Конструкция ручных велосипедов состоит из таких материалов, как алюминий, титан и углеродное волокно. К Паралимпиаде в Рио-де-Жанейро 2016 года BMW разработала гоночные коляски для спортсменов. В проекте принимали участие Олимпийский комитет США и компания Designworks. Разработка предназначалась для американских легкоатлетов.

Конструкция коляски выполнена из углеродного волокна. Она крепится на специальные шасси с модифицированными тормозами. Разработчики заявили, что такое инвалидное кресло получило улучшенное управление и аэродинамику по сравнению с обычной коляской. Кресла имеют сильно изогнутые колеса для предотвращения травм рук, а задние поворотные колеса помогают избежать падения спортсменов назад. В конструкции используются высокотехнологичные материалы, такие как углеродное волокно и титан.

Спортсмены-бегуны пользуются протезами из углеродного волокна. Они могут компенсировать до 92% энергии по сравнению с 95%, которые дают естественные человеческие сухожилия. Подобные протезы использовал паралимпиец-спринтер Оскар Писториус на лондонской Паралимпиаде 2012 года. Мужчина без ног смог участвовать в забегах благодаря лезвиям из углеродного волокна армированного полимера. Этот прочный и легкий материал применяют для изготовления бейсбольных бит, автозапчастей велосипедов и прочих предметов. Протез придумал американский изобретатель Ван Филлипс еще в 1984 году.

- 2) Точность. Участники соревнований по биатлону с нарушениями зрения пользуются оптико-электронными винтовками, которые являются сенсорными заменяющими устройствами. Подобные винтовки производит Eosaims VIS500. Процесс прицеливания в них сопровождается звуковыми сигналами. Сами спортсмены носят электроакустические наушники, которые воспроизводят разные сигналы в зависимости от того, насколько точно винтовка направлена на мишень диаметром 25 мм с расстояния 10 м. Также в винтовке есть камера, которая обнаруживает светодиод в центре цели. После того, как спортсмен нажал на спусковой крючок винтовки, он может услышать, попал ли он в цель, благодаря особому звуковому сигналу.
- 3) Безопасность. В Канаде со времен Ванкуверских игр велась работа по разработке лыж для сидячих спортсменов. Дизайнер Джо Франклин решил использовать амортизаторы для горных велосипедов и их легкую конструкцию рамы, чтобы такие лыжи лучше реагировали на рельеф местности. В итоге спортсмен Джош Дук выиграл серебряную медаль в скоростном слаломе сидя.

Компании разрабатывают специальное оборудование не только для самих паралимпийцев. В 2020 году в британском городе Манчестер прошел чемпионат мира по пара пауэрлифтингу среди спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата. Атлеты боролись за звание чемпиона мира, чтобы получить шанс поехать на Паралимпийские игры. Им ассистировал персонал в экзоскостюмах Panasonic Atoun Model Y. Они помогают снизить нагрузку на поясницу при подъеме тяжестей до уровня талии и опускании груза на пол. Костюмы имеют встроенные двигатели, которые натягивают ремни или ослабляют их синхронно с движением человека. При этом датчики отслеживают нагрузку и подстраивают работу двигателей. Внешне костюм напоминает походный рюкзак из полимеров с поясным ремнем и ремешками на бедрах.

Соревнования в Манчестере были первым опытом применения Atoun Model Y за пределами Японии. В 2019 году Panasonic стала официальным партнером Всемирной федерации пара пауэрлифтинга. Ее экзоскостюмы компании используются на Паралимпийских играх в Токио в соревнованиях по пауэрлифтингу.

- 4) Проблемы доступности. Гоночные инвалидные коляски и другие технологии, как правило, не покрываются медицинской страховкой.

Стоимость стандартного гоночного кресла составляет более \$2 500, а велосипедов с ручным управлением — \$2 000. Многие крупные корпорации в этой связи берут на себя роль спонсоров. Так, японский автопроизводитель Toyota в 2021 году запустил программу спонсорства на \$5 млн для американских паралимпийцев. В этой связи возникает проблема неравного доступа к таким технологиям спортсменов из разных стран. Развитые страны могут вкладывать в поддержку паралимпийцев и в данную технологическую отрасль гораздо больше средств. При этом 80% людей с инвалидностью живут в развивающихся странах.

По оценкам ВОЗ, 15% населения мира живут с инвалидностью, но только каждый второй может позволить себе медицинское обслуживание, и только каждый десятый может получить доступ к специальным технологиям. При этом 75 млн человек нуждаются в инвалидных колясках, но имеют их всего 5–15%.

Паралимпийский спорт играет важную роль в жизни людей с ограниченными возможностями здоровья, способствуя их физической, социальной и профессиональной реабилитации. Благодаря передовым технологиям и государственной поддержке спортсмены-паралимпийцы имеют возможность достигать высоких результатов и улучшать качество своей жизни.

Развитие паралимпийского спорта требует решения актуальных проблем, связанных с доступностью спортивных объектов, квалификацией тренерского состава и психологической поддержкой спортсменов. Однако активное внедрение передовых технологий и инноваций в паралимпийский спорт открывает новые горизонты для достижения успеха и преодоления физических ограничений.

\*\*\*

1. Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: методология и развитие в сфере высшего профессионального образования: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. СПб., 2003.
2. Дерябина Г.И. Коррекция двигательных нарушений у подростков 11-14 лет с ДЦП средствами физической культуры: дис. ... канд. пед. наук. Тамбов, 2005
3. Качанов И.В., Павлович А.Э., Шелег А.А. Усовершенствование конструкции и расчетные схемы управляющей части пневматического привода спортивных тренажеров // Наука и техника. - 2009 - С. 57-61.
4. Абросимова, М.Е. Параолимпийское движение как фактор реабилитации лиц с ограниченными возможностями / М.Е. Абросимова // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Социология. Политология. 2010 Т. 10, № 2 С. 65-67.
5. Бродницкая, К.В. Спорт для инвалидов. Паралимпийский спорт / К.В. Бродницкая // Молодежь и наука: шаг к успеху: Сборник научных статей 5-й Всероссийской научной конференции перспективных разработок молодых ученых. В 4-х томах, Курск, 22–23 марта 2021 года. Курск, 2021 С. 143-145.

**Геворкян А.Д.**

**Эффективность применения высокоинтенсивных интервальных тренировок (НИТ) в рамках занятий по физкультуре в вузе**

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

doi: 10.18411/trnio-07-2024-250

**Аннотация**

В статье рассматривается эффективность использования высокоинтенсивных интервальных тренировок (НИТ) в рамках занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях. Анализируются преимущества и особенности применения НИТ, приводятся данные зарубежных исследований, подтверждающие эффективность этого подхода. Обсуждаются проблемы внедрения НИТ в практику физического воспитания студентов и пути

их решения. Делается вывод о перспективности использования НИТ для повышения уровня здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи.

**Ключевые слова:** высокоинтенсивные интервальные тренировки, НИТ, физическое воспитание, студенты, здоровье, физическая подготовленность.

### Abstract

The article examines the effectiveness of using high-intensity interval training (НИТ) in physical education classes at higher educational institutions. The advantages and features of НИТ application are analyzed, and data from foreign studies confirming the effectiveness of this approach are presented. The problems of implementing НИТ in the practice of physical education of students and ways to solve them are discussed. The conclusion is made about the prospects of using НИТ to improve the health and physical fitness of student youth.

**Keywords:** high-intensity interval training, НИТ, physical education, students, health, physical fitness.

В последние годы все большую популярность в сфере физической подготовки и здорового образа жизни приобретают высокоинтенсивные интервальные тренировки (НИТ). Этот метод предполагает чередование коротких периодов интенсивных упражнений с менее интенсивными периодами отдыха или активного восстановления. Такой подход позволяет существенно улучшить физическую форму, увеличить выносливость и силовые показатели за более короткий промежуток времени по сравнению с традиционными методами тренировок умеренной интенсивности [1].

Особый интерес представляет применение НИТ в рамках занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях. Студенческая молодежь, как правило, сталкивается с дефицитом свободного времени из-за напряженного графика учебы и необходимости совмещать ее с другими видами деятельности. В этих условиях использование высокоэффективных методик тренировок, которые позволяют добиваться существенных результатов при меньших временных затратах, становится крайне актуальным.

Многочисленные исследования подтвердили эффективность НИТ в улучшении кардиореспираторной выносливости, снижении жировой массы тела, увеличении мышечной силы и общей работоспособности организма. Кроме того, регулярные занятия по протоколам НИТ способствуют нормализации артериального давления, улучшению липидного профиля крови, повышению чувствительности тканей к инсулину, что имеет существенное значение для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения и диабета 2 типа - проблем, которые становятся все более распространенными среди молодежи.

Несмотря на очевидные преимущества, внедрение НИТ в программы физического воспитания в вузах сопряжено с определенными трудностями и требует тщательного подхода. Высокая интенсивность нагрузок предъявляет повышенные требования к уровню физической подготовленности и здоровью студентов. Необходим индивидуальный подход с учетом особенностей каждого занимающегося, его текущего состояния и наличия противопоказаний. Как отмечают Дрючин А.Б. и Рыков И.В., физическое воспитание оказывает существенное влияние на общую успеваемость студентов, поэтому при планировании занятий НИТ необходимо учитывать не только физические, но и когнитивные нагрузки [1].

Важным аспектом является обеспечение безопасности и снижение риска травматизма при выполнении высокоинтенсивных упражнений. Для этого необходимо уделять особое внимание обучению правильной технике выполнения упражнений, постепенному увеличению нагрузки, адекватной разминке и восстановлению после занятий. Немаловажную роль играет и психологическая готовность студентов к таким нагрузкам, их мотивация и самодисциплина.

Опыт зарубежных университетов показывает, что грамотное внедрение НИТ в рамках занятий по физкультуре может дать впечатляющие результаты. Так, в исследовании, проведенном в одном из университетов Канады, группа студентов, занимавшихся по протоколу НИТ в течение 12 недель, продемонстрировала значительное улучшение показателей

выносливости, силы и композиции тела по сравнению с контрольной группой, тренировавшейся в режиме умеренной интенсивности.

В другом исследовании, проведенном в США, была показана высокая эффективность НПТ в увеличении максимального потребления кислорода ( $VO_{2max}$ ) у студентов - показателя, отражающего уровень кардиореспираторной выносливости и являющегося важным маркером здоровья сердечно-сосудистой системы. Всего за 8 недель занятий по протоколу НПТ студенты смогли увеличить свой  $VO_{2max}$  в среднем на 15%, что сопоставимо с результатами 12-16-недельных программ тренировок умеренной интенсивности.

Говоря о формате проведения занятий по НПТ в вузах, следует отметить широкие возможности для вариативности и творческого подхода. Высокоинтенсивные интервалы могут включать в себя самые разнообразные упражнения: бег, прыжки, бурпи, приседания, отжимания, упражнения с собственным весом и т.д. Это позволяет разнообразить тренировочный процесс, сделать его более увлекательным и избежать монотонности, которая нередко становится причиной снижения мотивации студентов к занятиям физкультурой.

Интересным примером может служить применение игровых видов спорта, таких как баскетбол, в рамках НПТ тренировок. Исследования Халявки А.А. и соавторов показали, что совершенствование индивидуальных и групповых технико-тактических действий в защите у баскетболистов студенческих команд может эффективно сочетаться с высокоинтенсивными интервальными нагрузками [2]. Георбелидзе Г.К. и соавторы также продемонстрировали возможность повышения скорости перемещений у баскетболистов студенческих команд средствами НПТ [3].

Еще одним перспективным направлением является использование высокоинтенсивных интервальных тренировок в циклических видах спорта, таких как академическая гребля и гребля на лодках дракон. Фомина А.А. и соавторы показали взаимосвязь антропометрических показателей со спортивными результатами в академической гребле, что может учитываться при планировании НПТ тренировок для студентов, занимающихся этим видом спорта [4]. Скалозуб А.Г. и Давыдова А.С. теоретически обосновали особенности женского организма при силовой подготовке в циклических видах спорта, что также необходимо принимать во внимание при разработке программ НПТ для девушек [5]. Алтынцева А.Г. и соавторы рассматривают греблю на лодках дракон как эффективный способ рекреации, который может органично сочетаться с высокоинтенсивными интервальными нагрузками [6].

Немаловажное значение имеет и использование современных технологий для мониторинга и контроля тренировочного процесса. Например, применение пульсометров и фитнес-трекеров позволяет отслеживать интенсивность нагрузки, контролировать восстановление, а также предоставляет студентам ценную обратную связь об эффективности тренировок. Это способствует повышению мотивации и вовлеченности занимающихся.

Подводя итоги, можно с уверенностью сказать, что использование высокоинтенсивных интервальных тренировок в рамках занятий физкультурой в вузах является перспективным направлением, которое может существенно повысить эффективность физической подготовки студентов, улучшить их здоровье и физическую форму.

Однако для успешной реализации этого подхода необходим комплексный, научно обоснованный подход, учитывающий индивидуальные особенности занимающихся, обеспечивающий безопасность и постепенность наращивания нагрузок. Важную роль играет и мотивационный аспект - необходимо сделать занятия по НПТ привлекательными, разнообразными и интересными для студентов, чтобы обеспечить их активное участие и приверженность здоровому образу жизни.

В дальнейшем представляется целесообразным проведение более масштабных исследований эффективности НПТ в условиях российских вузов, разработка научно обоснованных программ и методических рекомендаций по их внедрению в практику

физического воспитания студентов. Это позволит полнее раскрыть потенциал данного подхода и будет способствовать повышению уровня здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи нашей страны.

\*\*\*

1. Дрючин, А. Б. Физическое воспитание и его влияние на общую успеваемость студентов / А. Б. Дрючин, И. В. Рыков // Педагогика, психология, общество: от теории к практике : материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Чебоксары, 12 марта 2024 года. – Чебоксары: Издательский дом "Среда", 2024. – С. 225-228.
2. Совершенствование индивидуальных и групповых технико-тактических действий в защите у баскетболистов студенческих команд / А. А. Халявка, Е. А. Колесникова, И. А. Ляшко, Н. М. Дахно // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте : Материалы XIV Международной научно-практической конференции, Смоленск, 28–30 января 2020 года / Под общей редакцией А.В. Родина. – Смоленск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма", 2020. – С. 182-186.
3. Георбелидзе, Г. К. Повышение быстроты перемещений у баскетболистов студенческих команд / Г. К. Георбелидзе, Е. А. Колесникова, Н. М. Бондаренко // Современные подходы в подготовке баскетболистов и волейболистов : Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Малаховка, 05–07 октября 2016 года / Министерство спорта Российской Федерации; Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка: Московская государственная академия физической культуры, 2017. – С. 21-26.
4. Фомина, А. А. Взаимосвязь антропометрических показателей со спортивными результатами в академической гребле / А. А. Фомина, А. Г. Скалозуб, Е. В. Фомина // Актуальные проблемы и современные тенденции спортивной подготовки в циклических видах спорта в России и в мире : Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти профессора Г.В. Цыганова, Казань, 28 мая 2021 года. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021. – С. 399-401.
5. Скалозуб, А. Г. Теоретическое обоснование особенностей женского организма при силовой подготовке в циклических видах спорта / А. Г. Скалозуб, А. С. Давыдова // Актуальные проблемы и современные тенденции спортивной подготовки в циклических видах спорта в России и в мире : Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти профессора Г.В. Цыганова, Казань, 28 мая 2021 года. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021. – С. 362-365.
6. Алтынцева, А. Г. Гребля на лодках дракон как способ рекреации / А. Г. Алтынцева, Ф. Ю. Бильданова, Р. Р. Шириев // Современные проблемы физического воспитания, спорта и туризма, безопасности жизнедеятельности в системе образования : Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО "Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова". В 2-х частях, Ульяновск, 24 ноября 2022 года / Под редакцией Л.И. Костюниной. Том Часть 2. – Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2022.
7. Волков В.Ю., Гринь Л.В. Применение высокоинтенсивных интервальных тренировок в физическом воспитании студентов // Теория и практика физической культуры. - 2019. - №8. - С. 45-47.
8. Кузнецов М.Б., Смирнова Ю.А. Эффективность НИПТ-тренировок в повышении физической подготовленности студентов вуза // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2020. - №4 (182). - С. 252-256.
9. Мякинченко Е.Б., Селуянов В.Н. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта. - М.: ТВТ Дивизион, 2018. - 360 с.
10. Табата И. Табата-протокол: революционный метод тренировок для максимальной эффективности. - М.: Эксмо, 2019. - 192 с.
11. Gibala M.J., Little J.P. Physiological basis of brief vigorous exercise to improve health // Journal of Physiology. - 2020. - Vol. 598, Is.1. - P. 61-69.
12. Gillen J.B., Gibala M.J. Is high-intensity interval training a time-efficient exercise strategy to improve health and fitness? // Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism. - 2018. - Vol. 39, №3. - P. 409-412.
13. Nystoriak M.A., Bhatnagar A. Cardiovascular effects and benefits of exercise // Frontiers in Cardiovascular Medicine. - 2018. - Vol. 5. - Article 135.
14. Сорокин Д.А., Сорокина В.Н. Методика проведения высокоинтенсивных интервальных тренировок со студентами нефизкультурных вузов // Наука и спорт: современные тенденции. - 2018. - Т. 21, №4. - С. 75-80.

Гейман А.Д., Карева Ю.Ю.

**Лечебная физическая культура при проблемах с позвоночником**

*Самарский государственный экономический  
университет  
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-251

**Аннотация**

В данной статье рассматривается ряд самых распространенных заболеваний позвоночника, и что они из себя представляют. Также показан небольшой перечень упражнений лечебной физической культуры, который назначается при подобных болезнях.

**Ключевые слова:** лечебная физическая культура (ЛФК), заболевания позвоночника, позвоночник, позвонки, упражнения, статистика.

**Abstract**

This article examines a number of the most common diseases of the spine, and what they are. A small list of exercises of therapeutic physical culture, which is prescribed for such diseases, is also shown.

**Keywords:** therapeutic physical education (physical therapy), diseases of the spine, spine, vertebrae, exercises, statistics.

Проблемы с позвоночником в нашем мире – это уже не редкость. Они встречаются у большого количества людей разных полов и возрастов. Многие часто задаются вопросом «Кто же больше подвержен заболеваниям позвоночника? Мужчины или женщины?» Ответ довольно прост. На самом деле проблемы с позвоночником никак не зависят от пола, в этом плане мужчины и женщины находятся в равных условиях. Это больше зависит от профессиональных особенностей или строения скелета.

Что вообще такое позвоночник? Позвоночник или позвоночный столб – это основная часть осевого скелета человека. Он состоит из 32-33 позвонков, которые соединены между собой в вертикальном положении. Позвонки разделены на несколько типов, которые отвечают за разные отделы нашего тела.

Поговорим немного о статистике. Многие ученые проводили опросы, рассматривали медицинские карты пациентов и выяснили, как бы грустно это не звучало, что более 52% населения Земли имеют проблемы с позвоночником. Они бывают разные, как врожденные, так и приобретенные. В основном, конечно, лидируют приобретенные заболевания. Например, кто-то получает их из-за спортивных нагрузок, как показывает статистика – это далеко не редкость, но если вы думаете, что после таких слов стоит полностью забрасывать спорт, то далеко ошибаетесь. Пассивный образ жизни, тоже может привести к проблемам с позвоночником. Из-за долгого сидения за столом может развиваться сколиоз разных степеней, с которым потом довольно тяжело бороться.

Рассмотрим ряд самых распространенных заболеваний позвоночника.

Их всего 3:

1. Остеохондроз

Остеохондроз – это долговременная проблема, связанная с изменениями в структуре межпозвоночных дисков, что приводит к их дегенерации и ухудшению состояния. Впоследствии, эти изменения могут затронуть и соседние позвонки, суставы между ними и связки, что усугубляет общее состояние позвоночника [9].

При остеохондрозе возникают выпуты межпозвоночных дисков за пределы тел позвонков. В зависимости от направления выступа и его размеров могут возникнуть боли, онемение, нарушения мышечного тонуса и другие признаки.

2. Межпозвоночная грыжа

Грыжа межпозвоночного диска, или межпозвоночная грыжа – это, одно из распространённых проявлений хронических заболеваний позвоночника, при которых межпозвоночный диск, обычно находящийся между позвонками, выходит за границы своего естественного расположения. Такое состояние может возникнуть в результате переутомления, постоянного давления на позвоночник или травмы.

Чаще всего грыжи наблюдаются в поясничной области, поскольку именно здесь на позвоночник падает наибольшая нагрузка.

У большинства людей грыжа не вызывает никаких симптомов, в то время как другие испытывают болезненные ощущения в спине, ощущения покалывания, онемение или слабость в конечностях.

Межпозвоночная грыжа является довольно распространённым и опасным заболеванием, особенно часто встречающимся у молодых и активных людей, что ведёт к ухудшению их качества жизни. К тому же, даже после успешно проведённой операции по удалению грыжи, нет гарантии, что она не возникнет снова.

### 3. Сколиоз

Сколиоз – это сложное и устойчивое искривление позвоночника, которое прежде всего проявляется в изгибе в боковом направлении, после чего происходит вращение позвонков и увеличение естественных изгибов позвоночника. При прогрессировании сколиоза происходит деформация грудной клетки и костей таза, что сопровождается нарушением функционирования органов грудной полости и тазовых органов.

Теперь давай разберем, как же с ними бороться, а вернее, что такое ЛФК и чем оно полезно.

ЛФК – это лечебная физическая культура, которую врачи назначают при разных заболеваниях позвоночника [5, 10].

Методика лечебной физкультуры включает индивидуальный набор упражнений, который составляют специально под возможности человека [3, 6]. Этот комплекс помогает предотвратить развитие дегенеративных изменений в позвоночнике или замедлить прогрессирование уже имеющихся [1, 4]. Занятия ЛФК просты и доступны для людей всех возрастов, не требуют больших затрат времени и, как правило, могут проводиться дома [2, 7].

Рассмотрим ряд наиболее распространенных упражнений ЛФК при заболеваниях позвоночника:

#### 1. Для шейного отдела:

- Круговые движения в плечевых суставах, сначала в одну сторону, затем в другую.
- Наклон головы вперед, стараемся достать подбородком до груди.
- Наклоны головы влево и вправо.
- Повороты головы влево и вправо.
- Повороты головы на 45 градусов с наклоном вверх и вниз.

#### 2. Для грудного отдела:

- Из положения лежа на животе поднимать локти вверх и вниз.
- Из положения лежа на животе выпрямить руки в стороны и поднимать их вверх, затем обратно.
- Складка (сесть на пол и выпрямить ноги, затем нагибаемся к ногам, пытаемся дотянуться до пальцев ног).
- Лечь на спину, ноги прижать к груди, выполнять раскачивающие движения вперед назад (можно в стороны).
- Круговые движения руками из положения стоя.

#### 3. Для поясничного отдела:

- Из положения лежа сгибание и разгибание стоп, как одновременно, так и поочередно.

- Из положения лежа поднимание головы и грудного отдела, для удобства согнуть ноги в коленях.
- Лечь на спину, ноги прижать к груди, выполнять раскачивающие движения вперед назад (можно в стороны).

— Принять упор на коленях и сесть на пятки, стараясь не отрывать руки от пола.

Но также не стоит забывать, что для каждого пациента врач разрабатывает индивидуальный комплекс упражнений. Самостоятельный выбор оптимального режима и интенсивности занятий невозможен, поскольку только специалист способен оценить все аспекты и подобрать упражнения, приносящие пользу, но не наносящие вреда [8].

Первые занятия обязательно проводятся под присмотром врача. Он следит за правильностью выполнения каждого упражнения и определяет необходимое количество повторений. Это очень важно, так как неправильное выполнение может ухудшить состояние пациента.

\*\*\*

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. Воздействие силовой тренировки на физический статус студенток вуза / П.П. Николаев, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, Д.Р. Суркова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 2(156). С. 151-156.
3. Горбунов, М.М. Лечебная физическая культура: основы, эффективность, польза / М.М. Горбунов, М.Н. Налимова // Тенденции развития науки и образования. 2024. № 106-7. С. 169-172.
4. 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.
5. Налимова, М.Н. Лечебная физкультура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата / М.Н. Налимова, У.В. Смирнова // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2019. № 1(8). С. 93-95.
6. Николаев, П.П. Лечебная физическая культура как метод лечения сколиоза / П.П. Николаев, В.А. Перескокова // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 96-2. С. 73-76.
7. Николаев, П.П. Некоторые аспекты силовой подготовки женщин / П.П. Николаев, И.В. Николаева, Л. Г. Шиховцова // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: Материалы XII Международной научно-практической конференции, Смоленск, 29–31 января 2018 года / Под общей редакцией А.В. Родина. – Смоленск, 2018. С. 218-222.
8. Стерликова, А.Д. Физическая культура как средство профилактики и лечения различных заболеваний / А.Д. Стерликова, П.П. Николаев // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 99-1. С. 182-185.
9. Трушкова, В.В. Причины и симптомы остеохондроза / В.В. Трушкова, М.Н. Налимова // Тенденции развития науки и образования. 2019. № 56-12. С. 59-62.
10. Шаронова, Ю.А. Лечебная физическая культура / Ю.А. Шаронова, М.Н. Налимова // Тенденции развития науки и образования. 2024. № 105-11. С. 136-139.

**Глотов С.В., Мандария Ю.Т.**

**Атлетическая гимнастика (физические упражнения как средства коррекции фигуры)**

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

doi: 10.18411/trnio-07-2024-252

*Научный руководитель: Кононенко А.В.*

#### **Аннотация**

В настоящей статье рассматриваются особенности комплексов упражнений, направленных на коррекцию фигуры. В рамках работы отдельное внимание уделяется пилатесу-комплексу особых гимнастических упражнений, направленных на укрепление здоровья и развитие физической силы, растяжки мышц, поддержание общего тонуса организма. Также в статье в общем виде рассматриваются проблемы и перспективы развития методик упражнений, направленных на коррекцию фигуры.

**Ключевые слова:** Пилатес, коррекция фигуры, развивающие упражнения, комплекс упражнений, физические упражнения

### Abstract

this article discusses the features of sets of exercises aimed at correcting the figure. As part of the work, special attention is paid to pilates, a complex of special gymnastic exercises aimed at strengthening health and developing physical strength, stretching muscles, and maintaining the general tone of the body. Also, the article generally discusses the problems and prospects for the development of exercise techniques aimed at correcting the figure.

**Keywords:** Pilates, figure correction, developmental exercises, set of exercises, physical exercises

На сегодняшний день важность физического воспитания не только школьников и студентов, но и каждого человека в целом представляется относительно очевидной. Государство регулярно разрабатывает и утверждает различного рода программы и стратегии физического развития населения. В высших учебных заведениях и в общеобразовательных учреждениях физическая подготовка является обязательной дисциплиной. Важно отметить, что физическая подготовка включает в себя множество направлений, отличающихся в том числе спецификой воздействия на организм человека [1 с. 840].

Так, например, наиболее известной нам мотивацией занятий физическими упражнениями является коррекция фигуры, в частности набор мышечной массы или снижение процента подкожного жира. В данной сфере существует целое множество комплексов и методик физических упражнений, разработанных именитыми атлетами, такими как Ронни Коулмен, Рич Пиана, Том Плац и еще многие другие спортсмены работали над формированием программ, призванных изменить пропорции тела, относительно точно корректируя фигуру, важно, что все они обоснованы научно, в частности биомеханикой организма. Так же существует ряд спортивных дисциплин, представляющих собой системы физических упражнений, которые крайне разносторонне развивают мышцы и связки человека. Одной из таких систем физических упражнений в том числе, направленных на коррекцию фигуры. Можно считать атлетическую гимнастику.

Атлетическая гимнастика в общем виде представляет собой систему физических упражнений с использованием специальных отягощений, делающих мышцы занимающихся крепче, суставы подвижнее, а сам организм человека значительно выносливее. При этом занятия атлетической гимнастикой существенно сказываются на фигуре человека, делая ее более подтянутой и стройной.

Коррекцию фигуры можно рассматривать в качестве целого комплекса общеоздоровительных развивающих методов, изменяющих пропорции фигуры человека. В большинстве случаев целью коррекции фигуры является избавление от лишних жировых отложений, негативно сказывающихся на внешнем виде человека.

Атлетическая гимнастика может быть использована для коррекции фигуры несколькими способами:

1. Укрепление мышц. Атлетическая гимнастика включает в себя разнообразные упражнения, которые могут помочь в укреплении различных групп мышц, одним из преимуществ атлетической гимнастики так же можем отметить работу всего тела, что в дальнейшем обеспечит нам наиболее пропорциональное развития всех мышечных групп, ко всему прочему значительно укрепит связки и сухожилия, которые замедлят развитие ряда нейродегенеративных заболеваний, подобных остеохондрозу. Суммарно занятия атлетической гимнастикой способствуют снижению процента жира в теле и подтяжке кожи, что в свою очередь влияет на форму и общий контур тела и здоровье человека.

2. 2.Сжигание калорий. Интенсивные упражнения атлетической гимнастики, такие как скакалка, прыжки и акробатика, могут помочь увеличить расход калорий и способствовать сжиганию лишнего жира, в целом весь комплекс упражнений общей физической подготовки (ОФП), который является базой для занятия каким-либо видом спорта, при правильных интервалах между подходами, количествах повторений, уже является серьезным инструментом при похудении.
3. 3.Улучшение гибкости. Регулярные занятия атлетической гимнастикой могут способствовать увеличению гибкости, что может сделать фигуру более стройной и изящной. Так, например, упражнения, направленные на гибкость мышц таза, значительно помогут в дальнейшем избежать проблем с поясничным отделом позвоночника, и мочеполовой системы человека.
4. 4. Улучшения психоэмоционального состояния человека, формирование моральных качеств. Регулярные, систематизированные занятия атлетической гимнастике способствуют развитию ряда необходимых человеку качеств таких как: самоконтроль, дисциплина, системное мышление, самообладание, а также благотворно воздействует на эмоциональное состояние человека, за счет наиболее качественного кровообращения и дыхания по сравнению с людьми [2].

Физические упражнения играют ключевую роль в коррекции фигуры, так как они способствуют сжиганию лишних калорий, укрепляют мышцы и улучшают общую физическую форму. Регулярные тренировки способствуют укреплению мышц, что делает тело более стройным и подтянутым. В зависимости от поставленной цели, можно выбрать упражнения для определенных зон тела, например, для укрепления мышц живота, ягодиц, рук и ног. Кроме того, физические упражнения способствуют ускорению обмена веществ, что помогает сжигать жир и избавляться от лишнего веса. Регулярные тренировки также улучшают кровообращение и укрепляют сердечно-сосудистую систему. А точнее, систематические физические нагрузки постепенно увеличивают объем крови, которую способно переработать сердце за 1 цикл.

Однако важно помнить, что физическая активность должна сочетаться с правильным питанием, здесь нам стоит затронуть тему контроля калорийности пищи, а также какова доля белков жиров и углеводов в 100 граммах продукта. Именно дефицит калорий в комбинации тренировок и здорового питания можно достичь хороших результатов в коррекции фигуры.

Подытожим, физические упражнения, в частности атлетическая гимнастика, являются важной составляющей крепкого здоровья и процесса коррекции фигуры, помогая достичь стройной и подтянутой фигуры, однако нельзя его назвать ключевым, потому как без правильного питания практически невозможно построить хорошую фигуру, как пример: безмерный профицит калорий, и жиров в дневном рационе человека не позволяют ему получить аккуратную и подтянутую фигуру, точно так же как и недостаток калорий и белков потребляемых за сутки не дадут набрать мышечную массу.

Одним из популярных и доступных направлений (методов) упражнений для коррекции фигуры можно считать пилатес. Данный метод упражнений идеально подходит для лиц, которым противопоказана высокая физическая активность. Пилатес объединяет в себе элементы йоги и калланетики. Для пилатеса характерны медленные и плавные движения с повышенной концентрацией на мышечной активности [3]. Упражнения в пилатесе направлены на растяжение отдельных групп мышц. а занятиях пилатесом главное внимание уделяется контролю за техникой дыхания и мышцами брюшного пресса. Эффективность тренировок достигается не за счет количества выполненных упражнений, а за счет их качества. Глубокое равномерное дыхание и точные и правильно выполненные упражнения способствуют укреплению мышц кора, брюшной полости, пресса, таза, спины.

В наше время существует множество разновидностей коррекции фигуры как для физически подготовленных людей, так и для начинающих. Такие методы, доступные для каждой девушки, которая имеет желание изменить свою фигуру и избавиться от лишнего веса.

Таким образом, если человек хочет скорректировать свою фигуру, то у него получится при большом желании и теоретической подготовленности.

\*\*\*

1. Губанихина Е. В. Применение физических упражнений для коррекции женской фигуры // Молодой ученый. — 2016. — №1. — С. 840-842.
2. Коррекция фигуры с помощью физических упражнений. [Электронные данные]. - URL: <https://korrekto.ru/>, свободный. - Яз. рус. - (4.01.2024).
3. Методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений. [Электронные данные]. - URL: <http://fitalife.ru/fitnes/uprazhneniya/metody-korrekcii-figury.html>, свободный. - Яз. рус. - (4.01.2024).

**Глотов С.В., Мандария Ю.Т.**

**Студенческий спорт: состояние и тенденции развития**

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

doi: 10.18411/trnio-07-2024-253

*Научный руководитель: Кононенко А.В.*

#### **Аннотация**

в данной работе рассматриваются особенности развития студенческого спорта в Российской Федерации. В статье в общем виде анализируется система управления студенческим спортом в Российской Федерации, приведена краткая статистика количества студенческих спортивных клубов при учреждениях высшего и профессионального образования. В заключении работы указываются проблемы и тенденции развития студенческого спорта в Российской Федерации.

**Ключевые слова:** Студенческий спорт, спортивные лиги, ассоциация спортивных клубов, студенческие спортивные клубы, органы исполнительной власти

#### **Abstract**

this paper examines the features of the development of student sports in the Russian Federation. The article generally analyzes the management system of student sports in the Russian Federation, provides brief statistics on the number of student sports clubs at institutions of higher and professional education. The conclusion of the work indicates the problems and trends in the development of student sports in the Russian Federation.

**Keywords:** student sports, sports leagues, association of sports clubs, student sports clubs, executive authorities

В общем виде можно сказать, что основной миссией российского государства в сфере развития физической культуры и спорта является формирование культуры и ценности развития здорового образа жизни как основы устойчивого развития отдельного человека и общества в целом. Подобная миссия прямо отражена в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. [1] Данная стратегия является основной всей спортивной отрасли страны. Основными показателями реализации задач государства в этой сфере является доля граждан регулярно занимающихся физической активностью и спортом. В соответствии с вышеупомянутой Стратегией доля таких граждан к 2030 г. должна составлять 70 % от всего количества населения Российской Федерации.

Представляется, что такую амбициозную задачу невозможно решить без активного привлечения молодёжи и, в частности, студентов к спортивной культуре. В этой связи важно развивать студенческий спорт.

В общем виде студенческий спорт в Российской Федерации представляет собой систему спортивной деятельности, ориентированной на студентов высших учебных

заведений. В рамках этой системы проводятся соревнования и мероприятия по различным видам спорта среди студентов. Она также имеет свою организационную структуру, включая управление, тренерский состав, спортивные объекты и инфраструктуру.

Студенческий спорт можно условно разделить на два направления: массовый спорт и спорт «высших достижений». Массовый спорт следует рассматривать как одно из направлений образовательных и развивающих программ образовательных организаций высшего образования в рамках учебной дисциплины. При этом стоит отметить, что в разных российских вузах существуют различные системы реализации физической культуры к учебной дисциплине. Так, к примеру в Вузах Ростовской области: РАНХиГС, ДГТУ и РИНХ студентам представляется выбор одной из нескольких программ прохождения физической культуры как учебной дисциплины. На выбор студентов предоставляются факультативные занятия по плаванию, футболу, фитнесу и др. Некоторые вузы предусматривают практику освобождения студентов от обязательного посещения занятий по физической культуре в тех случаях, когда студенты являются участниками студенческих сборных, и приставляют свой вуз на соревнованиях. В частности, такая практика есть в ЮРИУ РАНХиГС, где студенты-спортсмены, представляющим свой вуз на внутренних и межрегиональных соревнованиях, освобождаются от обязательных занятий по физической культуре. Таким образом основу массового студенческого спорта являются студенты-любители, которые занимаются спортом в первую очередь для себя.

Основу же спорта высших достижений напротив составляют студенты-профессионалы, которые занимаются спортом ради достижения высоких результатов на различного рода спортивных мероприятиях: всемирных спартакиадах, Олимпийских игр, чемпионатов и др.

Отличительными чертами студентов, которые занимаются спортом на профессиональной основе можно считать наличие денежного вознаграждения за занятия спортом, ориентированность на спортивные достижения, регулярность занятий и др.

Система управления студенческим спортом в Российской Федерации состоит из целого ряда структур в том числе Федеральных Министерств: Минобрнауки России и Минспорта России. При этом важно понимать, что некоторые российские ВУЗы имеют отраслевую специфику и как следствие подчиняются определенным министерствам.

Что касается основных субъектов студенческого спорта в России то здесь можно выделить:

- Российский студенческий спортивный союз (РССС);
- Ассоциация студенческих спортивных клубов (АССК),
- Студенческие спортивные лиги;
- Студенческие спортивные клубы (ССК) и др.

Для каждого субъекта студенческого спорта характерно наличие собственных целей задач в рамках общей системы управления студенческим спортом Российской Федерации. К примеру РССС тесно взаимодействуют как с региональными отделениями исполнительной власти, так и с ВУЗами напрямую. В то время как АССК чаще работают именно с ССК привлекая студентов к участию в различного рода спортивных мероприятиях, соревнованиях и фестивалях.

Студенческие же лиги сами организуют спортивные мероприятия: комплексные соревнования, марафоны, эстафеты, межвузовские турниры и др. Работа спортивных лиг крайне важна, однако первичным и основным структурным элементом студенческого спорта является студенческие спортивные клубы. Именно туда, в первую очередь обращаются студенты, изъявляющие желания заниматься спортом. В рамках ССК происходит подготовка студентов к участию в различного рода спортивных соревнованиях.

Таблица 1

## Студенческие спортивные клубы при учреждениях высшего и профессионального образования России по данным на 2020 [2]

Образовательные организации	Количество	Количество спортивных клубов	%
Общеобразовательные организации профессионального образования	4.166	656	15
Общеобразовательные организации высшего образования	1.297	429	33

Основные проблемы студенческого спорта в Российской Федерации включают в себя:

- Финансирование: Недостаток финансирования для развития инфраструктуры, приобретения снаряжения и обеспечения студенческих спортивных мероприятий.
- Инфраструктура: Недостаточное количество современных спортивных объектов и залов для студенческих спортивных соревнований.
- Привлечение студентов: Низкая мотивация студентов участвовать в спортивных мероприятиях из-за недостатка времени или отсутствия достаточной поддержки со стороны учебных заведений.
- Профессиональная подготовка тренеров и преподавателей: Недостаток квалифицированных тренеров и преподавателей, специализирующихся на студенческом спорте.

Тенденции развития студенческого спорта в Российской Федерации включают:

- Увеличение внимания к физической активности: Стремление общества и учебных заведений к продвижению активного образа жизни и спортивной активности среди студентов.
- Развитие спортивной инфраструктуры: Постепенное строительство современных спортивных сооружений и улучшение условий для занятий спортом в учебных заведениях.
- Увеличение финансирования: Планируемое увеличение финансирования для студенческого спорта со стороны государственных и частных источников.
- Профессиональный рост тренеров: Развитие профессиональных программ обучения тренеров и преподавателей для повышения уровня спортивной подготовки студентов [3].

Эти факторы в совокупности создают новые перспективы для развития студенческого спорта в России. На современном этапе развития студенческого спорта в Российской Федерации появляются новые задачи, связанные с физическим воспитанием молодого поколения. Предполагается что работа специализированных учреждений должна осуществляться в двух направлениях: развитие физических способностей студентов и стимулирование у студентов интереса заниматься физической культурой и спортом.

\*\*\*

1. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р. URL: <http://www.consultant.ru/law/hotdocs/66040.html> (дата обращения: 27.05.2022).
2. Леднев В. А. Спортивные клубы : типология и потенциал развития // Вестник Российского Международного Олимпийского Университета. 2019. № 4 (33). С. 28-41.
3. Леднев В. А. Предпринимательство в спорте : необходимо развивать клубную систему // Современная конкуренция. 2020. № 1 (77). С. 106-117.

Говорин М.А., Удовицкая Л.У.

**Теоретические аспекты влияния силовых тренировок на самооценку и уверенность в себе студентов высших и средних специальных учебных заведений**

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

doi: 10.18411/trnio-07-2024-254

**Аннотация**

В статье рассматриваются теоретические аспекты влияния силовых тренировок на самооценку и уверенность в себе студентов высших и средних специальных учебных заведений. Описаны ключевые теории, объясняющие, как регулярные занятия силовыми тренировками способствуют повышению самооценки и уверенности в себе у студентов.

**Ключевые слова:** Самооценка, Уверенность в себе, Силовые тренировки, Психологическое благополучие, Физическая активность, Теория самосовершенствования, Теория социального сравнения, Теория самоэффективности, Теория планируемого поведения.

**Abstract**

The article examines the theoretical aspects of the impact of strength training on the self-esteem and self-confidence of students in higher and secondary vocational educational institutions. Key theories are described, explaining how regular strength training contributes to the enhancement of self-esteem and self-confidence in students.

**Keywords:** Self-Esteem, Self-Confidence, Strength Training, Psychological Well-Being, Physical Activity, Self-Improvement Theory, Social Comparison Theory.

Физическая активность и спорт играют важную роль в жизни современного студента. В условиях интенсивного учебного процесса и постоянных стрессовых ситуаций, неразрывно связанных с учебной, а также социальной адаптацией, студенты часто сталкиваются с проблемами низкой самооценки и недостатка уверенности в себе. В особенности данная проблема касается учащихся начальных курсов. Одним из популярных и эффективных, с учетом современных тенденций, видов физической активности являются силовые тренировки.

Самооценка и уверенность в себе, как составляющие показатели психологического благополучия человека, влияют на академическую успеваемость, социальные взаимодействия и общее качество жизни студентов. Негативная динамика в данных показателях, может привести к депрессии, тревожности и другим психологическим проблемам, что подчеркивает необходимость поиска эффективных методов для ее снижения.

Силовые тренировки как раз являются одним из множества таких эффективных методов. Они включают в себя упражнения, направленные на постоянную нагрузку различных мышц человеческого тела. Нагрузка на мышцы создается за счёт собственного веса, тренажера или отягощений. Отягощениями могут считаться гири, гантели, медболы или штанги. В силовую тренировку входят любые упражнения на силу: жим, приседания, тяги, отжимания, махи, выпады и многое другое. Регулярные грамотные занятия силовыми тренировками в базовом порядке способствуют улучшению физической формы, однако помимо этого оказывают и значительное влияние на психологическое состояние человека. Важно понимать, как именно силовые тренировки могут способствовать повышению самооценки и уверенности в себе у студентов, а также какие теоретические подходы могут объяснить эти процессы.

Рассмотрим ключевые теоретические модели, объясняющие влияние силовых тренировок на самооценку и уверенность в себе.

Теория самосовершенствования. Данная теория предполагает, что люди стремятся к улучшению своих навыков и способностей. В контексте силовых тренировок это проявляется через достижение личных целей, таких как увеличение силы, выносливости и физической формы. Улучшение этих параметров приводит к повышению самооценки, так как студент видит результаты своих усилий и чувствует удовлетворение от достигнутых успехов.

Практическим примером реализации данной теории может стать студент, который регулярно посещает тренажерный зал и замечает прогресс в увеличении веса отягощающих средств и, как следствие, начинает чувствовать гордость за свои достижения.

Теория социального сравнения. Данная теория была предложена Леоном Фестингером и утверждает, что люди склонны оценивать свои способности и достижения, сравнивая себя с другими. Важно понимать, что студенты, как и в целом большинство людей в обществе предрасположены к сравнению результатов своей деятельности с результатами своих сверстников. В контексте силовых тренировок позитивные сравнения могут привести к положительной динамике рассматриваемых показателей психологического благополучия. К примеру, студент, который видит, что его физическая форма и достижения в силовых тренировках сравнимы или превосходят достижения его сверстников в лице студентов, обучающихся в той же учебной группе, что и он или в целом знакомых в образовательных учреждениях, может испытывать чувство удовлетворения и гордости, что повысит его отношение к себе в положительную сторону.

Теория самоэффективности, разработанная Альбертом Бандурой. Она подчеркивает важность веры в свои способности справляться с определенными задачами. Самоэффективность формируется через успешное выполнение задач и достижение целей. В контексте исследуемой темы, успешное преодоление тренировочных вызовов и достижение поставленных целей укрепляет веру в свои силы в конечном итоге повышая уверенность в себе. Студент, который регулярно достигает поставленных целей в тренировках, таких как увеличение числа повторений или улучшение техники выполнения упражнений, чувствует уверенность в своих способностях. Это положительно сказывается на его самооценке.

Теория планируемого поведения Исаака Айзена. Данная теория рассматривает влияние намерений на поведение человека. Проецируя идеи этой теории на рассматриваемую тему, намерение заниматься силовыми тренировками формируется под влиянием трех факторов: отношение к поведению, субъективные нормы и перцепции поведенческого контроля. Позитивное отношение к силовым тренировкам, поддержка со стороны окружения и уверенность в своих силах способствуют регулярному участию в тренировках, что в свою очередь положительно влияет на самооценку. К примеру студент, который имеет позитивное отношение к силовым тренировкам, ощущает поддержку от друзей и верит в свои способности выполнять упражнения, будет более склонен регулярно заниматься. Это способствует укреплению его самооценки и уверенности в себе.

Таким образом, регулярные силовые тренировки оказывают значительное положительное влияние на самооценку и уверенность в себе среди студентов высших и средних специальных учебных заведений. Рассмотренные теоретические подходы демонстрируют, как систематические занятия силовыми упражнениями могут улучшить психологическое благополучие студентов.

Можно с уверенностью сказать, что силовые тренировки способствуют достижению личных целей и улучшению физической формы, что приводит к положительному повышению рассмотренных показателей психологического благополучия. Успехи в тренировках и позитивные социальные сравнения укрепляют веру студентов в свои силы и способности. Поддержка со стороны окружающих и уверенность в своих навыках стимулируют регулярное участие в тренировках, что оказывает долговременное положительное воздействие на психологическое состояние.

Представленные теоретические модели и практические примеры подчеркивают важность интеграции силовых тренировок в образовательные программы и спортивные мероприятия учебных заведений. Создание благоприятной среды для занятий спортом, предоставление необходимой информации о пользе силовых тренировок и организация поддержки со стороны преподавателей и сверстников могут значительно повысить самооценку

и уверенность в себе у студентов, способствуя не только улучшению их физического здоровья, но и академической успеваемости, а также общему качеству жизни.

\*\*\*

1. 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.
2. Федосова, Л. П. Плавание как средство закаливания для студентов / Л. П. Федосова, К. С. Курганов, Д. А. Синегубов // Тенденции развития науки и образования. – 2022. – № 86-6. – С. 115-118. – DOI 10.18411/trnio-06-2022-279. – EDN OBKWXH.
3. 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.
4. 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.
5. Кравцов, А. В. Перспективы развития физкультуры в высших учебных заведениях / А. В. Кравцов, Л. П. Федосова, Г. В. Федотова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 93-2. – С. 15-16. – DOI 10.18411/trnio-01-2023-53. – EDN OOIYJB.

**Говоркова А.В.<sup>1</sup>, Николаева И.В.<sup>1</sup>, Казначеев В.А.<sup>2</sup>**

**Уровень знаний студентов о правильном питании и его значении для спортивных достижений**

<sup>1</sup>Самарский государственный экономический университет

<sup>2</sup>Самарский юридический институт ФСИН России,  
(Россия, Самара)

doi: 10.18411/trnio-07-2024-255

**Аннотация**

В статье рассмотрена тема правильного питания и его значения для достижения спортивных показателей. Проведены результаты анкетирования студентов СГЭУ по вопросам организации правильного питания и его влиянию на результативность спортивной деятельности.

**Ключевые слова:** питание, респонденты, правильное питание, спорт, спортивные достижения.

**Abstract**

The article discusses the topic of proper nutrition and its importance for achieving sports performance. The results of a survey of SSEU students on the organization of proper nutrition and its impact on the performance of sports activities were conducted.

**Keywords:** nutrition, respondents, proper nutrition, sports, sports achievements.

В последние годы вопрос правильного питания волнует все большее количество людей. Это связано с желанием иметь подтянутую фигуру, стремлением к потреблению качественных и полезных продуктов питания и поддержания здорового образа жизни в целом [2, 7]. В том числе, организация правильного питания интересует любителей и профессионалов спорта [1, 3, 5]. Считается, что именно оно является основой спортивных достижений и высоких результатов [4, 6]. Сбалансированный рацион насыщает организм необходимыми питательными веществами и энергией. Все эти факторы обеспечивают телу человека высокий уровень работоспособности, быстрое восстановление и повышенный иммунитет. Тем не менее, во многих исследованиях указано, что большая часть молодого

поколения не владеют такой информацией, не знают о взаимосвязи правильного питания и спорта.

С целью выявления уровня осведомленности студентов в вопросах правильного питания и его влияния на спортивные достижения, нами было проведено анкетирование среди студентов 2 курса Самарского государственного экономического университета. Большинство респондентов – девушки (82,8%), лишь малая часть молодые люди (17,2%). Возраст анкетироваемых – 19-22 лет.

В результате анкетирования нами были получены следующие данные.

На вопрос, как часто студенты употребляют фрукты и овощи, они ответили в такой последовательности: несколько раз в неделю (70,5%), регулярно (24,1%); редко (5,4%). Первый вариант ответа устроил большую часть девушек, молодые люди же ответили в основном – редко и регулярно. Никто из респондентов не ответил, что никогда не питается данными ингредиентами, что является положительным результатом.



Рисунок 1.

На вопрос «Какие источники белка Вы считаете наиболее полезными?» был получен неоднозначный ответ. Большинство респондентов считают, что это бобовые и чечевица (44,7%), далее мясо и птица (44,3%), затем рыба и морепродукты (5,6%) и молочные продукты (5,4%).



Рисунок 2.

Большинство анкетированных согласилось с утверждением, что углеводы являются основным источником энергии для спортсменов (91,3%). Немногие ответили, что не уверены (7,7%) и лишь 1% опрошенных ответили, что данный тезис неверен.

На вопрос «Как Вы считаете, влияет ли правильное питание на спортивные достижения?», большая часть ответила, что оказывает значительное влияние (89,9%), остывшая часть (10,1%) считают, что оказывает незначительное влияние, и никто их опрошенных не ответил – не влияет.

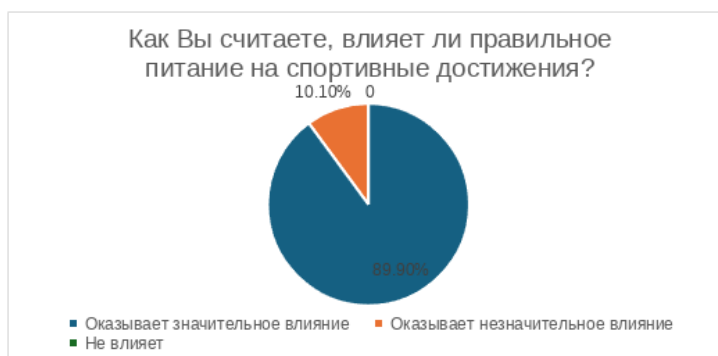


Рисунок 3.

В следующем вопросе мнения студентов разделились. Часть выделили для себя три правильных ответа – белковые коктейли, витаминно-минеральные комплексы, креатин (47,6%); другие ответили – белковые коктейли и витаминно-минеральные комплексы (52,4%). Никто из опрашиваемых не упомянул в своих ответах стероиды.

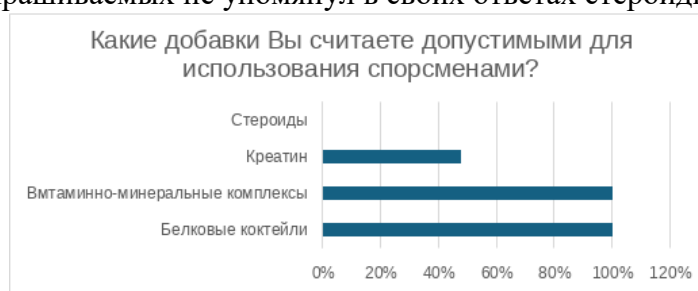


Рисунок 4.

С результатом 100% студенты ответили, что переедание может негативно сказаться на спортивных результатах.

С таким же результатом, 100%, респонденты ответили и на вопрос «Как Вы считаете, важен ли режим питания для спортсменов?» в пользу ответа – да.

Далее на вопрос о типе питания, которым придерживаются, студенты ответили в большей части в пользу сбалансированного питания (64,9%); далее немногие ответили – высокобелковая диета (11,7%), эту часть составили молодые люди; затем ответ – низкоуглеводная диета (23,4%), в основном это девушки.

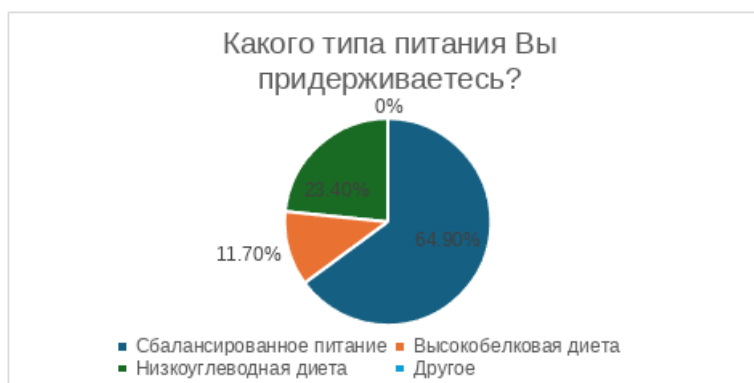


Рисунок 5.

На следующий вопрос «Консультировались ли Вы когда-нибудь с диетологом или специалистом по спортивному питанию?», мнения девушек и парней разделились. Студентки ответили, что они в большинстве случаев следовали указаниям блогеров-диетологов (80%), 10% консультировались со специалистами этой области, а оставшиеся 10% не пользовались их услугами. Молодые люди ответили иначе: 89% не консультировались с врачами, 11% смотрели видео блогеров и следовали указаниям.

На вопрос об источниках, которые используют, респонденты ответили: интернет – 89%; специалисты в области питания – 7%; книги и статьи – 4%.



Рисунок 6.

Таким образом, можно заметить, что с годами наблюдается тенденция роста заинтересованности темой о правильном питании. Важно понимать, что молодые люди в возрасте 19-22 лет владеют информацией о многих аспектах здорового рациона и его взаимосвязи со спортом. Молодые люди ознакомлены с понятием «добавки» и умеют различать от допустимых к менее допустимым. Мнения девушек и парней не всегда совпадали в некоторых аспектах, но заметна заинтересованность обеих групп данной темой. Единственный аспект, который не является положительным – вопрос о том, какую информацию используют респонденты. Большая часть ответов сосредоточена на применении интернет-ресурсов, курсов/видео блогеров-диетологов. Не вся информация является действительно качественной. Многие блогеры и диетологи сосредоточены на заработке и привлечении аудитории, не всегда у них есть действительно образование в данной области. Что касается интернет-ресурсов, то и они также не всегда несут в себе верную информацию. Исходя из этого результата, стоит обратить внимание на дисциплину «Физическая культура», проводить больше лекций на тему о правильном питании и его связи со спортивными достижениями для того, чтобы повысить осведомленность студентов данной темой и не вредить молодому организму.

\*\*\*

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. Гибадуллина, А.Р. Влияние фитнеса на здоровье человека / А.Р. Гибадуллина, М.Н. Налимова // Скиф. Вопросы студенческой науки. 2019. № 11(39). С. 65-68.
3. Грищенко, Е.А. К вопросу о пользе занятий аэробикой для студентов / Е.А. Грищенко, П.П. Николаев // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-1. С. 86-89.
4. Налимова, М.Н. Особенности питания при активных физических нагрузках и занятиях спортом / М.Н. Налимова // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 102-4. С. 139-142.
5. 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.
6. Редникина, И.С. Правильное питание студентов как основополагающее при занятии физической культурой / И.С. Редникина, М.Н. Налимова // Тенденции развития науки и образования. 2019. № 57-8. С. 73-75.
7. 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.

Горчаниук Ю.А., Павличенко В.В., Гасанов М.Г.

**Физическое воспитание в семье**

*Южно-Российского института управления –  
филиал РАНХиГС  
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-256

**Аннотация**

В статье рассматривается важность физического воспитания в семье как фундаментального аспекта формирования здорового и гармонично развитого ребенка. Подчеркивается значимость родительского примера и вовлеченности в спортивные мероприятия для создания устойчивых привычек здорового образа жизни. Исторические аспекты показывают эволюцию подходов к физическому воспитанию, от древних цивилизаций до современности, и их влияние на развитие общества. Рассматриваются физиологические и психологические основы физического воспитания, его влияние на физическое и психоэмоциональное состояние детей. Заключение подчеркивает важность физического воспитания в формировании полноценно развитого, человека-личности, готового к взрослой жизни и способного стать положительным примером для будущих поколений.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, семья, здоровый образ жизни, родительский пример, развитие детей, спорт.

**Abstract**

The article examines the importance of physical education in the family as a fundamental aspect of raising a healthy and well-rounded child. It emphasizes the significance of parental example and involvement in sports activities for establishing lasting healthy lifestyle habits. Historical aspects illustrate the evolution of approaches to physical education, from ancient civilizations to modern times, and their impact on societal development. The article discusses the physiological and psychological foundations of physical education, its effects on the physical and psycho-emotional well-being of children. The conclusion highlights the crucial role of physical education in shaping a fully developed individual, prepared for adult life and capable of serving as a positive example for future generations.

**Keywords:** physical education, family, healthy lifestyle, parental example, child development, sports

Невозможно недооценить значение физического воспитания в семье. Занятия спортом с раннего детства влияют не только на физическое развитие детей, но и на их психоэмоциональный фон, социальную адаптацию, в целом на восприятие мира. В наши дни среди большей части населения преобладает малоподвижный образ жизни, основные интересы людей, живущих в городе, лежат в плоскости цифровой реальности. На этом фоне крайне важно для родителей, заботящихся о будущем своих детей, прививать им активный образ жизни и здоровые привычки. Физическое воспитание в семье не может ограничиваться только лишь занятиями спортом без формирования правильного образа мышления, иначе ребёнок будет в штыки воспринимать правильные мысли, которые родители неправильно пытаются ему донести, что скорее навредит, чем положит основу добросердечным семейным взаимоотношениям.

Цель физического воспитания в семье — это создание условий для всестороннего развития ребенка, формирования у него интереса к регулярным физическим занятиям и желания вести здоровый образ жизни по примеру своих родителей. Смело утверждать, что без участия старшего поколения в роли наставников, ребенок, скорее всего, будет подвержен одной из многих негативных моделей малоподвижного образа жизни, а свободное время будет бесцельно сжигать в гаджетах вместо того, чтобы инвестировать его через спорт в своё будущее.

Испокон веков физическое воспитание, его методы, цели и отношение к нему в целом - были основой цивилизаций. В древних обществах физическая культура была неразрывно связана с подготовкой к военной службе и обеспечением выживания. Так, в Древней Греции спорт являлся неотъемлемой частью классического образования. В гимназиях и палестрах мальчики обучались бегу, борьбе, метанию диска и копья. Греческие философы подчеркивали важность гармоничного развития тела и духа, считая, что физическое воспитание способствует формированию высоконравственных граждан, Сократ, к примеру, говорил: «Для мужчины стыдно состариться, так и не узнав ту красоту и силу, на которое способно его тело!».

В Древнем Риме физическое воспитание перестало нести в себе цель развития человека как личности, гораздо более оно было ориентировано на создание сильной имперской армии. Рабам позволялось пить вино, а патрициям и военной элите - римским legionерам с юного возраста прививался здоровый образ жизни, пускай и не все, в конечном итоге, его придерживались. Будущие legionеры с юношеского возраста проходили жесткую физическую подготовку, включавшую многодневные марш-броски, обучение владению оружием и построениям. Без систематизированного и дисциплинированного спортивного подхода к воспитанию мы бы не знали о Риме спустя тысячи лет.

В средневековой Европе физическое воспитание, воспринимаемое как развитие человека, сохранилось только у представителей высших сословий. Дворяне обучались верховой езде, фехтованию и другим боевым искусствам. В крестьянских же семьях повседневность была связана с тяжелым трудом на земле и потому не требовала какой-то дополнительной спортивной активности.

С началом Возрождения интерес к спорту как к основе здорового образа жизни, а не выживания значительно возрос. Учёные и педагоги, такие как Витторино да Фельтре и Джироламо Меркуриале, начали разрабатывать системы физического воспитания, которые включали упражнения для укрепления здоровья и развития физических качеств.

Но лишь в XIX веке в Европе и Северной Америке началось активное внедрение систем физического воспитания для всего населения. Появились первые гимнастические общества, продвигающие спорт в народных массах [1].

В XX веке физическое воспитание стало важной частью школьных программ. Были разработаны стандарты, включающие множественные виды спорта и упражнений. Важную роль стали играть олимпийские идеалы, которые в стиле заветов философов Древней Греции пропагандировали гармоничное развитие тела и духа.

Занятия спортом оказывают многогранное и, безусловно, положительное влияние на организм человека, особенно в детском возрасте, когда идёт процесс роста. В это время есть возможность заложить основу для крепкого здоровья на всю жизнь вперёд [2].

Регулярные физические упражнения укрепляют сердечную мышцу, способствуют улучшению кровообращения и нормализации артериального давления. У детей, занимающихся спортом, сердце работает более эффективно, органы и ткани значительно лучше насыщаются кислородом и питательными веществами.

Физическая активность способствует развитию дыхательной системы, увеличивает жизненную емкость легких. У людей, занимающихся спортом, отмечается более глубокое и эффективное дыхание, что способствует улучшению общего состояния организма и развитию мозга.

Физические упражнения стимулируют рост и развитие костей, способствуют укреплению мышечной ткани и развитию связочного аппарата. Регулярные занятия спортом необходимы для формирования правильной осанки, предотвращают развитие сколиоза и других нарушений опорно-двигательного аппарата.

Спортивные нагрузки ускоряют обменные процессы в организме, способствуют улучшению пищеварения и усвоению питательных веществ. У детей, занимающихся спортом, наблюдается более быстрый и эффективный метаболизм, что способствует поддержанию нормального веса и мышечной массы.

Психоэмоциональное состояние человека, его внутренние качества и навыки во многом зависят от того, занимается ли он спортом. В процессе физических нагрузок вырабатывается целый букет гормонов, в том числе эндорфины – гормоны счастья. Дети, занимающиеся спортом менее подвержены депрессии и тревожным состояниям.

Спорт способствует повышению самооценки, возвращает уверенность в себе. Спортивные достижения, участие в соревнованиях и преодоление трудностей помогают детям осознать свои способности и поверить в свои силы. Это позитивно относительно их общего психологического состояния и социальной адаптации в кругу сверстников. Спортивные игры и командные виды спорта – лучшая тренировка умения работать в команде, сотрудничать, уважать соперников и соблюдать правила. Эти навыки важны для успешной социальной адаптации и формирования здоровых межличностных отношений [3].

Ну и конечно, регулярные занятия спортом — это в первую очередь дисциплина, самоорганизация и ответственность. С юного возраста, тренируясь, дети не понаслышке знакомятся с тайм менеджментом, что поможет им в других сферах жизни, способствуя успешной учебной и профессиональной деятельности в будущем.

В наше время любовь к спорту в рамках конкретной семьи может прививаться различными путями, которые обязательно должны быть адаптированы к возрасту и физическим возможностям ребенка.

Игра является наиболее естественным и эффективным методом физического воспитания для детей дошкольного возраста. Подвижные игры – это основа развития координации, ловкости и быстроты реакции. Прятки, догонялки, игры с мячом, способствуют не только физическому, но и эмоциональному развитию детей. Отдельно нужно выделить то, что перечисленные выше игры чаще всего невозможны в рамках квартиры и подталкивают нас к проведению времени на свежем воздухе, что немаловажно в условиях постоянной жизни в городе [4].

Занятия в секциях и кружках раскрывают детские таланты, позволяют не только чему-то научиться, но и понять, что нравится, а что нет под руководством опытных тренеров. Очень важно не обрекать ребёнка на одну какую-то секцию, а позволить ему пробовать разное и выбирать то, что соответствует его интересам. Принуждение к занятиям нелюбимым видом спорта может привести к потере мотивации и на всю жизнь закрепит в сознании человека негативное восприятие спортивного, а, следовательно, здорового образа жизни.

Дети часто перенимают модели поведения родителей, поэтому мамы и папы должны показывать личный пример, активно участвуя в спортивных мероприятиях и демонстрируя своим детям, что физическая активность является неотъемлемой частью их жизни. Совместные около спортивные мероприятия являются лучшим способом ненавязчиво втянуть всех членов семьи в правильный ритм жизни. Прогулки на свежем воздухе, сперва короткие, но со временем стремящиеся к длительным пешим путешествиям, велосипедные поездки, походы в бассейн или на каток однозначно укрепляют семейные связи и создают у детей положительный образ физической активности. Однако, безусловно, физическое воспитание должно учитывать возрастные и личностные особенности детей и исходить из реальных возможностей, которые зачастую не столь красивы и доступны, как это описано на бумаге.

Родители, ведущие активный и здоровый образ жизни, являются основным примером для своих детей, по сути, они проецируют своё поведение на них. Дети часто подражают своим родителям, если кто-то из родителей курит или пьёт, дети с большей вероятностью будут подвержены пагубным привычкам, у этого явления есть и позитивная сторона, если дети видят, что физическая активность является важной частью жизни семьи, они с большей вероятностью будут следовать этому примеру. Важно, чтобы родители не только говорили о пользе спорта, но и сами ежедневно доказывали, что верят в свои слова, активно участвовали в физических упражнениях и спортивных мероприятиях, тогда дети получают естественную мотивацию в желании соответствовать своим родителям, быть ничуть не хуже.

Очень важно создать в семье благоприятные условия для спортивного времяпрепровождения. Со стороны старшего поколения это может включать организацию

пространства для игр и упражнений, покупку спортивного инвентаря, планирование совместных спортивных мероприятий. Необходимо, чтобы дети чувствовали поддержку и интерес со стороны родителей.

Совместные занятия спортом могут стать отличным способом укрепления семейных связей. Важно находить такие виды активности, которые интересны всем членам семьи и могут проводиться совместно. Это может быть всё, что угодно, от игр или прогулок до совместного посещения секций, занятий с тренером, от пейнтбола до верховой езды, от скалолазания и до сёрфинга – не имеет значения, главное, чтобы все получали от происходящего удовольствие, а физическое воспитание было не обязанностью, а проявлением образа жизни, заложенного в правильном мышлении и восприятии мира.

В здоровом теле – здоровый дух, поэтому физическое воспитание в семье играет ключевую роль в формировании здорового и гармонично развитого человека, осознающего себя как личность. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют развитию физических и психологических качеств, формированию стойкого интереса к правильному, здоровому образу жизни, отказу от вредных привычек в будущем, благодаря развитой с детства силе воли, обретенной не навязано, но через «мягкий путь», по примеру родителей – добровольно. Родители в свою очередь, являясь основным примером для своих детей, должны помнить об этом, активно участвовать в физическом воспитании, создавать благоприятные условия для занятий спортом и поддерживать интерес детей к физической активности. Только так можно обеспечить полноценное развитие ребенка, позаботиться о его будущем и подготовить его к взрослой жизни, когда он сам станет для кого-то примером.

\*\*\*

1. Encyclopedia Britannica. Physical Education. Retrieved from <https://www.britannica.com/topic/physical-education>
2. World Health Organization. Physical activity. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
3. Спорт как средство образования и воспитания молодежи <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=13813>
4. Физическое воспитание в семье. Формы и виды активного отдыха <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskoe-vospitanie-v-semie-formy-i-vidy-aktivnogo-otdyha>

**Гросу А.В.**

**Общие тенденции развития физической культуры и спорта России в современных условиях**

*Кубанский государственный аграрный университет  
(Россия, Краснодар)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-257

**Аннотация**

Статья посвящена изучению тенденций развития в физической культуре и спорте России, в современных условиях. Какие условия преподносит нам наша Родина для развития в спорте. Как спорт влияет на нашу жизнь. То какие места люди выбирают для занятий спортом, и в каких мероприятиях участвуют.

**Ключевые слова:** Физическая культура, спорт, тенденции развития, технологический процесс и инновации

**Abstract**

The article is devoted to the study of development trends in physical culture and sports in Russia, in modern conditions. What conditions does our Motherland present us with for development in sports? How does sport affect our lives? What places do people choose to play sports and what events they participate in.

**Keywords:** Physical education, sports, development trends, technological process and innovations.

Спорт и физическая культура тесно взаимосвязана с другими сферами жизни. При отсутствии спорта в нашей жизни появляются значительные проблемы с весом, спиной и т.д. Во всем мире люди видят спорт по-разному. Кому то достаточно делать зарядку по утрам, а кто-то встает намного раньше и бегает на свежем воздухе. Есть люди, которых спорт делает счастливее, и они живут им. И каждый из них вносит свой вклад в развитие спорта на нашей планете. Спорт обладает необыкновенными свойствами. Он может знакомить и сплочать людей между собой, при занятиях спортом укрепляется иммунитет, улучшается опорно-двигательная система, если существуют проблемы с лишним весом, то спорт помогает с этим разобраться. Также спорт приносит много положительных эмоций к примеру, собственная победа где-либо, или же выигрыш своей любимой команды. Также культурные традиции и ценности общества, определяет отношение к физическим занятиям и к спорту. В некоторых культурах, спорт является как важная часть национальной идентичности, когда опять же в других он может быть менее приоритетным. Россия очень много ресурсов тратит на развитие спорта. Делает акцент на олимпийских и паралимпийских видах спорта, вкладывает значительные средства в тренировки спортсменов, которые стремятся к международному успеху. За все время существования Олимпийских игр Россия выиграла 171 золотую медаль в летних видах спорта, а в зимних 57 золотых медалей. По итогам всех игр было выиграно 228 золотых медалей. Существуют правительственные фонды, разные программы обучения спортсменов. Также победы на высшем уровне в важных различных спортивных мероприятиях рассматривается как источник национальной гордости и престижа. В обычной жизни со спортом мы связываемся почти каждый день, с самого раннего возраста, начиная с зарядок в садике. В школах мы ходим на физическую культуру, где присутствует весь комплекс занятий для поддержания здоровья. Переходя в колледж или университет занятия физической культурой продолжаются, также там есть дополнительные кружки по тем видам спорта, которые могут быть вам интересны. Также тренеры играют важную роль в развитии физической культуры и спорта. Качество физического воспитания влияет на заинтересованность и развитие навыков у молодых людей. Профессиональные тренеры и инструкторы могут оказывать направляющее воздействие, предоставляя поддержку и знания. Проблемы современного развития физического образования сегодня заключаются в организации получения школьниками фундаментального физического воспитания. Основное направление на пути модернизации предмета физического воспитания в основных и профильных школах должно рассматриваться как построение системы обучения на использовании спортивных комплексов и новейшего спортивного оборудования, а главное повышение самого качества обучения при формировании физического здоровья человека. Качество спорта с каждым днем становится все лучше и лучше. Растет популярность фитнеса и развлекательные виды спорта. Многие ходят в фитнес-центры, йогу, спортзалы с бассейном и банями. Многие предпочитают спортивные центры с дополнительным видом отдыха. Чтоб после хорошей тренировки мышцы расслабились, и чтоб организм человека отдохнул. В нашей стране проводится много спортивных мероприятий. Одни из них это соревнования по футболу, волейболу, баскетболу, гандболу, плаванию, хоккею, настольному теннису, большому теннису, дзюдо, боксу, единоборствам, разным видам атлетики, фигурному катанию, стрельбе из лука и другие. С каждым годом становится все больше людей которые участвуют в различных марафонах. Участвовать в них может как и молодое поколение, так и люди по старше. Самому молодому участнику, всего лишь 14 лет. А самому пожилому 78 лет. Также все больше людей стало участвовать в забегах на длинные дистанции по своим и другим городам. Например, в Московском полумарафоне, в 2022 году участвовало 26 тысяч человек. В 2020 году было 7,6 тысячи человек, а в 2016 вообще 6,3 тысячи. В целом участников стало намного больше.

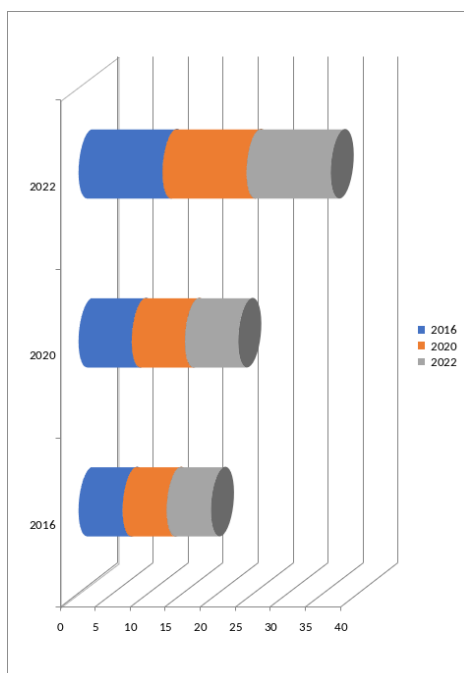


Рисунок 1.

Поскольку нас по стране идет продвижение здорового образа жизни. Строятся стадионы, спортивные площадки, фитнес центры, развиваются горнолыжные курорты. Молодежь сейчас предпочитает еще активный отдых, где присутствуют элементы спорта, к примеру сплав по реке, пешие походы, путешествия. Но в основном посещают различные спортивные комплексы. И мне стало интересно, кто и что предпочитает. Поэтому я решила провести исследование, и выявить, кому и что больше нравится. Я провела опрос среди своих друзей и близких.



Рисунок 2.

Исходя из опроса, можно сделать вывод, что чуть больше половины предпочитает спортзалы – 53%, горнолыжные курорты – 26%, стадионы – 16%, и фитнес центры – 5%. Развитие спорта и физической культуры в России не стоит на месте, а продолжает активно развиваться, делая упор на желания и вкусы народа. наших чемпионов по всему миру становится только больше. И Россия не собирается останавливаться на достигнутом.

\*\*\*

1. 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 RFJQDN.
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. Кулак, А. А. Значение физической культуры и спорта в жизни человека / А. А. Кулак, Л. У. Удовицкая // XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета, Нижневартовск, 06–07 апреля 2021 года. Том Ч. 6.. – Нижневартовск: Нижневартковский государственный университет, 2021. – С. 94-98. – EDN AWTOOB

**Гусева Э.В., Шеронов В.В.**  
**Правильное питание и спорт**

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

doi: 10.18411/trnio-07-2024-258

**Аннотация**

В данной статье рассматривается взаимосвязь рационального питания при занятиях спортом в современном обществе, где всё больше людей стремятся вести здоровый образ жизни и сохранять физическую форму.

**Ключевые слова:** Правильное питание, спорт, здоровый образ жизни, физическая активность, рациональное питание, здоровье, выносливость, рацион, витамины, минералы, белки, жиры и углеводы.

**Abstract**

This article examines the relationship between a healthy diet and playing sports in modern society, where more and more people strive to lead a healthy lifestyle and keep fit.

**Keywords:** Proper nutrition, sports, healthy lifestyle, physical activity, rational nutrition, health, endurance, diet, vitamins, minerals, proteins, fats, carbohydrates.

Правильное и сбалансированное питание на сегодняшний день является очень распространенной темой среди разных возрастных групп. Каждый человек хоть раз задумывался об этом.

Правильное питание — это подход к питанию, основанный на выборе и употреблении пищи, которая обеспечивает оптимальное питательное значение и поддерживает здоровье человека. Оно включает в себя сбалансированное сочетание различных групп пищевых продуктов, а также правильные порции и режим приема пищи.

Углубленное изучение понятие “правильное питание” включает в себя анализ пищевых компонентов, таких как белки, жиры и углеводы, и определение их значимости для организма. А также оно включает изучение микроэлементов и витаминов, которые необходимы для нормального функционирования организма.

Основные принципы сбалансированного питания включают в себя:

1. Разнообразиие пищи, включая широкий спектр продуктов из разных групп пищевых продуктов;
2. Умеренное употребление пищи с учетом потребностей и физического состояния конкретного человека;
3. Ограничение потребления пищевых продуктов, которые могут нанести вред здоровью, таких как пища с высоким содержанием сахара, соли и насыщенных жиров;

4. Правильно сочетание макро- и микроэлементов, чтобы удовлетворить потребности организма в питательных веществах;
5. Регулярное питание, включая прием пищи в течение дня в определенное время.

Основные составляющие здорового рациона включают:

1. Белки, которые являются основным строительным материалом для клеток и тканей в организме. Они необходимы для роста, ремонта и поддержания мышц, костей, кожи и других органов. Здоровый рацион должен включать источники белка, такие как рыба, птица, мясо, яйца, молочные продукты, бобовые, орехи и семена.
2. Углеводы, которые являются основным источником энергии для организма. Они делятся на простые (быстро усваиваемые) и сложные (медленно усваиваемые). Здоровый рацион должен включать сложные углеводы, такие как овощи, фрукты, цельнозерновые продукты (сюда относится бурый рис, киноа, булгур, овсянка), бобовые и картофель. Сложные углеводы обеспечивают более продолжительное ощущение сытости, что помогает контролировать аппетит и избежать переедания, также они обеспечивают более необходимый уровень энергии и стабильный уровень сахара в крови.
3. Жиры, которые являются важным источником энергии для организма, они помогают усваивать некоторые витамины, поддерживают нормальную работу клеточных мембран и необходимы для продуцирования гормонов. Правильный рацион должен включать здоровые жиры, такие как растительные масла, орехи (например, миндаль, грецкий орех, фундук и другое), семена (например, чиа, кунжут, тмин и другое), авокадо и рыбий жир.
4. Витамины и минералы, которые необходимы для нормального функционирования организма. Они участвуют во многих биологических процессах и поддерживают здоровье костей, зубов, иммунной системы и других органов. Здоровый рацион должен включать разнообразные продукты, чтобы обеспечить достаточное количество витаминов и минералов.
5. Вода, играющая ключевую роль в поддержании жизни и здоровья человека. Она участвует в регуляции температуры тела, усваивании питательных веществ, выведении различных веществ и продуктов жизнедеятельности из организма и смазке суставов. Здоровый рацион включает достаточное употребление воды, как питьевой, так и через пищевые продукты, такие как фрукты и овощи. Общепринятой рекомендацией по потреблению воды на килограмм массы тела является 30-35 мл воды на 1 кг веса тела в сутки. Потребность в воде может увеличиться при физических нагрузках и занятиях спортом, в жарком или очень сухом климате и тд.

Важно отметить, что здоровый рацион должен быть сбалансированным и разнообразным, чтобы обеспечить все необходимые питательные вещества для поддержания оптимального здоровья и хорошего самочувствия.

Жизнь человека — это его главная ценность, поэтому важно заботиться о своем здоровье, придерживаясь рационального питания. Правильное питание неразрывно связано с какими-либо двигательными активностями, включая физическую культуру и спорт. Сбалансированное питание играет решающую роль в спорте и имеет значительное влияние на физическую подготовку и результаты тренировок.

Правильное питание обеспечивает организм энергией для физической активности. Углеводы являются основным источником энергии для мышц, их правильное потребление позволяет запасать энергию и увеличивать выносливость во время тренировок и соревнований.

Физическая активность, особенно интенсивные тренировки (силовые, бег, кардио), вызывает повреждение мышц (боли, отеки, синяки) и тканей. Потребление достаточного

количества белка помогает восстановить и отремонтировать поврежденные ткани, ускоряя процесс восстановления после тренировки и снижая риск травм.

Питание с высоким содержанием белка и правильное потребление макро- и микроэлементов способствует развитию и укреплению мышц, что улучшает силовые показатели и способствует развитию мышечной массы. Рекомендуемое количество белка на 1 кг массы тела зависит от нескольких факторов, таких как возраст, пол, уровень физической активности и наличие определенных заболеваний. Однако в среднем рекомендации выглядят следующим образом:

1. Для взрослых с нормальной физической активностью: 0,8-1 г белка на 1 кг массы тела в день.
2. Для спортсменов и людей с высокой физической активностью: 1,2-2 г белка на 1 кг массы тела в день.

Правильное питание, богатое овощами, нежирным белком, здоровыми жирами и другими питательными веществами, поддерживает здоровье и иммунную систему. Это особенно важно для спортсменов, которые часто подвергаются физическому и эмоциональному стрессу, иммунная система же играет важную роль для предотвращения заболеваний и травм.

Рациональное питание, сочетавшееся с физической активностью, помогает контролировать вес и поддерживать красивые пропорции тела. Правильно сочетание макро- и микроэлементов помогает уменьшить жировую массу, увеличить мышечную массу и достичь оптимального состава желанного тела.

Правильное питание должно быть индивидуализированным и адаптированным к потребностям каждого физкультурника и/или спортсмена. Что подходит для одного, может не подойти для другого, так как у людей разный уровень обмена веществ, соматотип и другое, поэтому рекомендуется разрабатывать свой персональный план питания.

Взаимосвязь между правильным питанием и спортом очень сильна, так как она играет главную роль в достижении оптимальных результатов в спорте, поэтому спортсмены и атлеты часто сотрудничают с диетологами и тренерами для разработки индивидуальных планов питания, чтобы оптимизировать свою физическую подготовку и достичь высоких спортивных целей на соревнованиях.

В зависимости от соматотипа (телосложения) человека существуют различные рекомендации по режиму питания:

1. Эктоморф (худощавый, стройный):
  - Частое питание (5-6 раз в день) небольшими порциями.
  - Больше калорийной пищи, богатой белком и медленными углеводами.
  - Дополнительные перекусы с высоким содержанием белка и здоровых жиров.
  - Избегать длительных перерывов между приемами пищи.
2. Мезоморф (атлетический, мускулистый):
  - Сбалансированная диета с равномерным распределением белков, углеводов и жиров.
  - Достаточное количество белка для поддержания мышечной массы.
  - Умеренное потребление медленных углеводов в периоды физических нагрузок.
  - Контроль калорийности для предотвращения набора лишнего жира.
3. Эндоморф (полная фигура, склонность к полноте):
  - Дефицит калорий для снижения веса и жировой массы тела.
  - Высокое содержание белка для сохранения мышечной массы.
  - Ограничение простых углеводов и жиров.
  - Частое дробное питание для поддержания метаболизма.
  - Достаточное потребление клетчатки для улучшения пищеварения.

Независимо от соматотипа, важно учитывать индивидуальные потребности организма, уровень физической активности и цели (набор массы, снижение веса и т.д.).

Рациональное питание и спорт — это взаимосвязанные и важные аспекты в достижении физических и спортивных целей. Они помогают повысить выносливость и силу, контролировать вес и качество тела, состояние тканей, развить мышцы, поддерживать общее здоровье и эмоциональное состояние организма в целом.

\*\*\*

1. Талабко С. Правильное питание - для всех / С. Талабко // *Общепит: бизнес и искусство*. - 2020. - № 8. - С. 54-57.
2. Хит Б.Х., Картер Дж.Е.Л. Современные методы соматотипирования. Ч. 2. Модифицированный метод определения соматотипов//*Вопросы антропол.*, 1969. Вып. 33. С. 60 - 79.
3. Ткачук М.Г. Спортивная морфология: учебное пособие//М.Г. Ткачук, СПб: СПбГАФК, 2003. - 64 с.
4. Казанцева С. Ю. Здоровое питание: сущность и проблематика / С. Ю. Казанцева // *Экономика и предпринимательство*. - 2019. - № 10. - С. 1006-1009.

**Евстратова К.А., Патрина А.Ю., Хлуденцова В., Рожнов А.А.**

### **Физическое воспитание как средство социальной адаптации студентов к обучению в вузе**

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

doi: 10.18411/trnio-07-2024-259

#### **Аннотация**

В статье рассматривается роль физического воспитания как средства социальной адаптации студентов к обучению в высших учебных заведениях. Обоснована значимость физической активности для улучшения психоэмоционального состояния, формирования навыков социального взаимодействия и повышения академической успеваемости. Представлены теоретические основы, практические примеры и результаты исследований, подтверждающие позитивное влияние физического воспитания на социальную адаптацию студентов. Рассматриваются существующие проблемы и перспективы развития программ физического воспитания в вузах.

**Ключевые слова:** Физическое воспитание, социальная адаптация, студенты, высшее учебное заведение, психоэмоциональное состояние, академическая успеваемость, физическая активность, социальное взаимодействие, образовательные программы.

#### **Abstract**

The article considers the role of physical education as a means of social adaptation of students to higher education. The significance of physical activity for improving psycho-emotional state, forming skills of social interaction and increasing academic performance is substantiated. Theoretical foundations, practical examples and research results confirming the positive influence of physical education on students' social adaptation are presented. Existing problems and prospects for the development of physical education programs in universities are considered.

**Keywords:** Physical education, social adaptation, students, higher education institution, psycho-emotional state, academic performance, physical activity, social interaction, educational programs.

#### **Исследование**

##### **Теоретические основы физического воспитания**

Формирование устойчивых навыков и привычек студентов, которые связаны с физической активностью и здоровым образом жизни, являются очень важными в процессе физического воспитания. При разработке таких программ (используемых в процессе

физического воспитания) в университетах важно учитывать несколько важных правил, которые присущи теоретическим основам физического воспитания.

Физическое воспитание – это систематический процесс, с помощью которого происходит воздействие на организм и психику человека с целью улучшения его физического состояния, развития его качеств и способностей к выполнению различных физических упражнений, а также формирование привычек, приводящих к здоровому образу жизни. Основными целями физического воспитания являются:

- Уделение внимания к развитию основных двигательных качеств: скорости, силы, координации, гибкости и выносливости.
- Формирование у учащихся навыков и знаний, которые позволяют им самостоятельно поддерживать физическую активность на протяжении всей жизни.
- Учение студентов развивать свои физические способности.

Физическое воспитание входит в образовательные программы по всему миру как неотъемлемая часть современного мира. Различные страны смогли разработать свои программы для того, чтобы физически воспитать студентов с учетом местных традиций и культурных особенностей, они также всегда подчёркивают важность физических активностей для полноценного развития личности. [2]

согласно научным исследованиям, физическая нагрузка благотворно влияет на психоэмоциональное состояние учащихся.

Также, участие в спортивных мероприятиях и командных играх способствует развитию социальных взаимодействий и навыков работы в команде. Они успешно повышают уровень энергии, улучшает различные когнитивные функции организма и положительно влияют на учебную деятельность. Занимаясь физкультурой, можно улучшить настроение, общее самочувствие и повысить уровень здоровья.

Также стоит отметить, что физическое воспитание является ключевым на пути к успешной адаптации студентов в вузе. Она помогает развить коммуникативные навыки и учит работать в команде - все это является неотъемлемой частью процесса обучения. Сотрудничество и взаимопомощь играют важную роль в формировании у студентов навыков, которые необходимы для успешной адаптации в новой образовательной среде.

#### **Физическое воспитание как фактор совершенствования образовательной деятельности**

Физическое воспитание оказывает значительное влияние на учебную деятельность, помогая учащимся улучшить свое внимание и понимание, повысить уровень энергии. Это всё происходит только благодаря регулярной физической активности, которая в свою очередь помогает более эффективно обучать студентов и повысить их общее самочувствие.

С помощью физических нагрузок учащиеся вузов могут в разы улучшить свою память, внимание, скорость обработки информации. Многочисленные исследования ученых подтвердили, что физическая активность приводит к физиологическим изменениям в организме, которые в свою очередь благоприятно влияют на когнитивные процессы.

Физическая активность также помогает увеличить приток крови к мозгу и обеспечивает его кислородом, а также питательными веществами, которые необходимы для его оптимальной работы. Нагрузки также стимулируют рост нейронов, что положительно сказывается на нашей памяти. Кроме того, доказано, что физическая активность повышает нейропластичность мозга, которая в свою очередь способствует его быстрой адаптации к новым задачам и улучшению его функциональных возможностей. [1,5]

Физическая активность также значительно влияет на психоэмоциональное состояние учащегося:

- Снижает стресс и тревожность: регулярная физическая активность помогает снизить уровень кортизола и повысить уровень эндорфинов, что в целом улучшает настроение обучающегося.

Студенты могут значительно увеличить запас своей энергии и повысить выносливость своего организма с помощью физических упражнений, что, в свою очередь, способствует их организму лучше справляться с учебной нагрузкой и поддерживать высокий уровень продуктивности в течение дня. Спорт требует от студентов строгой дисциплины и регулярности, что также помогает развить им навыки самоорганизации, которые так необходимы для успешного обучения. Умение эффективно планировать время-важный аспект, который студенты приобретают в ходе регулярных тренировок, что позволяет им сбалансировать учебу, физическую активность и отдых.[3,4]

Участие в спортивных мероприятиях не только помогает развить лидерские качества и ответственность, но и бывает полезно для различных научных исследований. Таким образом, можно сделать вывод, что физическое воспитание оказывает многогранное, а самое главное положительное влияние на учебную деятельность студентов, улучшает их настроение, психоэмоциональное состояние, навыки самоорганизации и социального взаимодействия. Внедрение физической активности в образовательный процесс для студентов является важным условием для всестороннего развития студентов и повышения их успеваемости.

### **Вывод**

Физическое воспитание играет очень важную роль в социальной адаптации студентов и улучшении их учебной деятельности в вузе. Регулярная физическая активность помогает в улучшении их психоэмоционального состояния, снижению стресса и тревожности, а также развитию внимания, которое просто необходимо для успешного обучения. Кроме того, занятия физкультурой также помогают студентам развить самодисциплину, организаторские и ораторские способности, навыки различного социального взаимодействия, что очень положительно сказывается на их успеваемости и общей способности адаптироваться к новым условиям обучения.

Рассмотренные в данной статье теоретические основы и практические примеры только подтверждают необходимость внедрения физической активности в образовательные программы университетов. Важно не только обеспечить студентам доступ к различным формам физической активности, но и создать условия, которые предоставляют доступ к регулярным занятиям спортом и здоровому образу жизни. Решение существующих проблем и разработка программ физического воспитания в университетах требуют к себе комплексного подхода и поддержки со стороны администрации, преподавателей и самих студентов.

В заключение можно сказать, что физическое воспитание является не только средством поддержания физического здоровья, но и важным инструментом всестороннего личностного развития студента, а также инструментом успешной социальной адаптации и повышения успеваемости. Важно продолжать изучать и развивать эту область, чтобы у студентов было множество возможностей для успешного обучения и личностного роста.

\*\*\*

1. Важность спорта и физической активности для студентов. <https://blog.rosdiplom.ru/rd/pubdiplom/view.aspx?id=2537>
2. Значение физической культуры и спорта в жизни человека <https://begemot.ai/projects/132843-znachenie-fizicheskoj-kultury-i-sporta-v-zizni-cheloveka>
3. Здоровый образ жизни как основа современного развития системы физического воспитания <https://moluch.ru/archive/445/97852/>
4. Физическая культура как средство адаптации студентов <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-kak-sredstvo-adaptatsii-studentov>
5. Карпушин Б.А. Педагогика физической культуры: учебник. М.: Советский спорт, 2013.
6. Удалова Е.П., Кокурина Е.Н., Лихоманов Е.А. Занятия по физической культуре как средство социальной адаптации студентов-первокурсников // Молодой ученый. 2017. № 15 (149).

Егоров М.С.

**Значение бокса в физкультуре: улучшение физической формы и здоровья**

*Кубанский государственный аграрный университет  
(Россия, Краснодар)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-260

**Аннотация**

В статье рассматриваются особенности бокса, его значение в физической и психологической культуре человека. Проанализированы как положительные, так и отрицательные аспекты, и эффекты занятия анализируемым видом спорта, а также влияние на благополучие человеческого организма в целом. Также представлено общее взаимодействие бокса как на физические, так и на моральные аспекты человека, такие, как, например – самооценка и общая уверенность в себе. Представлена история становления бокса, а также его развитие с указанием этапов и мест, повлиявших на эту физическую дисциплину в той или иной области с подробным раскрытием особенностей. На все вышеперечисленное составлен логически поставленный вывод.

**Ключевые слова:** бокс, физкультура, здоровье, тренировки, выносливость, самооценка, уверенность, психическое благополучие.

**Abstract**

The article discusses the features of boxing, its importance in the physical and psychological culture of a person. Both positive and negative aspects are analyzed, as well as the consequences of practicing the analyzed sport, as well as the impact on the well-being of the human body as a whole. Also presented is the general interaction of the parties, both in the physical and moral aspects of a person, such as, for example, self-esteem and general self-confidence. The history of the formation of boxing is presented, as well as its development, indicating the stages and places that influenced this physical discipline in a particular area with a detailed disclosure of the aspect. A logical conclusion has been drawn to all of the above.

**Keywords:** boxing, physical education, health, training, endurance, self-esteem, confidence, mental well-being.

В современном мире все больше людей обращают внимание на здоровый образ жизни и физическую активность. Одним из наиболее эффективных и увлекательных способов поддержания физической формы является занятие боксом. Этот вид спорта не только помогает укрепить мышцы, повысить выносливость и улучшить координацию движений, но также способствует развитию психического благополучия. В связи с этим, исследования в области значимости бокса в физкультуре становятся все более актуальными. Бокс представляет собой комплексную тренировку, включающую в себя физические упражнения, тактические элементы и стратегическое мышление. В процессе тренировок участвуют различные группы мышц, что способствует укреплению тела и улучшению общего самочувствия. Кроме того, бокс развивает координацию движений и реакцию, что положительно сказывается на повседневных активностях. История бокса насчитывает тысячелетия и связана с различными культурами и эпохами. В своем зарождении бокс был не просто спортивным состязанием, а важной частью культурного и религиозного обряда. Первые упоминания о боксе находятся еще в древнегреческой мифологии. В древности бойцы сражались голыми кулаками, не используя никакого защитного снаряжения. В то время бокс был частью Олимпийских игр и обладал большим авторитетом. С развитием римской империи бокс стал частью гладиаторских боев, проводившихся в амфитеатрах перед толпами зрителей. Боксеры, известные как "пугачи", сражались за славу и популярность. Бокс был организован в форме турниров, и чемпионы пользовались особым признанием. В средние века бокс сохранял свою популярность в Европе, хотя часто был запрещен в связи с насилием и травмами, которые он мог вызывать. Однако, несмотря на это, бокс продолжал развиваться и привлекать новых поклонников. С появлением

современных правил бокс стал более организованным видом спорта. В XIX веке в Англии были разработаны первые правила бокса, которые и сегодня являются основой этого спорта. Появилось разделение на весовые категории, а также введены правила, регулирующие ход боя и защиту бойцов. С развитием технологий и медицины бокс стал более безопасным и доступным видом спорта. Сегодня бокс пользуется популярностью по всему миру и является частью таких крупных мероприятий, как Олимпийские игры и профессиональные турниры. Бокс – один из наиболее захватывающих и эффективных видов физической активности, который приносит целый ряд пользы для здоровья и благополучия. В этой статье мы рассмотрим значимость бокса в физкультуре и его влияние на физическое и психическое здоровье, а также подробно остановимся на ключевых аспектах тренировок в боксе. Бокс требует от спортсменов высокой степени физической подготовки. Это интенсивный вид активности, который развивает выносливость, силу, скорость и координацию движений. Тренировки в боксе включают в себя упражнения на укрепление мышц, кардио-тренировки, работу с грушами и мешками, а также спарринги с партнерами. Благодаря этому, бокс помогает улучшить общую физическую форму и поддерживать здоровый образ жизни. Основная цель спортивной тренировки – это повышение специальной работоспособности спортсмена, обуславливающей достижение высокого спортивного результата. Научиться боксировать означает не только развитие физических навыков, но и улучшение навыков самообороны. Знание техник бокса может быть полезным для самозащиты в реальной жизни. Более того, тренировки в боксе помогают улучшить уверенность в себе и психологическую устойчивость. Бокс является отличным способом снять стресс и напряжение после тяжелого дня. Удары по мешку или во время спарринга помогают выразить эмоции, а также сосредоточиться и очистить ум. Это способствует улучшению психического здоровья и эмоционального благополучия. Упражнения в боксе способствуют сжиганию калорий, улучшению сердечно-сосудистой системы, снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний, укреплению костей и суставов, а также улучшению общей физической подготовки. Бокс является не только индивидуальным видом спорта, но и возможностью для социализации и работы в команде. Тренировки с партнерами, спарринги и общение с тренером и одноклассниками способствуют развитию навыков коммуникации и укреплению дружеских отношений. Бокс является трудным и интенсивным видом спорта, который требует от спортсменов упорства, силы воли и целеустремленности. Тренировки в боксе помогают развить умение преодолевать трудности и достигать поставленных целей, что способствует личностному росту и саморазвитию. Занятие боксом может быть интенсивным и вызывающим, поэтому важно соблюдать определенные меры безопасности, чтобы предотвратить травмы и обеспечить безопасность участников. Вот некоторые из них: Ношение защитного снаряжения: Во время тренировок и соревнований необходимо надевать специальное защитное снаряжение, включая головные уборы, перчатки, наголенники, защиту груди и другие элементы, чтобы защитить ключевые части тела от травм. Правильное обучение и надзор тренера: Важно получить обучение от опытного тренера, который поможет освоить технику и правила бокса, а также обеспечит надзор и поддержку во время тренировок. Разминка и растяжка: Перед началом тренировки необходимо провести разминку для подготовки мышц и суставов к физической нагрузке. Также важно сделать растяжку после тренировки, чтобы предотвратить мышечные растяжения и травмы. Контроль интенсивности тренировок: Не следует перегружать себя или участвовать в тренировках, которые превышают вашу физическую подготовку. Важно поддерживать разумный уровень интенсивности тренировок и учитывать свои физические возможности.

Соблюдение правил и этикета: Соблюдайте правила бокса и этикета тренировок, чтобы избежать конфликтов с партнерами по тренировкам и участниками соревнований. Внимание к своему здоровью: Перед началом занятий боксом следует проконсультироваться с врачом, чтобы убедиться, что ваше здоровье позволяет вам участвовать в этом виде спорта. Если у вас есть какие-либо медицинские противопоказания, следует соблюдать рекомендации врача и ограничить интенсивность тренировок. Соблюдение этих мер безопасности поможет сделать занятие боксом более эффективным и безопасным для всех участников. Давайте представим

историю из жизни Майка Тайсона, одного из самых известных боксеров в истории. Майк Тайсон родился в бедной семье в Бруклине, Нью-Йорк. В детстве он часто сталкивался с трудностями и негативными ситуациями на улицах своего района. Он часто подвергался насилию со стороны сверстников и стал жертвой уличных банд. Однажды, в возрасте 13 лет, Майка впервые попал на тренировку в местный боксерский зал. Его талант и агрессивный стиль боя были замечены тренером, который решил взять парня под свое крыло. Тайсон сразу же почувствовал себя в своей тарелке в ринге, и бокс стал для него не просто спортом, а спасением от улицы. За годы тренировок и упорного труда Майк Тайсон стал известным боксером, завоевавшим множество титулов и побед. Он стал образцом для подражания для многих молодых людей, вырвавшихся из уличной жизни благодаря боксу. Бокс дал Майку Тайсону не только славу и богатство, но и самооценку, дисциплину и возможность положительно повлиять на жизнь других людей. В конечном итоге, он использовал свой опыт и влияние, чтобы помогать молодым бойцам из трудных районов и вдохновлять их стремиться к лучшей жизни через спорт. Бокс – это не просто вид спорта, но и образ жизни, который приносит огромную пользу для физического и психического здоровья. Тренировки в боксе доступны практически для всех и могут стать отличным способом для достижения целей по укреплению здоровья и формированию сильного, здорового и уверенного в себе организма.

\*\*\*

1. Шумаков, В.А. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / В.А. Шумаков. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 256 с.
2. Радченко, Ю.А. Бокс: Теория и методика / Ю.А. Радченко. - Киев: Олимпийская литература, 2019. - 344 с.
3. Романенко, В.В. Методика совершенствования технико-тактического мастерства боксеров / В.В. Романенко. - Харьков: ХГАФК, 2016. - 200 с.
4. Ахматгатин, А. А. Физическая подготовка в боксе / А. А. Ахматгатин, И. В. Яткин, А. А. Клименко. – Краснодар : Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2022. – 122 с.
5. Ахматгатин, А. А. Методика тренировки боксеров с использованием контроля их функционального состояния / А. А. Ахматгатин, И. С. Лысевский // Медико-биологическое сопровождение занятий физической культурой и спортом : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Иркутск, 07–08 сентября 2017 года. – Иркутск: ООО "Мегапринт", 2017. – С. 18-24.

**Еремин И.В., Алексина А.О.**

**Развитие физической культуры в сфере корпоративной культуры: программы для сотрудников и их влияние на работоспособность и уровень удовлетворенности**

*Самарский государственный экономический университет  
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-261

**Аннотация**

В статье рассматривается корпоративный спорт, его становление и значение в организациях. Рассмотрены программы таких компаний, как Сбербанк, РЖД, Транснефть и др. Также авторами был проведен опрос среди сотрудников Самарского государственного экономического университета. В заключении подведены итоги исследования и подтверждена необходимость корпоративного спорта среди коллективов компаний. Благодаря данной программе развивается командный дух, повышается производительность труда и удовлетворенность сотрудников, снижается текучесть кадров в организациях.

**Ключевые слова:** Корпоративные программы по оздоровлению, корпоративная культура, уровень удовлетворенности сотрудников; работоспособность, производительность труда, Сбербанкиада, СГЭУ.

**Abstract**

The article discusses corporate sports, its formation and importance in organizations. The programs of such companies as Sberbank, Russian Railways, Transneft, etc. were considered. The

authors also conducted a survey among employees of the Samara State Economic University. In conclusion, the results of the study are summed up and the need for corporate sports among company teams is confirmed. Thanks to this program, team spirit is developed, labor productivity and employee satisfaction are increased, and staff turnover in organizations is reduced.

**Keywords:** corporate wellness programs, corporate culture, employee satisfaction level; efficiency, labor productivity, Sberbankiada, SSEU.

Цель данного исследования – определить влияние корпоративных спортивных программ уровень удовлетворенности и работоспособности сотрудников организации.

Задачи данного исследования: дадим характеристику корпоративной культуре; рассмотрим компании и их участие в корпоративном спорте; выявим влияние спорта в корпоративной культуре организаций на сотрудников компании.

Корпоративная культура представляет собой определенные нормы и образцы поведения, которые определяют деятельности всех сотрудников компании или организации и их отношения между собой [2]. В её рамках могут развиваться множество принципов и культур, одну из которых мы решили рассмотреть – физическая культура. «С каждым годом все больше россиян вовлекаются в здоровый образ жизни. Сегодня спортом занимаются уже 70 миллионов человек, а цель к 2030 году — увеличить это количество до 105 миллионов граждан», — отмечает Олег Матыцин.

Большинство современных организаций солидарны с принципом формирования физической активности внутри коллектива и это объясняется большинством факторов. Во-первых, от реализации данной программы ожидается повышение уровня культуры здоровья и у сотрудников и как следствие снижение уровня потребительского отношения к своему здоровью. Во-вторых, уменьшение количества сотрудников, которые могут получить производственные травмы или временно нетрудоспособных по болезни. По факту этот пункт говорит о профилактике и поддержанию иммунной системы, физической формы работников. В-третьих, формирование стремления к здоровому образу жизни. Также, для муниципальных образовательных учреждений это может хорошо повлиять на статистику посещаемости и удовлетворенности студентов вузов, если преподаватели и работники разных сфер (бухгалтерия, кафедра физической культуры, кафедра экономической безопасности – то есть абсолютно все подразделения) будут активно принимать участие в спортивных мероприятиях. Это поддержит общий дух и мотивацию, таким образом на подсознательном уровне студенты с большей удовлетворенностью будут посещать занятия физической культуры и спорта [1].

Рассмотрим подробнее статистические данные, которые подтверждают положительное влияние корпоративного спорта в рамках организаций. Итак, исследование корпоративных программ по оздоровлению, проведенное в Канаде под названием Buffet National Wellness Survey, выявило следующие положительные эффекты в организациях, где такие программы реализованы: сотрудники берут меньше больничных дней, доходы на одного сотрудника увеличиваются в среднем на 11%, а прибыль акционеров возрастает на 28%. Также отмечается немало важный фактор – снижение текучести кадров. Корпоративный спорт способствует повышению мотивации и вовлеченности персонала, а также укрепляет нацеленность на результат, что способствует удержанию лучших специалистов. Спорт также выявляет лидеров в коллективе, которые могут проявить большую инициативу в рабочих проектах [3]. А согласно исследованию британского Уорикского университета, производительность труда счастливых работников повышается на 12–30%.

А теперь перейдем к исследованию корпоративного спорта различных компаний России и других стран и рассмотрим его влияние на практике. Можно выделить множество видов секций, мероприятий для сотрудников. Рассмотрим некоторые из них подробнее и определим то, как это влияет на работоспособность сотрудников и их уровень удовлетворенности. Крупные компании со штатом в несколько тысяч человек, например

РЖД, «Газпром», «Лукойл», «Транснефть» и Росатом, содержат больше пяти команд и устраивают внутренние корпоративные спартакиады. Сбербанкиада – долгожданный спортивный турнир для сотрудников банка. Главная его цель – формирование массовой спортивно-оздоровительной деятельности работников. Если познакомиться в целом с принципами Сбербанка, то их главный тезис: «Я – лидер, мы – команда, всё для клиента» [4]. Этим мы можем подтвердить, что благодаря такой спартакиаде формируются командный дух коллективов, желание поддержать здоровый образ жизни. Благодаря таким широким возможностям в компании сотрудники остаются удовлетворенными и их работоспособность намного выше, так как организация поддерживает сотрудников и интересуется их физическим и эмоциональным состоянием.

В рамках практической части мы провели опрос среди сотрудников Самарского государственного экономического университета. У них мы поинтересовались об идее создания корпоративного спорта в рамках корпоративной программы. Результаты опроса предоставлены в таблице.

Таблица

Данные опроса сотрудников СГЭУ

Вопрос	Ответ в %
Хотели бы вы участвовать в спортивных мероприятиях и в других физических активностях в рамках корпоративной программы?	Да – 89 Нет – 11
Если нет, то с чем это связано?	Здоровье -- 97 Ограниченность во времени – 3
Как вы считаете, следует ли ввести данную программу для сотрудников вуза?	Да – 95 Нет – 5
Какие занятия в рамках корпоративной программы Вы бы посещали? *можно выбрать несколько вариантов ответа и написать свой.	Спортивные конкурсы – 35 Спартакиада – 68 Фитнес-классы - 59 Другое

Благодаря данному опросу мы сможем сделать несколько выводов:

1. Большинство сотрудников, которые в первом вопросе ответили отрицательно, не могут посещать спортивные мероприятия, спартакиады из-за проблем со здоровьем.
2. Большинство сотрудников положительно относятся к введению корпоративной программы в СГЭУ. Это свидетельствует о желании сотрудников развиваться вместе и поддерживать здоровый образ жизни.
3. Наиболее популярное занятие, которым хотели бы заниматься работники СГЭУ, является спартакиада. В развернутом ответе мы получили следующие мероприятия: лыжный спорт, утренняя зарядка, «Зарница».

Физическая культура в рамках корпоративной программы оказывает положительное влияние на работоспособность сотрудников любой компании. Благодаря массовым спортивным мероприятиям коллеги формируют у себя командный дух, их иммунитет и физическое состояние находится положительными показателями. Ко всему прочему снижается уровень конфликтов и текучесть кадров. Множество международных исследований подтвердило этот факт.

\*\*\*

1. Иванова Л.А. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов / Л.А. Иванова, Н.Д. Лигостаева, О.А. Казакова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 8 (210). – С. 117–122.
2. Мангуткина, А. Ш. Корпоративная физкультура / А. Ш. Мангуткина, М. Н. Налимова // Тенденции развития науки и образования. – 2024. – № 105-11. – С. 58-61. – DOI 10.18411/trnio-01-2024-536.

3. Николаев, П. П. Физическая культура как элемент корпоративной культуры организации / П. П. Николаев, А. В. Левченко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 3(217). – С. 326-328. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p326-329.
4. Полякова, А.М. Корпоративный спорт. Сбербанккиада/ А.М. Полякова, С.И. Бочкарева // В сборнике: Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Под ред. Л.Б. Андриющенко, С.И. Филимоновой. Москва, 2020. С. 349-352.

**Зарубин Д.А., Галиуллина Д.Т.**

**Занятия физической культурой и спортом при бронхиальной астме**

*Казанский государственный энергетический институт  
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-262

**Аннотация**

Раскрывается воздействие физической нагрузки на людей больных бронхиальной астмой, группы риска заболевания астмой, наиболее и наименее подходящие виды спорта, и комплексы упражнений.

**Ключевые слова:** Бронхиальная астма, физическая активность, физическая нагрузка.

**Abstract**

The impact of physical activity on people with bronchial asthma, asthma risk groups, the most and least suitable sports, and exercise complexes is revealed.

**Keywords:** Bronchial asthma, physical activity, physical activity.

Активный образ жизни является ключевым элементом для здоровья как у взрослых, так и у детей. Но возникает вопрос: можно ли увлекаться спортом, если у человека диагностирован астма?

Что же такое бронхиальная астма? Это сложное заболевание, часто ассоциируемое с хроническим воспалением дыхательных путей. Оно характеризуется наличием специфических симптомов, связанных с дыхательной системой, таких как свистящие хрипы, одышка, ощущение стеснения в груди и кашель, которые могут менять свою интенсивность со временем. Кроме того, наблюдается колебания в скорости движения воздуха через легкие во время выдоха. Эти симптомы могут быть вызваны различными причинами, включая физическую нагрузку, аллергены, воздействие раздражающих веществ, погодные условия или инфекции органов дыхания. Причины данного заболевания:

1. В раннем детском возрасте, особенно при ослабленном иммунитете, наличии врожденных патологий и низком весе при рождении, дети подвержены многочисленным вирусным и простудным заболеваниям верхних дыхательных путей.
2. Пациенты с аллергическим ринитом, экземой или другими аллергическими реакциями подвержены риску.
3. Наличие астмы у близких родственников (родителей, братьев, сестер) может увеличить вероятность заболевания.
4. Постоянный контакт с сильными аллергенами, такими как постельные клещи, домашняя пыль, шерсть животных, химические вещества в аэрозольной форме, табачный дым и выхлопные газы, может способствовать развитию заболевания.
5. Воздействие вредных внешних факторов также играет роль в возникновении проблем.

Согласно оценкам, от 300 до 500 миллионов человек по всему миру страдают от этого заболевания, и их число постоянно увеличивается.

В соответствии с Международной классификацией болезней (МКБ), бронхиальная астма подразделяется на следующие типы:

1. Неопределенная форма. Причина заболевания остается неясной.
2. Смешанная форма. Астматические приступы могут быть вызваны как аллергенами, так и другими неаллергическими факторами.
3. Аллергическая астма. Хроническое заболевание обусловлено воздействием аллергена на пациента, который может быть выявлен специальными тестами.
4. Неаллергическая астма. После соответствующих исследований исключается аллергическая природа заболевания.

Медики постоянно предупреждают о высоком риске развития бронхиальной астмы у следующих групп людей:

- Те, кто курит.
- Люди с генетической предрасположенностью к астме.
- Люди, перенесшие атопический дерматит.
- Люди, страдающие любой формой аллергии (от пищевой до сезонной и лекарственной) или имеющие к ней предрасположенность.
- Люди с ярко выраженными признаками бронхообструктивного синдрома, возникающего вследствие различных заболеваний дыхательной системы (чаще всего в результате простуды).

При наличии астмы необязательно полностью отказываться от физических нагрузок. Просто нужно выбрать подходящий вид спорта. При этом важно различать спорт и физическую активность.

Известные спортсмены, страдающие астмой:

- Пол Скоулз – футболист "Манчестер Юнайтед", выступавший за сборную Англии,
- Паула Редклиф – чемпионка Европы по бегу на 10 км,
- Марк Спитц – пловец из США, победитель 9 золотых медалей на Олимпийских играх, из которых 7 были завоеваны в Мюнхене,
- Ян Ульрих – велогонщик, известный участник и победитель "Тур де Франс",
- Деннис Родман – баскетболист, пятикратный чемпион НБА..

При наличии серьёзного заболевания, такого как астма, особое внимание следует уделить своему здоровью. Необходимо грамотно распределять физические нагрузки, чтобы избежать потенциальных осложнений. Сильное физическое напряжение у пациентов с астмой может привести к приступу, который не приносит удовольствия. Учащение дыхания приводит к охлаждению и высыханию слизистых оболочек дыхательных путей, что, в свою очередь, может вызывать бронхоспазм. Однако это не означает, что спорт и астма являются несовместимыми понятиями. Напротив, регулярные физические упражнения укрепляют мышцы, участвующие в дыхании, снижают риск развития гипоксии и облегчают переживание обострений.

Вам может понравиться занятия такими видами спорта, как гребля, теннис, а также различные восточные единоборства. Командные виды спорта, включая футбол, регби и баскетбол, также могут стать интересными. Если вам нужно набрать мышечную массу, вы можете осваивать тренажёрный зал, но важно помнить о контроле за пульсом, который не должен превышать 150 ударов в минуту.

Однако следует избегать занятий, которые создают чрезмерную нагрузку на организм, таких как бег на большие дистанции, тяжёлые силовые тренировки, занятия на спортивных снарядах, таких как турник, брусья и кольца. Также не стоит увлекаться зимними видами спорта, включая биатлон, лыжные гонки, фигурное катание и хоккей, поскольку холодный воздух может у многих людей с астмой вызывать сужение бронхов. Также следует избегать занятий, которые требуют длительного задержания дыхания, например, подводное плавание.

Какие важные моменты стоит учесть при проведении физических упражнений, если у вас астма? В процессе регулярного спортивного активного образа жизни при астме необходимо учитывать дополнительные моменты:

- В холодное время года, занимаясь на открытом воздухе, рекомендуется защищать рот от холода с помощью утепленного шарфа.
- Лучше всего проводить тренировки в помещении, когда погодные условия на улице не благоприятствуют для занятий. Особое внимание следует уделить избеганию тренировок на открытом воздухе в периоды, когда активно действуют аллергены.
- При участии в спортивных мероприятиях важно информировать организаторов о наличии астмы и возможности прекратить участие в любой момент.

Дыхательная гимнастика является наиболее подходящим видом занятий для астматиков, как это имеет место и при других видах заболеваний, включая тяжелые формы. Этот комплекс включает в себя как физические упражнения, так и специальную речную подготовку, что способствует улучшению дыхательных функций.

Преимущество гимнастики в том, что она направлена на укрепление мышц дыхательной системы и формирование дыхательного резерва. В ходе тренировок активируются участки легких, где обычно не происходит газообмена, что способствует более эффективной работе дыхательной системы.

Пример комплекса упражнений дыхательной гимнастикой для занятий дома:

#### **Упражнение 1**

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки свободно висят.

Отвести руки с поднятыми кистями за спину

Наклониться вперед, прогнуться, приподнять голову

Сохранять положение максимально возможное время (до 3 минут)

Дыхание спокойное, свободное

#### **Упражнение 2**

Исходное положение: ноги немного шире плеч, руки подняты вверх.

Наклониться вперед, прогнуться, приподнять голову

Руки и кисти вытянуты вперед

Сохранять положение максимально возможное время (до 2 минут)

Дыхание спокойное, свободное

#### **Упражнение 3**

Исходное положение: ноги немного шире плеч, руки подняты вверх.

Наклонить корпус вправо

Руки и кисти вытянуты к голове

Сохранять положение в течении 2 минут

Наклонить корпус влево

Руки и кисти вытянуты к голове

Сохранять положение в течении 2 минут

Дыхание спокойное, свободное

#### **Упражнение 4**

Исходное положение: ноги немного шире плеч, руки подняты вверх.

Повернуть корпус вправо

Руки и кисти вытянуты к голове

Сохранять положение в течении 2 минут

Повернуть корпус влево

Руки и кисти вытянуты к голове

Сохранять положение в течении 2 минут

Дыхание спокойное, свободное

Бронхиальная астма при качественном лечении не только не является фатальной болезнью, но и, как правило, отрицательно не влияет на продолжительность жизни. Хороший контроль бронхиальной астмы позволяет продлить период ремиссии заболевания до 3-10 лет.

\*\*\*

1. Информационная статья <https://dgp174.ru/2023/05/05/sport-i-astma/>
2. Информационная статья [https://www.modern-j.ru/\\_files/ugd/b06fdc\\_02a74cf444a2461bbf60a7865ad31217.pdf?index=true](https://www.modern-j.ru/_files/ugd/b06fdc_02a74cf444a2461bbf60a7865ad31217.pdf?index=true)
3. Информационная статья <http://old.семашко62.рф/naucно-popularnye/pulmonologia/kak-oderzat-pobedu-nad-astmoj-fiziceskogo-usilia>

**Ибрагимов И.Ф.,<sup>1,2,3,4</sup> Бородинский Д.А.<sup>1</sup>**

**История развития физической культуры и спорта: от древности до современности**

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»

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

<sup>3</sup>ФГБОУ ВО «Казанский государственный медицинский университет»

<sup>4</sup>Казанский филиал «Академия труда и социальных отношений» (Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-07-2024-263

**Аннотация**

В статье рассматривается история развития физической культуры и спорта от древних цивилизаций до наших дней. Особое внимание уделяется роли физической культуры и спорта в формировании личности, здоровье нации и развитии общества.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, история, развитие, здоровье, общество

**Abstract**

The article examines the history of the development of physical culture and sports from ancient civilizations to the present day. Special attention is paid to the role of physical culture and sports in the formation of personality, the health of the nation, and the development of society.

**Keywords:** physical culture, sports, history, development, health, society

**Введение**

Физическая культура и спорт играют значительную роль в жизни человека на протяжении тысячелетий. Они не только способствуют физическому развитию и укреплению здоровья, но и выполняют важные социальные функции, объединяя людей и способствуя культурному обмену. История развития физической культуры и спорта представляет собой увлекательный путь, начиная с древних цивилизаций и заканчивая современными тенденциями.

**Цель исследования**

Целью данного исследования является изучение эволюции физической культуры и спорта от древних времен до наших дней. Исследование направлено на выявление ключевых этапов развития физической культуры, анализ их влияния на современное общество и оценку значимости спорта в различных исторических контекстах.

**Задачи исследования**

Определить истоки и развитие физической культуры в древних цивилизациях.

Изучить роль и влияние физической культуры в античной Греции и Риме.

Рассмотреть развитие спорта в Средневековье и эпоху Возрождения.

Проанализировать изменения и прогресс физической культуры в Новое и Новейшее время.

Оценить современное состояние физической культуры и спорта, выявив ключевые тенденции и перспективы их развития.

Методы исследования

Для достижения поставленных целей и задач использовались следующие методы исследования:

Исторический метод – для изучения эволюции физической культуры на различных этапах истории.

Аналитический метод – для анализа влияния исторических событий на развитие спорта и физической культуры.

Сравнительный метод – для сопоставления различных периодов и выявления общих и уникальных черт развития физической культуры.

Литературный анализ – для изучения и анализа научных источников и литературы по теме исследования.

Результаты исследования

В исследовании мы приведем как в разные моменты нашей истории менялась физическая культура и как она совершенствовалась что пришла к тому какую мы ее сейчас видим.

#### 1. Древние цивилизации

Физическая культура берет свое начало в древних цивилизациях, таких как Древний Египет, Месопотамия, Индия и Китай. Уже тогда физические упражнения использовались для подготовки воинов и охотников, а также как часть религиозных обрядов. В Древней Греции и Древнем Риме спорт достиг значительного развития, став неотъемлемой частью культуры. Олимпийские игры, проводимые в Древней Греции, стали символом спортивного духа и гармонии тела и духа. Физическая культура в древних цивилизациях играла ключевую роль в подготовке к военным действиям, религиозных ритуалах и повседневной жизни. [1]

#### 2. Античность

Античность знаменуется развитием спортивных состязаний, таких как бег, прыжки, борьба, метание диска и копья. В Древней Греции спорт рассматривался как важный элемент воспитания молодежи. Платон и Аристотель подчеркивали значение физических упражнений для гармоничного развития личности. Римляне, перенявшие греческую культуру, также активно развивали спорт, добавив в него элементы гладиаторских боев и ипподромных гонок. Гладиаторские бои и другие зрелищные события, такие как гонки на колесницах и спортивные состязания в цирках, имели большое значение для общественной жизни. [2]

#### 3. Средневековье и Ренессанс

В Средневековье физическая культура потеряла свое значение из-за религиозных и социальных изменений. Однако рыцарские турниры и тренировки для подготовки к войне оставались важной частью жизни знати. В эпоху Ренессанса возрождается интерес к античным идеалам, что способствует возрождению физической культуры. В это время начинают формироваться основы многих современных видов спорта. Рыцари тренировались в верховой езде, фехтовании и других видах боевой подготовки, что способствовало сохранению некоторых элементов физической культуры. В Европе спорт и физическая культура в основном ограничивались деятельностью аристократии, включающей охоту и турниры. [3]

#### 4. Эпоха Возрождения

Возрождение принесло новый интерес к человеческому телу и физической подготовке, что способствовало возрождению интереса к античным идеалам. Гуманисты, такие как Витторино да Фельтре, подчеркивали важность физического воспитания в образовательных программах. Спорт и физическая культура стали частью образовательных программ, что привело к созданию первых школ физической культуры и гимназий. [4]

#### 5. Новое время и современность

С начала XIX века начинается активное развитие современного спорта. Появляются первые спортивные клубы и организации. В 1896 году проходят первые современные Олимпийские игры в Афинах, что знаменует начало новой эры в спорте. XX век характеризуется глобализацией спорта, появлением множества новых дисциплин и массовым вовлечением людей в физическую культуру. Сегодня спорт является не только способом поддержания здоровья, но и важным социальным феноменом, способствующим международному сотрудничеству и культурному обмену. [5]

Физическая культура, решая свои специфические задачи, одновременно в той или иной степени оказывает активное воздействие на все стороны воспитания личности, и, прежде всего на нравственное воспитание, укрепление здоровья, развитие своих способностей, потребность в занятиях физическими упражнениями - это нравственный долг человека.

Занятия физическими упражнениями и особенно спортом требуют знаний, побуждая к изучению их влияния на организм человека, умения грамотно пользоваться средствами и методами применительно к своим индивидуальным возможностям и условиям. Всё это способствует умственному развитию, интеллектуальному совершенствованию. [6].

Таблица 1

*Данные о преобладающих видах спорта в разные периоды.*

<b>Период</b>	<b>Преобладающие виды физической культуры и спорта</b>
Древние цивилизации	Военная подготовка, религиозные ритуалы, гимнастика, боевые искусства
Античный мир	Олимпийские игры, гимнастика, атлетика, гладиаторские бои, колесницы
Средневековье	Рыцарские турниры, верховая езда, фехтование, охота
Эпоха Возрождения	Гимнастика, возрождение античных видов спорта, физическое воспитание в школах
Новое время и Современность	Организованные спортивные клубы, профессиональный спорт, массовый спорт, глобализация спорта, Олимпийские игры, массовый спорт, спортивная индустрия.

Проведенное исследование показало, что физическая культура и спорт играли и продолжают играть важную роль в различных исторических контекстах. Они эволюционировали от подготовки к войнам и религиозным ритуалам до значимого социального и культурного феномена, объединяющего людей и способствующего здоровому образу жизни. Современный спорт отражает глобальные тенденции и представляет собой важную часть нашей культуры и общества. Развитие физической культуры и спорта сопровождалось изменениями в социально-экономических условиях, политических системах и культурных ценностях, что свидетельствует о его универсальном и многогранном характере.

### Вывод

История физической культуры и спорта демонстрирует сложный путь эволюции от ритуальных и военных упражнений древности до массового и профессионального спорта современности. На каждом этапе развития физическая культура отражала социальные, экономические и культурные особенности своего времени, способствуя гармоничному развитию человека. Современные тенденции показывают, что спорт продолжает развиваться, охватывая все большее количество людей и играя важную роль в жизни общества.

\*\*\*

1. Малахов, Н. П. История физической культуры и спорта: от древности до наших дней. – Москва: Издательство "Наука", 2010. — 45 с.
2. Иванов, А. П. История физической культуры и спорта. — М.: Спорт, 2001. — 240 с.
3. Смирнов, Ю. П. Физическая культура и спорт в Римской империи. — Казань: Изд-во Казанского ун-та, 2005. — 290 с.
4. Розеншток, Х. История физической культуры. СПб.: Питер, 2005. 560 с.
5. Петров, Е. А. Современные тенденции в развитии физической культуры и спорта. – Новосибирск: Издательство "Инфра-М", 2016. — 34 с.
6. Севедин С.В. , Тагаев Е.С. Физическое воспитание как часть физической культуры. – Казань: Издательство "ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ", 2019. Часть 1 — 2 с.

**Ибрагимов И.Ф.,<sup>1,2,3,4</sup> Галимова З.М.<sup>1</sup>**

### Распространение киберспорта и его значение среди студентов

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»

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

<sup>3</sup>ФГБОУ ВО «Казанский государственный медицинский университет»

<sup>4</sup>Казанский филиал «Академия труда и социальных отношений»  
(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-07-2024-264

### Аннотация

Данная статья исследует актуальные тенденции распространения киберспорта среди студенческой аудитории и выявляет его значимость в современном образовательном процессе. Авторы анализируют влияние киберспорта на студенческое сообщество, исследуют мотивацию студентов к участию в киберспортивных соревнованиях. Актуальность обусловлена необходимостью анализа возможности популяризации киберспорт, а также влияние, которое он оказывает на студентов. Целью исследования: изучение перспектив развития киберспорта среди студентов и оказываемое влияние на них. Задачи: изучить статистику влияния киберспорта на студентов, анализ опроса среди студентов о развитии киберспорта. Методами послужили: научные статьи, опрос, проводимый среди студентов. Результаты исследования: получились достаточно неоднозначные, но интересные для изучения. Студенты достаточно положительно относятся к данному виду спорта, придают ему большие перспективы и возможности.

**Ключевые слова:** фиджитал-игры, игры будущего, геймеры, фиджитал спорт.

### Abstract

This article explores current trends in the spread of e-sports among student audiences and reveals its significance in the modern educational process. The authors analyze the impact of e-sports on the student community and explore the motivation of students to participate in e-sports competitions. The relevance is due to the need to analyze the possibility of popularizing e-sports, as

well as the impact it has on students. The purpose of the study is to study the prospects for the development of e-sports among students and the impact it has on them. Based on the purpose of the study, the following tasks are formed: To study the statistics of the influence of e-sports on students, to analyze the opinions of students regarding the development of e-sports and to analyze the possibilities for the development of e-sports among students. The methods used were: official sources, a survey conducted among students. The results of the study: they turned out to be quite ambiguous, but interesting to study. Students have a fairly positive attitude towards this sport and give it great prospects and opportunities.

**Keywords:** fidgetal games, games of the future, gamers, fidgetal sports.

## ВВЕДЕНИЕ

С постоянным развитием науки и технологий, необходимо интегрировать передовые технологии в физическую подготовку [2]. Сегодня молодежь все чаще увлекается киберспортом, который является молодым, но быстро развивающимся социальным феноменом. Киберспорт – это соревновательная деятельность, включающая специальную подготовку к играм на компьютере или игровых приставках, где игра выступает в качестве платформы для равноправных состязаний между игроками или командами. Сегодня подобные мероприятия привлекают внимание миллионов зрителей по всему миру, где 191 миллиона человек являются постоянными поклонниками, а еще 197 миллионов – временными зрителями. Центральной структурой, ответственной за подготовку и проведение самых значимых соревнований в мире киберспорта, выступает Международная федерация киберспорта (International e-Sports Federation (IESF)), которая объединяет свыше 40 национальных ассоциаций, среди которых и Федерация компьютерного спорта России (ФКС России). Учитывая, что киберспорт был официально признан видом спорта в России только в 2016 году, его дальнейшее развитие требует активной популяризации, экономической поддержки, а также разработки специализированных программ для подготовки спортсменов и их методического руководства.

**Цель исследования** – изучение является изучение перспектив развития киберспорта в студенческой среде и оказываемое влияние киберспорта на непосредственно на самих студентов.

Исходя из цели вытекают следующие **задачи**:

- изучить статистику влияния киберспорта на студентов, анализ мнений студентов;
- анализ возможностей развития киберспорта среди студентов.

**Актуальность** исследования обусловлена необходимостью анализа возможности популяризации киберспорт, а также влияние, которое он оказывает на студентов.

Методика проведения исследования.

В ходе исследования проводился опрос среди студентов Казанского государственного энергетического университета, в котором участвовало 150 человек. Данный опрос коснулся киберспорта и отношение студентов к нему. При опросе задавались два вопроса:

- 1) Как Вы относитесь к киберспорту?
- 2) Как думаете, будет ли популярен киберспорт?

Результат исследования и его обсуждение

Результаты получились неоднозначными. По ответам первого вопроса (Рис.1.) 80% (120 студентов) ответили, что относятся к киберспорту положительно, однако 20% опрошенных (30 студентов) относятся к киберспорту негативно.

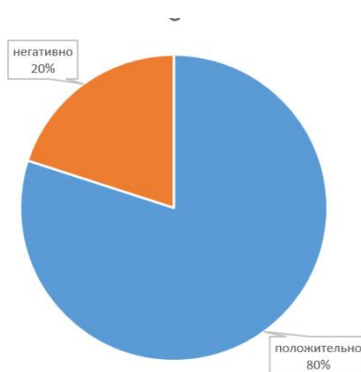


Рисунок 1. Как Вы относитесь к киберспорту?

Результаты второго вопроса получились следующими:

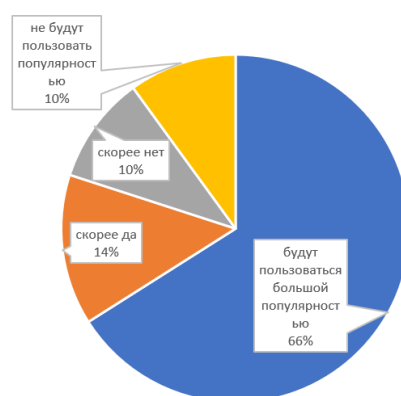


Рисунок 2 Как думаете, будет ли популярен киберспорт?

Достаточно большое количество респондентов около 80% (120 студентов) ответили, что у киберспорта есть перспектива и он будет популярен. 10% (15 студентов) имеют сомнения в развитии данного вида спорта и только 10% (15 студентов) полностью исключают возможность популярности киберспорта.

По вышеперечисленным данным можно сделать вывод, что у киберспорта достаточно возможностей для развития и популярности, а также достаточно количество людей положительно отзываются о нем, что говорит о хорошем отношении к нему среди студентов. По положительно отношению можно судить, что и киберспорт влиять доброжелательно на людей в принципе.

Киберспорт представляет собой соревновательные игры в компьютерных играх. В этой сфере также, как и в классических спортивных дисциплинах, участники соревнуются на уровнях от профессионального до любительского. Этот сектор активно развивается, привлекая новых зрителей с годовым увеличением аудитории на 25%. Ключевая идея киберспорта, как и любого вида спорта, заключается в конкуренции между участниками. Современные видеоигры определенных категорий предоставляют возможность для реального времени соревнований, где игроки сталкиваются не на асфальте, а на экранах своих компьютеров, управляясь с помощью игрового оборудования. Киберспорт – это спортивное мероприятие, где в центре внимания находятся не только таланты и умения участников, но и прогресс высоких технологий, наподобие автоспорта, где борьба ведется не только между пилотами, но и между их техническими средствами. Компьютерное оборудование играет значительную роль в игре, поэтому спортсмены очень тщательно выбирают его для достижения максимального результата.

Федерация киберспорта РФ активно проводит множество турниров в этой области: от Кубка страны по киберспорту до Всероссийской студенческой лиги по компьютерным играм, от Чемпионата России до Открытых киберспортивных состязаний, а также

Всероссийской школьной интеллектуально-киберспортивной лиги. К тому же, ФКС России активно сотрудничает с другими спортивными организациями, в том числе с Российским футбольным союзом, что привело к созданию ежегодного Кубка РФС и Чемпионата РФС по интерактивному футболу по дисциплине FIFA. По данным официального отчета, за прошедшие 23 года деятельности ФКС России было организовано более тысячи турниров, в которых приняли участие свыше полумиллиона спортсменов.

Киберспорт в России не сводится только к работам Федерации компьютерного спорта (ФКС), так как в стране функционирует множество специализированных организаций и клубов, некоторые из которых добились значительных достижений на мировой киберспортивной сцене.

Российские геймеры ежегодно успешно проходят отбор и получают право участвовать в самом престижном соревновании по Dota 2 — The International. В 2021 году команда Team Spirit одержала в нем победу, а один из ветеранов киберспорта, Virtus.Pro, финишировала на призовом 5–6-м месте. Российские команды также демонстрируют выдающиеся результаты в других крупных международных соревнованиях Dota Pro Circuit и Major-турнирах, подробности о которых можно найти в глоссарии. На предстоящем турнире Berlin Major в 2023 году будут представлены три российские команды: Team Spirit, BetBoom и бывший состав HellRaisers. Также игроки из России принимают участие в составах команд Gaimin Gladiators и OG.

Индустрия киберспорта охватывает гораздо больше, чем просто отдельные игровые проекты: ведущие киберспортивные команды активно соревнуются в разнообразных дисциплинах.

Необходимо уделить особое внимание прогрессу в фиджитал спорте — этом виде соревнований, который объединяет разнообразные дисциплины функционально-цифрового многоборья. К ним относятся фиджитал футбол, фиджитал баскетбол, фиджитал гонки, Beat Saber, соревнования на управляемых дронами, Assetto Corsa и картинг, Mortal Kombat 11 и бои в стиле MMA, NHL 22 и хоккей 3×3, а также прочие виды. В ноябре 2022 года для стимулирования развития фиджитал спорта была основана соответствующая всероссийская федерация, и уже в феврале 2023 года это направление было официально включено в Всероссийский реестр видов спорта. В 2024 году в столице Татарстана, городе Казань, состоялось проведение крупного международного спортивного события — "Игр Будущего". Этот турнир был утвержден официальным постановлением, изданным 19 декабря 2022 года и подписанным главой Российской Федерации Владимиром Путиным [1].

Киберспорт стал неотъемлемой частью повседневности для множества молодых людей, которые предпочитают проводить свободное время за игровой приставкой. Важность киберспорта для учащихся:

- 1) Киберспорт открывает новые горизонты для общения между сверстниками.
- 2) Для некоторых студентов и школьников компьютерные игры становятся своеобразным убежищем от повседневных забот, местом для отдыха и возрождения сил перед возвращением к учебным или рабочим делам.
- 3) Многие склонны к амбициям стать профессиональными киберспортсменами, чтобы одержать победу в крупных соревнованиях и завоевать мировое признание.
- 4) Также одним из весомых стимулов к участию в киберспорте является возможность самовыражения через победы на турнирах.

Киберспорт в студенческой среде имеет свои особенности, которые отличают его от элитных профессиональных соревнований. Это касается как уровня тренировок, так и отношения к своему занятию: для студента главная цель — это получение образования. На данном этапе студенты сталкиваются с рядом трудностей, связанных с балансом между учебой и участием в киберспортивных соревнованиях. Стратегии развития киберспорта в вузах требуют уникального подхода и специализированных методов. Важно подчеркнуть,

что университеты не должны делать акцент на подготовке профессиональных киберспортсменов, о чем будет более подробно рассказано в следующем разделе.

В России одним из ведущих проектов в сфере университетского киберспорта считается Национальная ассоциация университетского киберспорта (НАУКА), представляющая собой партнёрство Томского государственного университета, Университетского консорциума по изучению больших данных, а также самой обширной в стране сети киберспортивных клубов компании Colizeum и экспертно-аналитического центра «Научно-образовательная политика». В наше время в рамках проекта принимают участие 35 лидирующих вузов России, среди которых в пяти были организованы специализированные киберклассы.

22 октября 2022 года в стенах Национального исследовательского университета "Высшая школа экономики" прошел Киберфест — масштабный студенческий праздник, посвященный электронным видам спорта, цифровым технологиям и культуре гиков. Участники фестиваля имели возможность погрузиться в виртуальную реальность, принять участие в мини-соревнованиях и косплейных состязаниях, а кульминацией стал финал межвузовского чемпионата по CS:GO, который прошел на сцене большого зала Центра культуры НИУ ВШЭ. Большой интерес к фестивалю побудил студенческих организаторов продолжить свою деятельность, и 26 февраля 2023 года они организовали новый фестиваль, посвященный популярной киберспортивной игре Dota 2 — DotaFest.

Таким образом, подобные мероприятия говорят о том, что киберспорт интересен в студенческой среде и имеет большое значение для учащихся. Он открывает новые горизонты для общения между сверстниками.

#### ВЫВОДЫ

Исходя из вышеизложенного, мы сделали выводы:

- киберспорт становится все более популярным среди студентов и играет значительную роль в их жизни;
- увлечение киберспортом способствует развитию коммуникативных навыков, стратегического мышления, сотрудничества и управления временем;
- киберспорт может быть мощным инструментом для развития технических и аналитических навыков, необходимых в современном мире.
- необходимо учитывать значение киберспорта при разработке образовательных программ и стратегий взаимодействия со студентами.
- поддержка и развитие киберспортивных инициатив в учебных заведениях могут способствовать не только улучшению академических показателей, но и формированию ценностей сотрудничества, соревновательности и самореализации у студентов.

\*\*\*

1. Ибрагимов, И. Ф. Развитие фиджитал-спорта в России / И. Ф. Ибрагимов, Д. Ф. Замалова // Тенденции развития науки и образования. – 2024. – № 105-10. – С. 108-113. – DOI 10.18411/trnio-01-2024-502. – EDN PVAVFV.
2. Гайсина, Р. И. Интеграция передовых технологий в развитие физической подготовки / Р. И. Гайсина, С. В. Севодин // Тенденции развития науки и образования. – 2024. – № 105-10. – С. 41-44. – DOI 10.18411/trnio-01-2024-482. – EDN URMVES.
3. Низаметдинова, З. Х., Цифровые технологии в спорте : монография / З. Х. Низаметдинова, А. Е. Матвеев. — Москва : Русайнс, 2023. — 185 с. — ISBN 978-5-466-03710-4. — URL: <https://book.ru/book/950892>.
4. Аксентьев, А. Л. Влияние киберспорта на мировую спортивную индустрию / А. Л. Аксентьев // Региональный вестник. – 2020. – № 7(46). – С. 32-33. – EDN JCYRSF.
5. Артёмов Артём Дмитриевич Влияние цифровизации на физическую культуру и профессиональную физическую подготовку спортсменов в России // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2023. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-tsifrovizatsii-na-fizicheskuyu-kulturu-i-professionalnuyu-fizicheskuyu-podgotovku-sportsmenov-v-rossii>.

- б. Быков, Н. Н. Киберспорт как средство повышения эффективности профессиональной подготовки студентов / Н. Н. Быков // Интеллектуальные ресурсы - региональному развитию. – 2020. – № 2. – С. 123-126. – EDN KJHOFQ.

**Ибрагимов И.Ф.,<sup>1,2,3,4</sup> Галимова З.М.<sup>1</sup>**

**Трансформация спортивной индустрии под современные реалии и влияние на нее политической обстановки в мире**

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»

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

<sup>3</sup>ФГБОУ ВО «Казанский государственный медицинский университет»

<sup>4</sup>Казанский филиал «Академия труда и социальных отношений»  
(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-07-2024-265

**Аннотация**

В статье на тему «Трансформация спортивной индустрии под современные реалии и влияние на нее политической обстановки в мире» мы рассматриваем политические конфликты, санкции, смену правительства и другие глобальные события, которые оказывали непосредственное влияние на спортивные мероприятия, финансирование, спонсорские контракты и международное сотрудничество в области спорта. Статья рассматривает ключевые аспекты трансформации спортивной индустрии в условиях современного мира и анализирует, как политическая обстановка влияет на ее развитие. Целью является изучение трансформации спортивной индустрии под современные реалии. Задачей является выявление трансформации спортивной деятельности на участие наших команд в международных соревнованиях, изучение причин на уход спортсменов из российских групп. Выводом является спортивная индустрия продолжает эволюционировать под воздействием современных реалий и политической обстановки, требуя от участников отрасли гибкости, адаптации и инноваций.

**Ключевые слова:** политика, мероприятия, спорт, команда, индустрия, мир, обстановка, события, развитие.

**Abstract**

As you know, the topic of sports is extremely relevant in our time. They watch sports, they do it, they love it. Sport has taken its firm position in the life of mankind. [1]. Currently, the sports industry is undergoing significant transformations under the influence of modern realities and the political situation in the world. Political conflicts, sanctions, changes of government and other global events have a direct impact on sports events, financing, sponsorship contracts and international cooperation in the field of sports. The article examines the key aspects of the transformation of the sports industry in the modern world and analyzes how the political situation affects its development. The study reveals how political events and decisions affect the financing and ratings of sports events, the formation of international teams and transfers of athletes.

**Keywords:** politics, events, sports, team, industry, world, environment, events, development.

Введение. Как известно, тема спорта крайне актуальна в наше время. Спорт смотрят, им занимаются, его любят. Спорт занял свою твердую позицию в жизни человечества. [1]. Спортивная индустрия является одной из самых динамично развивающихся отраслей мировой экономики. Современные технологии, медиа и изменяющиеся потребности потребителей постоянно трансформируют спортивный бизнес и вынуждают его адаптироваться к новым реалиям. Одним из ключевых аспектов, влияющих на развитие спортивной индустрии, является

политическая обстановка в мире. Политические конфликты, санкции, международные отношения – все это оказывает огромное влияние на спортивные мероприятия, спонсорские контракты, трансферы спортсменов и многое другое. Например, бойкоты олимпийских игр или чемпионатов мира, запреты на участие атлетов из определенных стран, а также политическое давление на спонсоров – все это может серьезно повлиять на спортивную индустрию

**Цель исследования:** изучение трансформации спортивной индустрии под современные реалии и влияние на нее политической обстановки в мире.

**Задачи исследования:** выявить как трансформация спортивной деятельности повлияла на участие наших команд в международных соревнованиях, изучить какие причины могли повлиять на уход спортсменов из российских групп.

**Актуальность исследования** обусловлена необходимостью изучения трансформации спортивной индустрии под современные реалии и влияние на нее политической обстановки в мире.

**Методика** проведения исследования литературный обзор. Провела обзор литературы по теме трансформации спортивной индустрии под современные реалии и влиянию на нее политической обстановки в мире. Изучила научные статьи, книги, отчеты и другие публикации по данной теме.

Для цитирования: Алексеев, В. В. Проблемы спорта в России / В. В. Алексеев, П. М. Гусев // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 97-10. – С. 8-9. – DOI 10.18411/trnio-05-2023-528. – EDN WFPTXS.

#### **Результаты исследования и их обсуждение**

С началом СВО на Украине 24 февраля многие международные организации стали исключать российских участников из соревнований и переносить запланированные в России турниры в другие страны.[5].

25 февраля было объявлено, что Международная федерация плавания (FINA) отменила ряд соревнований, которые должны были проходить в России в 2022 году. Это включало в себя Мировую серию по синхронному плаванию и прыжкам в воду в Казани, а также матч мужской Мировой лиги по водному поло между Россией и Грецией, который был запланирован в Санкт-Петербурге. Кроме того, 44-ю Всемирную шахматную олимпиаду, проводимую Международной шахматной федерацией (FIDE), также перенесли из России. Касательно автоспорта, этап чемпионата мира по гонкам «Формула-1» в Сочи и российские этапы чемпионата среди кузовных автомобилей были отменены Федерацией автомобильного спорта (FIA).

На экстренном заседании 25 февраля Союз европейских футбольных ассоциаций (УЕФА) принял решение о переносе финала Лиги чемпионов 2022 года из Санкт-Петербурга в Париж на стадион «Стад де Франс». Международная федерация футбола (FIFA) лишила Россию права проводить официальные международные матчи на своей территории, что привело к тому, что национальная команда должна была играть на нейтральном поле без зрителей, не имея возможности выступать под своим флагом и гимном в международных играх.

Российские команды были исключены ФИФА и УЕФА из турниров, что означает их невозможность участия в стыковых матчах за выход на чемпионат мира по футболу-2022. Кроме того, «Спартак» был исключен из Лиги Европы и не сможет провести матчи с «Лейпцигом» в рамках 1/8 финала.

В начале марта российские сборные и клубы были отстранены от участия в соревнованиях ФИФА.[6].

Международная федерация лыжного спорта (FIS) запретила участие российских и белорусских спортсменов в международных соревнованиях до конца сезона 2021/22. В конце октября было решено продлить запрет на участие спортсменов в турнирах на сезон 2022/23.

К началу марта более 50 иностранцев, среди которых игроки, тренеры и другие специалисты, покинули российские спортивные клубы. В дальнейшем их число увеличилось.

39 легионеров покинули только клубы РПЛ, причем некоторые из оставшихся на поле не принимают участие в играх.

Наибольшие потери понесли "Рубин" и "Краснодар", который сейчас играет без иностранцев вообще. В "Ростове" на поле по-прежнему выходит только гамбиец Али Соу. "ЦСКА", "Сочи" и "Крылья Советов" пока остались без потерь.

Четыре полуфиналиста чемпионата КХЛ играют почти в полном составе, так как из "СКА" и "Трактора" не уехал ни один игрок. "Металлург" лишился вратаря Юхо Олкинуора, но Василий Кошечкин заменяет его не хуже. "ЦСКА" потерял шведских форвардов Лукаса Валльмарка и Йоакима Нордстрёма, но их отсутствие пока не сказалось на результативности команды.

Многие клубы, проигравшие во втором раунде плей-офф, понесли еще большие потери. Например, "Салават Юлаев" потерял всех своих легионеров, а "Авангард" лишился двух финских защитников - Оливера Каски и Вилле Покки. "Динамо" выходило на поле только с шведским форвардом Оскаром Линдбергом (другие шведы и канадец уехали, а их соотечественники находились в лазарете). "Спартак" потерял лишь канадского нападающего Джейка Виртанена.[2].

Футболисты «Краснодара», по информации «Матч ТВ», согласились на снижение заработной платы в связи с трудной финансовой ситуацией у владельца клуба Сергея Галицкого, чьи счета были заблокированы в Европе. Однако голкипер Матвей Сафонов опроверг данную информацию.

По данным РБК, «Северсталь» из-за финансовых трудностей может временно покинуть КХЛ.

Также объявлено о сокращении финансирования клуба «Сибирь», который в следующем году получит на 91 миллион рублей меньше, чем в текущем году.

Некоторые спортсмены из-за многих наложенных санкций отказались или вовсе ушли со спорта. Как известно, Международный Олимпийский Комитет не разрешает российской сборной участвовать под национальным флагом и гимном на предстоящей Олимпиаде в Париже. В связи с этим сестры Авериной приняли решение завершить свою спортивную карьеру и больше не участвовать в соревнованиях. Они уже объявили об этом после Олимпийских игр в Токио.

В конце июня 2022 года публичное внимание было обращено на Диану Дэвис и Глеба Смолкина, которые представляли сборную России по танцам на льду на Олимпийских играх в Пекине. Согласно различным, хотя не всегда достоверным источникам, спортсмены планировали перейти под флаг США и прошли даже просмотр в американской Федерации фигурного катания. Сопровождал их мать Дэвис и российский тренер Этери Тутберидзе.

В начале 2022 года российский велогонщик из британской команды Ineos Grenadiers, Павел Сиваков, объявил о смене спортивного гражданства и переходе к выступлениям за Францию. Согласно данным издания «Лента.ру», имея российское гражданство, Сиваков мог бы участвовать только как нейтральный спортсмен. На самом деле, связи с Россией у спортсмена были слабы: он родился в Италии, а большую часть жизни прожил во Франции. Еще в 2017 году Павел получил французский паспорт и начал размышлять о смене флага для участия в соревнованиях. Самыми значимыми достижениями в его карьере являются победы в гонках «Тур Альп» и «Тур Польши».

6 июля стало известно, что пятикратная чемпионка России в марафонском беге Сардана Трофимова присоединилась к сборной Киргизии. В настоящее время она ожидает допуска к соревнованиям от World Athletics и намерена бороться за квалификацию на Олимпиаду-2026.[10].

Таким образом, приходим к тому, что трансформация спортивной индустрии под современные реалии привела к негативным последствиям. Российские спортсмены начали отказываться участвовать в международных соревнованиях из-за санкций, некоторые спортсмены приняли решение уйти из спорта, причиной для них являлись различные факторы. Такие как, низкая заработная плата, неуважительное отношение к самим российским спортсменам и недопуск к соревнованиям.

Вывод: В ходе исследования, исходя от вышеизложенного, нами сделаны следующие выводы. Статья о трансформации спортивной индустрии под современные реалии и влияния политической обстановки в мире позволяет сделать следующие выводы, что политическая обстановка в мире оказывает серьезное влияние на спортивную индустрию. Санкции, бойкоты, и другие политические меры могут негативно отразиться на международных соревнованиях, спонсорских контрактах и репутации федераций. Вступление спортсменов из разных стран в сборные других государств, как в случае с Диану Дэвис и Глеба Смолкина, также свидетельствует о трансформации спортивной индустрии и обмене спортивным талантом между странами. Таким образом, спортивная индустрия продолжает эволюционировать под воздействием современных реалий и политической обстановки, требуя от участников отрасли гибкости, адаптации и инноваций.

\*\*\*

1. Алексеев, В. В. Проблемы спорта в России / В. В. Алексеев, П. М. Гусев // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 97-10. – С. 8-9. – DOI 10.18411/trnio-05-2023-528. – EDN WFPTXS.
2. Баунов Б. Сенсации и скандалы XX века. М.: Терра-Спорт, 2000. 288 с
3. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559>.
4. Ериков, В. М., Физическая культура, спорт и здоровье в современном мире : сборник статей / В. М. Ериков. — Москва : Русайнс, 2021. — 240 с. — ISBN 978-5-4365-5866-0. — URL: <https://book.ru/book/938916>
5. Петровский П. ФИФА поставила ультиматум Украине // Рос. газ. 2011. № 5389.
6. Рейнольдс П. От Берлина до Пекина: история олимпийских протестов // Рус. служба BBC. URL: [http://news.bbc.co.uk/go/pr/fr/-/hi/russian/international/newsid\\_7336000/7336937.stm](http://news.bbc.co.uk/go/pr/fr/-/hi/russian/international/newsid_7336000/7336937.stm) (дата обращения: 13.10.2024).
7. Степовой П.С. Спорт. Политика. Идеология. М.: Физкультура и спорт, 1984. 128 с.
8. 8.УРЛ. Спортсмены меняют гражданство из-за санкций <https://sport.sevastopol.su/russkie-sportsmeny-menyaют-grazhdanstvo-iz-za-sanktsij-kto-otkazalsya-ot-rossii-za-poslednee-vremya/> 0020 (Дата обращения: 27.05.24)
9. УРЛ.Роль политического фактора в трансформации международного спортивного движения <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-politicheskogo-faktora-v-transformatsii-mezhdunarodnogo-sportivnogo-dvizheniya> (Дата обращения: 27.05.24)
10. УРЛ.Санкции для России не везде. Какой спорт мир оставил нашей стране?<https://dzen.ru/a/YikBOqGq0Sm3Ot4b> (Дата обращения: 27.05.24)

**Ибрагимов И.Ф.,<sup>1,2,3,4</sup> Асаева А.А.<sup>1</sup>**

**Нормативно-правовые акты, регулирующие студенческие спортивные клубы**

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»

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

<sup>3</sup>ФГБОУ ВО «Казанский государственный медицинский университет»

<sup>4</sup>Казанский филиал «Академия труда и социальных отношений» (Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-07-2024-266

#### **Аннотация**

В данной статье рассматривается значение спорта для студентов.

Целью исследования является изучение существующих нормативно-правовых актов, регулирующих студенческие спортивные клубы.

Задачей исследования является определить проблемы и перспективы развития студенческих спортивных клубов.

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

Результатом исследования является то, что 76% учащихся довольным состоянием и работой спортивного клуба своего вуза (на примере КГЭУ).

Выводы исследования заключаются в том, что студенческие спортивные клубы играют жизненно важную роль в улучшении университетского опыта, предоставляя студентам возможность заниматься физической активностью, развивать командную работу и лидерские качества, а также укреплять чувство общности и духа кампуса. Однако эти клубы часто сталкиваются с различными проблемами, которые могут повлиять на их успех и устойчивость.

**Ключевые слова:** спортивные клубы, нормативно-правовые акты, Федеральные законы, спорт, физическая культура.

### **Abstract**

This article discusses the importance of sports for students.

The purpose of the study is to examine the existing regulations governing student sports clubs.

The objective of the study is to identify the problems and prospects for the development of student sports clubs.

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

The result of the study is that 76% of students are satisfied with the condition and work of the sports club of their university (using the example of KGEU).

The findings of the study are that student sports clubs play a vital role in improving the university experience by providing students with the opportunity to engage in physical activity, develop teamwork and leadership skills, and strengthen a sense of community and campus spirit. However, these clubs often face various challenges that can affect their success and sustainability.

**Keywords:** sports clubs, regulatory legal acts, Federal laws, sports, physical culture.

### **Введение**

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

Спорт играет огромную роль в жизни студентов. Он не только способствует укреплению физического здоровья, но и помогает развивать дисциплину, настойчивость и силу воли. Участие в спортивных мероприятиях позволяет студентам разнообразить свою учебную и повседневную жизнь, избавиться от стресса, а также научиться работать в команде и достигать общих целей с товарищами.

Более того, занимаясь спортом, студенты улучшают свою концентрацию и память, что положительно сказывается на их академической успеваемости. Спорт помогает студентам поддерживать баланс между учёбой и личной жизнью, а также формировать здоровый образ жизни, который будет сопровождать их и после окончания учебы.

Таким образом, значение спорта для студентов трудно переоценить - он способствует не только физическому здоровью, но и психологическому и эмоциональному развитию молодого человека.

### **Цель исследования**

Основная цель данной работы заключается в том, чтобы изучить существующие нормативно-правовые акты, которые регулируют студенческие спортивные клубы.

### **Задачи исследования**

- 1) Провести социологический опрос среди студентов КГЭУ.
- 2) Выделить функции студенческих спортивных клубов.
- 3) Изучить значение спорта для студентов.

### **Методы исследования**

Для получения данных было проведено онлайн опрос, с помощью Google — формы, среди студентов КГЭУ, в количестве 50 студентов. Кроме этого автором использовано

изучение тематической литературы по выбранной теме, а также анализ уже проведенных социологических исследований.

### Результаты и их обсуждение

Студенческие годы - это не только время получения знаний, но и возможность для самореализации, развития личности и расширения круга интересов. Одним из важных элементов студенческой жизни являются различные клубы и объединения, которые позволяют студентам заниматься любимым делом, находить единомышленников и организовывать интересные мероприятия.

В 2024 году среди студентов 1-4 курса КГЭУ, в количестве 50 человек был проведен опрос. Целью которого было выяснить, считают ли студенты, что их спортивный клуб хорошо развит, ответы получили следующие:

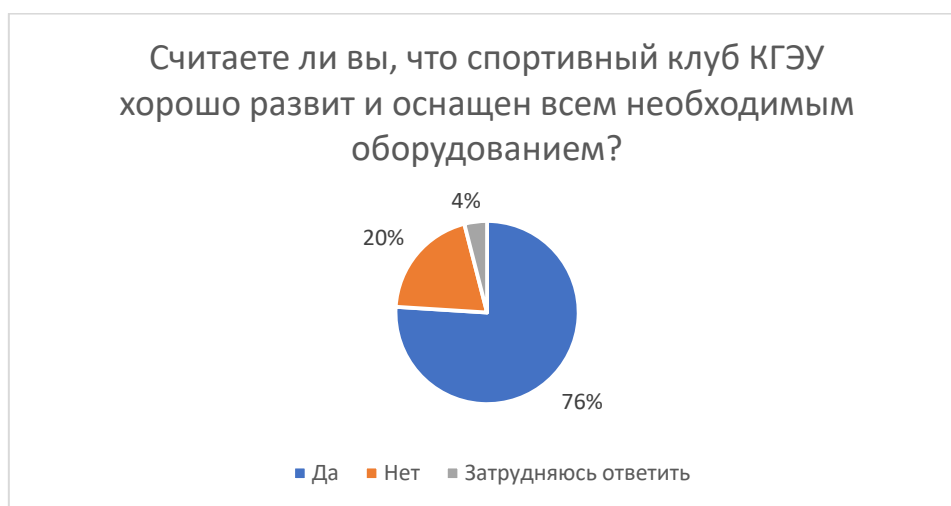


Рисунок 1. Считаете ли вы, что спортивный клуб КГЭУ хорошо развит и оснащен всем необходимым оборудованием?

Из результатов исследования получили, что 76% учащихся довольным состоянием и работой спортивного клуба своего вуза (на примере КГЭУ), 20% остались не довольными и 4% затруднились с ответом.

Все это говорит о том, что соответствующие органы и нормативно-правовые акты выполняют свою работу должным образом, но несмотря на это им еще есть с чем работать.

Студенческие клубы охватывают широкий спектр направлений - от творческих и научных до спортивных и развлекательных. Одни объединяют ребят, увлеченных определенным видом искусства или жанром, другие - тех, кто интересуется конкретной областью знаний. Есть клубы по интересам, где студенты занимаются хобби, например, настольными играми, рукоделием или фотографией.

Союз студенческих клубов регламентируется нормативно-правовыми актами, которые устанавливают основные принципы и направления развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. В этом тексте будут рассмотрены основные нормативно-правовые акты, регулирующие организации студенческих клубов.

Современные студенческие спортивные клубы играют важную роль в жизни учащейся молодежи. Они способствуют не только физическому развитию студентов, но и помогают им находить новых друзей, развивать лидерские качества и укреплять духовное единство команды.

В спортивных клубах студенты могут заниматься различными видами спорта, участвовать в соревнованиях, тренироваться под руководством опытных тренеров и наставников. Благодаря студенческим спортивным клубам, студенты имеют возможность изучить новые спортивные дисциплины, развить свои способности и навыки, а также

укрепить здоровье и повысить самооценку. Все это способствует формированию здорового образа жизни и повышению общего уровня развития студентов.

Студенческие спортивные клубы уже давно стали неотъемлемой частью университетской жизни, предлагая студентам уникальную возможность заниматься физической активностью, развивать навыки командной работы и воспитывать чувство общности и духа кампуса. Эти клубы, часто действующие независимо от традиционных академических структур, предоставляют студентам платформу для реализации своих спортивных интересов, улучшения их физического и психического благополучия и создания незабываемых воспоминаний у сокурсников. Далее мы рассмотрим различные функции студенческих спортивных клубов и их значение для укрепления здоровья, командной работы и студенческого духа [1].

#### 1. Укрепление физического здоровья и благополучия

Студенческие спортивные клубы предоставляют студентам широкий спектр возможностей для занятий физической активностью: от развлекательных видов спорта, таких как очный футбол и баскетбол, до участия команд в региональных и национальных турнирах. Регулярные физические упражнения имеют множество преимуществ для физического здоровья, включая улучшение сердечно-сосудистой системы, контроль веса и снижение риска хронических заболеваний. Более того, было доказано, что физическая активность оказывает положительное влияние на психическое здоровье, снижая стресс и беспокойство, одновременно улучшая настроение и общее самочувствие.

#### 2. Развитие навыков командной работы и общения.

Участие в студенческом спортивном клубе требует сотрудничества, общения и взаимной поддержки между членами команды. Эти важные навыки развиваются посредством регулярных тренировок, мероприятий по построению команды и соревновательных матчей. Работая вместе для достижения общей цели, студенты учатся полагаться друг на друга, укреплять доверие и разрабатывать эффективные коммуникационные стратегии. Эти навыки высоко ценятся как в академической, так и в профессиональной среде, готовя студентов к будущим задачам и возможностям.

#### 3. Укрепление духа кампуса и взаимодействия с сообществом

Студенческие спортивные клубы играют важную роль в развитии студенческого духа и вовлеченности общества. Участвуя в межвузовских соревнованиях, проводя мероприятия и турниры, а также участвуя в информационно-просветительской деятельности, эти клубы помогают создать чувство гордости и принадлежности среди студентов, преподавателей и сотрудников. Более того, они предоставляют студентам возможность общаться со своими сверстниками, заводить новых друзей и создавать незабываемые воспоминания, выходящие за рамки их академической карьеры.

#### 4. Развитие лидерских и организационных навыков.

Студенческие спортивные клубы для эффективного функционирования полагаются на студенческое руководство. Участники берут на себя различные роли: от капитана команды до координатора мероприятий, что помогает развивать такие важные навыки, как лидерство, управление временем и решение проблем. Эти навыки неопределимы как в академической, так и в профессиональной сфере, готовя студентов к будущим задачам и возможностям.

В заключение отметим, что студенческие спортивные клубы играют жизненно важную роль в укреплении физического здоровья, командной работы и студенческого духа. Предоставляя возможности для физической активности, командной работы и развития лидерских качеств, эти клубы обогащают университетский опыт, воспитывают чувство общности и готовят студентов к будущим успехам.

Студенческие клубы играют важную роль в жизни университетов, предоставляя студентам возможность объединяться в различных общностях на основе их общих интересов. Но несмотря на это существуют определенные проблемы, мешающие полноценному развитию клубов. Недостаточное финансирование, нехватка организационной

поддержки со стороны университета, а также недостаток активного участия студентов - это основные проблемы, с которыми сталкиваются студенческие клубы.

Однако у клубов есть и перспективы развития. Важно активизировать работу клубов, проводить больше мероприятий и конкурсов, привлекать к участию больше студентов. Также необходимо увеличить финансовую поддержку со стороны университета и организации. Важно также развивать сотрудничество между клубами и другими студенческими организациями [2].

Создание сильных и активных студенческих клубов является неотъемлемой частью развития студенческой жизни. Необходимо решать проблемы и раскрывать перспективы развития клубов, чтобы студенты могли полноценно реализовать свои творческие и общественные потребности.

Организация студенческих клубов является важной частью образовательного процесса, так как она помогает учащимся развивать свои навыки, интересы и общаться с другими студентами. Однако для эффективной организации студенческих клубов необходимо регламентировать их деятельность с помощью нормативно-правовых актов.

Федеральные законы и нормативные акты устанавливают основные принципы и направления развития студенческих клубов. К ним относятся:

Федеральный закон "О регулировании физической культуры и спорта в Российской Федерации" от 04.12.2007 года № 329, в котором говорится о том, что «Спортивные клубы могут создаваться юридическими и физическими лицами в виде физкультурно-спортивных клубов по месту жительства, работы, школьных спортивных клубов, студенческих спортивных клубов, профессиональных спортивных клубов и иных спортивных клубов» [6].

Федеральный закон "О молодежной политике в Российской Федерации": Определяет основные направления молодежной политики, включая развитие студенческих клубов, одним из направлений которого является «Организация досуга, отдыха, оздоровления молодежи, формирование условий для занятий физической культурой, спортом, содействие здоровому образу жизни молодежи» [7].

Постановление правительства Российской Федерации "О государственной поддержке развития молодежной политики в Российской Федерации", который, в свою очередь «Определяет меры государственной поддержки развития молодежной политики, включая студенческие клубы» [8].

Региональные нормативные акты регламентируют деятельность студенческих клубов в регионах. К ним относятся:

Закон субъекта Российской Федерации «О молодежной политике в Республике Татарстан»: Регламентирует деятельность студенческих клубов в различных партиях [9].

Постановление администрации субъекта Российской Федерации "О поддержке развития молодежной политики в Республике Татарстан": Определяет меры поддержки развития молодежной политики в регионах, включая студенческие клубы [10].

Внутренние нормативные акты образовательных учреждений регламентируют деятельность студенческих клубов в рамках образовательного учреждения. К ним относятся:

Устав образовательного учреждения: Регламентирует деятельность студенческих клубов в рамках образовательного учреждения.

Положение о студенческом клубе: Определяет цели, задачи и порядок деятельности студенческого клуба.

Регламент студенческого клуба: Регламентирует порядок проведения мероприятий и тренировок.

Нормативно-правовые акты играют главную роль в организации студенческих клубов. Они определяют основные принципы и направления развития студенческих клубов, регламентируют их деятельность и определяют меры поддержки их развития [3].

Студенческие спортивные клубы играют важную роль в жизни современных университетов, способствуя развитию физической активности студентов, формированию спортивных навыков и здорового образа жизни. Для эффективного функционирования таких

клубов необходимо наличие четкого правового регулирования, которое определяло бы их статус, цели и задачи, порядок организации и управления, права и обязанности участников.

Одним из ключевых аспектов развития нормативно-правовых актов, регулирующих студенческие спортивные клубы, является учет современных требований и потребностей студенческой аудитории. В условиях постоянных изменений в образовательной сфере и развития спортивных технологий важно обеспечить адаптивность правовых норм к новым реалиям и вызовам.

Необходимо уделить внимание вопросам финансирования студенческих спортивных клубов, обеспечивая устойчивое финансовое положение и возможности для развития. Прозрачность расходов, эффективное использование ресурсов и привлечение внешних инвестиций могут способствовать улучшению условий для занятий спортом и участия в соревнованиях.

Решение вопросов развития нормативно-правовых актов, регулирующих студенческие спортивные клубы, предполагает комплексный подход, учитывающий интересы студентов, университета и общества в целом. Только таким образом можно обеспечить эффективное функционирование и развитие спортивной деятельности в академической среде [4].

Органы государственного управления несут ответственность за:

- Разработку и реализацию государственной политики в сфере физической культуры и спорта, в том числе в части регулирования деятельности спортивных клубов.
- Установление правовых основ деятельности спортивных клубов, в том числе путем принятия законов, постановлений и других нормативных актов.
- Финансирование спортивных клубов из государственного бюджета и контроль за использованием бюджетных средств.
- Создание условий для развития спортивной инфраструктуры, необходимой для деятельности спортивных клубов.
- Подготовка и повышение квалификации специалистов в области физической культуры и спорта, работающих в спортивных клубах.
- Контроль за соблюдением антидопинговых правил и требований безопасности при проведении спортивных мероприятий.
- Сотрудничество с международными спортивными организациями и развитие международных спортивных связей.

Правовое регулирование деятельности спортивных клубов осуществляется на основе Конституции Российской Федерации, Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и других нормативных правовых актов. Эти документы устанавливают правовые основы создания и деятельности спортивных клубов, порядок их регистрации, финансирования и контроля.

Органы государственного управления выделяют средства на финансирование спортивных клубов из государственного бюджета. Бюджетные средства могут направляться на приобретение спортивного оборудования и инвентаря, оплату труда тренеров и инструкторов, организацию спортивных мероприятий и командировки. Кроме того, спортивные клубы могут привлекать внебюджетные средства от спонсоров, меценатов и членских взносов.

Органы государственного управления отвечают за создание и поддержание спортивной инфраструктуры, необходимой для деятельности спортивных клубов. Это включает в себя строительство и реконструкцию спортивных сооружений, стадионов, бассейнов и других объектов. Также органы государственного управления занимаются благоустройством и содержанием спортивных площадок и зон отдыха.

Органы государственного управления обеспечивают подготовку и повышение квалификации специалистов в области физической культуры и спорта, работающих в спортивных клубах. Это осуществляется через систему высшего и среднего

профессионального образования, а также путем организации курсов повышения квалификации и семинаров.

Органы государственного управления осуществляют контроль и надзор за деятельностью спортивных клубов путем проведения проверок, анализа отчетности и мониторинга реализации планов работы. Контроль направлен на обеспечение соблюдения законодательства, целевого использования бюджетных средств и соблюдения требований безопасности.

Органы государственного управления сотрудничают с международными спортивными организациями, такими как Международный олимпийский комитет, Международная федерация футбола (ФИФА) и Международная ассоциация легкоатлетических федераций (ИААФ). Это сотрудничество позволяет спортивным клубам участвовать в международных соревнованиях, перенимать передовой опыт и повышать свой авторитет.

Эффективное регулирование деятельности спортивных клубов со стороны органов государственного управления имеет важное значение для развития физической культуры и спорта в стране. Четкое правовое регулирование, надлежащее финансирование, развитие спортивной инфраструктуры, подготовка квалифицированных специалистов и контроль за деятельностью клубов позволяют создавать благоприятные условия для занятий спортом и достижений в этой области.

### **Выводы**

Исходя из вышеизложенного можно сделать следующие выводы:

- Спортивные клубы играют важную роль в развитии физической культуры и спорта в стране, способствуют формированию здорового образа жизни и воспитанию патриотизма у граждан.
- Для обеспечения эффективной деятельности спортивных клубов необходимо четкое регулирование со стороны органов государственного управления.
- 76% студентов удовлетворены работой спортивного клуба своего вуза (на примере КГЭУ).
- 20% не удовлетворены.
- 4% затруднились с ответом.

Все этого говорит о том, что соответствующие органы и нормативно-правовые акты выполняют свою работу должным образом, но несмотря на это им еще есть с чем работать.

\*\*\*

1. Об образовании в Российской Федерации. Федеральный закон от 29.12.2018 №273 - ФЗ. //Официальные документы в образовании. – 2018. - №3.- С.2-78, №4. – С.11-33.
2. Ибрагимов И.Ф., Абзалова С.В., Муртазина А.И., Коржева А.Г. Роль физической культуры и спорта в жизни студента вуза / Глобальный научный потенциал. - № 4 (85). - 2018. - С. 10-13.
3. Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 №2403-р. //Вестник образования. – 2015. - №4. – С.26.
4. Салтыкова М.В. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года. //Вестник образования. – 2019. - №3. – С.66.
5. Абзалова С.В., Физическая культура и спорт в студенческой среде. Макаров А.Р. Вопросы педагогики. 2019. №12-1. С.141-145.
6. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция).
7. Федеральный закон "О молодежной политике в Российской Федерации" от 30.12.2020 N 489-ФЗ.
8. Постановление Правительства Российской Федерации «Об утверждении Правил функционирования федеральной государственной автоматизированной информационной системы, обеспечивающей реализацию молодежной политики» от 30.11.2022 г. № 2177.
9. Закон от 19 октября 1993 года N 1983-ХП «О молодежной политике в Республике Татарстан» (с изменениями на 6 апреля 2023 года).
10. Постановление от 4 февраля 2016 года N 63 «Об утверждении Стратегии молодежной политики в Республике Татарстан до 2030 года» (с изменениями на 16 декабря 2023 года).

**Ибрагимов И.Ф.,<sup>1,2,3,4</sup> Бутюгин. А.О.<sup>2</sup>**  
**Итоги Игр Будущего 2024 по дисциплине «Dota 2»**

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Казанский государственный  
энергетический университет»

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

<sup>3</sup>ФГБОУ ВО «Казанский государственный  
медицинский университет»

<sup>4</sup>Казанский филиал «Академия труда и социальных отношений»  
(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-07-2024-267

**Аннотация**

В данной научной статье рассматриваются итоги соревнований по Dota 2 на Играх будущего – 2024, проходивших в Казани. Актуальность данного исследования обусловлена возрастающим интересом к киберспорту и, в частности, к игре Dota 2. Целью данной работы является анализ итогов Dota 2 на “Играх будущего”, выявление основных тенденций и закономерностей относительно выступающих команд и их мест в турнирной таблице. Задачей статьи является изучение положительных и отрицательных сторон в турнире, которые могли бы привлечь или отпугнуть современное поколение от данной дисциплины. В результате исследования было выяснено, что турнир стал одним из объектов привлечения молодых талантов в данную дисциплину, что способствует развитию и популяризации киберспорта в стране.

**Ключевые слова:** Dota 2, киберспорт, Игры будущего, соревнования, киберспортивные турниры, анализ результатов, киберспортивная аналитика.

**Abstract**

This scientific article examines the results of the Dota 2 competition at the Games of the Future - 2024, held in Kazan. The relevance of this study is due to the growing interest in e-sports and, in particular, in the game Dota 2. The purpose of this work is to analyze the results of Dota 2 at the “Games of the Future”, identifying the main trends and patterns regarding the performing teams and their places in the standings. The purpose of the article is to study the positive and negative aspects of the tournament that could attract or scare away the modern generation from this discipline. As a result of the study, it was found that the tournament has become one of the objects for attracting young talents to this discipline, which contributes to the development and popularization of e-sports in the country.

**Keywords:** Dota 2, eSports, Games of the future, competitions, eSports tournaments, analysis of results, eSports analytics.

**ВВЕДЕНИЕ.**

Киберспорт — это форма индивидуальной или командной соревновательной деятельности, которая использует компьютерные игры. За последние несколько лет киберспорт стал всё более популярным и признанным в мире спорта. [2] Dota 2 — это многопользовательская командная компьютерная игра в жанре MOBA (Multiplayer Online Battle Arena), разработанная и изданная корпорацией Valve. Фиджитал состоит из комбинации двух составляющих: Physical (физический) и Digital (цифровой). Фиджитал-спорт – это объединение классических спортивных дисциплин, киберспорта и MR/VR технологий внутри соревнований. MR (MixedReality) технологии – технологии, позволяющие видеть взаимодействие реальных и виртуальных объектов. VR (Virtual Reality) технологии – технологии, погружающие пользователя в компьютерную среду, в которую переносятся все действия игрока. [1]

Актуальность данного исследования обусловлена возрастающим интересом к киберспорту и, в частности, к игре Dota 2, а также необходимостью анализа результатов крупных международных турниров для понимания тенденций развития киберспорта.

**ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Целью данной работы является анализ итогов Dota 2 на «Играх будущего», выявление основных тенденций и закономерностей относительно выступающих команд и их мест в турнирной таблице, а также оценка перспектив развития киберспорта.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- Отметить положительные и отрицательные стороны проведения турнира;
- Подробное изучение групповой стадии и этапа Плей-офф;
- Проанализировать суперфинал Игр Будущего 2024 и важность спорта в киберспорте;

**МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Анализ академических и практических источников, изучение статистики матчей, результатов команд, индивидуальных показателей игроков и т. д.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИССЛЕДОВАНИЕ.** Турнир проводился с 21 февраля по 3 марта 2024 года. В нём приняли участие более 260 международных команд и более двух тысяч участников из разных стран мира. Соревнования проходили по 21 инновационной дисциплине, включая фиджитал-футбол, фиджитал-баскетбол, гонки дронов и другие.

«Игры будущего» стали важным событием в мире спорта и технологий, которое продемонстрировало возможности интеграции физической активности и цифровых инноваций.

Организацию проведения Игр Будущего 2024 прокомментировал известный аналитик Ярослав NS Кузнецов – «Обнаружил, что у них лучшая из возможных систем проведения. GSL группы, где мало матчей, все матчи бо3, и каждый что-то решает». [6]

О технической составляющей проведения высказался игрок команды Entity Алимжан Watson Исламбеков – «Оцениваю организацию «Игр Будущего» на 7 из 10. У нас был огромный практик в каком-то конференц-центре, квадратов на 100. Посередине пять компьютеров, но они очень сильно лагали. Мы просили организаторов поменять компьютеры. После игры с LGD Gaming в группе мы подошли к организаторам и объяснили, что невозможно играть в матчмейкинге, всего 60 FPS было». [3].

Несмотря на некоторые проблемы с технической составляющей, аналитики и сами игроки хорошо отзываются об организации турнира, учитывая, что Игры Будущего 2024 — это первый турнир такого масштаба, проведенный в Казани.

Групповой этап «Игр Будущего 2024» по Dota 2 проходил с 19 по 21 февраля 2024 года. В этапе приняли участие 16 команд, разделенных на четыре группы по четыре команды в каждой. Матчи проводились в формате best-of-3, и лучшие команды из каждой группы выходили в четвертьфинал плей-офф. Команды, занявшие 2-3 места в группах, проходили в первый раунд плей-офф, а остальные выбывали из турнира.

По итогам групповой стадии список выбывших команд составили: One Move, Echo4mak, L1ga, Hydra. В четвертьфинал попали команды: LGD, G2.iG, Xtreme и PSG Quest.

Стадия Плей-офф проходила с 21 по 24 февраля. Этап начался с игры команды Neop против Winter Bear, где первая оказалась сильнее и одержала победу со счетом 0:2.

В гранд-финале встретились команды LGD Gaming и Xtreme Gaming. Xtreme Gaming обыграла LGD Gaming со счетом 2:0, став чемпионом соревнования. На первой карте LGD Gaming набрала преимущество на старте, но Xtreme Gaming провела несколько удачных драк в «мидгейме» и открыла счет в серии. На второй карте LGD Gaming выбрала неудачных героев, неспособных противостоять вражеской команде.

По итогам всего турнира был разыгран 1 млн долларов. Места участников показаны на рисунке 1.

Результаты	Команды	Призовые
1	 Xtreme	\$ 350 000
2	 LGD	\$ 160 000
3	 G2.iG	\$ 120 000
4	 BOOM	\$ 70 000
5-8	 PSG Quest	\$ 35 000
5-8	 Azure Ray	\$ 35 000
5-8	 Neon	\$ 35 000
5-8	 Entity	\$ 35 000
9-12	 Thunder	\$ 25 000
9-12	 Geek Fam	\$ 25 000
9-12	 Winter Bear	\$ 25 000
9-12	 Beastcoast	\$ 25 000
13-16	 Hydra	\$ 15 000
13-16	 LIGA	\$ 15 000
13-16	 Echpo4mak	\$ 15 000
13-16	 One Move	\$ 15 000

Рисунок 1. Итоги Этапа Плей-офф Игр Будущего 2024 по дисциплине Dota 2 [3].

Согласно формату мероприятия, в суперфинале после окончания основного турнира по Dota 2 команды должны были соревноваться в футбольном симуляторе и на реальном футбольном поле. В первом этапе Европа Entity набрала преимущество в 10 голов, всухую разгромив противника, а во втором закрепила успех — 9:4 на футбольном поле.

Голами в матче 5 на 5 в составе победителей отметились Казахстан watson, Россия MeTTpuM, Филиппины Yowe, Россия Kataomi` и Беларусь Fishman. Капитан Дота-состава поразил ворота соперника 4 раза. За победу в суперфинале Игры Будущего 2024 команда получит \$50 000.[4].

Если говорить о влиянии спорта на жизнь киберспортсменов, то он играет важную роль в киберспорте, поскольку он способствует развитию важных навыков, таких как концентрация, реакция и выносливость, которые необходимы для достижения успеха в киберспорте. Постоянные физические упражнения помогают улучшить когнитивные функции, снизить уровень стресса и тревоги, а также повысить самооценку игроков. Это способствует повышению их производительности в игре и улучшению результатов на соревнованиях. [5]

Таким образом, соревнования по Dota 2 на Играх будущего – 2024 завершились победой китайской команды Xtreme Gaming, которая в финале обыграла своих соотечественников из LGD Gaming со счётом 2:0. Этот успех подчёркивает высокий уровень подготовки и мастерства китайских команд, которые доминировали на турнире. К сожалению, российским командам не удалось пробиться в плей-офф, что указывает на необходимость развития киберспорта в России.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.** «Игры будущего» стали значимым событием в мире спорта и технологий, продемонстрировав возможности интеграции физической активности и цифровых инноваций. В рамках Dota 2 турнир стал одним из объектов привлечения молодых талантов в данную дисциплину, что способствует развитию и популяризации киберспорта в стране.

Турнир стал важным шагом в развитии киберспорта и популяризации инновационных видов спорта.

\*\*\*

1. Гильманшин, Р. А. Роль фиджитал-спорта в реализации Стратегии 2030 / Р. А. Гильманшин // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, информационные технологии : Материалы Всероссийской с международным участием заочной научно-практической конференции, Казань, 22–23 марта 2023 года. – Казань: Казанский государственный энергетический университет, 2023. – С. 294-298. – EDN EKWSSQ.
2. Киберспорт как интеграция спорта и цифровых технологий: проблема влияния киберспорта на здоровье игроков / И. Ф. Ибрагимов, М. И. Рахимов, Э. Р. Залялова, Е. А. Баченина // Образование и право. – 2024. – № 2. – С. 333-338. – DOI 10.24412/2076-1503-2024-2-333-338. – EDN RWQQNC.
3. Xtreme Gaming — победитель «Игр Будущего — 2024»// URL: <https://dota2.ru/news/40204-xtreme-gaming-pobeditel-igr-budusego-2024/>
4. Entity выиграла суперфинал «Игр будущего 2024» по Dota// URL: <https://dota2.ru/news/40215-entity-vyigrala-superfinal-igr-budusego-2024-po-dota-2-fishman-zabil-4-maca-v-vorota-boom-esports/>
5. Столлер, Д. В. Влияние физических упражнений на повышение качества игры киберспортивных команд Д. В. Столлер// Молодой ученый. — 2023. — № 49 (496). — С. 507-509.
6. NS про «Игры Будущего 2024» по Dota 2: «У них лучшая из возможных систем проведения»// URL: <https://www.cybersport.ru/tags/dota-2/ns-pro-igr-y-budushchego-2024-po-dota-2-u-nikh-luchshaia-iz-vozmozhnykh-sistem-provedeniia>

**Ибрагимов И.Ф.,<sup>1,2,3,4</sup> Гимадиева Р.Ф.<sup>1</sup>**

**Законодательство РФ в области физической культуры и спорта**

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»

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

<sup>3</sup>ФГБОУ ВО «Казанский государственный медицинский университет»

<sup>4</sup>Казанский филиал «Академия труда и социальных отношений»  
(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-07-2024-268

#### **Аннотация**

В статье «Законодательство РФ в области физической культуры и спорта» автор рассказал о значении физической культуры и спорта для развития личности и общества. Изучил роль законодательства в регулировании сферы физической культуры и спорта. Рассмотрел основные законодательные акты в области физической культуры и спорта. Исследовал проблемы и перспективы развития законодательства в области физической культуры и спорта.

**Ключевые слова:** физическая культура, законодательство, спорт, развитие, справедливая конкуренция.

#### **Abstract**

In the article "Legislation of the Russian Federation in the field of physical culture and sports" the author spoke about the importance of physical culture and sports for the development of personality and society. He studied the role of legislation in regulating the sphere of physical culture and sports. Reviewed the main legislative acts in the field of physical culture and sports. He researched the problems and prospects of the development of legislation in the field of physical culture and sports.

**Keywords:** physical culture, legislation, sport, development, fair competition.

## Введение

Физическая активность является важной составляющей здорового образа жизни. В наш век высоких технологий, многие студенты проводят большую часть времени перед экранами компьютеров или гаджетов. Это приводит к увеличению риска развития различных заболеваний, связанных с сидячим образом жизни. Физическая активность помогает предотвратить многие из этих заболеваний, укрепляя сердечно-сосудистую систему, улучшая общую физическую форму и поддерживая здоровый вес [7].

Популяризация здорового образа жизни, занятий физической культурой и спортом всегда было одной из приоритетных задач государственной власти в нашей стране. Уровень физического развития молодого поколения во многом определяет его будущее и будущее страны в целом. При этом подходить к организации занятий спортом стоит комплексно. Необходимо заботиться о здоровье всех групп населения [8].

Основные положения законодательства в сфере физической культуры и спорта:

Государственная поддержка: Законодательство закрепляет обязанность государства поддерживать и развивать физическую культуру и спорт, обеспечивая финансирование, создание спортивной инфраструктуры и подготовку кадров.

Права участников: Законы защищают права спортсменов, тренеров и других участников спортивной деятельности, устанавливая правила их участия в соревнованиях, отношения с работодателями и медицинское обеспечение.

Честная конкуренция: Законодательство запрещает использование допинга и других нечестных приемов, устанавливая процедуры контроля и санкции за нарушения.

Регулирование спортивных организаций: Законы регулируют деятельность спортивных организаций и объединений, устанавливая требования к их созданию, функционированию и членству.

Антимонопольные нормы: Законодательство направлено на предотвращение монополизации в сфере физической культуры и спорта, обеспечивая равные условия для всех участников.

## Цель исследования

Рассмотрение основных законодательных актов и принципов, регулирующих данную сферу в Российской Федерации

## Задачи исследования

- 1) Определить, значение физической культуры и спорта для развития личности и общества;
- 2) Узнать, основные законодательные акты в области физической культуры и спорта;
- 3) Выявить принципы регулирования физической культуры и спорта в Российской Федерации.

## Методы исследования

Для получения данных было проведено онлайн опрос, с помощью Google — формы, среди преподавателей физической культуры КГЭУ, в количестве 20 человек. Кроме этого автором использовано изучение тематической литературы по выбранной теме, а также анализ уже проведенных социологических исследований.

## Результаты исследования и их обсуждение

Законодательство является важным инструментом для регулирования сферы физической культуры и спорта, создавая основу для ее развития, защиты прав участников и обеспечения честной конкуренции. Эффективное законодательство помогает повышать качество спортивных соревнований, защищать здоровье и интересы спортсменов и способствовать общему развитию физической культуры и спорта в стране [1, 3].

В Российской Федерации основными законодательными актами в области физической культуры и спорта являются:

Конституция Российской Федерации - высший нормативный правовой акт, закрепляющий право граждан на занятия физической культурой и спортом (статья 41).

Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 № 329-ФЗ - основной закон, регулирующий отношения в сфере физической культуры и спорта, устанавливающий принципы государственной политики, права и обязанности граждан и организаций в данной области[4].

Федеральный закон "О государственном регулировании развития физической культуры и спорта в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ - закон, устанавливающий порядок государственного регулирования развития физической культуры и спорта, полномочия органов государственной власти и местного самоуправления в данной сфере.

Трудовой кодекс Российской Федерации (раздел XII "Особенности регулирования труда спортсменов и тренеров") - регулирует трудовые отношения спортсменов и тренеров, устанавливает их права и обязанности.

Кроме того, в сфере физической культуры и спорта действуют многочисленные подзаконные акты, принимаемые Правительством Российской Федерации, Министерством спорта Российской Федерации и другими уполномоченными органами. К ним относятся, в частности:

Постановление Правительства Российской Федерации от 17.02.2014 № 118 "Об утверждении Правил оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке к спортивным соревнованиям и участии в спортивных соревнованиях).

Постановление работы Курганской области от 29 декабря 2023 г. N 445 «О государственной программе Курганской области «Развитие физической культуры и спорта в Курганской области», которая утверждает региональную программу развития физической культуры и спорта.

Приказ Минспорта России от 19.12.2019 № 1076 (ред. от 10.01.2022) «Об утверждении порядка присвоения квалификационных категорий и специальностей в области физической культуры и спорта», которым регламентируется порядок присвоения квалификационных категорий специалистов в области физической культуры и спорта.

Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н (ред. от 26.09.2023) «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом», который устанавливает порядок оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом в организации.

Перечень Поручений Президента Российской Федерации на итоговом заседании Совета по развитию физической культуры и спорта от 27.03.2019, который содержит поручения Президента Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта.

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, которая утверждает учредители экономики Российской Федерации от 29 мая 2015 года. № 996-р определяют долгосрочные цели и задачи развития физической культуры и спорта в России.

Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, которая утверждает формулу регулирования экономики Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р и Направления на развитие детско-юношеского спорта в России.

Эти документы устанавливают правовые основы развития физической культуры и спорта в России, регламентируют деятельность государственных органов, организаций и физических лиц в этой области, а также определяют направления государственной политики в области физической культуры и спорта.

Законодательство в области физической культуры и спорта постоянно развивается, дополняется и совершенствуется. Это необходимо для того, чтобы оно соответствовало современным тенденциям и вызовам в сфере спорта, обеспечивало эффективную реализацию государственной политики в данной области и защищало права и интересы всех участников спортивной деятельности.

Принципы регулирования физической культуры и спорта в Российской Федерации закреплены в Федеральном законе "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

и других нормативных правовых актах. Эти принципы определяют основы государственной политики в данной сфере и служат руководством для органов государственной власти, органов местного самоуправления и всех участников спортивной деятельности.

Основные принципы регулирования физической культуры и спорта в Российской Федерации:

Принцип приоритета прав и свобод человека и гражданина - государство обеспечивает реализацию прав граждан на занятия физической культурой и спортом, создает для этого необходимые условия.

Принцип доступности физической культуры и спорта - физическая культура и спорт должны быть доступны для всех граждан независимо от возраста, пола, места жительства, социального положения и состояния здоровья.

Принцип бесплатности базовых услуг в сфере физической культуры и спорта - государство гарантирует бесплатное предоставление гражданам базовых услуг в сфере физической культуры и спорта, в том числе в рамках образовательных программ и программ развития массового спорта.

Принцип единства системы физической культуры и спорта - система физической культуры и спорта рассматривается как единое целое, включающее в себя массовый спорт, спорт высших достижений, подготовку спортивного резерва и адаптивный спорт.

Принцип прозрачности и подотчетности - органы государственной власти и органы местного самоуправления, а также спортивные организации и объединения должны быть прозрачны и подотчетны обществу в своей деятельности.

Принцип соблюдения антидопинговых правил - государство и все участники спортивной деятельности обязаны соблюдать антидопинговые правила, принятые Всемирным антидопинговым агентством (ВАДА).

Эти принципы обеспечивают комплексный и сбалансированный подход к регулированию физической культуры и спорта в Российской Федерации, направленный на создание благоприятных условий для развития спорта, доступности спортивных услуг для всех граждан и защиту их прав и интересов [5].

Далее изучим проблемы и перспективы развития законодательства в области физической культуры и спорта. В 2024 году нами было проведено социологическое исследование среди преподавателей кафедры физической культуры и спорта КГЭУ в количестве 20 человек. Целью было выяснить, какие, на их взгляд, существуют проблемы в области законодательства по физической культуре и спорту. 20% опрошенных сказали, что это недостаточное финансирование, поскольку несмотря на закрепленный в законе принцип приоритета прав граждан на занятия физической культурой и спортом, финансирование данной сферы остается недостаточным. Это приводит к нехватке спортивной инфраструктуры, низкой заработной плате тренеров и спортсменов, а также ограниченным возможностям для участия граждан в спортивных мероприятиях.

30% отметили, что это коррупция и злоупотребления - в сфере физической культуры и спорта существуют проблемы с коррупцией и злоупотреблениями. Это проявляется, в частности, в завышении стоимости спортивных объектов, распределении бюджетных средств в пользу отдельных спортивных организаций и спортсменов, а также использовании допинга и других нечестных приемов.

10% выбрали отсутствие эффективного контроля - контроль за деятельностью спортивных организаций и объединений, а также за реализацией государственных программ в сфере физической культуры и спорта осуществляется неэффективно. Это приводит к нецелевому использованию бюджетных средств и снижению эффективности государственных программ.

30% сказали, что одной из проблем является несовершенство антидопингового законодательства - существующее антидопинговое законодательство не в полной мере соответствует международным стандартам и не обеспечивает эффективную борьбу с допингом в спорте.

И, оставшиеся 10% ответили - недостаточная защита прав спортсменов - законодательство не в полной мере защищает права спортсменов, в том числе в части оплаты труда, медицинского обеспечения и социальной поддержки [2].

Однако, несмотря на существующие проблемы имеются и свои перспективы, к которым относится увеличение финансирования - необходимо увеличить финансирование физической культуры и спорта, чтобы создать условия для развития массового спорта, спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва.

Борьба с коррупцией - необходимо усилить борьбу с коррупцией и злоупотреблениями в сфере физической культуры и спорта. Для этого следует ужесточить ответственность за коррупционные преступления, повысить прозрачность деятельности спортивных организаций и усилить контроль за расходованием бюджетных средств.

Совершенствование антидопингового законодательства - необходимо совершенствовать антидопинговое законодательство, чтобы оно соответствовало международным стандартам и обеспечивало эффективную борьбу с допингом в спорте.

Усиление защиты прав спортсменов - необходимо усилить защиту прав спортсменов, в том числе в части оплаты труда, медицинского обеспечения и социальной поддержки. Для этого следует внести изменения в Трудовой кодекс Российской Федерации и другие нормативные правовые акты.

В настоящее время приоритетными направлениями законодательства РФ в области физической культуры и спорта являются создание условий для развития массового спорта, поддержка профессиональных спортсменов, обеспечение безопасности и здоровья участников спортивных мероприятий, борьба с допингом, а также совершенствование системы антидопингового контроля. Особое внимание уделяется также стимулированию физической активности населения, проведению спортивно-массовых мероприятий, развитию спортивной инфраструктуры и поддержке спортивных клубов и организаций. Работа в данном направлении имеет важное значение для повышения здоровья граждан, развития спорта и достижения высоких спортивных результатов на международной арене.

В России в 2024 году по федеральной адресной инвестиционной программе (ФАИП) строится 22 новых спортивных объекта, каждый стоимостью более 3 млрд рублей. В рамках ФАИП реализуются проекты международного центра спортивной борьбы, новых крытых катков в регионах, волейбольного центра и других масштабных спортивных объектов. Куратором программы является Минстрой России, а объекты реализуются главными распорядителями средств федерального бюджета, включая Минспорт России и ППК «Единый заказчик».

Кроме того, президент Владимир Путин поручил ежегодно строить в регионах не менее 350 спортивных объектов. В 2020 году в стране появилось более 150 новых спортобъектов, включая девять крытых ледовых катков, 12 спортзалов и 20 физкультурно-оздоровительных комплексов. В целом, по статистике на 2020 год количество объектов спортивной инфраструктуры в России составляет более 335 тыс., из них в федеральной собственности около 12 тыс., в региональной — 41 тыс., в муниципальной — 249 тыс.

До конца 2024 года планируется ввести в строй еще 86 спортивных объектов. С 2020 года в регионах построено 300 объектов спорта, в 2023 году введено в строй восемь объектов. Бюджет на госпрограмму по развитию физической культуры и спорта в 2024 году составляет 65,2 миллиарда рублей, в 2025 году — 59,3 миллиарда, в 2026 году — 48,7 миллиарда [6].

Таким образом, развитие законодательства в области физической культуры и спорта должно быть направлено на решение существующих проблем и создание благоприятных условий для развития спорта в России. Эффективное законодательство позволит повысить доступность спортивных услуг для всех граждан, защитить их права и интересы, а также обеспечить чистоту и честность спортивных соревнований.

\*\*\*

1. Гостев, Р.Г. Динамичное развитие и совершенствование спортивного права - важнейшая составляющая ответа на вызовы современного спорта/ Р.Г. Гостев, С.Р. Гостева//Культура физическая и здоровье. - 2023. - №2 (44). - С. 88-96.
2. Алексеев, С.В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте: учебник для вузов/ С.В. Алексеев; Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Спорт, 2019. - 672 с.
3. Филимонова, С.И. Свершения отечественной научной школы спортивного права/ С.И. Филимонова С.Р. Гостева //Вестник Воронежского государственного университета. Серия «Проблемы высшего образования». - 2023. - № 2. - С. 217-221.
4. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/12157560/> (дата обращения: 20.05.2024).
5. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологические, экологические и организационные аспекты) / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – №1. – 2020. – С. 22–26.
6. Реферат: О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<https://ronl.org/referaty/kultura/265022/> (дата обращения: 20.05.2024).
7. Ибрагимов И.Ф., Абзалова С.В., Муртазина А.И., Коржева А.Г. Роль физической культуры и спорта в жизни студента вуза / Глобальный научный потенциал. - № 4 (85). - 2018. - С. 10-13.
8. Севодин С.В., Петров А.М. Развитие адаптивной физической культуры и спорта в Республике Татарстан // URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=54104632>. С. 1.

**Ибрагимов И.Ф.,<sup>1,2,3,4</sup> Закирова Р.И.<sup>1</sup>**

**Приоритеты государственной политики в финансировании физической культуры и спорта в РФ**

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»

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

<sup>3</sup>ФГБОУ ВО «Казанский государственный медицинский университет»

<sup>4</sup>Казанский филиал «Академия труда и социальных отношений» (Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-07-2024-269

#### **Аннотация**

Государственная поддержка физической культуры и спорта является важнейшим условием для прогресса общества. В данной статье проведен всесторонний анализ механизмов государственной поддержки в области физической культуры и спорта в России. Одна из основных целей статьи заключается в оценке текущего состояния финансирования этих сфер. Главная задача статьи состоит в исследовании приоритетов государственной политики в области финансирования физической культуры и спорта. Проанализированы данные из различных источников, таких как научные статьи, книги, федеральные законы и исследования, посвященные вопросам государственного финансирования. Выявлены ключевые направления и приоритеты государственной поддержки, которая играет решающую роль, обеспечивая финансовую, организационную и инфраструктурную основу для развития спорта и физической активности в обществе.

**Ключевые слова:** физическая культура, государственная политика, финансирование, здоровый образ жизни, государственная поддержка.

### **Abstract**

State support of physical culture and sport is the most important condition for the progress of society. This article provides a comprehensive analysis of the mechanisms of state support in the field of physical culture and sport in Russia. One of the main objectives of the article is to assess the current state of financing of these spheres. The main objective of the article is to investigate the priorities of the state policy in the field of financing physical culture and sports. Data from various sources, such as scientific articles, books, federal laws and studies devoted to the issues of state funding are analyzed. Key areas and priorities of state support are identified, which plays a crucial role in providing financial, organizational and infrastructural basis for the development of sport and physical activity in society.

**Keywords:** physical culture, state policy, financing, healthy lifestyle, state support.

### **Введение**

Государственная поддержка физической культуры и спорта играет ключевую роль в развитии общества, влияя на его физическое, социальное и экономическое благополучие. Физическая культура и спорт не только способствуют укреплению здоровья граждан, но и имеют огромный потенциал для формирования позитивных социальных ценностей, повышения качества жизни населения и укрепления национальной идентичности.

Прежде всего, физическая активность играет важную роль в поддержании здоровья граждан. Регулярные занятия спортом способствуют профилактике различных заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых, ожирения, диабета и др. Также занятия спортом самым сильным образом влияют на процесс обучения студентов в высшем учебном заведении тем, что стимулируют и совершенствуют умственную активность, нормализуют психическое состояние. В России одним из главных принципов молодежной политики и образования является пропаганда ответственного отношения к своему здоровью [1, с.361]. Поддержание здорового образа жизни снижает нагрузку на систему здравоохранения и экономические затраты на лечение болезней, что в конечном итоге способствует увеличению продуктивности труда и улучшению качества жизни.

Кроме того, спорт имеет важное экономическое значение. Он стимулирует развитие спортивной индустрии, создает рабочие места, способствует развитию туризма и инфраструктуры. Крупные спортивные события, такие как Олимпийские игры или Чемпионаты мира, привлекают инвестиции и туристов, способствуют развитию городов-организаторов и формируют позитивный имидж страны в глазах мирового сообщества.

Государственная поддержка физической культуры и спорта является необходимым условием для развития общества. Она способствует укреплению здоровья граждан, формированию социальных ценностей, укреплению национальной идентичности и стимулирует экономический рост. Важно, чтобы государство продолжало активно инвестировать в развитие этой сферы и создавало благоприятные условия для занятий спортом и физической активностью для всех слоев населения.

### **Цель**

Целью данной статьи является всесторонний анализ государственной поддержки в области физической культуры и спорта в России.

### **Задачи**

Исходя из цели исследования были поставлены следующие задачи:

1. Оценить эффективность использования выделенных средств.
2. Определить основные направления и приоритеты государственной политики в области физической культуры и спорта.
3. Проанализировать федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

### **Методика исследования**

Методикой исследования, применяемая в статье: обзор и анализ литературных данных, обработка эмпирических данных.

### **Результаты исследования и их обсуждение**

В настоящее время Россия располагает значительными ресурсами для развития физической культуры и спорта. Государственный бюджет выделяет средства на финансирование спортивных программ, поддержку спортивных сооружений, обеспечение спортивного оборудования и инвестирование в подготовку спортивных кадров. Кроме того, существует система государственных грантов и субсидий для спортивных организаций и федераций.

Однако, несмотря на эти усилия, существует ряд проблем, затрудняющих эффективное финансирование физической культуры и спорта в России. Одной из главных проблем является неравномерное распределение средств и их нецелевое использование. Часто средства направляются на крупные проекты и мероприятия, в то время как региональные программы и спортивные школы остаются недофинансированными. Это создает неравенство в доступе к спортивной инфраструктуре и возможностям для занятий спортом. Другой проблемой является недостаток прозрачности и эффективности в управлении средствами. Часто средства выделяются без должного контроля и мониторинга их использования, что может привести к коррупции и злоупотреблениям. Необходимо усилить механизмы контроля и отчетности, чтобы обеспечить эффективное использование государственных средств в сфере физической культуры и спорта [3, с.180].

Также следует отметить необходимость разнообразия и гибкости финансовых инструментов для поддержки физической культуры и спорта. Важно создать стимулы для частных инвестиций в спортивные проекты, а также разработать механизмы финансирования на местном уровне, чтобы обеспечить устойчивое развитие спортивной инфраструктуры в регионах.

В целом, существует определенный прогресс в финансировании физической культуры и спорта в России, продолжают вызовы и проблемы, требующие внимания и решения. Необходимо улучшить систему распределения средств, повысить прозрачность и эффективность управления финансами, а также стимулировать частные и местные инвестиции в спортивные проекты. Только таким образом можно обеспечить устойчивое развитие физической культуры и спорта и достичь поставленных целей в этой области [3, с.182].

Эффективность государственного финансирования в сфере физической культуры и спорта зависит от множества факторов, которые оказывают влияние на его результативность и целевую направленность. Обсуждение этих факторов позволяет понять, какие аспекты необходимо учитывать для повышения эффективности государственной поддержки в этой области.

Одним из ключевых факторов является адекватность и стабильность финансирования. Недостаточное финансирование может стать серьезным препятствием для развития физической культуры и спорта, в то время как нестабильность средств может привести к перебоям в реализации спортивных программ и проектов. Важно обеспечить стабильное и достаточное финансирование на всех уровнях - от федерального до муниципального.

Другим важным фактором является прозрачность и эффективность управления средствами. Отсутствие четких механизмов контроля и отчетности может привести к коррупции и злоупотреблениям средствами, что снижает эффективность государственного финансирования. Необходимо разработать эффективные механизмы мониторинга и контроля за использованием средств, чтобы обеспечить их целевое и эффективное использование [5, с.257].

Также следует учитывать влияние факторов внешней среды на эффективность государственного финансирования. Это включает в себя экономические условия, политическую стабильность, социокультурные особенности и другие аспекты, которые

могут оказывать влияние на спрос на спортивные услуги и программы. Необходимо адаптировать стратегии финансирования к изменяющимся условиям и потребностям общества.

Ещё одним из важных факторов является учет потребностей и интересов населения. Государственное финансирование должно быть направлено на поддержку спортивных программ и мероприятий, которые реально отвечают потребностям и предпочтениям населения. Это может включать в себя развитие массового спорта, поддержку спортивной инфраструктуры на местном уровне, а также программы по пропаганде здорового образа жизни.

Эффективность государственного финансирования в сфере физической культуры и спорта зависит от множества факторов, которые нужно учитывать при разработке стратегий и программ в этой области. Важно обеспечить адекватное и стабильное финансирование, обеспечить прозрачность и эффективность управления средствами, учитывать влияние внешних факторов и уделять внимание потребностям населения. Только таким образом можно обеспечить эффективное использование государственных ресурсов и достижение поставленных целей в области физической культуры и спорта

Рассмотрим финансовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в разрезе источников финансирования в 2020-2023 годах (млрд рублей).

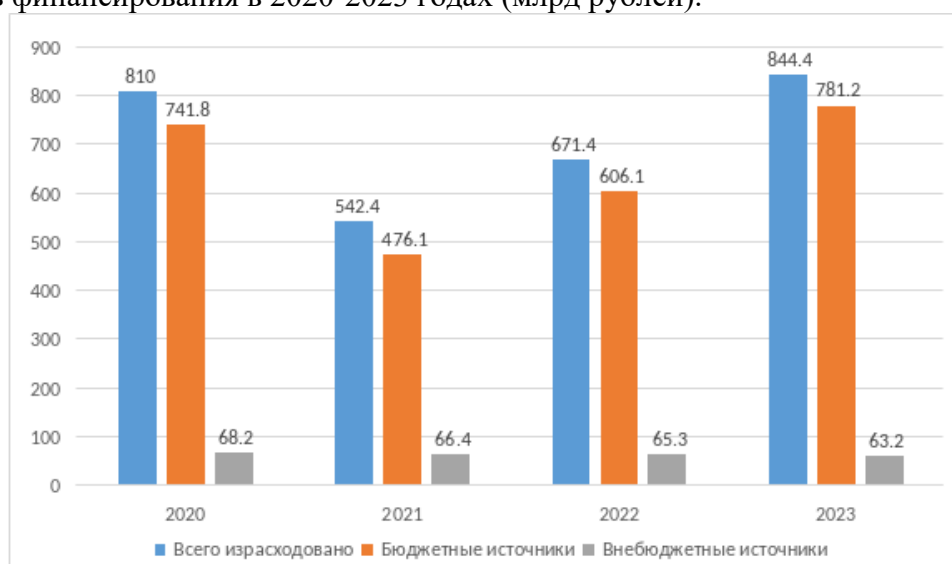


Рисунок 1. Источники финансирования в 2020-2023 годах (млрд. рублей).

Из выше указанных данных можно сделать следующие выводы. Во-первых, финансирование осуществляется в основном за счет бюджетных средств. По статистике видно, что в 2021 году финансирование сократилось с 741,8 млрд. рублей до 476,1 млрд. рублей, это связано с пандемией коронавируса. Во-вторых, по выше приведенной статистике можно увидеть рост финансирования физической культуры и спорта в период с 2021 по 2023 год.

Приоритеты государственной политики в финансировании физической культуры и спорта играют важную роль в обеспечении устойчивого развития этой области и достижении стратегических целей. Они определяют направления расходования государственных средств и устанавливают приоритеты в долгосрочной и краткосрочной перспективе. Один из основных приоритетов государственной политики в финансировании физической культуры и спорта — это развитие спортивной инфраструктуры. Это включает в себя строительство и модернизацию спортивных сооружений, создание спортивных комплексов и объектов для занятий физической активностью.

Развитие спортивной инфраструктуры является ключевым фактором для увеличения доступности спортивных услуг и программ для населения, а также для создания условий для профессиональной подготовки спортивных кадров. Один из примеров, подтверждающих

важность развития спортивной инфраструктуры, можно найти в Федеральном законе "О физической культуре и спорте в Российской Федерации". В этом законе устанавливаются основные принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, включая развитие спортивной инфраструктуры. Например, в статье 9 закона говорится о необходимости создания и обеспечения доступности для населения современных спортивных сооружений и объектов для занятий физической активностью. Это подтверждает значимость инвестирования в строительство и модернизацию спортивной инфраструктуры для повышения уровня физической активности населения и подготовки спортивных кадров.

Еще одним приоритетом является поддержка спортивных программ и мероприятий на всех уровнях. Государство направляет средства на поддержку спортивных организаций, федераций, клубов и школ, а также на проведение спортивных соревнований, сборов и тренировок. Поддержка спортивных программ способствует развитию спортивного движения, выявлению и развитию спортивных талантов, а также повышению мотивации населения к занятиям спортом [2, с.411].

Другим важным приоритетом является развитие спортивной науки и медицины. Государство направляет средства на проведение научных исследований в области спорта, разработку новых методик и технологий, а также на подготовку квалифицированных специалистов в области спортивной медицины и тренировки. Развитие спортивной науки и медицины помогает повысить эффективность тренировочного процесса, предотвращать травмы и заболевания, а также улучшить результаты спортсменов. Например, в соответствии с Федеральным законом "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (статья 10), государство обязуется обеспечивать условия для развития научно-исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта, а также создавать условия для повышения квалификации специалистов в этой области [6]. Это позволяет улучшить здоровье спортсменов, оптимизировать тренировочные программы и повысить результативность спортивных достижений.

Кроме того, в соответствии с Федеральным законом "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (статья 11), показывается государство обязуется создавать условия для занятий физической культурой и спортом населения, в том числе путем организации массовых спортивных мероприятий, разработки программ по спортивной реабилитации и физическому воспитанию, а также обеспечения доступа к спортивным сооружениям и оборудованию [6]. Например, проведение массовых спортивных мероприятий, таких как городские спортивные фестивали, забеги на длинные дистанции, велопарады и другие мероприятия, способствует пропаганде здорового образа жизни и формированию спортивной культуры среди населения. Создание условий для занятий физической активностью в школах, университетах и общественных местах также является важным шагом в повышении физической активности населения и формировании здорового образа жизни.

Приоритеты государственной политики в финансировании физической культуры и спорта направлены на создание благоприятных условий для развития спортивной инфраструктуры, поддержку спортивных программ и мероприятий, развитие спортивной науки и медицины, а также на повышение уровня физической активности населения. Реализация этих приоритетов позволит обеспечить устойчивое развитие физической культуры и спорта и достичь поставленных целей в этой области [4, с.224].

Бюджет государственной политики в сфере физической культуры и спорта нацелена на создание условий для здорового образа жизни населения, развитие массового и профессионального спорта, а также совершенствование спортивной инфраструктуры. Рассмотрим несколько успешных программ и проектов, реализованных в различных регионах России, которые демонстрируют эффективность государственной политики и её влияние на общество.

Программа "Спорт – норма жизни". Данная программа является одной из ключевых инициатив, направленных на популяризацию физической культуры и спорта среди населения. Эта программа входит в состав национального проекта "Демография" и включает

в себя комплекс мероприятий, направленных на улучшение условий для занятий спортом. Основными достижениями программы является развитие спортивной инфраструктуры. Общий бюджет национального проекта "Демография" на период 2019-2024 годов составляет около 3 трлн рублей, значительная часть которых направлена на развитие физической культуры и спорта, включая программу "Спорт – норма жизни". Программа "Спорт – норма жизни" предполагает финансирование в размере более 80 млрд рублей для развития спортивной инфраструктуры и популяризации массового спорта.

Проект "Школьная спортивная лига" направлен на развитие детского и юношеского спорта. Этот проект охватывает образовательные учреждения и создаёт условия для систематических занятий спортом среди школьников. Ключевыми элементами проекта является проведение регулярных соревнований среди школ, направленные на выявление и поддержку спортивных талантов, а также формирование командного духа и здоровой конкуренции среди учащихся. Ещё одним элементом данного проекта является создание и внедрение тренировочных программ для школьных спортивных секций и клубов, обеспечение их необходимым оборудованием и инвентарём.

Региональный проект "Спорт для всех" в Татарстане. Республика Татарстан является одним из лидеров по внедрению эффективных программ развития физической культуры и спорта. Проект "Спорт для всех" нацелен на создание доступной спортивной инфраструктуры и проведение массовых спортивных мероприятий. В рамках проекта в республике были построены современные спортивные комплексы, стадионы и площадки, доступные для всех категорий населения.

Программа "Здоровая нация" в Москве. Данная программа реализуется в Москве и направлена на укрепление здоровья горожан через массовую физическую культуру и спорт.

#### **Вывод**

В заключение, следует отметить, что физическая культура и спорт играют важную роль в формировании здорового образа жизни, развитии личности, укреплении национального духа и достижении социально-экономических целей. Государственная поддержка в этой области имеет ключевое значение, поскольку она обеспечивает финансовую, организационную и инфраструктурную базу для развития спорта и физической активности в обществе.

При правильном распределении ресурсов и учете потребностей населения государственная политика в области спорта и физической культуры способствует формированию здорового и активного общества, повышению качества жизни граждан и достижению спортивных успехов на мировой арене.

Примеры успешных программ и проектов, реализованных в различных регионах России, свидетельствуют о значительном внимании государства к развитию физической культуры и спорта. Эти инициативы не только способствуют улучшению здоровья населения, но и создают условия для выявления и поддержки спортивных талантов, укрепления социальной сплочённости и повышения качества жизни граждан. Государственная поддержка, системный подход и вовлечение всех слоёв общества играют ключевую роль в достижении этих целей.

В целом, физическая культура и спорт должны оставаться в приоритете государственной политики, поскольку они способствуют созданию здорового, активного и сильного общества. Разработка и реализация эффективных стратегий финансирования, анализ результатов и достижений, а также непрерывное совершенствование спортивной инфраструктуры и программ поддержки - все это является ключевыми задачами для дальнейшего развития физической культуры и спорта в России.

\*\*\*

1. С. В. Абзалова, К. В. Кунилова Формирование культуры здоровья и ценностей здорового образа жизни у студентов в высших учебных заведениях / Актуальные вопросы науки и образования : Сборник научных трудов Межвузовской научно-практической конференции (с международным участием), Ульяновск, 20

- апреля 2023 года. – Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет, 2023. – С. 360-363.
2. Устименко, В. В. Особенности современного этапа финансирования учреждений физической культуры и спорта / В. В. Устименко, Е. А. Попова, Н. К. Демина // Экономические науки. – 2023. – № 221. – С. 409-415. – DOI 10.14451/1.221.409.
  3. Кулакова, Ю. В. Проблемы финансирования развития физической культуры и спорта в России / Ю. В. Кулакова, П. О. Логинов, П. А. Шиков // Modern Economy Success. – 2023. – № 4. – С. 178-183.
  4. Соломахина, Т. Р. Влияние финансирования на траекторию развития физической культуры и спорта в Российской Федерации / Т. Р. Соломахина, Е. В. Скриплева // Вестник Курской государственной сельскохозяйственной академии. – 2022. – № 8. – С. 221-226.
  5. Позднякова, В. И. Государственная политика в финансировании физической культуры и спорта в РФ / В. И. Позднякова, Г. Б. Уколова // Спорт, здоровье и физическая культура, в современном обществе: перспективы развития : сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 20 апреля 2023 года / Курская государственная сельскохозяйственная академия имени И.И. Иванова. – Курск: Курская государственная сельскохозяйственная академия имени И.И. Иванова, 2023. – С. 256-258.
  6. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями) / [Электронный ресурс] // Гарант : [сайт]. — URL: <https://base.garant.ru/12157560/> (дата обращения: 29.05.2024).

**Ибрагимов И.Ф.,<sup>1,2,3,4</sup> Ефимов А.С.<sup>1</sup>**

### **Эффективность подготовки студентов к выполнению норм ГТО в вузах**

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»

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

<sup>3</sup>ФГБОУ ВО «Казанский государственный медицинский университет»

<sup>4</sup>Казанский филиал «Академия труда и социальных отношений» (Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-07-2024-270

#### **Аннотация**

Тема эффективности подготовки студентов к выполнению норм ГТО в вузах является важной проблемой, требующей всестороннего анализа и обоснованных решений. В современном образовательном контексте активная физическая подготовка студентов является неотъемлемой частью их развития, поскольку способствует укреплению здоровья, формированию дисциплины и улучшению психоэмоционального состояния. Именно поэтому достижение максимальной эффективности в этой области является актуальной задачей для каждого вуза.

Целью исследования является: определить критерии для наиболее эффективной подготовки студентов к выполнению норм ГТО.

Задачами исследования является дать определения понятию нормы ГТО, выделить факторы эффективной подготовки к выполнению норм ГТО, рассмотреть мотивацию студентов при подготовке к сдаче ГТО.

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

Результатом исследования является то, что большинства у большинства студентов КГЭУ система мотивации при подготовке к ГТО развита на высоком уровне (42%), однако вузу есть куда двигаться, поскольку присутствует немалая доля тех, кому системы КГЭУ не достаточно (32%).

Выводы исследования заключаются в том, для более эффективной подготовки к ГТО необходимо повысить систему стимулирования студентов, развивать инфраструктура спорт

залов, расширять спортивный инвентарь, а также пользоваться информационными технологиями.

**Ключевые слова:** ГТО, эффективность подготовки, система мотивации, физическое воспитание, инфраструктурные условия.

### **Abstract**

The topic of the effectiveness of preparing students to meet the standards of GTO in universities is an important problem that requires comprehensive analysis and informed solutions. In the modern educational context, active physical training of students is an integral part of their development, as it contributes to health promotion, discipline formation and improvement of the psycho-emotional state. That is why achieving maximum efficiency in this area is an urgent task for every university.

The purpose of the study is to determine the criteria for the most effective preparation of students for the implementation of TRP standards.

The objectives of the study are to define the concept of the TRP norm, to identify the factors of effective preparation for the implementation of TRP standards, to consider the motivation of students in preparation for the TRP exam.

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

The result of the study is that the majority of KGEU students have a highly developed motivation system in preparation for GTO (42%), however, the university has a place to move, since there is a considerable proportion of those for whom the KGEU system is not enough (32%).

The conclusions of the study are that in order to prepare for the TRP more effectively, it is necessary to increase the incentive system for students, develop the infrastructure of gyms, expand sports equipment, as well as use information technologies.

**Keywords:** TRP, training efficiency, motivation system, physical education, infrastructural conditions.

### **Введение**

Ученые на протяжении многих лет продвигают в массы важность занятий спортом при почти постоянной интеллектуальной деятельности [6].

Комплекс ГТО (Готов к труду и обороне) является одной из основных составляющих системы физического воспитания студентов. Это комплексная программа, направленная на повышение физической подготовленности молодежи и формирование здорового образа жизни.

Основными задачами, стоящими перед комплексом ГТО, являются развитие физических качеств учащихся, формирование их спортивной культуры и привитие навыков здорового образа жизни. Программа ГТО включает в себя различные виды физических упражнений, такие как бег, прыжки, подтягивания, наклоны и многое другое.

### **Цель исследования**

Основная цель данной работы заключается в выявлении факторов, способствующих наибольшей эффективности подготовки студентов к выполнению норм ГТО в вузах.

### **Задачи исследования**

- 1) Дать определение понятию ГТО;
- 2) Выделить факторы, влияющие на эффективность студентов при подготовке к нормам ГТО;
- 3) Узнать, что мотивирует студентов, при подготовке к сдаче ГТО.

### **Методы исследования**

В статье использовался анализ информации в сети-интернет, наблюдение, сравнение, собственное социологическое исследование в формате онлайн-опроса, проведенное в 2023 году в Казанском государственном энергетическом университете, в результате которого было опрошено 170 студентов 1-3 курсов.

### Результаты исследования и их обсуждение

Выполнение комплекса ГТО осуществляется посредством специальных мероприятий, включающих сдачу нормативов и оценку достигнутых учащимися результатов. Это может быть, как индивидуальное тестирование, так и командное мероприятие, например, спартакиада или эстафета.

Подготовка к выполнению комплекса ГТО проходит в рамках занятий физкультурой или специальных тренингов под руководством опытных тренеров и преподавателей. Они помогают учащимся развить физическую выносливость, силу, гибкость и координацию движений, а также улучшить состояние и функциональные возможности организма [4].

Комплекс ГТО является важной частью системы физического воспитания студентов, так как помогает им не только достичь высокого уровня физической подготовки, но и формирует у них ценности здорового образа жизни. Благодаря этой программе студенты имеют возможность познакомиться со спортивной средой, участвовать в соревнованиях и вести активный образ жизни.

Прежде всего, эффективность подготовки студентов к выполнению норм ГТО в вузах может быть обеспечена разработкой и внедрением комплексных программ физического развития. Такие программы должны быть специально разработаны с учетом особенностей и потребностей студенческой аудитории, а также соответствовать требованиям ГТО. Они должны включать в себя разнообразные физические нагрузки, начиная от базовых упражнений и заканчивая спортивными играми и соревнованиями. Также важно учитывать особенности физического состояния учащихся и разрабатывать индивидуальные программы тренировок для тех, кто нуждается в специальной подготовке.

Следующим важным аспектом эффективной подготовки студентов к выполнению норм ГТО в вузах является наличие высококвалифицированных инструкторов и тренерши. Они должны обладать не только знаниями и умениями в области физической культуры и спорта, но и уметь мотивировать и вдохновлять студентов на активную физическую активность. Регулярные консультации и индивидуальный подход к каждому студенту позволят оптимизировать учебный процесс и повысить уровень его эффективности [3].

Неотъемлемой частью эффективной подготовки студентов к выполнению норм ГТО в университетах является создание и поддержание подходящих инфраструктурных условий. Университеты должны предоставлять студентам доступ к современному оборудованию, спортивным сооружениям и тренажерным залам. Активные физические тренировки должны быть включены в расписание занятий, чтобы обеспечить им достаточное количество времени и регулярность [5].

В 2023 году нами было проведено социологическое исследование, респондентами которого выступили 170 студентов Казанского государственного энергетического университета.

Для начала мы спросили, достаточно ли занятий по физической культуре включено в их расписание (рис. 1).



Рисунок 1. Достаточно ли занятий по физической культуре присутствует в вашем расписании?

Результаты исследования наглядно говорят о том, что у большей части студентов, а именно у 47% опрошенных физической культуры в расписании присутствует оптимальное количество.

Наконец, важной составляющей эффективной подготовки студентов к выполнению норм ГТО в вузах является стимулирование и оценка их достижений. Вузы могут ввести систему поощрений и наград за активное участие в физкультурных мероприятиях и достижение высоких результатов. Оценка студентов по выполнению норм ГТО должна быть объективной и справедливой, причем во временных рамках, установленных соответствующими организационными и нормативными документами. Мы выяснили, достаточно ли КГЭУ мотивирует своих студентов для выполнения норм ГТО (рис.2.).



Рисунок 2. Достаточно ли развита система мотиваций и поощрений в КГЭУ?

Исходя из диаграммы делаем вывод, что, в принципе система поощрений за выполнение норм ГТО в КГЭУ развита хорошо (42%), однако есть к чему стремиться и развиваться, ведь для 32% студентов система мотиваций развита не очень хорошо.

Внедрение комплекса гражданско-патриотической и трудовой подготовки (ГТО) в вузах играет важную роль в повышении мотивации студентов. Данная система является неотъемлемой частью образовательного процесса, направленного на формирование гражданской и патриотической активности, развитие трудовых навыков и позволяет учащимся участвовать в олимпийском движении.

Одной из главных целей внедрения ГТО является создание стимула для саморазвития и самосовершенствования учащихся. Благодаря участию в этой программе студенты получают возможность увидеть свои сильные стороны и поставить перед собой реальные цели. Этот опыт помогает им реализовать свой потенциал и стремиться к его развитию. В результате студенты получают более четкое представление о себе, своих интересах и способностях, что способствует успешной жизни и карьерному росту [2].

Важной составляющей внедрения комплекса ГТО является создание соревновательной атмосферы и командного духа среди студентов. Организация совместных тренировок и соревнований позволяет развить у них чувство командной работы и взаимопомощи, укрепить командный дух. Это инициирует взаимодействие студентов разных факультетов и специальностей, способствуя созданию дружеских, творческих и деловых связей между ними. В результате студенты испытывают положительные эмоции и чувствуют больше понимания со стороны своих сверстников.

Одним из главных факторов успешного внедрения комплекса ГТО в вузах является использование инновационных методов и форм организации занятий. Открытый доступ к современным технологиям и оборудованию позволяет проводить занятия в интерактивной форме, делая процесс обучения более увлекательным и понятным. Внедрение видеоуроков и онлайн-обучения позволяет учащимся получать дополнительные знания и выполнять задания в удобное для них время. Это позволяет улучшить результаты и мотивировать учащихся на достижение наилучших показателей в ГТО [1].

Внедрение комплекса ГТО в вузах является важным шагом для повышения мотивации студентов. Это способствует формированию активной гражданской позиции, развитию трудовых навыков и созданию командного духа среди студентов. Использование инновационных методов и форм организации занятий позволяет сделать учебный процесс более интересным и эффективным. Все это позволяет студентам реализовать свой потенциал, стремиться к лучшим результатам и формировать прочные основы для успешной жизни и будущей карьеры.

Подводя итог вышесказанному делаем следующие выводы:

- В Казанском государственном энергетическом университете система поощрений и мотиваций развита на высоком уровне, 42% удовлетворены процессом подготовки к ГТО;
- В КГЭУ у студентов в полноценном размере присутствуют занятия по физической культуре, что позволяет регулярнее и эффективнее готовиться к ГТО;

Эффективная подготовка студентов к выполнению норм ГТО в вузах требует комплексного подхода, включающего разработку специальных программ, обеспечение наличия квалифицированных тренеров и инструкторов, создание подходящих инфраструктурных условий и установление системы стимулирования и оценки. Только таким образом можно добиться оптимальных результатов и обеспечить полноценное физическое развитие студентов в университетах.

\*\*\*

1. Волынкина А. В. Модель внедрения ГТО в высшем учебном заведении в свердловской области: введение поощрений / А. В. Волынкина, В. А. Шемятихин // Педагогическое образование в России. – 2021. – № 9. – С. 22-25.
2. Драндров Г. Л. Характеристика интереса студентов к физической культуре / Г. Л. Драндров, В. А. Бурцев, А. З. Шамгуллин // Фундаментальные исследования. – 2022. – № 3. Ч. 2. – С. 383–387.
3. Сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». URL: <http://www.gto-normy.ru/> (дата обращения: 29.11.2023).
4. Сайт Государственного автономного учреждения «Центр спортивной подготовки Курганской области». [http://xn--45-hmchy.xn--p1ai/novosti/den\\_rozhdeniya\\_gto.html](http://xn--45-hmchy.xn--p1ai/novosti/den_rozhdeniya_gto.html) (дата обращения: 29.11.2023).
5. Югова Е. А. Внедрение системы ГТО как фактор развития здоровьесберегающей компетентности / Е. А. Югова // Педагогическое образование в России. – 2019. – № 1. – С.100-103
6. Васенков Н.В., Веселова А.В. Влияние физической активности на умственные способности студента высшего заведения. Тенденции развития науки и образования, URL: <https://doicode.ru/doi/1j/97/trnio-05-2023-37.pdf> (дата обращения 05.12.2023).

**Ибрагимов И.Ф.,<sup>1,2,3,4</sup> Женсекбекова А.Д.<sup>1</sup>**

**Анализ результатов проведения фиджитал игр в рамках «Игры Будущего 2024» в Казани**

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»

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

<sup>3</sup>ФГБОУ ВО «Казанский государственный медицинский университет»

<sup>4</sup>Казанский филиал «Академия труда и социальных отношений» (Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-07-2024-271

#### **Аннотация**

В данной статье вы прочитаете анализ результатов, проведенных фиджитал игр в рамках мероприятия "Игры будущего 2024» в Казани. А также анализ внедренных идей и масштаба данного фиджитал-спортивного турнира.

**Ключевые слова:** игры будущего, фиджитал, турнир, спорт, киберспорт, Казань, 2024, фиджитал-спортивным.

### Abstract

In this article you will read an analysis of the results of the widget games held within the framework of the event "Games of the Future 2024" in Kazan. As well as an analysis of the implemented ideas and the scale of this digital sports tournament.

**Keywords:** games of the future, phygetal, tournament, sports, e-sports, Kazan, 2024, phygetal sports.

**Введение:** "Игры будущего 2024" в Казани является первым международным мультиспортивным фиджитал-спортивным турниром, с внушительным призовым фондом, размером в 10 млн. \$. Один из преподавателей Казанского государственного энергетического университета, Абзалова С. В., заявила: «Цифровые виды спорта становятся всё более признанными и официальными в мире спорта. Международные чемпионаты и турниры привлекают множество участников и зрителей со всего мира. Цифровые спортсмены становятся знаменитостями и героями своего времени, а призовые фонды этих соревнований достигают многомиллионных значений» [1, с.24].

Одно из главных отличий этого турнира от всех остальных проведенных до него заключается в 3 моментах, а именно проведение мультиспортивного турнира, турниры в каждой из представленных дисциплин проводились и с большими призовыми фондами, однако еще не было проведено турнира объединяющих такое количество дисциплин. Второе это масштабы. Говорить о масштабах можно по-разному. Призовой фонд, стоимость организации, уровень участников в дисциплинах и т.д. Однако нагляднее всего о масштабе скажет имена зрителей, присутствующих на открытии и частично на протяжении всего турнира. На открытии 21 февраля присутствовали главы таких государств как: Белоруссия, Казахстан, Таджикистан, Узбекистан, Кыргызстан и, разумеется, президент России - Владимир Владимирович Путин. И наконец третье, внедренные идеи. А именно принятие киберспорта как спортивной дисциплины, объединение киберспортивных и спортивных дисциплин и создание одной большое единой лиги фиджитал-игр [3,4].

**Цель и задачи исследования:** основной целью является анализ проведенных фиджитал игр в Казани – "Игры будущего 2024", а также работы и инноваций, введенных по мере организации данного турнира и проведения мероприятий. Задачей же этой статьи станет донесение этой информации до масс, объяснения сложностей введения таких инновационных идей и значение для будущего страны.

**Методы и методики проведения исследования:** были использованы эмпирический методы исследований, а именно изучений разнообразных источников информации и анализ полученных данных, так же теоретические методы исследований, анализ, синтез, дедукция, абстрагирование, конкретизация, обобщение, дедукция, индукция. Количественные методы: библиометрические методы. Методы социологического исследования: социологического наблюдения, анализ полученных данных.

**Результаты исследования и их обсуждение и анализ:** вопреки распространенному мнению "Игры будущего 2024" не являются первым фиджитал-спортивным турниром в России. Говоря еще точнее это мероприятие является огромным государственным проектом, который был представлен еще в 2021 году в Казани, на форуме "Россия - спортивная держава", вице-премьером Дмитрием Николаевичем Чернышенко, являющегося заместителем Председателя Правительства Российской Федерации по вопросам цифровой экономики и инновациям в сферах культуры, связи и спорта. И по итогу заявок городов для проведения президентом РФ в декабре 2022 года, был подписан указ, "о проведении Международного мультиспортивного турнира "Игры будущего" в 2024 году в городе Казани. Разумеется, сразу турнир такого масштаба провести невероятно тяжело, потому были проведены и номерные фиджитал игры в разных городах, подводя к главному турниру. В

сумме таких игр проводилось 11. Номерные соревнования проходили максимум в 1-2 киберспортивных и 2-3 спортивных дисциплинах максимум. Первые фиджитал игры были проведены с 21 по 23 сентября 2022 года и далее проводились с периодичностью в 2-3 месяца, в зависимости от сложности организации. Как например необходимость постройки трассы и ринга для вторых фиджитал игр [5]. Результаты исследования приведены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты проведения игр будущего в период с 21.09.2022 до 22.10.2023.

Первые фиджитал игры – 21-23.09.2022	Фиджитал-футбол, фиджитал-баскет-бол, Beat Saber и гонки дронов Team Reactor – гонки дронов Роман Конев – Beat Saber
Вторые фиджитал игры – 24.11-10.12.2022	Фиджитал-гонки, турнир по фиджетал- единоборствам
Третьи фиджитал игры – 5-11.02.2023	Speedrun, MLBB, Dota 2, Warface, CS:GO и лазертаг Cheaters – Speedrun Rose Noire – MLBB One Move – Dota 2 HOTU – CS:GO
Четвертые фиджитал игры – 9-10.03.2023	Ледовый картинг и эмулятор вождения высокого качества Александр Смоляр и Дмитрий Арсентьев – SMP Racing
Пятые фиджитал игры – 16-19.05.2023	Фиджитал-футбол Phoenix – фиджитал-футбол
Шестые фиджитал игры – 27.05-7.06.2023	Standoff 2, CS:GO и Warface Awinaw – Warface Death or Glory – Standoff 2 Cosmo Esports – CS:GO
Седьмые фиджитал игры – 6-17.06.2023	Фиджитал-хоккей, фиджитал-единобор-ства и гонки дронов Ак-Барс – фиджитал-хоккею Кузня - фиджитал-единоборствам
Восьмые фиджитал игры – 14-16.07.2023	Фиджитал-скейтбординг New Kids Turbo: Егор Кальдилов, Савва Востоков, Владислав Житнюк – MLBB
Девятые фиджитал игры – 20-29.07.2023	MLBB и Dota 2 Team Lilgun – MLBB Hydra – Dota 2
Десятые фиджитал игры – 5-22.10.2023	MLBB, Warface, CS:GO Ramboo Esports – фиджитал-баскетбол

Важно уже наконец объяснить понятие фиджитал игры. Говоря простым языком, фиджитал игры — это комбинация соревнований, проведенных в киберспортивных дисциплинах и спортивных дисциплинах с одними и теми же спортсменами. Phygital - от комбинации Physical (физические) и Digital (цифровые) соревнования. Как самый простой пример, это проведения турнира в игре UFC, а затем проведение боев на настоящем ринге. Или как были проведены гонки, с использованием высококлассных симуляторов.

Что дало проведение столь масштабного мероприятия? Для киберспорта "Игры будущего 2024" дали огромный толчок и понимание для общественности, что это не просто "игрульки", а именно спортивная дисциплина, требующая определенных навыков, подготовки, тренировок и всего того, что присутствует в спорте уже на протяжении долгих веков. Как и то, что киберспортсмен - тоже является профессией [6].

Так же попытка внедрения отличной идеи - цифровой спортсмен в той или иной степени, частично обладает навыками для становления спортсменом, отличается лишь навыки, которые развивают спортсмены. Еще это мероприятие показало, что РФ

заинтересована в направлении киберспорта, что в дальнейшем поможет в развитии киберспортивных организаций, организации более масштабных турниров, а значит и создание профильных направлений обучения в университетах. Как например менеджмент, психолог в киберспортивных командах, тренера киберспортивных дисциплин и киберспорт. А также что дает для всего мира видение, о том, что Россия открыта к новому и готова развиваться в различных направлениях, всегда рада специалистам и профессионалам своего дела [2, с. 300].



Рисунок 1.

Так же хотелось бы выразить свое мнение по этому поводу. Я считаю, что игры будущего, как и все фиджитал игры, все еще не являются конечной точкой. Одно из главных вопросов, в которых еще бы стоило поработать - это подбор комбинаций дисциплин. Например, CS2 и лазертаг, отличная комбинация, однако дисциплины фиджитал баскетбол или футбольные шоу матчи, как окончание World Of Tanks или Dota 2, на турнирах таких масштабов выглядели больше комично, нежели турнирные игры.



Рисунок 2.

**Вывод:** исходя из вышеизложенного можно сделать выводы о том, что цифровая Россия развивается с каждым годом и демонстрирует свою заинтересованность в этом и не безосновательно. Количество людей начинающих интересоваться данным видом спорта возрастает с каждым годом, исчисляясь уже в миллионах, точно, как и денежные эквиваленты, от чего интерес для больших компаний возрастает, а игнорирование государствами будет просто нерационально. "Игры будущего 2024" пусть и имеют свои недостатки, однако показывают потрясающую подготовку, работу и желание стать ведущей странной в этой сфере. А также продвижение и других дружественных государств, на вхождение в эту пусть и незнакомую старшим поколениям сферу, но уже столь внедренную в более молодое поколение.

\*\*\*

1. Быстров, И. М. Фиджитал - самый молодой вид спорта / И. М. Быстров, С. В. Абзалова // Тенденции развития науки и образования. – 2024. – № 105-10. – С. 24-26. – DOI 10.18411/trnio-01-2024-475. – EDN RPCDFT.

2. Пигалова, В. С. Фиджитал - Игры как инновация в современном спорте / В. С. Пигалова, А. Г. Хайруллин // Общество - наука - инновации : Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Киров, 13 мая 2024 года. – Уфа: ООО "Аэтерна", 2024. – С. 182-186. – EDN ATHXOS.
3. Первые Игры Будущего завершены! URL: <https://gofuture.games> (дата обращения: 12.04.2024)
4. Игры Будущего URL: <https://vk.com/gamesofuture> (дата обращения: 13.04.2024)
5. Игры Будущего Казань-2024 URL: <https://kazan2024.rt.com> (дата обращения: 13.04.2024)
6. Итоги Игр будущего 2024 в Казани: зрительский интерес, оценки и звездные гости URL: <https://www.pari.ru/news/blog/82782/> (дата обращения: 20.05.2024)

**Ибрагимов И.Ф.,<sup>1,2,3,4</sup> Косак П.А.<sup>1</sup>**

**Методика проведения лфк при различных искривлениях позвоночника. Нововведения. Статистика заболевших. Различия методик**

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»

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

<sup>3</sup>ФГБОУ ВО «Казанский государственный медицинский университет»

<sup>4</sup>Казанский филиал «Академия труда и социальных отношений»  
(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-07-2024-272

#### **Аннотация**

Данная научная статья посвящена изучению методики лечебной физкультуры (ЛФК) при различных искривлениях позвоночника. В статье рассматриваются нововведения в данной области, представлены данные статистики заболеваемости искривлениями позвоночника, а также проведен анализ различий существующих методик лечебной физкультуры. Целью исследования является изучение методик проведения ЛФК при различных искривлениях позвоночника, разбор новшеств при лечении и анализ статистику влияния ЛФК на заболевших. Исходя из цели исследования формируются следующие задачи: изучить методики ЛФК и разобрать их на живых примерах. Методами послужили: наблюдение за заболевшими, статистика от медицинских специалистов и официальные источники информации. Результаты исследования: получились достаточно неоднозначные, но интересные для изучения. ЛФК, разумеется, оказывает положительное влияние при заболевании, позволяет избежать ряд симптомов и оказывает профилактику.

**Ключевые слова:** Сколиоз, ЛФК, искривления, пилатес.

#### **Abstract**

This scientific article is devoted to the study of the methods of physical therapy (PT) for various curvatures of the spine. The article discusses innovations in this area, presents statistical data on the incidence of spinal curvature, and also analyzes the differences in existing methods of physical therapy. The purpose of the study is to study methods of conducting exercise therapy for various curvatures of the spine, analyze innovations in treatment and analyze statistics on the impact of exercise therapy on patients. Based on the purpose of the study, the following tasks are formed: to study exercise therapy techniques and analyze them using live examples. The methods used were: observation of sick people, statistics from medical specialists and official sources of information. The results of the study: they turned out to be quite ambiguous, but interesting to study. Exercise therapy, of course, has a positive effect on illness, avoids a number of symptoms and provides prevention.

**Keywords:** Scoliosis, exercise therapy, curvature, Pilates.

Введение. Сколиоз – одна из самых распространенных проблем здоровья в наше время, затрагивающая людей всех возрастов, от детей до пожилых граждан. По данным Всемирной организации здравоохранения, каждый шестой человек на земле сталкивается с этим заболеванием. Более 85% студентов переживают проблемы с осанкой. Исследования подтверждают, что от 10 до 15% детей испытывают дорсопатические деформации, а идиопатический сколиоз диагностируется у 20% выпускников средней школы. За последние 10 лет отмечается увеличение случаев заболеваний опорно-двигательного аппарата среди молодежи. Физическое воспитание с раннего детства закладывает основы физического развития [1]. Сколиоз – это постоянная деформация скелета, выражающаяся в боковом искривлении позвоночника, которое часто сопровождается изменением его положения в переднезаднем направлении. Со временем болезнь может привести к деформации грудной клетки, тазовых костей и воздействию на внутренние органы. В большинстве случаев сколиоз начинает развиваться в период с 5 до 15 лет, когда особенно активно формируется скелет. Уже существующие искривления могут усугубляться. Эффективное лечение сколиоза требует комплексного подхода: врачи рекомендуют комплекс упражнений, различные терапевтические процедуры и, в некоторых случаях, оперативное вмешательство.

**Цель исследования** – изучение методик проведения ЛФК при различных искривлениях позвоночника, разобрать новшества при лечении и рассмотреть статистику влияния ЛФК на заболевших.

Исходя из цели вытекают следующие **задачи**:

- изучить и разобрать как старые, так и новые методики и нововведения ЛФК при разных искривлениях позвоночника;
- изучить статистику влияния ЛФК на заболевших.

**Актуальность** исследования обусловлена необходимостью изучения методик и влияния ЛФК при искривлениях позвоночника.

Методика проведения исследования. Исследование проводилось на базе студентов Казанского государственного энергетического университета, в котором приняли участие студенты, имеющие проблемы, даже незначительные, со спиной. Проводилось исследование гибкости позвоночника в направлении вперед, были сформированы основная и контрольная группа.

Результат исследования и его обсуждение. Исследование гибкости позвоночника в направлении вперед у участников основного и контрольного групп до начала эксперимента выявило равенство результатов и благоприятные значения в 9 и 10.

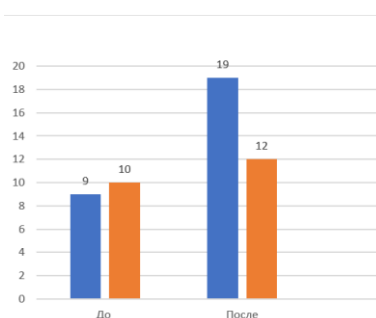


Рисунок 1. Динамика гибкости позвоночного столба.

Анализ данных учащихся, которые принимали участие в лечебной гимнастике, показал значительное улучшение показателей после проведения эксперимента. Эффект был статистически значимым и составил 19. В то же время, у участников контрольной группы изменения в этих показателях оказались статистически незначимыми и составили всего 12 балла. Анализ средних значений после проведения эксперимента у участников основного и контрольного коллективов (соответственно 19 и 12 человека) выявил статистически значимое отклонение. Разрыв между показателями достиг 7.

Статистически доказанный рост гибкости в прогибании позвоночника у студентов, которые регулярно проходят курс лечебной гимнастики, показывает, что их организм функционирует на более высоком уровне, чем у тех, кто не практикует эту методику.

Таким образом, результат, проведенного мною исследования следующий: ЛФК значительно улучшает состояние тела и организма в целом. Сравнение результатов двух групп показывает на лицо, что ЛФК способствовало улучшению гибкости позвоночного столба.

При разработке программы лечебно-физической реабилитации важно придерживаться пяти ключевых принципов: избегать упражнений, которые могут ухудшить состояние спины: упражнения на подтягивание и вис на перекладине, акробатические элементы, такие как кувырки, подскоки, упражнение "ласточка", силовые тренировки с использованием тяжестей, быстрый бег, прыжки и вращения корпуса в вертикальном положении.

Первая степень. На начальном этапе лечения сколиоза рекомендуются следующие упражнения:

1. Прогуливание на месте в течение 2 минут.
2. Вытягивание рук вверх, пальцы направлены вверх.
3. Круговые движения плеч в обе стороны по 20 раз.
4. Наклоны вперед с вытянутыми руками, также 10 раз.
5. Повороты корпуса вправо и влево с вытянутыми в стороны руками, также по 10 раз.
6. Лежа на спине, руки подняты вверх, носочки направлены на себя, и медленное вытягивание всего тела.
7. Притягивание локтей к коленям противоположной ноги, также 10 раз на каждую сторону.
8. Подтягивание колен к животу поочередно, также 10 раз на каждую сторону.
9. Упражнения с имитацией езды на велосипеде и разрезов ног.
10. Не меняя положения, поднимается верхняя часть туловища, задерживается на короткое время, затем опускается.
11. Усиленный вариант предыдущего упражнения с вытягиванием обеих конечностей.
12. Лежа на животе, имитация плавания.
13. Завершение тренировки прогуливанием по комнате. Официальное объявление о победе Казани в заявке на проведение Игр было сделано на Петербургском международном экономическом форуме 16 июня 2022 года. Казань победила, обойдя такие города, как Санкт-Петербург, Москва, Калуга и Сочи.

Вторая степень. Основная задача подобного комплекса упражнений заключается в коррекции уже выявленных изгибов позвоночника и укреплении мышц спины. Лечение сколиоза на данной стадии заметно сложнее, чем на начальном этапе, и требует больше времени. Для достижения положительных результатов рекомендуется проводить лечебные занятия физической культурой 3-4 раза в неделю, каждое из которых длится 40 минут, на протяжении двух лет. Сложность и последовательность в выполнении упражнений являются ключевыми факторами для успешного лечения. Следующий список упражнений предназначен для работы на данной стадии заболевания:

- 1) Прогулка на четвереньках или с коленями, слегка согнутыми, вокруг круга;
- 2) В положении лежа на боку необходимо поднимать одну ногу вверх;
- 3) В стойке на четвереньках, как у кошки, наклоняться вперед;
- 4) В положении лежа на животе, руки сложенные за голову, стараться одновременно подняться и наклониться вперед, максимально возможно.

В третьей и четвертой стадии для коррекции сколиоза требуется систематическое занятие физкультурой с элементами массажа, использование корсета, а в некоторых случаях и хирургические вмешательства. Специалист-ортопед обязательно определяет персональный

набор лечебных упражнений. Лечебные физические упражнения следует проводить не менее трёх раз в неделю, причём частота может быть увеличена. Для детей с выраженным третьим уровнем сколиоза запрещается бег, приседания, силовые упражнения, поднятие тяжестей и активные игровые занятия. В основном рекомендуется проведение упражнений в положении лежа. При угле сколиоза свыше 50 градусов может потребоваться хирургическое вмешательство. Рекомендации по выполнению лечебной физкультуры при сколиозе:

- 1) Начните с разминки, чтобы мышцы были хорошо прогреты.
- 2) Необходимо следовать умеренному темпу упражнений.
- 3) Избегайте тяжёлых предметов, предпочтительно использовать соляные мешочки.
- 4) Заниматься лечебной физкультурой следует только после того, как врач даст соответствующее разрешение.

Заключительная часть ЛФК. В этом этапе важно восстановить ритм дыхания и проследить за пульсом. Завершение тренировки можно сделать плавной пробежкой. Завершающим упражнением будет левосторонний перекал. Для его выполнения нужно устроиться на коврик, приподнять ноги и обнять их руками. Находясь на спине, последовательно перекалывайтесь в разные стороны, делая восемь таких движений. Это — своеобразный массаж для сухожилий и мышц спины. После проведенных растяжек и начала разогрева организма будет целесообразно провести следующее упражнение: стоя на коврике, соедините руки за спиной в замке. Особенно полезным будет ходьба на пятках или на специализированном тренажере. Затем подменяйте ходьбу на пятках на ходьбу на носочках, выполняя каждое упражнение на протяжении 30 секунд. После завершения занятий по лечебной физкультуре крайне важно дать себе отдохнуть. Лучший способ это сделать — выйти на свежий воздух. Несколько минут, проведенных на улице, не имеют аналогов по восстановлению сил и обновлению дыхательной системы. Свежий воздух способствует быстрому восстановлению и обновлению дыхания.

Нововведения. Существует несколько новшеств в методах ЛФК при сколиозе, которые помогают улучшить эффективность лечения:

1. Использование тренажеров и специальных устройств. Современные тренажеры позволяют проводить упражнения более точно и эффективно, что способствует более быстрой коррекции сколиоза.
2. Индивидуальный подход. Специалисты все больше придерживаются индивидуального подхода к пациентам с сколиозом, учитывая особенности и степень их заболевания. Это позволяет разрабатывать более эффективные программы ЛФК.
3. Использование методики трехмерной коррекции. Этот подход позволяет работать с тремя плоскостями пространства, что способствует более полной коррекции деформации позвоночника.
4. Применение аппаратных методов. Кроме упражнений, специалисты могут применять аппаратные методы лечения, такие как массаж, физиотерапия, электростимуляция и другие, для улучшения результатов ЛФК.

Заключение. Оценивая результаты исследования: в основной группе, в отличие от контрольной, после эксперимента улучшились данные гибкости позвоночника благодаря ЛФК. Исходя из вышеизложенного делаем следующие выводы: Успешность тренировок напрямую связана с активностью в процессе упражнений. Рекомендуется ежедневно заниматься тем, у кого кривизна позвоночника приблизилась к опасному уровню. Важно осознавать, что активные упражнения будут наиболее эффективны в комплексном подходе к коррекции искривлений в позвоночнике. Важно следить за правильной осанкой у детей с самого раннего возраста, и родительский контроль здесь играет ключевую роль. Чем раньше обнаружатся аномалии в положении спины у ребенка, тем больше шансов на успешную коррекцию с помощью физических упражнений, без необходимости ожидать серьезных хирургических операций. Ошибочное убеждение большинства людей в том, что искривление

позвоночника не представляет угрозы и не требует медицинского внимания, ведет к серьезным последствиям для здоровья многих внутренних органов. Физическая культура очень важна и нужна в жизни, так как она влияет на оздоровление организма, усиление работоспособности умственной и физической деятельности [2].

\*\*\*

1. Севодин, С. В. Упражнения комплекса лечебной физкультуры при плоскостопии у детей / С. В. Севодин, А. С. Фахразов // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 103-1. – С. 185-187. – DOI 10.18411/trnio-11-2023-58. – EDN FWVQLM.
2. Регид, О. И. Значимость влияния физической культуры на жизнь современных студентов / О. И. Регид, И. Ф. Ибрагимов, А. Р. Евсеева // Вопросы педагогики. – 2021. – № 12-1. – С. 282-286. – EDN IRHJQU.
3. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559>.
4. Физическая культура и спорт : учебник / С. И. Филимонова, Л. Б. Андрющенко, М. О. Аксенов [и др.] ; под общ. ред. С. И. Филимоновой, Л. Б. Андрющенко. — Москва : КноРус, 2024. — 611 с. — ISBN 978-5-406-12514-4. — URL: <https://book.ru/book/951602>.
5. Горшков, А. Г., Организация и судейство спортивных соревнований : учебное пособие / А. Г. Горшков, М. В. Еремин, А. Л. Волобуев, А. С. Болдин. — Москва : КноРус, 2024. — 299 с. — ISBN 978-5-406-13084-1. — URL: <https://book.ru/book/954386>.
6. Баранцев, С. А., Общая физическая и спортивно-техническая подготовленность студентов : монография / С. А. Баранцев, В. С. Домашенко, В. П. Чичерин. — Москва : Русайнс, 2019. — 60 с. — ISBN 978-5-4365-3572-2. — URL: <https://book.ru/book/932946>.

**Ибрагимов И.Ф.,<sup>1,2,3,4</sup> Смирнова Е.О.<sup>1</sup>**

**Спортивные нормативы для людей разных возрастов: анализ стандартов**

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»

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

<sup>3</sup>ФГБОУ ВО «Казанский государственный медицинский университет»

<sup>4</sup>Казанский филиал «Академия труда и социальных отношений» (Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-07-2024-273

#### **Аннотация**

В контексте обновления системы физического развития в РФ, внимание акцентируется на важности здоровья и здорового образа жизни как ключевых аспектов для обеспечения активного, креативного и сбалансированного существования индивида. Правительство РФ в качестве приоритетного направления выбрало оптимизацию воздействия физической культуры и спорта на укрепление здоровья, развитие физических способностей личности, а также на воспитание уважения к здоровому образу жизни у детей, подростков, молодежи и взрослых. Актуальность обусловлена необходимостью анализа стандартов нормативов для людей разных возрастов. Целью исследования является изучение нормативов для людей разных возрастов, полное анализирование их сути и принципов. Исходя из цели исследования формируются следующие задачи: изучить спортивные нормативы не только ГТО, но и другие стандарты для разных возрастов, также разобраться в конкретике нормативов. Методами послужили: официальные источники нормативов ГТО и других стандартов, опрос, проводимый среди студентов. Результаты исследования: получились достаточно неоднозначные, но интересные для изучения. Студенты имеют хорошую физическую подготовку и для них возможно и хватает сил сдать нормативы для их возраста.

**Ключевые слова:** Комплекс ГТО, федеральные нормативы, процесс спортивного воспитания, олимпийские дисциплины.

**Abstract**

In the context of updating the system of physical development in the Russian Federation, attention is focused on the importance of health and a healthy lifestyle as key aspects to ensure the active, creative and balanced existence of the individual. The Government of the Russian Federation has chosen as a priority direction the optimization of the impact of physical culture and sports on promoting health, developing the physical abilities of the individual, as well as instilling respect for a healthy lifestyle in children, adolescents, youth and adults. The relevance is due to the need to analyze regulatory standards for people of different ages. The purpose of the study is to study the standards for people of different ages, to fully analyze their essence and principles. Based on the purpose of the study, the following tasks are formed: to study sports standards not only of the GTO, but also other standards for different ages, and also to understand the specifics of the standards. The methods used were: official sources of GTO standards and other standards, a survey conducted among students. The results of the study: they turned out to be quite ambiguous, but interesting to study. Students have good physical fitness and it is possible and strong enough for them to pass the standards for their age.

**Keywords:** GTO complex, federal standards, sports education process, Olympic disciplines.

Введение. Жизнь современного человека динамична, поэтому человеку необходимо поддерживать уровень своего здоровья, как физического, так и психологического [1]. Спорт имеет большое значение для поддержания здоровья и физической формы. Важно учитывать возраст и физические возможности при выборе спортивных нагрузок. Существуют специальные стандарты для определения оптимальных спортивных нормативов для разных возрастов. Федеральные нормативы в области спортивного обучения разработаны для обеспечения согласованности, систематичности и формирования спортивных кадров для национальных команд. Введение государственных нормативов по физической подготовленности граждан помогает установить общепринятый критерий их физического состояния. Применение комплексных программ ГТО способствует укреплению профилактических инициатив через физическую культуру и позволяет сравнивать уровень физического развития жителей разных регионов России. Целями этого комплекса являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания населения [2].

**Цель исследования** – изучение нормативов для людей разных возрастов, полное анализирование их сути и принципов.

Исходя из цели вытекают следующие **задачи**:

- изучить спортивные нормативы не только ГТО, но и другие стандарты для разных возрастов, их суть и конкретику;
- изучить статистику физических возможностей студентов для сдачи нормативов ГТО по результатам получения значков.

**Актуальность** исследования обусловлена необходимостью изучения спортивных нормативов для разных возрастов.

Методика проведения исследования. В рамках исследования проводилось анкетирование среди студентов первого курса (седьмая ступень 18-19 лет) Казанского государственного энергетического университета. В эксперименте приняли 100 человек, которые ответили на один вопрос «Какой значок комплекса ГТО вы имеете?»

Результат исследования и его обсуждение. Получается, что нормативы согласно комплексу ГТО соответствуют возрастным показателям, так как больше 80% имеют какой-либо значок и лишь только 13% ответили, что не имеют значок.

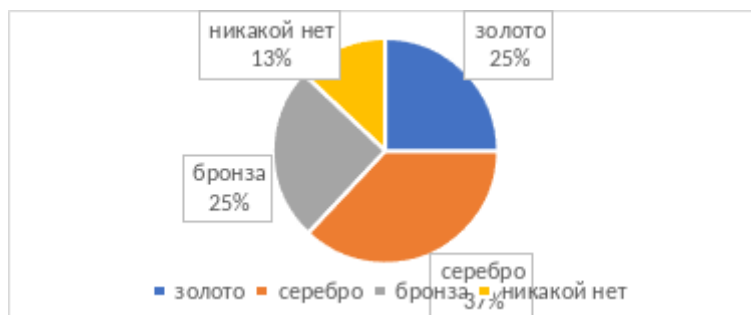


Рисунок 1. Какой значок комплекса ГТО вы имеете?

Анализ стандартов нормативов для людей разных возрастов позволяет понять, какие требования предъявляются к здоровью и физической активности в зависимости от возраста. Соблюдение этих стандартов способствует поддержанию здоровья и благополучия на протяжении всей жизни. Важно помнить, что каждый человек уникален, и стандарты должны рассматриваться как рекомендации, а не жесткие правила. Таким образом, результат, проведенного мною исследования следующий: большинство студентов действительно имеют достаточно физических способностей и силы для выполнения спортивных нормативов на разные значки ГТО.

Первая ступень в физической подготовке детей (6-7 лет) играет важную роль в развитии основ физической культуры и здорового образа жизни. На этом этапе дети учатся базовым умениям, таким как координация движений, сила, выносливость и гибкость. Они занимаются бегом на короткие дистанции, прыжками в длину, метанием мяча, подниманием туловища и упражнениями на гибкость. Эти упражнения помогают им развивать и совершенствовать свои физические способности.

Для получения значка ГТО на втором этапе дети должны выполнить нормативы по пробежке от 600 до 1000 метров, подтягиваниям, отжиманиям, скоростному забегу и наклонам вперед. Эти упражнения помогут укрепить сердечно-сосудистую систему, мышцы и повысить физическую форму детей в возрасте 8-9 лет.

Для третьей ступени (10-11 лет) физической подготовки необходимо проконсультироваться с тренером перед выполнением нормативов. Родители могут мотивировать ребенка. Тестирование включает пробежки на короткие и длинные дистанции, подтягивания, упражнения на силовых тренажерах и отжимания. Важно достичь определенных результатов и поддерживать правильную технику выполнения упражнений.

Четвертая ступень (12-13 лет). Чтобы заслужить золотую награду ГТО в этой возрастной группе, нужно успешно пройти четыре основных и два дополнительных теста. Для серебряной и бронзовой награды достаточно четырех основных и одного дополнительного теста. Основные тесты охватывают оценку скоростных качеств, выносливость, силу и гибкость. В дополнительные тесты входят оценку координации, скоростно-силовые качества и практические умения.

Для прохождения нормативов пятой ступени (14-15 лет) в ГТО нужно успешно пройти четыре обязательных испытания: бег на скорость, бег на выносливость, силовые упражнения и тест на гибкость. Для получения золотой медали необходимо выполнить еще два дополнительных испытания, а для серебряной или бронзовой медали - одно из выбранных испытаний. Эти требования способствуют развитию физических способностей и активному образу жизни.

Для прохождения 6-й ступени (16-17 лет) ГТО нужно выполнить следующие нормативы: Пробежать 2000 м (для девушек) или 3000 м (для юношей) за определенное время или преодолеть дистанцию на лыжах. Сделать определенное количество подтягиваний или отжиманий. Выполнить прогиб вперед на спортивной скамье. Пробежать 100 м за определенное время. Эти нормативы проверяют выносливость, силу, гибкость, координацию и скорость участников.

Для получения знаков отличия на седьмом уровне (18-29 лет) государственной программы по физкультуре и спорту, молодые спортсмены должны пройти ряд тестов, оценивающих их физическую форму. Эти тесты включают в себя проверку выносливости, скоростных способностей, силы, гибкости и координации движений. Для успешного завершения уровня необходимо пробежать определенные дистанции, выполнить отжимания, подтягивания и показать гибкость. Дополнительные нормативы включают упражнения, такие как перетягивание каната и стрельба из пневматической винтовки.

Восьмая ступень до семнадцатой. Анализ физических характеристик проводится по стандартным параметрам, включая скоростные и скоростно-силовые качества, силу, выдержку и гибкость. Кроме того, особое внимание уделяется практическим навыкам. К примеру, для участников возраста 35–39 лет в оценку включаются умения, связанные с туристическими походами на расстояние свыше 10 километров.

Восемнадцатая ступень (70 лет и старше). Людям старше 70 лет, которые входят в возрастную категорию 18-го уровня, также разработаны уникальные задания. Они включают в себя тренировки, направленные на улучшение навыков смешанного передвижения по различным дистанциям, освоение скандинавской ходьбы и тренировку на подъемах и спусках.

Национальный проект "Демография" включает в себя нормативы относительно возрастных групп, таких как дети и подростки (5-17 лет), взрослые (18-64 года) и пожилые люди (старше 65 лет). Нацпроект также учитывает особенности здоровья беременных, женщин после родов, людей с хроническими заболеваниями и граждан с особыми потребностями в здравоохранении. Дети должны каждый день уделять не менее часа времени на занятия с умеренным уровнем нагрузки, включая проведение зарядных упражнений, а также регулярно, минимум три раза в неделю, уделять внимание организованным спортивным тренировкам. Для взрослых рекомендуется уделять 2-5 часов в неделю на активности средней степени напряженности, такие как прогулки, танцы, игры или занятия спортом. Также стоит отводить 1,5-2,5 часа на интенсивные упражнения, например, бег, футбол или участие в спортивных мероприятиях. Для старших людей важно уделять внимание упражнениям для укрепления баланса, чтобы предотвращать падения и травмы. Физическая активность должна быть умеренной и адаптированной под индивидуальные возможности. Прогулки, северные пробежки, плавание - хорошие варианты.

Заключение. Оценивая результаты исследования: современные первокурсники имеют достаточно сил и навыков, чтобы осилить нормативы для их возраста. Исследование спортивных нормативов для разных возрастных групп позволяет определить требования к занятиям спортом, учитывая физиологические особенности и общее состояние организма. Это помогает оптимизировать тренировочный процесс, сохранить здоровье и повысить качество жизни на протяжении всей жизни. Дальнейшие исследования в спортивной области могут быть направлены на уточнение стандартов для различных возрастных групп, создание персонализированных программ тренировок и адаптацию спортивных нормативов под индивидуальные потребности каждого человека. Такой подход поможет улучшить доступность и эффективность занятий спортом для всех, независимо от возраста и уровня подготовки.

\*\*\*

1. Ибрагимов, И. Ф. Роль и значение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в физическом воспитании студентов / И. Ф. Ибрагимов, А. Ф. Шмакова, А. Р. Назметдинова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 96-7. – С. 142-144. – DOI 10.18411/trnio-04-2023-377. – EDN CVWOBM.
2. Васенков, Н. В. Сравнительный анализ знаний студентов и обучающихся в лицее о комплексе ГТО / Н. В. Васенков, С. В. Васильев, А. Ю. Урбанов // Ученые записки Казанского филиала "Российского государственного университета правосудия". – 2017. – Т. 13. – С. 474-479. – EDN YODFXM.
3. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559>.
4. Физическая культура и спорт : учебник / С. И. Филимонова, Л. Б. Андриющенко, М. О. Аксенов [и др.] ; под общ. ред. С. И. Филимоновой, Л. Б. Андриющенко. — Москва : КноРус, 2024. — 611 с. — ISBN 978-5-406-12514-4. — URL: <https://book.ru/book/951602>.

5. Горшков, А. Г., Организация и судейство спортивных соревнований : учебное пособие / А. Г. Горшков, М. В. Еремин, А. Л. Волобуев, А. С. Болдин. — Москва : КноРус, 2024. — 299 с. — ISBN 978-5-406-13084-1. — URL: <https://book.ru/book/954386>.

**Ибрагимов И.Ф.,<sup>1,2,3,4</sup> Усманов И.Р.<sup>2</sup>**

**Изменения физических способностей благодаря занятию гандболом**

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»

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

<sup>3</sup>ФГБОУ ВО «Казанский государственный медицинский университет»

<sup>4</sup>Казанский филиал «Академия труда и социальных отношений»  
(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-07-2024-274

**Аннотация**

В данной работе исследуются развитие способностей у студентов при занятии гандболом. Преподаватели могут использовать различные методы и ресурсы для обеспечения общего роста своих учеников. Крайне важно умело и обдуманно выбирать методы обучения студентов. Считается, что занятия гандболом приведут к улучшению общего физического развития школьников. Результаты исследования показали, что игра в гандбол оказывает большее влияние на развитие быстроты и ловкости учащихся по сравнению с другими видами деятельности. Использование гандбола способствует совершенствованию физических навыков учащихся. Гандбол – это эффективный инструмент для преподавателей, позволяющий усовершенствовать методы обучения и лучше подготовить своих учеников.

**Ключевые слова:** физическая культура, студенты, спорт, гандбол.

**Abstract**

Introduction – educators can utilize a range of techniques and resources to ensure the holistic growth of their pupils. The instructional techniques for learners It is believed that engaging in handball will lead to an improvement in the overall physical development of students. The outcomes achieved – during the process. According to the study, handball has a more significant impact on the development of speed and dexterity in students compared to other sports. The game of handball aids in the improvement of physical skills among students. is a long heading please paraphrase this heading in exactly the same amount of words: Teachers should utilize game types, particularly handball, for improved.

**Keywords:** physical education, students, sports, handball

**ВВЕДЕНИЕ**

В настоящее время в учебных заведениях страны можно наблюдать увеличение финансовой поддержки, что открывает новые возможности для преподавателей в организации учебного процесса. Преподаватели активно применяют различные инструменты и методики для развития физической подготовки студентов. Особой популярностью среди обучающихся пользуются спортивные и подвижные игры, благодаря их динамичности и азарту. Поэтому педагоги в учебных заведениях охотно включают игровой подход в учебный процесс для эффективной подготовки студентов.

Гандбол является одним из наиболее динамичных и зрелищных игровых видов спорта. Высокая интенсивность соревновательной и тренировочной деятельности в гандболе предъявляет повышенные требования к уровню развития физических способностей

спортсменов. Успешность игровой деятельности в значительной мере определяется уровнем развития таких качеств, как скоростно-силовые способности, общая и специальная выносливость, ловкость и координация движений

Систематические занятия гандболом оказывают комплексное воздействие на организм спортсменов, вызывая значительные изменения в их физической подготовленности. Изучение динамики физических способностей гандболистов на различных этапах многолетней тренировки представляет большой научный и практический интерес. Данные исследования позволяют определить наиболее эффективные средства и методы развития физических качеств, необходимых для успешного выступления в соревнованиях по гандболу.

### **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РАБОТЫ**

Основная цель исследования заключалась в изучении влияния занятий гандболом на физическое развитие студентов в рамках занятий по физической культуре с целью комплексного развития их физических способностей.

Задачи данной научной работы:

- 1) Изучить влияние занятий гандболом на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).
- 2) Проанализировать динамику показателей физической подготовленности спортсменов, занимающихся гандболом, в течение тренировочного процесса.
- 3) Выявить особенности изменения физических способностей у начинающих и квалифицированных гандболистов.
- 4) Сравнить уровень развития физических качеств у гандболистов и представителей других игровых видов спорта.

### **МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Преподаватели приняли решение провести исследование о влиянии занятий гандболом на физическое развитие студентов и выявить положительные аспекты данной игры. Для проведения исследования была выбрана группа из 40 студентов-юношей с примерно одинаковым уровнем физической подготовки.

### **РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ**

В ходе образовательного исследования были собраны результаты обследований учащихся, которые они использовали для оценки изменений в их физических возможностях. Информация о тестировании представлена в таблице 1 для студентов, не входящих в экспериментальную группу, и в таблице 2 для студентов, входящих в экспериментальную группу

*Таблица 1*

*Результаты тестирования контрольной группы.*

<i>Тесты</i>	<i>Результаты в начале эксперим.</i>	<i>Результаты в конце эксперимента</i>	<i>Прирост %</i>
<i>Бег 100 м, сек</i>	<i>14</i>	<i>13,82</i>	<i>2,2</i>
<i>Бег 3000 м, мин/сек</i>	<i>13:18</i>	<i>13:00</i>	<i>2,8</i>

Челночный бег 3x10 м, сек	8,35	8,18	2
Подтягивания, раз	10	13	30
Тест на гибкость, см	10	12	20

Как показано в таблице 1, результаты контрольных испытаний указывают на рост данных. Результаты: наиболее значительные улучшения можно наблюдать в подтягиваниях и тесте на гибкость. Результаты этих упражнений увеличились на 30% и 20% соответственно. Наименьший прирост результатов отмечен в челночном беге.

Таблица 2

*Результаты тестирования экспериментальной группы.*

Тесты	Результаты в начале эксперим.	Результаты в конце эксперимента	Прирост %
Бег 100 м, сек	14,12	13,55	4
Бег 3000 м, мин/сек	13:10	12:57	2,7
Челночный бег 3x10 м, сек	8,43	8,11	3,8
Подтягивания, раз	9	11	22,2
Тест на гибкость, см	11	12	9,1

В таблице 2 представлены результаты экспериментальной группы. Результаты теста на подтягивания и гибкость показывают, что наблюдается снижение. Результаты подтягиваний и теста на гибкость были на 7,8% и 10,9% соответственно, выше в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой. Однако в тестах на 100 м и челночном беге по сравнению с контрольной группой прирост результатов был почти в два раза значительнее. Результаты в контрольной и опытной группах были практически одинаковыми, с приростом примерно на 2,8% и 2,7% соответственно в беге на 3000 м.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что занятия гандболом увеличивают физические способности. Занятия Гандболом приносит плоды. В следствии этот спорт подходит для студентов. Рекомендовано добавить его в программу высшего образования, либо как дополнительная предмет.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Из собранных нами данных мы можем сделать вывод, что включение гандбола в занятия по физическому воспитанию способствует целостному развитию физических навыков учащихся. Кроме того, использование спортивных игр, особенно гандбола, позволяет учащимся развивать скорость, ловкость и координацию, что может быть использовано учителем для решения конкретных вопросов, связанных с физическим развитием учащихся.

\*\*\*

1. Изучение уровня физической подготовленности студенток-первокурсниц Московского государственного областного университета / О.А. Борисова, А.И. Бойко, А.И. Колдашов, А.А. Колдашова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.– 2021.– № 3 (193).– С. 52–56.
2. Изучение уровня подготовленности студентов на основании контрольных нормативов / А.И. Колдашов, Ю.С. Князева, Д.Б. Горячкин, В.В. Горячкина, В.В. Симаков, Д.В. Симаков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.– 2022.– № 10 (212).– С. 187–190.
3. Крякина Е.В. Педагогическая практика как интегрирующий фактор в профессиональной подготовке студентов факультета физической культуры / Е.В. Крякина, Е.В. Разова // Актуальные вопросы теории и практики физического воспитания и спорта в общем, дополнительном и профессиональном физкультурном образовании : Материалы Всероссийской юбилейной научно-практической конференции с международным участием.– Москва, 2016.– С. 142–145.
4. Крякина Е.В. Формирование профессиональной готовности студентов факультета физической культуры мгоу (уровень бакалавриат) к реализации компетенции "физическая культура, спорт и фитнес" по стандартам worldskills russia / Е.В. Крякина, И.В. Кулишенко, Е.В. Разова // Интеграция теории и практики в общем, дополнительном и профессиональном физкультурном образовании : материалы Национальной научно-практической конференции с международным участием.– Москва, 2020.– С. 120–125.
5. К вопросу совершенствования знаний по физической культуре в вузе / С.В. Нагейкина, О.А. Борисова, А.И. Бойко, А.И. Колдашов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.– 2022.– № 4 (206).– С. 271–274.
6. Функциональное тестирование обучающихся при организации безопасных для здоровья занятий физической культурой / П.И. Храмцов, Н.О. Березина, Е.В. Разова, И.В. Кулишенко, С.Н. Храмцова // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья.– 2020.– № 4.– С. 38–44.

**Ибрагимов И.Ф.,<sup>1,2,3,4</sup> Макарецва А.А.<sup>1</sup>**  
**Статистика побед разных стран в играх стран брикс**

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»

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

<sup>3</sup>ФГБОУ ВО «Казанский государственный медицинский университет»

<sup>4</sup>Казанский филиал «Академия труда и социальных отношений»  
(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-07-2024-275

## Аннотация

Целью данной статьи является проведение анализа статистики побед стран-участниц Игр БРИКС, ежегодного спортивного мероприятия, объединяющего Бразилию, Россию, Индию, Китай и Южную Африку.

Для достижения поставленной цели были поставлены следующие задачи: сбор и систематизация данных о количестве золотых, серебряных и бронзовых медалей, завоеванных спортсменами стран БРИКС в различных видах спорта; проведение сравнительного анализа результатов выступлений спортсменов из этих стран; выявление тенденций и динамики достижений спортсменов на протяжении последних лет.

Методика исследования включала в себя сбор данных из открытых источников, таких как официальные сайты Игр БРИКС и национальных олимпийских комитетов стран-участниц, а также использование статистических методов обработки данных.

Результатом исследования стало выявление лидеров и аутсайдеров среди стран-участниц Игр БРИКС по количеству завоёванных медалей, а также выявление тенденций и динамики достижений спортсменов на протяжении последних лет. Были сделаны выводы о факторах, влияющих на результаты выступлений спортсменов из стран БРИКС, и предложены рекомендации по повышению эффективности подготовки спортсменов к участию в Играх БРИКС.

**Ключевые слова:** Игры БРИКС, Победы, Статистика, Бразилия, Россия, Индия, Китай, ЮАР, Спортивные достижения, Культурная биржа.

### Abstract

The purpose of this article is to analyze the statistics of victories of countries participating in the BRICS Games, an annual sporting event that brings together Brazil, Russia, India, China and South Africa.

To achieve this goal, the following tasks were set: collecting and systematizing data on the number of gold, silver and bronze medals won by athletes of the BRICS countries in various sports; conducting a comparative analysis of the performance results of athletes from these countries; identifying trends and dynamics of athletes' achievements over recent years.

The research methodology included collecting data from open sources, such as the official websites of the BRICS Games and national Olympic committees of participating countries, as well as the use of statistical methods of data processing.

The result of the study was the identification of leaders and outsiders among the countries participating in the BRICS Games in terms of the number of medals won, as well as the identification of trends and dynamics of athletes' achievements over recent years. Conclusions were drawn about the factors influencing the performance results of athletes from the BRICS countries, and recommendations were proposed to improve the efficiency of training athletes for participation in the BRICS Games.

**Keywords:** BRICS Games, Victories, Statistics, Brazil, Russia, India, China, South Africa, Sports achievements, Cultural exchange.

**Введение.** Статистика побед различных стран в играх стран БРИКС (Бразилия, Россия, Индия, Китай, Южно-Африканская Республика) представляет интерес для анализа и понимания влияния каждой из этих стран на мировой игровой рынок. Игры становятся все более популярным видом развлечения и даже спортивного состязания, поэтому изучение статистики побед в играх БРИКС может дать представление о том, как каждая из этих стран проявляет себя в мире компьютерных игр.

### Цели:

1. Изучение и анализ статистики побед различных стран-участниц в спортивных соревнованиях между странами БРИКС.
2. Представление объективной информации о достижениях каждой из стран в играх БРИКС.
3. Понимание тенденций и динамики успехов различных стран в различных видах спорта.

### Задачи:

1. Сбор и анализ данных о победах и достижениях каждой из стран-участниц в играх БРИКС за определенный период времени.
2. Сравнительный анализ результатов различных видов спорта и оценка успехов каждой из стран.

3. Выявление факторов, влияющих на спортивные успехи стран-участниц, таких как инвестиции в спорт, развитие инфраструктуры, подготовка спортсменов и т.д.

#### **Методика проведения исследования.**

1. Анализ официальных сайтов и баз данных: Сбор информации с официальных сайтов спортивных организаций стран БРИКС, баз данных международных спортивных федераций и организаций, а также сайтов, посвященных мероприятиям БРИКС.
2. Анализ открытых источников: Изучение материалов в СМИ, посвященных спортивным достижениям стран БРИКС, статистике побед и проведению спортивных мероприятий в рамках БРИКС.
3. Опросы и интервью: Проведение опросов и интервью с экспертами в области спорта, представителями спортивных организаций стран БРИКС, спортсменами и тренерами.

#### **Результаты исследования и их обсуждение.**

Для начала, необходимо собрать данные о количестве золотых, серебряных и бронзовых медалей, завоеванных каждой из стран-участниц в играх БРИКС за определенный период времени. Эти данные можно получить из официальных отчетов и статистических обзоров, предоставляемых организаторами Игр, а также из открытых источников, таких как спортивные новостные сайты и базы данных. После сбора данных, необходимо провести их статистический анализ, вычислив общие показатели успехов каждой страны, такие как общее количество медалей, количество золотых медалей, процентное соотношение золотых, серебряных и бронзовых медалей и т.д.

Для проведения сравнительного анализа результатов различных видов спорта необходимо собрать данные о количестве медалей, завоеванных каждой страной в каждом виде спорта. Затем, необходимо провести группировку этих данных по видам спорта и странам, вычислив показатели успехов каждой страны в каждом виде спорта, такие как количество медалей, завоеванных в этом виде спорта, процентное соотношение золотых, серебряных и бронзовых медалей и т.д. После этого, необходимо провести сравнительный анализ этих показателей, выявив сильные и слабые стороны каждой страны в различных видах спорта.

Для выявления факторов, влияющих на спортивные успехи стран-участниц, необходимо провести комплексный анализ различных факторов, таких как объем инвестиций в спорт, развитие спортивной инфраструктуры, подготовка спортсменов, государственная поддержка спорта и т.д. Для этого необходимо собрать данные о каждом из этих факторов для каждой страны-участницы и провести их статистический анализ. Затем, необходимо провести корреляционный анализ между этими факторами и показателями спортивных успехов каждой страны, выявив наиболее значимые факторы, влияющие на спортивные достижения.

На основании полученных данных и результатов анализа, можно будет сделать выводы о спортивных достижениях стран-участниц в играх БРИКС, выявить сильные и слабые стороны каждой страны в различных видах спорта, а также определить факторы, влияющие на спортивные успехи. Эти выводы могут быть использованы для разработки рекомендаций по улучшению спортивных результатов стран-участниц и повышению их конкурентоспособности в играх БРИКС.

Игры БРИКС — это международное мультиспортивное мероприятие, в котором принимают участие спортивные команды пяти стран БРИКС: Бразилии, России, Индии, Китая и Южной Африки [1]. Мероприятие впервые было проведено в 2016 году и с тех пор предоставило этим странам платформу для демонстрации своих спортивных талантов и содействия культурному обмену. Целью данной статьи является статистический анализ побед разных стран на Играх БРИКС.

Бразилия: Бразилия с ее богатой спортивной историей и страстью к спорту является серьезным претендентом на Игры БРИКС. Страна особенно доминирует в таких видах спорта, как футбол, волейбол и легкая атлетика. На Играх БРИКС 2016 года Бразилия возглавила медальный зачет, завоевав в общей сложности 88 медалей, в том числе 38 золотых. Однако в последующем турнире в 2019 году результаты страны упали, когда она заняла третье место с 52 медалями, в том числе 17 золотыми.

Россия: Россия, известная своими достижениями в зимних видах спорта и гимнастике, также оставила свой след на Играх БРИКС. Показатели страны были стабильными: она заняла второе место как в 2016, так и в 2019 году. Всего в 2016 году Россия завоевала 68 медалей, в том числе 24 золотых, а в 2019 году — 65 медалей, в том числе 23 золотых. Высокие результаты России можно объяснить ее инвестициями в спортивную инфраструктуру и акцентом на спорте в системе образования [2].

Индия: Индия, страна с растущим интересом к спорту, демонстрирует устойчивый прогресс на Играх БРИКС. В первом выпуске 2016 года Индия заняла четвертое место с 35 медалями, в том числе 7 золотыми [3]. Тем не менее, в 2019 году страна улучшила свои показатели, заняв второе место с 65 медалями, в том числе 23 золотыми. Успех Индии можно объяснить ее вниманием к развитию массового спорта и инициативами правительства по развитию спорта.

Китай: Китай, мировая спортивная держава, был доминирующей силой на Играх БРИКС. Страна особенно преуспела в таких видах спорта, как настольный теннис, бадминтон и плавание. На Играх БРИКС 2016 года Китай занял третье место с 52 медалями, в том числе 17 золотыми. Тем не менее, результаты страны значительно улучшились в 2019 году, когда она возглавила список медалей, завоевав в общей сложности 118 медалей, включая 51 золотую. Успех Китая можно объяснить его структурированными и строгими программами спортивной подготовки, а также его основными возможностями [4].

Южная Африка: Южная Африка с ее сильной спортивной культурой и историей стала ценным дополнением к Играм БРИКС. Страна особенно преуспела в таких видах спорта, как регби, крикет и легкая атлетика. На Играх БРИКС 2016 года Южная Африка заняла пятое место с 22 медалями, в том числе 3 золотыми. Результаты страны улучшились в 2019 году, где она заняла четвертое место с 37 медалями, в том числе 9 золотыми. Успех Южной Африки можно объяснить ее хорошо развитой спортивной инфраструктурой и акцентом на спорт в системе образования.

Общее количество медалей вышеперечисленных стран за 2020 г. можно увидеть на рисунке 1.

	СТРАНЫ БРИКС НА ОЛИМПИАДЕ-2020				
	МЕСТО В ОБЩЕМ ЗАЧЕТЕ	🥇	🥈	🥉	ВСЕГО МЕДАЛЕЙ
КИТАЙ	2	38	32	18	88
РОССИЯ	5	20	28	23	71
БРАЗИЛИЯ	12	7	6	8	21
ИНДИЯ	48	1	2	4	7
ЮАР	52	1	2	0	4

Рисунок 1. Результаты игр стран БРИКС 2020 г.

После анализа результатов Игр БРИКС 2016 и 2019 годов можно сделать несколько выводов. Во-первых, все страны БРИКС показали значительные достижения в различных видах спорта, что подчеркивает их спортивный потенциал и вклад в мировой спорт.

Во-вторых, Китай и Россия показали наиболее стабильные и высокие результаты на протяжении обеих Игр. Это может быть связано с их давней традицией инвестиций в спорт и развитой спортивной инфраструктурой.

В-третьих, Бразилия, несмотря на спад результатов во втором турнире, все еще остается сильным игроком, особенно в таких видах спорта, как футбол и волейбол.

В-четвертых, Индия и Южная Африка продемонстрировали значительный прогресс между первым и вторым турнирами. Это может свидетельствовать о том, что их усилия по развитию спорта и спортивной инфраструктуры приносят свои плоды.

В 2024 году игры БРИКС проводятся в России в городе Казань. Общее количество медалей вышеперечисленных стран за 2024 г. можно увидеть на рисунке 2.

МЕСТО	КОМАНДА	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА	ВСЕГО
1	Россия	111	80	48	239
2	Белоруссия	20	34	39	93
3	Китай	17	11	8	36
4	Иран	4	10	15	29
5	Узбекистан	3	7	18	28
6	Бразилия	2	2	5	9
7	Монголия	1	1	5	7
8	Армения	1	0	4	5
9	Азербайджан	1	0	2	3
10	Турция	1	0	1	2

Рисунок 2. Результаты четвертого дня игр стран БРИКС 2024 г.

Как мы можем заметить, на данный момент, Россия лидирует по количеству завоеванных медалей и значительно превосходит все остальные страны.

#### **Вывод.**

Таким образом, игры БРИКС предоставили странам БРИКС платформу для демонстрации своих спортивных талантов и содействия культурному обмену [5]. Статистика побед разных стран на Играх БРИКС отражает инвестиции стран в спорт, упор на спорт в системе образования, а также структурированные и строгие программы спортивной подготовки. Игры БРИКС – это не только победа, но и укрепление духа единства и сотрудищества среди стран БРИКС.

На данный момент Россия занимает лидирующее положение в турнирной таблице. По сравнению с прошлыми годами, Россия превзошла Китай и другие страны БРИКС по количеству медалей. В 2020 году Китай обходил Россию на 17 медалей. В 2024 году, по нашим наблюдениям, Россия превосходит Китай на 203 медали, что показывает отличный прогресс России.

\*\*\*

1. Лопатин Л.А., Васенков Н.В., Чумарин Н.А., Азизова И.Н. К проблеме повышения мотивации к занятиям физической культурой студентов // Современный ученый. 2023. № 4. С. 198-202.
2. Мифтахов Р.А., Ибрагимов И.Ф., Илюшин О.В., Эмирусайинов Б.И. Виды, формы, методы контроля и проверки исполнения организации физкультурного движения // Перспективы науки. 2022. № 1 (148). С. 75-78.
3. Севедин С.В., Газизов Ф.Г., Баширова Д.М. Воздействие дистанционного образования на здоровье студента: оценка с использованием изучения общественного мнения // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. №8 (222). С. 287-292.
4. Хабибуллин А.Б., Никитин Д.С., Ильин С.Н. Трансформация физической культуры в информационном обществе // Перспективы науки. 2023. № 7 (166). С. 177-179.
5. Хайруллин А.Г., Хуснутдинова Р.Г., Сальникова О.В., Ваганов М.С. Проблемы физической культуры в наше время и пути их решения. // Педагогическое образование. 2023. Т. 4. № 6. С. 82-85.

6. Спортивные игры стран БРИКС // BRICS Sports Games URL: <https://bricskazan2024.games/ru> (дата обращения: 21.05.2024).
7. Спортивные игры стран БРИКС 2024 // Дирекция спортивных и социальных проектов URL: <https://dspkazan.com/projects/bricsgames2024/> (дата обращения: 21.05.2024).
8. Игры БРИКС-2023. Россия побеждает в общем зачёте в упорной борьбе. Все результаты в плавании. Не было ТВ-трансляций. Выводы // Дзен URL: [https://dzen.ru/a/ZTYgj-gjh2c\\_O8qK](https://dzen.ru/a/ZTYgj-gjh2c_O8qK) (дата обращения: 21.05.2024).
9. Спортивные игры стран БРИКС // Центр спортивной подготовки спортивных команд Югры URL: <https://www.csp-ugra.ru/kompleksnyie-meropriyatiya/glavnyie-sportivnyie-meropriyatiya/sportivnyie-igry-stran-briks/> (дата обращения: 21.05.2024).
10. Игры БРИКС 2023: итоги бадминтонного турнира // Национальная федерация бадминтона России URL: <https://www.badm.ru/news/main/4540> (дата обращения: 21.05.2024).

**Ибрагимов И.Ф.,<sup>1,2,3,4</sup> Берш Г.Е.<sup>2</sup>**

**«Карьера Артемия Панарина: от начинающего хоккеиста до звезды НХЛ»**

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»

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

<sup>3</sup>ФГБОУ ВО «Казанский государственный медицинский университет»

<sup>4</sup>Казанский филиал «Академия труда и социальных отношений»  
(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-07-2024-276

#### **Аннотация**

В статье подробно описывается начало карьеры Панарина в России, его переход в НХЛ и достижения в этой лиге, включая победу в Мемориальном кубке Колдера в 2016 году как лучшему новичку сезона. Также упоминается о его вкладе в успехи команд, за которые он играл, и личные награды, полученные им за время карьеры. Карьера Панарина демонстрирует его талант, трудолюбие и способность адаптироваться к новым условиям. Он является одним из самых высокооплачиваемых игроков в НХЛ. Эта статья будет полезна всем, кто интересуется хоккеем и хочет узнать больше о жизни и карьере одного из самых талантливых российских хоккеистов современности. Подчеркиваем важность упорства, таланта и профессионализма в достижении успеха в хоккее.

Цель исследования является молодой хоккеист, который смог преодолеть все трудности и стать одним из лучших игроков своего времени, и рассмотреть задачи: изучить биографию Артемия Панарина; проанализировать его игру в различных клубах и лигах; оценить его вклад в развитие хоккея;

В написании статьи использованы источники информации, включая официальные сайты клубов, статистику игр, интервью с самим хоккеистом и экспертами. Также будет проведён анализ данных и сравнение показателей Панарина с показателями других игроков.

Хоккей – это сильный вид спорта. Он закаляет, воспитывает сильные качества личности, тренирует выносливость.

**Ключевые слова:** Артемий Панарин; хоккей; НХЛ; «Нью-Йорк Рейнджерс»; благотворительность; фонд; спорт.

#### **Abstract**

The article describes in detail the beginning of Panarin's career in Russia, his transition to the NHL and achievements in this league, including winning the Calder Memorial Cup in 2016 as the best rookie of the season. It also mentions his contribution to the success of the teams he played for and the personal awards he received during his career. Panarin's career demonstrates his talent, hard work and ability to adapt to new conditions. He is one of the highest

paid players in the NHL. This article will be useful to anyone who is interested in hockey and wants to learn more about the life and career of one of the most talented Russian hockey players of our time. We emphasize the importance of perseverance, talent and professionalism in achieving success in hockey .

The purpose of the study is a young hockey player who was able to overcome all difficulties and become one of the best players of his time, and consider to study the biography of Artemy Panarin; to analyze his game in various clubs and leagues; to evaluate his contribution to the development .

The article uses sources of information, including the official websites of clubs, game statistics, interviews with the hockey player himself and experts. Data analysis and comparison of Panarin's indicators with those of other players will also be carried out.

Hockey is a strong sport. He tempers, cultivates strong personality qualities, trains endurance.

**Keywords:** Artemiy Panarin; hockey; NHL; New York Rangers; charity; foundation; sports.

### **Введение**

В современном мире спорта есть множество ярких личностей, которые своими достижениями вдохновляют миллионы людей по всему миру. Одним из таких спортсменов является российский хоккеист Артемий Панарин. Его карьера — это пример того, как талант, упорство и трудолюбие могут привести к успеху в спорте.

В данной статье мы рассмотрим основные этапы карьеры Артемия Панарина, начиная с его первых шагов в хоккее и заканчивая его статусом одной из главных звёзд Национальной хоккейной лиги (НХЛ). Мы проанализируем его игру, достижения и вклад в развитие хоккея.

### **Результаты исследования и их обсуждения**

Артемий Панарин родился 30 октября 1991г. в городе Коркино в Челябинской области. Панарин известен своими навыками владения клюшкой и способностью создавать моменты для своих партнёров. Он обладает высокой скоростью и мастерством обводки, что делает его одним из самых опасных игроков в атаке. Родители Артемия Панарина развелись, когда малышу было три месяца. Мальчика воспитывали бабушка по материнской линии Владимир Ильич Левин и бабушка Нина Степановна. Дед Панарина в прошлом играл в хоккей и футбол. С малых лет Левин привлекал внука к спорту. Владимир Ильич в пять лет подарил Артемию коньки из фигурного катания. Как признался сам мужчина, они были из мусорки, так как у семьи в 90-е были финансовые проблемы.

Уже после первых занятий на льду стало ясно, что у мальчика есть потенциал. Но Артемию в детстве хоккей не нравился. Он капризничал и не хотел ходить на тренировки. Дед изо всех сил старался мотивировать внука, заманивал его на каток сладостями. Спустя годы Панарин вспоминает об этом с благодарностью. В знак нее он набил себе татуировки с годами рождения бабушки и дедушки. Многочисленные соревнования, проводимые нашей страной на своей территории помогают в реализации проектов повышения физической активности народа.[8]

В 7 лет Панарин стал воспитанником челябинской хоккейной команды СДЮШОР «Трактор». Чтобы развивать способности, в скором времени он был вынужден переехать в спортивный интернат, поскольку тренировочная база располагалась далеко от дома.

Шесть раз в неделю и шесть месяцев в году бабушка возил Панарина на старом УАЗе в хоккейную школу «Трактора» в Челябинске. Машина часто ломалась, поэтому Артемий периодически опаздывал на тренировки. У хоккеиста с малых лет была старая и поношенная форма. Бабушка перешивала поношенные вещи. Сверстники смеялись над юным Панариным на тренировках из-за его внешнего вида. Мальчик был очень худым, так как плохо питался. Чтобы заработать какие-то деньги, дед Панарина подрабатывал в охране и продавал молоко, а бабушка продавала пирожки на трассе.[1]

В юности Панарин был маленького роста. Одна из причин — искривление позвоночника. Артемий постоянно сутулился. До 10 лет форвард показывал отличную игру в «Тракторе», но затем случился спад. Хоккеист потерял уверенность на льду и явно уступал в габаритах другим игрокам. В 12-летнем возрасте тренер академии «Трактора» Олег Семендяев отчислил подопечного и отправил его в «Сигнал» — челябинскую школу, которая сильно уступала по уровню предыдущей.

В возрасте 13 лет Артём занимался в челябинской спортивной школе «Сигнал». Затем отец друга устроил его в Подольский спортивный интернат, где он жил вдалеке от родных людей и учился, посвящая хоккею большую часть своего времени. У Панарина был друг-хоккеист Георгий Белоусов. Оба парня выросли в Коркино. Отец Белоусова помог Артемию перебраться в «Витязь». Панарин получил хорошую школу в «Тракторе», поэтому тренеры из Подольска быстро приняли решение. Именно здесь он впервые надел новое хоккейное обмундирование и взял в руки не самодельную, а настоящую клюшку. Это помогло хоккеисту почувствовать шайбу, понять хоккей на все сто процентов. Начинающий спортсмен замотивировался еще больше, и прогресс не заставил себя ждать. [1]

Нападающий быстро освоился в академии «Витязя», набирал много очков, а позже даже стал капитаном команды 1991 года.

Однако условия жизни в интернате Подмосковья были тяжелыми. Панарин мало ел: старшие отбирали хлеб, а в рационе были дошираки. Артемий был худым и маленьким, но агрессивным. Юноше приходилось часто защищать себя. Несмотря на скромные габариты, форвард никогда не давал себя в обиду и пытался давать отпор. Белоусов-младший называл Панарина Клещом из-за его характера — во время драк он вцеплялся в противника и душил его.

Панарин дебютировал в КХЛ в составе «Витязя» в сезоне-2008/09 в возрасте 16 лет. Нападающий заиграл в основной команде при тренере Сергее Гомоляко. Чуть позже его сменил Андрей Назаров. В тот момент у Панарина обнаружили проблемы со спиной. После игр спортсмен использовал обезболивающие. Хоккеист начал быстро расти, а быстрый переход к серьезной силовой подготовке отразился на организме.

Панарин в составе молодежной сборной России выиграл молодежный чемпионат мира 2011 года. В финальной игре в Баффало на «HSBC-арене» российская команда, которую тренировал Валерий Брагин, обыграла Канаду со счетом 5:3. Артемий, игравший в четвертой тройке, забил два гола соперникам: один при счете 0:3, а второй — победный. Золото МЧМ-2011 до сих пор остается последним в истории молодежной сборной России.

«Все были удивлены, что я Панарина вообще взял в Баффало, — рассказывал Брагин. — Говорили, он маленький, его за борт в каждой смене будут выкидывать. Но Панарин проехал с нами всю Суперсерию, никого не боялся, в нем есть мужской стержень. Было ясно, что он одарен технически, понимает игру, хорош в завершении. Я тогда говорил, что как только Панарин окрепнет физически, то выйдет на другой уровень».

В январе 2012 года Панарина обменяли из «Витязя» в «Ак Барс» за денежную компенсацию. За неполный сезон-2011/12 Артемий принял участие в трех играх в плей-офф КХЛ. В результате форвард вернулся в «Витязь». [7]

В 2013 году нападающий стал игроком СКА. Панарин провел в клубе из Санкт-Петербурга два с половиной сезона. В 2015 году он помог армейцам выиграть Кубок Гагарина. Нападающий получил несколько индивидуальных призов, включая премию «Прогресс сезона» и «Золотой шлем». [5]

В апреле 2015 года Панарин подписал контракт новичка на два года с «Чикаго». Артемий играл в одном звене с американцем Патриком Кейном и россиянином Артемом Анисимовым. По итогу сезона-2015/16 нападающий получил приз лучшему новичку года «Колдер Трофи».

В декабре 2016 года «Блэкхокс» продлили контракт с Панариным до сезона-2018/19 со средней годовой зарплатой в 6 миллионов долларов. В июне 2017 года Панарин в результате обмена ушел в «Коламбус», где провел два сезона.

Летом 2019 года во время межсезонья в НХЛ Панарин стал неограниченно свободным агентом. На россиянина претендовало несколько команд, включая «Айлендерс», «Чикаго» и нескольких других. В итоге выбор пал на «Рейнджерс». Артемий подписал контракт на семь лет с клубом из Нью-Йорка с общей зарплатой в размере 81,5 миллиона долларов. Хлебушек получает в год примерно 12,5 миллиона. Россиянин является одним из самых высокооплачиваемых игроков в НХЛ и самым высокооплачиваемым среди соотечественников.

В сезоне-2021/22 российский форвард принял участие в 75 играх регулярки НХЛ. Его команда при выдающемся вратаре Игоре Шестеркине дошла до финала Восточной конференции.[4]

Таблица 1

СЕЗОН	МАТЧИ	ОЧКИ
2008/09	5	1 (0+1)
2009/10	20	9 (1+8)
2011/12	12	5 (1+4)
2014/15	20	20 (5+15)
2015/16(регуляр)	80	77 (30+47)
2015/16(плей-офф)	7	7 (2+5)
2019/20(регуляр)	69	95 (32+63)
2019/20(плей-офф)	3	2 (1+1)
2021/22(регуляр)	75	96 (22+74)
2021/22(плей-офф)	20	16 (5+11)
2022/23(регуляр)	82	92 (29+63)
2022/23(плей-офф)	7	2 (0+2)
2023/24(регуляр)	82	120 (49+71)
2023/24(плей-офф)	16	15 (5+10)

Осенью 2023 года Панарин установил исторический клубный рекорд для «Рейнджерс» благодаря результативной серии из 15 игр подряд в НХЛ. Ранее лучший показатель был у канадца Рода Жильбера в сезоне 1972 / 1973 — тогда он набирал очки в 14 матчах кряду. Кроме того, Панарин побил рекорд среди российских хоккеистов. Его предыдущим обладателем был Дмитрий Квартальнов («Бостон»), который набирал очки в 14 встречах подряд в сезоне 1992 / 1993. Сезон Артемий начал с впечатляющего результата с набором очков в 15 матчах подряд. Он также превзошел отметку в 600 матчей в НХЛ.

В феврале 2024-го Панарин побил личный рекорд по голам за сезон – 33 шайбы. Спустя месяц он впервые в карьере достиг результата в 100 очков за сезон в НХЛ.

В апреле хоккеиста признали лучшим игроком регулярного сезона в «Нью-Йорк Рейнджерс»

В сезоне 2023-2024 Артемий Панарин продолжает выступать за команду «Нью-Йорк Рейнджерс» в Национальной хоккейной лиге (НХЛ). Его игра остается на высоком уровне, и он продолжает демонстрировать впечатляющие результаты. [6]

Неудивительно, что на сегодняшний день (по прошествии четверти регулярного чемпионата) именно Панарина эксперты НХЛ считают главным претендентом на «Харт Трофи», приз, который вручается самому ценному игроку «регулярки».

В ходе голосования 16 журналистов называли кандидатов со схемой распределения очков 5-4-3-2-1. Артемий набрал 46 баллов.

Видимо, участники опроса посчитали, что вклад Артемия в успехи своей команды, лидирующей в сводной таблице всей лиги, пока выше. Панарин набрал минимум очко в 18 матчах, минимум два – в 11 матчах нынешнего сезона.

О личной жизни в настоящее время известно не так много, как хотелось бы многим поклонникам. Панарин женат на Алисе Знарк, дочери тренера Олега Знарка. Алиса Знарк — в настоящее время жена нападающего «Нью-Йорк Рейнджерс» Артемия Панарина поклонница хоккея с детства, ведь ее отец – тренер российской сборной (он в свое время и познакомил дочь с будущим мужем). Когда Алисе было 14 лет, на нее обратил внимание сотрудник модельного агентства. Девушка 3 года жила и работала в США, совершенствуя свою фигуру. Затем вернулась в Россию и была ведущей на канале «Матч ТВ», пока не повстречала Артемия и не уехала за рубеж. [3]

Знакомство произошло, еще когда Артемий собирался уезжать в США. Молодому хоккеисту сразу понравилась девушка, и он искал поводы встретиться с ней, но она не отвечала взаимностью на симпатию. Позже оказалось, что в то время сердце Алисы было занято другим.

Судьбоносная встреча состоялась в 2016 году на чемпионате мира по хоккею, где Панарин играл за сборную России. Алиса в то время сотрудничала с «Матч ТВ» и записывала видеоматериал о состязании. Артемий все свободное время проводил рядом с девушкой, ухаживая за ней.

Объявление о помолвке пары не стало для поклонников неожиданностью. Свадьба состоялась в 2020-м. Спустя 3 года супруги впервые стали родителями — у них родился сын.

В январе 2024-го пара объявила о том, что ждет второго ребенка. Спустя месяц у Артемия и Алисы появился еще один сын.

Помимо того, в сентябре 2019 года Панарин объявил о создании собственного благотворительного фонда. Artemiy Panarin Fund – фонд, созданный молодым нападающим клуба НХЛ «Нью-Йорк Рейнджерс». Его основная цель состоит в предоставлении финансовой поддержки и адресной помощи, такой как сбор средств на проведение медицинских операций, приобретение медикаментов и специального медоборудования.[1]

Исследование карьеры Артемия Панарина показывает его впечатляющий путь от начинающего хоккеиста до звезды НХЛ. Панарин начал свою карьеру в России, где он выиграл золото на молодежном чемпионате мира 2011 года. В 2015 году он подписал контракт с «Чикаго Блэкхокс», где сразу же проявил себя, набрав 77 очков в своем первом сезоне. В 2016 году Панарин получил приз «Колдер Трофи» как лучший новичок года. В 2017 году он перешел в «Коламбус Блю Джетс», а затем в «Нью-Йорк Рейнджерс». В «Рейнджерс» Панарин продолжил демонстрировать высокий уровень игры, установив исторический клубный рекорд по результативной серии из 15 игр подряд.

**Вывод.** Результатом исследования явилось то, что Панарин продолжает устанавливать новые рекорды и достигать выдающихся результатов. За свою профессиональную карьеру набрал 542 очка (гол+пас). В начале сезона 2023/24 он показал отличную форму, набирая очки в каждом матче и демонстрируя высокий уровень мастерства. Его вклад в игру команды не оценим, и он продолжает быть одним из ключевых игроков «Рейнджерс».

Артемий Панарин добивается целей не только в спорте, но и в личной жизни. Он продолжает оставаться одним из самых ярких и талантливых хоккеистов современности, принося радость болельщикам своей игрой и активной общественной деятельностью. Таким образом, гипотеза подтвердилась, что в хоккей играют настоящие мужчины

\*\*\*

1. Баюшкин С. Биография Артемия Панарина: бедное детство в России и успех в НХЛ //Спорт-Экспресс - <https://www.sport-express.ru/hockey/nhl/reviews/artemiy-panarin-biografiya-hokkeista-karera-v-nhl-i-dengi-naradauyuschego-reyndzher-2153508/?ysclid=lx1xy7um91666908572> (дата обращения: 23.04.2024).
2. Статья Артемий Панарин // <https://www.championat.com/tags/20152-artemij-panarin/article/?ysclid=lx1y4990be988458698> (3, с. 9-16 стр.) (дата обращения: 17.04.2024).

3. Официальный сайт NHL // <https://www.nhl.com/> (дата обращения: 15.05.2024).
4. Официальный сайт СКА // <https://www.ska.ru/?ysclid=lx1y5h0i25863795707> (дата обращения: 20.05.2024).
5. ICE PROFY. Школа хоккея // <https://ice-profy.ru/> (дата обращения: 29.05.2024).
6. Официальный сайт КХЛ // [https://store.khl.ru/?yclid=9193207522924167167\\_](https://store.khl.ru/?yclid=9193207522924167167_) (дата обращения: 13.05.2024).
7. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36880679> (8, с. 5-7 стр.) (дата обращения: 01.06.2024)

**Ибрагимов И.Ф.,<sup>1,2,3,4</sup> Бородинский Д.А.<sup>1</sup>**

### **Эффективность подготовки студентов к выполнению норм ГТОс ОВЗ в вузах**

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»

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

<sup>3</sup>ФГБОУ ВО «Казанский государственный медицинский университет»

<sup>4</sup>Казанский филиал «Академия труда и социальных отношений»  
(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-07-2024-277

#### **Аннотация**

Статья рассматривает эффективность подготовки студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) к выполнению норм ГТО (Готов к труду и обороне) в высших учебных заведениях (вузах). Исследование анализирует методы адаптации тренировочных программ, использование современных технологий и междисциплинарный подход. Приводятся результаты исследований, подтверждающие положительное влияние адаптированных программ на физическое и психологическое состояние студентов.

**Ключевые слова:** ГТО, студенты с ОВЗ, физическая подготовка, адаптированные программы, инклюзия, вуз.

#### **Abstract**

The article examines the effectiveness of preparing students with disabilities (HIA) to meet the standards of the TRP (Ready for work and Defense) in higher education institutions (universities). The study analyzes the methods of adaptation of training programs, the use of modern technologies and an interdisciplinary approach. The results of research confirming the positive impact of adapted programs on the physical and psychological state of students are presented. The article examines the effectiveness of preparing students with disabilities (HIA) to meet the standards of the TRP (Ready for work and Defense) in higher education institutions (universities). The study analyzes the methods of adaptation of training programs, the use of modern technologies and an interdisciplinary approach. The results of research confirming the positive impact of adapted programs on the physical and psychological state of students are presented.

**Keywords:** GTO, students with disabilities, physical training, adapted programs, inclusion, university.

#### **Введение**

Введение норм ГТО в образовательные учреждения направлено на улучшение физической подготовки молодежи. Особое внимание уделяется студентам с ОВЗ, для которых адаптация программ и методов тренировки является жизненно важной. Эффективная подготовка таких студентов требует комплексного подхода, включающего специальные методики и инклюзивные практики [1].

#### **Цель исследования**

Целью данного исследования является оценка эффективности различных методов подготовки студентов с ОВЗ к выполнению норм ГТО в вузах. Исследование направлено на выявление лучших практик и предложений по их внедрению в образовательные программы.

#### **Задачи исследования**

- изучить определение понятию ГТО;
- выявить факторы, влияющие на эффективность студентов при подготовке к нормам ГТО с ОВЗ;

#### **Методы исследования**

Исследование включало использование различных методов для оценки эффективности подготовки студентов с ОВЗ к выполнению норм ГТО:

Исследование научных публикаций по теме физической подготовки студентов с ОВЗ. Это позволило выявить современные тенденции и подходы в области инклюзивного образования и физической культуры [2].

Опросы и интервью: Проводились опросы и интервью с преподавателями физической культуры и студентами с ОВЗ. Это помогло понять, какие методы и практики являются наиболее эффективными с их точки зрения [3].

Экспериментальные занятия: Организовывались экспериментальные занятия с использованием адаптированных программ и современных технологий. Это включало применение виртуальной реальности и интерактивных тренажеров, которые способствовали созданию безопасных условий для тренировок [4].

Статистический анализ: Данные, полученные в ходе экспериментов и опросов, подвергались статистическому анализу для выявления значимых корреляций и тенденций. Это включало оценку физического состояния студентов до и после внедрения адаптированных программ [5].

К настоящему времени разработан и практически апробирован целый ряд авторских комплексов и программ физических упражнений оздоровительной направленности, которые предназначены для широкого использования. Основные их достоинства – доступность, простота реализации и эффективность. [6].

#### **Результаты исследования**

В 2024 году нами было проведено социологическое исследование, респондентами которого выступили 25 студентов Казанского государственного энергетического университета.

Результаты исследования наглядно говорят о том, что у большей части студентов, а именно у 53% опрошенных есть проблемы с сдачей ГТО с ОВЗ.

Решение этой проблемы проведение занятий в смешанных группах по дисциплинам физической культуры будут положительно влиять на подготовку студентов с ОВЗ к участию в сдачи нормативов ГТО, а также создание эффективной подготовки студентов к выполнению норм ГТО в университетах является поддержание подходящих инфраструктурных условий.

Организация совместных тренировок и соревнований в рамках комплекса ГТО с ОВЗ способствует формированию командного духа среди студентов. Взаимодействие различных групп стимулирует развитие чувства взаимопомощи и сотрудничества, способствует укреплению дружеских и деловых связей между участниками. Это позитивно влияет на эмоциональное состояние студентов и создает атмосферу взаимопонимания и поддержки в коллективе.

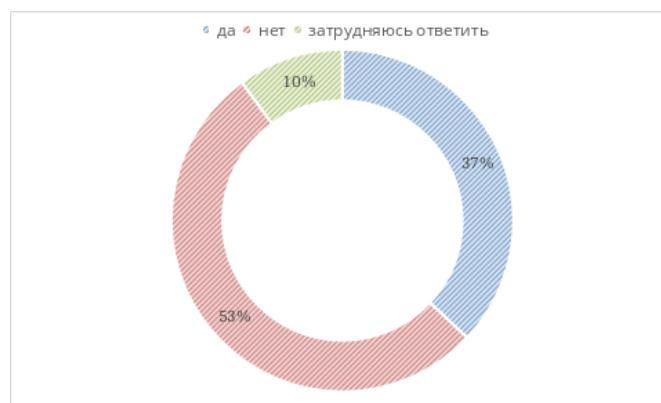


Рисунок 1. Хорошо ли внедрена система ГТО с ОВЗ?

В 2024 году нами было проведено исследование о сдаче ГТО со знаками отличия, информацию брали на сайтах опубликованных вузом Казанского государственного энергетического университета.

Так как в начале 2020 года постановили Указ Президента РФ от 02.04.2020 N 239 "О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории Российской Федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19)".

И около трех лет ГТО не могли проводить в данном вузе, но мы сравним в статистике как повлияла пандемия на сдачу ГТО со знаками отличия.

Все возрастные группы проходят тесты на силу, быстроту, гибкость и выносливость. Для каждого возраста свои испытания и нормативы. Всего существует три категории знака ГТО: бронзовый серебряный и золотой.

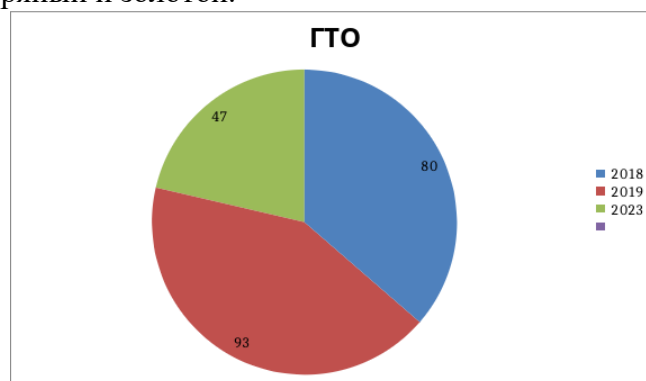


Рисунок 3 Статистика ГТО за 3 года.

В 2018 году сдали около 80 студентов, среди которых были отобраны около 20 обладатели золотых значков, 27 обладатели серебряных значков, 33 обладатели бронзовых значков, в состав сборной КГЭУ

В 2019 году сдали около 93 студентов, среди которых были отобраны около 32 обладатели золотых значков, 25 обладатели серебряных значков, 36 обладатели бронзовых значков, в состав сборной КГЭУ.

В 2023 году сдали около 47 студентов, среди которых были отобраны около 15 обладатели золотых значков, 14 обладатели серебряных значков, 18 обладатели бронзовых значков, в состав сборной КГЭУ

Как мы видим на диаграмме за период пандемии сдача ГТО снизилась в 2 раза.

Напомним, в мае 2018 года президент России Владимир Путин подписал указ «О национальных целях и стратегических задачах развития РФ на период до 2024 года», который дал старт реализации нацпроектов в стране. Внедрение этого указа в наше время поможет в повышении мотивации студентов.

## Вывод

Эффективная подготовка студентов с ОВЗ к выполнению норм ГТО в вузах требует комплексного подхода, включающего адаптацию тренировочных программ, использование современных технологий и междисциплинарное сотрудничество. Внедрение таких подходов способствует не только физическому развитию студентов, но и их социальной интеграции, что является важным шагом на пути к инклюзивному образованию.

Подводя итог вышесказанному делаем следующие выводы:

- В Казанском государственном энергетическом университете 53% опрошенных не удовлетворены процессом подготовки к ГТО с ОВЗ;
- В КГЭУ уменьшилось число сдачи ГТО, из-за коронавирусной инфекции.

Неудовлетворенность процессом подготовки к ГТО с ОВЗ и уменьшение числа сдачи ГТО в КГЭУ из-за коронавирусной инфекции указывают на необходимость принятия дополнительных мер для поддержки студентов в достижении спортивных результатов и поддержания их мотивации в условиях изменяющейся обстановки.

\*\*\*

1. Иванов А.В. Физическая подготовка студентов с ограниченными возможностями здоровья. – М.: Просвещение, 2021. – 154 с. [Иванов, 2021, с. 35].
2. Сидорова, Н.В. (2019). Адаптация тренировочных программ для студентов с ОВЗ. Казань: Казанский университет.
3. Петров, Б.С. (2020). Инклюзивное образование: проблемы и перспективы. СПб.: Наука.
4. Кузнецов, Д.М. (2021). Использование современных технологий в физической подготовке студентов. Екатеринбург: Уральский федеральный университет.
5. Иванова, Е.С. (2020). Примеры успешной практики инклюзивного образования в вузах. М.: МГУ.
6. Хайруллин И.Т. (2016). КГЭУ. Физкультурно-оздоровительная деятельность – важнейшая составляющая образа жизни студенческой молодежи.

**Ибрагимов И.Ф.,<sup>1,2,3,4</sup> Калинина Д.А.<sup>1</sup>**

**Социально значимые заболевания как отдельные последствия приема спортсменами запрещенных допинговых средств**

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»

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

<sup>3</sup>ФГБОУ ВО «Казанский государственный медицинский университет»

<sup>4</sup>Казанский филиал «Академия труда и социальных отношений» (Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-07-2024-278

#### **Аннотация**

В статье рассматривается проблема допинга в спорте. Применение недопустимых средств может привести к возникновению серьезных осложнений со здоровьем, включая нарушения сердечной функции, психические расстройства, заболевания печени и другие патологии. Рассматривается влияние запрещенных средств на здоровье спортсменов, включая возможные социально значимые заболевания, такие как нарушение репродуктивной функции, развитие рака и повреждение печени и почек. Цель исследования заключается в изучении заболеваний, которые имеют социальную значимость и возникают как результат приема спортсменами запрещенных допинговых средств. В статье использовались следующие методы: обработка статистических данных на основе сайта Росстата, а также обработка литературных и электронно-библиотечных ресурсов.

**Ключевые слова:** спорт, допинг, заболевания, социально значимые заболевания, последствия допинга, анаболические стероиды.

**Abstract**

The article discusses the problem of doping in sports. The impact of prohibited drugs on the health of athletes is considered, including possible socially significant diseases such as reproductive dysfunction, cancer development and liver and kidney damage. It is discussed how the use of doping not only violates sports rules, but can also have serious consequences for the health of athletes. The author calls for the fight against doping not only for the sake of justice in sports, but also to ensure the health and well-being of athletes.

**Keywords:** sports, doping, diseases, socially significant diseases, consequences of doping, anabolic steroids.

**Введение**

Проблема допинга в спорте остается одним из актуальных вопросов, вызывающих не только спортивный скандал, но и серьезные воздействия на здоровье спортсменов. Прием запрещенных допинговых средств не только ставит под угрозу честность соревнований, но также может привести к возникновению серьезных социально значимых заболеваний у спортсменов.

Спортсмены, стремясь к улучшению своих спортивных показателей и достижению успеха, могут быть искушены приемом допинга, не осознавая всех последствий таких действий. Однако, использование запрещенных препаратов может привести к возникновению серьезных здоровенных проблем, таких как сердечные недуги, нарушения психического здоровья, печеночные заболевания и другие патологии.

**Цели исследования и задачи**

Цель исследования заключается в изучении социально значимых заболеваний, возникающих как отдельные последствия приема спортсменами запрещенных допинговых средств. Конкретные задачи исследования включают в себя:

1. Изучение механизмов действия запрещенных допинговых средств на организм спортсменов и их влияние на возникновение социально значимых заболеваний.
2. Определение наиболее распространенных социально значимых заболеваний, возникающих как следствие приема спортсменами запрещенных допинговых средств.
3. Оценка общественной значимости проблемы социально значимых заболеваний у спортсменов, вызванных употреблением допинга.
4. Разработка рекомендаций по предотвращению и минимизации рисков развития социально значимых заболеваний у спортсменов, включая внедрение строгих антидопинговых программ и образовательных мероприятий.

**Методы исследования**

В статье использовались следующие методы: обработка статистических данных на основе сайта Росстата, а также обработка литературных и электронно-библиотечных ресурсов.

**Результаты исследования и их обсуждение**

Актуальность принятия запрещенных допинговых средств в России остается очень высокой из-за многих факторов.

Во-первых, спортивные достижения в России имеют большое значение, как для спортсменов, так и для страны в целом. Поэтому давление на спортсменов для достижения высоких результатов может быть очень сильным, что может привести к искушению использовать запрещенные средства.

Во-вторых, допинговый скандал, который разразился в российском спорте в последние годы, также способствует актуальности проблемы. Отчуждение от международного спортивного сообщества, запрет на участие в некоторых международных

соревнованиях и потеря репутации – все это делает принятие допинговых средств еще более проблематичным для российских спортсменов.[3]

Спортсмены по всему миру стремятся к выдающимся результатам и победам, но не всегда они достигают своих целей честным образом. Использование запрещенных допинговых средств становится все более распространенным среди спортсменов, независимо от вида спорта. Однако мало кто задумывается о последствиях, которые могут возникнуть из-за такого поведения.

К основным допинговым средствам относятся: амфетамин, эфедрин, псевдоэфедрин, кокаин, кофеин и стрихнин, фенотропил, мезокарб (сиднокарб). Многие из этих соединений входят в состав средств от простуды. Поэтому, прежде чем принимать наиболее распространенный препарат, спортсмен должен проверить, содержит ли он стимуляторы, используемые даже в небольших дозах для пороговой физической активности, которые могут вызвать:

- 1) высокое кровяное давление и учащенное сердцебиение.
- 2) нарушение терморегуляции и тепловой удар с последующим коллапсом и смертью;
- 3) возникновение зависимости и психических расстройств.

Наиболее часто используемым стимулятором является кофеин. Стимуляторы запрещены только во время соревнований, их использование в других тестах не считается нарушением антидопинговых правил. [4]

Одним из последствий использования запрещенных допинговых средств являются социально значимые заболевания. Это может быть связано с различными факторами, такими как нарушение гормонального баланса, повреждение внутренних органов, а также психологические проблемы.

Среди наиболее распространенных социально значимых заболеваний, вызванных приемом допинга, можно выделить следующие:

- Нарушение репродуктивной функции. Многие допинговые средства влияют на гормональный фон спортсменов, что может привести к нарушению функции половой системы, что в свою очередь может привести к бесплодию или другим серьезным проблемам с репродукцией.
- Развитие рака и других онкологических заболеваний. Исследования показывают, что некоторые допинговые средства, которые используют спортсмены для улучшения своей спортивной производительности, могут быть канцерогенными и увеличивать риск развития рака у спортсменов.

Например, анаболические стероиды, которые часто используются для увеличения мышечной массы и усиления физической выносливости, могут иметь канцерогенный эффект. Они могут изменять гормональный баланс в организме, вызывать воспаление и повреждение клеток, что в свою очередь может способствовать развитию рака. Также некоторые другие допинговые средства, такие как эпоэтин и гормоны роста, могут стимулировать рост опухолей и увеличивать риск развития злокачественных опухолей. Поэтому важно осознавать, что использование допинговых средств не только нарушает спортивную этику и законы, но также может иметь серьезные последствия для здоровья спортсменов, включая увеличение риска развития рака и других онкологических заболеваний. Борьба с допингом необходима не только для справедливости в спорте, но и для обеспечения здоровья и благополучия спортсменов.

- Повреждение печени и почек. Многие допинговые средства могут быть токсичными для органов выделения и фильтрации, что может привести к серьезным заболеваниям этой системы.

Применение анаболических стероидов, например, может стать причиной повреждения печени. Эти средства могут вызывать депозитирование жира в печени, что приводит к развитию жировой гепатоз, а в случае продолжительного использования может развиться цирроз печени. Это не только ухудшает общее состояние здоровья спортсмена, но и может

привести к необратимым изменениям в органе. Другие допинговые средства, такие как анаболические стероиды, гормоны роста, диуретики и другие, также могут повредить почки. Пищевые добавки, которые содержат стероиды и другие вещества, могут вызвать почечные камни, абразивные рабдомиолиты и другие серьезные проблемы с почками. Успех в спорте должен строиться на тренировках, здоровом образе жизни и соблюдении антидопинговых правил, чтобы избежать повреждения печени и почек, которые могут оказаться намного серьезнее, чем любая спортивная победа.

— Психические расстройства. Некоторые допинговые средства могут вызывать нарушение психики у спортсменов, что может привести к депрессии, тревожности и другим серьезным психическим заболеваниям.

Психические расстройства могут стать серьезной проблемой для спортсменов, использующих допинговые средства. Некоторые из этих веществ могут вызывать нарушение психики у спортсменов, что может привести к депрессии, тревожности и другим серьезным психическим заболеваниям. Например, анаболические стероиды могут вызывать изменения в настроении и поведении у спортсменов. Они могут вызывать агрессию, раздражительность, иррациональное поведение, а также изменения в самооценке и уверенности. Эти побочные эффекты могут способствовать развитию депрессии и тревожности у спортсменов. Другие допинговые средства, такие как стимуляторы и некоторые психотропные вещества, также могут оказывать негативное воздействие на психическое здоровье спортсменов. Их употребление может привести к различным психическим расстройствам, включая беспокойство, паранойю, панические атаки, депрессию и даже психоз.

Все эти заболевания могут быть учтены и в общей статистике заболеваний

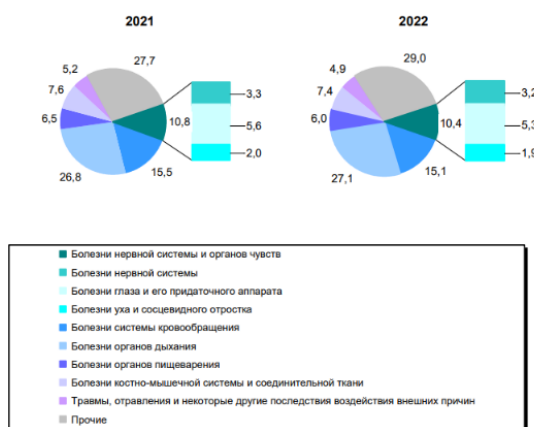


Рисунок 1. Структура общей заболеваемости населения (в процентах к итогу) [1]

Как мы видим по статистике Росстата, что в 2021 и 2022 превышает прочие заболевания. Пункт "прочие" в статистике заболеваний обычно включает в себя различные редкие и малочисленные заболевания, которые не входят в крупные категории или не имеют собственного отдельного пункта для учета. В этот пункт могут включаться такие заболевания, как редкие генетические болезни, редкие формы рака, аутоиммунные заболевания, редкие инфекционные болезни и другие редко встречающиеся патологии. Есть большая вероятность, что из-за допинговых веществ могут появиться эти болезни. [1]

Медицинские специалисты в области спорта должны обладать высоким уровнем компетенции и профессионализма. Они должны обладать необходимыми знаниями для обнаружения допинга и быть в курсе о воздействии запрещенных препаратов на организм человека (спортсмена).

Разработка рекомендаций по предотвращению и минимизации рисков развития социально значимых заболеваний у спортсменов, включая внедрение строгих

антидопинговых программ и образовательных мероприятий, является ключевым аспектом в сфере здоровья и безопасности спортсменов.

1. Внедрение строгих антидопинговых программ: Одним из важных шагов по предотвращению злоупотребления допингом является создание и реализация строгих антидопинговых программ. Эти программы включают в себя систему тестирования на запрещенные вещества, мониторинг здоровья спортсменов, обучение антидопинговым правилам и санкциям. Специализированные комитеты и организации могут проводить антидопинговый контроль и обеспечивать справедливость и честность в спорте.
2. Образовательные мероприятия: Создание и проведение образовательных программ и кампаний по информированию спортсменов, тренеров, медицинских работников и других участников спортивного сообщества о вреде допинга, последствиях его употребления и правилах антидопингового контроля. Обучение этике и ценностям в спорте также оказывает важное влияние на формирование сознательного и ответственного поведения в спорте.
3. Проведение превентивных медицинских обследований: Регулярные медицинские обследования и скрининг спортсменов могут помочь выявить потенциальные проблемы со здоровьем и ранним образом предупредить возможные социально значимые заболевания, связанные с употреблением допинга.

В целом, эффективная борьба с допингом и предупреждение социально значимых заболеваний у спортсменов требует комплексного подхода, включающего в себя юридические, медицинские, образовательные и этические меры. Регулярное обновление и совершенствование антидопинговых программ, а также активное информирование и обучение спортивного сообщества являются важными шагами на пути к сохранению здоровья и честности в спорте.[5]

#### **Выводы**

Таким образом, использование допинговых средств не только противоречит спортивной этике и правилам, но также может оказаться опасным для психического здоровья спортсменов. Спортсмены должны понимать риски и последствия употребления запрещенных веществ не только для своего физического, но и для психического здоровья. Важно обращаться за помощью к специалистам в случае возникновения психических проблем и отказываться от использования допинга для сохранения своего здоровья.

В целом, использование запрещенных допинговых средств может привести к серьезным последствиям для здоровья спортсменов и стать причиной социально значимых заболеваний. Поэтому очень важно бороться с допингом в спорте и предостерегать спортсменов от подобных поступков. Только честный спорт может принести настоящие победы и сохранить здоровье и благополучие спортсменов на долгие годы.

\*\*\*

1. Здоровоохранение в России. 2023: Стат.сб./Росстат. - М., 2023.
2. Бадрак К.А., Первичная профилактика применения допинга в современном мире - Санкт-Петербург: 2018. – 98 с.
3. Сысоева Ю.В., Седнев А.В., Проблема допинга в современном спорте // Молодой ученый. – 2019. – 15 с.
4. Елисеева Л.А., Рыбалкин Г.Д., Егорычева Е.В., Мусина С.В. Влияние допинга на жизнь спортсмена // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5-3. ; URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=13809> (дата обращения: 20.03.2024).
5. Родченков Г. Борьба с допингом в спорте: 2004-й, олимпийский, год IV. Родченков // Легкая атлетика. - 2004. - N8/9. - С. 48-52

Ибрагимов И.Ф.,<sup>1,2,3,4</sup> Королева Л.В.<sup>1</sup>

Современные технологии, применяемые в сфере спорта по профилактике сердечно -  
сосудистых заболеваний за последние 3 года

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Казанский государственный  
энергетический университет»

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

<sup>3</sup>ФГБОУ ВО «Казанский государственный  
медицинский университет»

<sup>4</sup>Казанский филиал «Академия труда и социальных отношений»  
(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-07-2024-279

#### Аннотация

Данная статья посвящена современным технологиям, которые применяются в сфере спорта для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний за последние 3 года. В работе освещаются актуальные методики и инновационные подходы, такие как использование неинвазивных техник для мониторинга состояния сердечной деятельности спортсменов, разработка специализированных приложений для смартфонов, которые помогают контролировать физическую активность и пульс, а также применение современных медицинских устройств, способных своевременно диагностировать сердечные проблемы. Результаты исследований подтверждают эффективность использования данных технологий в спорте для предотвращения сердечно-сосудистых заболеваний и повышения общего здоровья спортсменов.

**Ключевые слова:** сердечно сосудистая система, спорт, физические упражнения.

#### Abstract

This article is devoted to modern technologies that have been used in the field of sports for the prevention of cardiovascular diseases over the past 3 years. The paper highlights current techniques and innovative approaches, such as the use of non-invasive techniques to monitor the state of cardiac activity of athletes, the development of specialized smartphone applications that help monitor physical activity and pulse, as well as the use of modern medical devices capable of timely diagnosing cardiac problems. The research results confirm the effectiveness of using these technologies in sports to prevent cardiovascular diseases and improve the overall health of athletes.

**Keywords:** cardiovascular system, sports, physical exercises.

#### Введение

В современном мире забота о здоровье становится все более важной, особенно в сфере спорта, где высокая физическая нагрузка может повысить риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. За последние три года наблюдается значительный прогресс в развитии технологий, применяемых для профилактики и контроля сердечно-сосудистых заболеваний в спорте. Новые методики, медицинские устройства и приложения помогают спортсменам улучшить контроль за своим здоровьем, предотвратить возникновение сердечных проблем и повысить эффективность тренировок. В данном исследовании рассматривается применение современных технологий в сфере спорта для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний за последние три года, а также их влияние на общее здоровье и показатели спортсменов.

#### Цели исследования и задачи

Целью данного исследования является изучение и анализ современных технологий, которые применяются в сфере спорта для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний за последние три года.

Исходя из цели исследования были поставлены следующие задачи:

1. Провести обзор существующих современных технологий, применяемых в спорте для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний за последние три года.
2. Изучить эффективность применения современных технологий в спорте для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний на практике.
3. Оценить влияние современных технологий на здоровье спортсменов и на уровень риска развития сердечных заболеваний в спортивной среде.
4. Выявить ключевые преимущества и недостатки применения современных технологий в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний в спорте.

#### **Методы исследования**

Методика исследования, применяемая в статье – анкетный-опрос через Google-форму, респондентами которого выступили студенты 2-3 курса Казанского государственного энергетического университета в количестве 100 человек; анализ информации в сети-интернет, по соответствующей теме, наблюдение; сравнение.

#### **Результаты исследования и их обсуждение**

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) представляют собой комплексный спектр патологий, влияющих на работу сердца и сосудов. Они обусловлены многочисленными факторами, среди которых выделяются генетическая предрасположенность, неправильный образ жизни, отсутствие физической активности, нерациональное питание, избыточный вес, психологический стресс, табачное и алкогольное употребление. Все эти аспекты вызывают дисбаланс в организме и способствуют развитию сердечно-сосудистых заболеваний. [1]

За последние три года в сфере спорта было разработано и внедрено множество современных технологий для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Некоторые из них включают:

1. Носимые устройства для мониторинга сердечного ритма и других показателей здоровья. Эти устройства, такие как умные часы и браслеты, позволяют спортсменам отслеживать свои сердечные показатели в реальном времени и получать уведомления о любых аномалиях.
2. Технологии анализа данных и искусственного интеллекта. С помощью алгоритмов машинного обучения и анализа данных спортсмены могут получать детальные отчеты о своем здоровье и рекомендации по улучшению тренировочного процесса для предотвращения сердечно-сосудистых заболеваний.
3. Виртуальные тренировочные платформы. Технологии виртуальной реальности позволяют спортсменам проводить тренировки в условиях, максимально приближенных к реальным, что способствует повышению эффективности тренировок и снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. [4]
4. Бесконтактные методы мониторинга здоровья. С развитием технологий были разработаны методы мониторинга здоровья спортсменов без необходимости использования контактных датчиков, что уменьшает риск инфекций и дискомфорта. [3]

Эти технологии играют ключевую роль в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний у спортсменов и помогают им поддерживать свое здоровье на высоком уровне. С каждым годом улучшаются и появляются новые инновационные разработки, которые помогают снижать риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и повышать эффективность тренировочного процесса.

Эффективность применения современных технологий в спорте для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний на практике обычно оценивается на основе следующих критериев:

1. Персонализация тренировочного процесса: Технологии анализа данных и искусственного интеллекта позволяют создавать индивидуализированные планы тренировок, учитывая особенности здоровья и физиологические параметры спортсмена. Это помогает снизить риск перенапряжения сердца и предупреждать сердечные проблемы.
2. Доступ к медицинским советам и диагностике: Современные технологии позволяют спортсменам получать консультации в реальном времени от врачей и специалистов в области здоровья. Это позволяет быстро реагировать на любые изменения в состоянии здоровья и принимать меры по их устранению.
3. Улучшение обучения и соблюдение здорового образа жизни: Виртуальные тренировочные платформы и приложения могут быть использованы для повышения осведомленности спортсменов о здоровом образе жизни и правильном питании, что также способствует профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

Использование современных технологий в спорте позволяет более эффективно контролировать здоровье спортсменов, уменьшать риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и предупреждать возможные осложнения. Однако, необходимо помнить, что технологии являются инструментом, а не панацеей, и их использование должно сопровождаться здоровым образом жизни, регулярными медицинскими обследованиями и соблюдением рекомендаций со стороны врачей и тренеров. [4]

Недостатки современных технологий в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний в спорте:

1. Зависимость от техники: Введение современных технологий увеличивает зависимость спортсменов от техники и электронных устройств, что может привести к снижению осознанности своего здоровья и физических ощущений. [5]
2. Недостаточное обучение и понимание: Сложные технологии могут потребовать дополнительного обучения и понимания для правильного использования, и некоторые спортсмены могут испытывать трудности в освоении новых инструментов и методик.
3. Риск ошибок в алгоритмах и данных: Несмотря на доказанную эффективность, современные технологии могут быть подвержены ошибкам в алгоритмах или недостоверным данным, что может привести к неправильной интерпретации информации и неправильным диагнозам. [5]

Мы провели опрос среди студентов 2-3 курса Казанского государственного энергетического университета в количестве 100 человек, чтобы узнать, какое количество студентов используют электронные часы, чтобы отслеживать свои сердечные показатели в реальном времени.

Согласно данным приведенным на диаграмме 1, можно сделать вывод, что большинство студентов (45%) используют электронные часы для отслеживания своих сердечных показателей как аксессуар. Люди носят электронные часы как аксессуар в первую очередь из-за их стиля и модного внешнего вида. Электронные часы стали популярными благодаря своему современному дизайну и возможности выбора различных цветов и стилей, что позволяет подобрать часы под свой образ и стиль. Многие люди видят электронные часы не только как средство показать время, но и как модный аксессуар, который дополняет их образ и делает его более стильным и элегантным. Кроме того, некоторые электронные часы могут быть предметом коллекционирования, что также способствует их популярности в качестве аксессуаров. Однако также значительная часть студентов (37%) использует их из-за

проблем со здоровьем, а 18% студентов используют электронные часы, чтобы лучше понимать их функционал. Студенты носят электронные часы в основном из-за их удобства и функциональности. Электронные часы обычно имеют множество полезных функций, таких как отображение времени, даты, будильника, таймера, стоп-ватча, показа погоды и многие другие. Они также могут быть связаны с мобильными устройствами, позволяя получать уведомления о звонках, сообщениях и событиях календаря. Кроме того, некоторые электронные часы имеют специальные функции, такие как отслеживание физической активности, измерение пульса и уровня кислорода в крови, что делает их особенно привлекательными для здоровьесознательных людей.



Рисунок 1. Расположение ответов респондентов на вопрос «Какое количество студентов используют электронные часы, чтобы отслеживать свои сердечные показатели?»

Одним из самых популярных брендов фитнес-часов является Apple Watch. Эти умные часы от компании Apple предлагают широкий спектр функций, включая мониторинг сердечного ритма, подсчет шагов, отслеживание сна, управление тренировками и даже возможность проведения ЭКГ. Apple Watch также интегрируются с другими устройствами и приложениями, что делает их удобными для использования в повседневной жизни.

Еще одним популярным брендом фитнес-часов является Fitbit. Устройства этого бренда предлагают широкий выбор моделей с различными функциями, такими как мониторинг активности, измерение уровня стресса, отслеживание сна, подсчет калорий и многое другое. Fitbit также предлагает возможность синхронизации данных с мобильным приложением для более удобного мониторинга результатов.

Выводя все вышперечисленное, можно сказать, что выбор фитнес-часов зависит от индивидуальных предпочтений и потребностей пользователя. Некоторые предпочитают устройства с расширенными функциями и возможностями интеграции с другими устройствами, в то время как другие останавливаются на более простых моделях с базовыми функциями. В любом случае, фитнес-часы становятся все более популярными среди людей, стремящихся к здоровому образу жизни и активной физической активности.

Таким образом, за последние три года в сфере спорта было разработано и внедрено множество современных технологий для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Носимые устройства для мониторинга здоровья, анализ данных и искусственный интеллект, виртуальные тренировочные платформы и бесконтактные методы мониторинга здоровья играют ключевую роль в поддержании здоровья спортсменов и предотвращении сердечно-сосудистых заболеваний. Эти инновационные разработки не только помогают снизить риск развития заболеваний, но и повышают эффективность тренировочного процесса, способствуя общему улучшению состояния здоровья спортсменов. Из диаграммы 1 видно, что большинство студентов используют электронные часы в качестве модного аксессуара (45%), привлекаясь стилем и дизайном. Однако значительная часть студентов также использует часы из-за их функциональности (37%) и для заботы о здоровье (18%). Электронные часы стали популярны благодаря своему современному дизайну, удобству и многофункциональности, что делает их не только стильным аксессуаром, но и полезным инструментом для отслеживания времени, здоровья и активности.

## Выводы

Практические исследования и опыт показывают, что эти современные технологии действительно эффективны в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний в спорте, помогая улучшить здоровье и повысить профессиональную деятельность спортсменов. Однако важно помнить о необходимости комплексного подхода к профилактике, включающего не только технологии, но и здоровый образ жизни, регулярные медицинские обследования и соблюдение рекомендаций специалистов.

Применение современных технологий в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний в спорте имеет множество преимуществ, среди которых индивидуализация подхода, мониторинг в реальном времени, и быстрая реакция на изменения состояния здоровья. Однако, необходимо учитывать и потенциальные недостатки, такие как зависимость от техники, недостаточное обучение спортсменов и возможные ошибки в данных, для эффективного и безопасного использования этих технологий в спорте.

Таким образом, электронные часы оказываются полезным инструментом не только как модный аксессуар, но и как средство улучшения здоровья и понимания собственного тела.

\*\*\*

1. Кобякова О.С., Стародубов В.И., Кадыров Ф.Н., Куракова Н.Г, Чилилов А.М. Экономические аспекты оказания медицинском помощи с применением телемедицинских технологий // Врач и информационные технологии. - 2020. - № 3. - С. 60-66.
2. Леонтьев В.Б., Васильева Е.А. Новые технологии в диагностике и профилактике сердечно-сосудистых заболеваний в спорте. Кардиология и сердечно-сосудистая хирургия. - 2018. - 30-37 с.
3. Применение мобильных и носимых технологий для эффективного анализа функционального состояния спортсмена //URL: <https://publications.hse.ru/articles/212157601> (Дата обращения: 09.04.2024 года).
4. Смирнова О.И., Чернова М.В. Применение носимых устройств для мониторинга здоровья спортсменов и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Физиология спорта. - 2019. - 87-94 с.
5. Физическая культура в профилактике заболеваний сердечно сосудистой системы //URL: [https://revolution.allbest.ru/sport/00502033\\_0.html](https://revolution.allbest.ru/sport/00502033_0.html) (Дата обращения: 09.04.2024 года).

**Ибрагимов И.Ф.,<sup>1,2,3,4</sup> Газизова Д.Г.<sup>1</sup>**

**Влияние пропаганды здорового образа жизни на студентов**

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»

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

<sup>3</sup>ФГБОУ ВО «Казанский государственный медицинский университет»

<sup>4</sup>Казанский филиал «Академия труда и социальных отношений»  
(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-07-2024-280

## Аннотация

В статье «Влияние пропаганды здорового образа жизни на студентов» исследуется воздействие распространения физических принципов ЗОЖ в Интернете и их влияние на молодежь. Целью данного исследования является изучение вопроса эффективности распространения полезных привычек в области спорта с помощью всемирной сети. Исходя из цели исследования формируются следующие задачи: исследование распространения ЗОЖ в Интернете, исследование вовлеченности студентов в данное явление. Методами проведения исследования стали анализ научной литературы, проведение анкетирования. Занятия спортом и поддержка здорового образа жизни крайне важны для людей, особенно для молодежи, поэтому для их вовлеченности необходимо искать подходящие им меры

воздействия. Именно поэтому необходимо выяснить полезность данного рода распространения информации.

**Ключевые слова:** ЗОЖ, Интернет, распространение, упражнения.

### **Abstract**

The article "The Impact of Promoting Healthy Lifestyle Habits on Students" explores the impact of spreading physical principles of healthy lifestyle on the Internet and their influence on young people. The purpose of this research is to study the issue of effectiveness of spreading healthy habits in the field of sports through the World Wide Web. Based on the purpose of the study the following tasks are formed: the study of the spread of healthy lifestyle on the Internet, the study of students' involvement in this phenomenon. The methods of conducting the research were analyzing scientific literature, conducting questionnaires. Engaging in sports and supporting a healthy lifestyle is extremely important for people, especially for young people, so for their involvement, it is necessary to look for measures of influence suitable for them. That is why it is necessary to find out the usefulness of this type of information dissemination.

**Keywords:** Healthy lifestyle, internet, dissemination, exercise.

**Введение.** В современном мире вся жизнь зачастую заключена в информационном пространстве. В данной ситуации медиа играют все более важную роль в формировании представлений о здоровом образе жизни. С одной стороны, мы наблюдаем настоящий бум контента о фитнесе, питании, психологическом благополучии, с другой – зачастую эти тренды превращаются в поверхностные модные волны, не имеющие глубокой связи с реальностью. Несмотря на множество негативных моментов, Интернет помогает продвигать важные вещи, и «тренд» на ЗОЖ [1, с. 69] – один из них. В этой статье мы рассмотрим, как студенты потребляют информацию, связанную с физическим здоровьем, и как она на них влияет. Кроме того, будет выяснено, какой из способов распространения принципов здорового образа жизни наиболее актуальный.

**Актуальность.** Актуальность данного исследования состоит в том, что поддержание здорового образа жизни в юношеском возрасте – один из важнейших факторов счастливой и долгой жизни [2, с. 105]. Именно поэтому необходимо найти подходящий для молодежи способ донести принципы ЗОЖ.

**Цель и задачи исследования.** Целью данного исследования является изучение вопроса эффективности распространения полезных привычек в области спорта с помощью всемирной сети. Основные задачи статьи:

1. Исследовать степень погруженности студентов в тему ЗОЖ.
2. Исследовать отношение студентов к этому явлению.
3. Сделать вывод о полезности влияния такого метода распространения информации о ЗОЖ.

**Методы проведения исследования.** Для получения аналитических данных по влиянию различных медиа на распространение принципов ЗОЖ среди молодежи, мы применили методы эмпирического исследования, полученные данные были обработаны при помощи математических и статистических методов анализа. Были исследованы тексты на тему пользы здорового образа жизни, а также проведено исследование на тему «Полезные физические привычки в жизни студентов».

**Результаты исследования и их обсуждение.** В наше время насчет соблюдения ЗОЖ есть множество предрассудков, распространяющиеся по народу со слухами или с помощью медиа. Некоторые вовсе думают, что следить за собой и выполнять какие-либо упражнения нужно лишь девушкам и спортсменам, которым важно то, как выглядит их тело. Однако, это совсем не так. В первую очередь, здоровый образ жизни представляет собой систему отношений между человеком и внешней средой [3, с. 313], зависящий от пола и рода деятельности лишь в значении составления индивидуального плана тренировок, а не их необходимости.

Для поддержания ЗОЖ важно включать в свою жизнь разнообразные физические нагрузки. Рекомендуется заниматься не менее 150 минут в неделю аэробными упражнениями умеренной интенсивности, например, быстрой ходьбой, плаванием, велосипедом.

Кроме того, дважды в неделю следует уделять время силовым тренировкам, которые укрепят мышцы и кости. Можно выполнять упражнения с собственным весом, использовать гантели или заниматься на тренажерах. Не забывать стоит и о важности растяжки, которая поможет улучшить гибкость и подвижность. Регулярная физическая активность улучшит самочувствие, снизит риск заболеваний и повысит качество жизни. Однако важно не забывать о характере индивидуальности тех или иных упражнениях. Важно учесть уровень подготовки, возраст, наличие хронических заболеваний. Лучше всего начать с легких тренировок и постепенно увеличивать нагрузку. Не забывать стоит и о правильной технике выполнения упражнений, чтобы избежать травм, а также о правильном питании, снабжении питьевой водой до и после ежедневных тренировок и своевременном отдыхе.

Мы задали несколько вопросов 30 студентам об их осведомленности в плане поддержания физического здоровья. Мы получили следующие результаты:

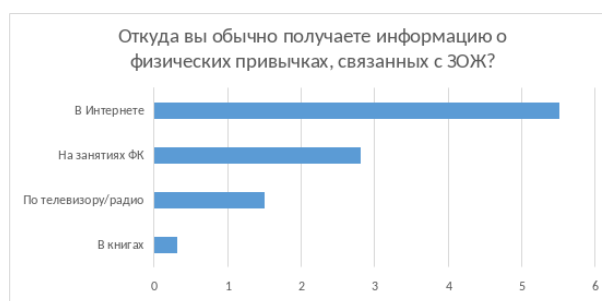


Рисунок 1. Результаты опроса студентов по теме «источник информации о ЗОЖ»

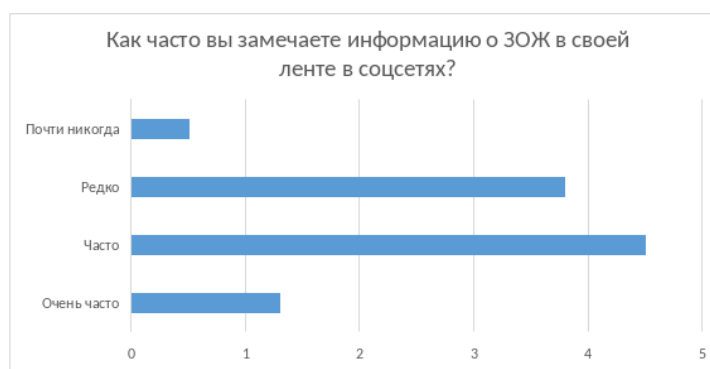


Рисунок 2. Результаты опроса студентов по теме «информация о ЗОЖ в Интернете»

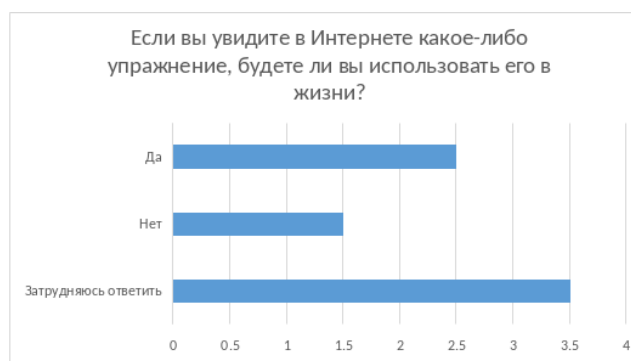


Рисунок 3. Результаты опроса студентов по теме «использование принципов ЗОЖ в реальной жизни»

Таким образом, можно сделать несколько выводов:

- чаще всего, студенты узнавали о ЗОЖ из Интернета;

- молодые люди видели посты о ЗОЖ в социальных сетях достаточно часто;
- но при этом, далеко не все готовы сразу же после них выполнять данные упражнения.

Исходя из этих выводов, можно понять, что распространение здорового образа жизни через сеть Интернет вправду действует на молодых людей, однако этих мер всё ещё недостаточно, чтобы подавляющее большинство начало заниматься полезным спортом всерьез.

**Заключение.** Вопрос поддержания здорового образа жизни крайне важен, особенно учитывая показатели ожирения и заболеваний, которые в последние года только подскочили. Однако старые методы с помощью образовательных лекций и книг уже мало действует на подрастающее поколение, поэтому распространение через социальные сети просто необходимо, и оно, как показало исследование, работает. Но на этом не стоит останавливаться, продолжая выявлять всё новые методы давления на молодежь.

\*\*\*

1. Мустафаева, Э. А. Нет фото с зала - значит не был: современная реальность мотивации к ЗОЖ / Э. А. Мустафаева // Здоровье сбережение: лучшие практики и перспективы: Сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых и студентов, Волгоград, 05 апреля 2024 года. – Волгоград: Волгоградский государственный медицинский университет, 2024. – С. 69-70. – EDN SQPPJN.
2. Ибрагимов, И. Ф. Физическая культура и спорт - основа здоровой и долгой жизни / И. Ф. Ибрагимов, Р. И. Закирова // Тенденции развития науки и образования. – 2024. – № 105-10. – С. 104-108. – DOI 10.18411/trnio-01-2024-501. – EDN CCACWM.
3. Толибова, М. Ф. К. ЗОЖ: Сущность, методология формирования / М. Ф. К. Толибова // NovaUm.Ru. – 2019. – № 17. – С. 313-315. – EDN SRYUTF.
4. Родионов, Д. Г. Влияние информационной среды на ЗОЖ-ориентированность населения / Д. Г. Родионов, А. Абдулманова, Е. А. Конников // Экономические науки. – 2021. – № 198. – С. 102-107. – DOI 10.14451/1.198.102. – EDN WRHBIR.
5. Харисова, А. М. Новый взгляд на публикации о ЗОЖ / А. М. Харисова // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: IV межвузовская научно-практическая конференция молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, Казань, 19 апреля 2016 года. – Казань: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма", 2016. – С. 609-611. – EDN WYGXLX.

**Идигов М.У., Висаитова Х.А.**

**Основа инклюзивного подхода в занятиях физической культурой в целях формирования равноправного образовательного процесса**

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени*

*И.Т.Трубилина*

*(Россия, Краснодар)*

*doi: 10.18411/trnio-07-2024-281*

**Аннотация**

Данная статья подготовлена на актуальную тему. Авторами представлен алгоритм формирования инклюзивных подход в организации занятий физической культурой с учетом того, что данный подход является важным аспектом формирования комфортной среды и методики адаптации для студентов с отклонениями в состоянии здоровья. Авторами отмечено, для создания условий доступности физической активности для всех, необходимо разрабатывать и внедрять инклюзивные подходы, включающие в себя обеспечение наставничества и поддержки со стороны педагогического персонала.

**Ключевые слова:** физическая нагрузка, отклонения, активность, инклюзивность .

**Abstract**

This article is prepared on a relevant topic. The authors present an algorithm for the formation of an inclusive approach in the organization of physical education classes, taking into account that this approach is an important aspect of the formation of a comfortable environment and adaptation methods for students with disabilities. The authors noted that physical education plays an important role in the life of every person, including students with special needs.

**Keywords:** physical activity, deviations, activity, inclusivity.

Ни для кого не секрет, что в жизни каждого человека, в том числе и для студентов с особыми потребностями важную роль играет физическая культура и спорт, как основа жизнедеятельности. В данном контексте тема организации занятий физической культурой, основана на инклюзивном подходе, который предоставляет студентам с отклонениями в состоянии здоровья возможность активного участия в физической активности наравне со всеми остальными студентами. Этот подход направлен на создание комфортной и безопасной среды, где каждый студент имеет возможность развиваться и достигать своих потенциалов. Также рассматривается важность психологической поддержки в тренировочном процессе и представляет инновационные подходы, включая использование технологий, виртуальной реальности и искусственного интеллекта для оптимизации психологической составляющей спортивной деятельности. Смысл инклюзивного подхода в организации занятий физической культурой состоит в том, чтобы обеспечить физическую среду, которая будет доступной для всех без исключения студентов. Сюда входит и обустройство специальных спортивных объектов и помощь со стороны тренеров и инструкторов в обеспечении комфортных физических условий для студентов с особыми потребностями. Также это может быть доступное оборудование для инструкторов, которое позволит студентам с нарушениями опорно-двигательного аппарата участвовать в тренировках без препятствий. Одной из наиболее ярких проявлений взаимосвязи

между физической активностью и психологией является выделение эндорфинов. Эндорфины - это естественные анальгетики и антидепрессанты, которые организм вырабатывает в ответ на физическую активность. Они способствуют улучшению настроения и снижению болевых ощущений, что помогает бороться с депрессией и стрессом.

Физическая активность также помогает снижать уровень тревожности и стресса. Участие в тренировках способствует расслаблению и улучшению управления эмоциями. Однако в целях индивидуального подхода для учета особых потребностей и способностей каждого студента следует разработать методику адаптации, которая будет основана на системе адаптации физических упражнений и активностей, что позволит студентам с отклонениями в состоянии здоровья полноценно участвовать в физической активности. Для студента с ограниченными возможностями двигаться можно предложить более легкие или модифицированные варианты упражнений или использовать адаптивное оборудование для выполнения заданий. Необходимо предлагать разнообразные варианты физической активности, а также создавать условия для индивидуальной работы с каждым студентом. [1]

Разработка такого инклюзивного подхода в организации занятий физической культурой является неотъемлемой частью формирования более справедливого и равноправного образовательного процесса. Он способствует развитию физической активности и здорового образа жизни для всех студентов, вне зависимости от их особых потребностей и состояния здоровья. Для проведения данного исследования был проведен анализ научных публикаций, касающихся инклюзивного физического воспитания студентов с отклонениями в состоянии здоровья. В настоящее время вопросы инклюзивного физического воспитания студентов с отклонениями в состоянии здоровья занимают важное место в жизни не только непосредственно самих студентов, но также и преподавателей. Личность и профессионализм человека, занимающегося педагогической деятельностью, оказывает большое влияние на инклюзивный подход и возможность адаптации студентов. Преподаватель является системообразующим субъектом во внедрении концепции инклюзивного образования, создания

комфортной среды и адаптации студентов с какими-либо отклонениями, в соответствии с потребностями и возможностями отдельно взятого каждого подопечного. Роль преподавателя не ограничивается на выборе образовательной траектории студента, она так же занимает важное место в психолого-педагогическом сопровождении. [2]

В рамках организации проведения занятий по физической культуре следует проводить адаптационные мероприятия, направленные на создание комфортной среды для студентов. Необходимо убирать социальные барьеры между инвалидами и их сверстниками, обусловленные отличием образа жизни и возможностями учащихся. Для этого следует создавать базы данных студентов учитывающие их потребности и возможности, для дальнейшей работы по созданию адаптационных мероприятий и поддержанию комфортной среды учеников. [3]

Кроме всего перечисленного, необходимо создание комфортной образовательной среды для студентов с отклонениями, к примеру адаптацию классных и спортивных помещений, оснащение специальными оборудованием и адаптивным спортивным инвентарем. Такие меры помогут создать безопасные условия для занятий физической культурой и спортом, а также обеспечить инклюзивный доступ к оборудованию и учебным материалам.

При разработке образовательной траектории для студентов с отклонениями в состоянии здоровья необходимо учитывать их особенности и отличия в образе жизни, что позволит создать индивидуальный и гибкий план обучения, который будет способствовать максимальному развитию спортивных и физических возможностей каждого студента.

Физическая активность приносит значительные психологические выгоды. В процессе тренировок выделяются эндорфины, которые улучшают настроение и снижают стресс. Регулярные тренировки способствуют улучшению сна, увеличению самодисциплины и уверенности в себе, а также способствуют улучшению когнитивных способностей.

Мотивация и самомотивация играют ключевую роль в успешных тренировках. Внутренняя мотивация, основанная на собственных целях и интересах, часто оказывается более стабильной и эффективной, чем внешняя мотивация. Постановка SMART-целей, разработка плана тренировок, поощрение и поддержка окружения являются инструментами, которые способствуют поддержанию мотивации и достижению успеха.

\*\*\*

1. Клименко А.А., Тетюцкий К.П. Инклюзивный подход в организации занятий физической культуры://ФГБОУ ВО Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина. doi: 10.18411/trnio-01-2024-520
2. Семенова Ю.В., Налобина А.Н. Аксиологические аспекты инклюзивного физического воспитания студентов / Семенова Ю.В., Налобина А.Н. // Вестник НВГУ. - 2018-№2. - С. 119-123
3. Шувалова И.Н., Богинская Ю.В. Адаптация студентов с ограниченными возможностями здоровья к обучению в вузе

**Ильин В.В., Михайлова А.В.**

**Спортивная аналитика в физической культуре и спорте**

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

doi: 10.18411/trnio-07-2024-282

*Научный руководитель: Ильин В.В.*

#### **Аннотация**

В этой статье описываются спортивные результаты, игровые характеристики участников соревнований и методы статистической обработки спортивных результатов как наилучший вариант совершенствования игровой стратегии.

**Ключевые слова:** система аналитики, спортивная аналитика, статистический анализ, Prozone, OptaPro.

### Abstract

This article describes sports results, gaming characteristics of competition participants and methods of statistical processing of sports results as the best option for improving gaming strategy.

**Keywords:** analytics system, sports analytics, statistical analysis, Prozone, OptaPro

Аналитика в спорте привлекает все больше внимания тренеров, спортсменов и других лиц, заинтересованных в улучшении результатов. Система анализа игроков на месте и во внешней среде позволяет заинтересованным сторонам расширять границы развития. Сегодня многие спортивные организации используют аналитические системы для получения аналитических данных. Используя и анализируя такие данные, вы можете оценить производительность игрока и предоставить инструменты для улучшения своей игры.[1]

Система аналитики используется как на площадке, так и за ее пределами. С ее помощью производится измерение и анализ массы параметров социальных, биомеханических и психологических аспектов спортсменов. Такие аналитические данные могут помочь игрокам принимать более разумные и уверенные решения на арене. Планирование и отслеживание их тренировок с помощью системы аналитики также помогут им достичь нужной производительности.

Командная система аналитики позволяет тренерам собирать и исследовать аналитические данные на командном уровне. Это помогает им разработать более эффективные игровые стратегии и улучшить игровую производительность отдельных игроков. Эти системы также могут предоставить заинтересованным сторонам больше преимуществ: например, они могут предоставить аналитическую поддержку, приблизить игроков к идеальному здоровью и дать полное представление о их производительности.[2]

В общем, система аналитики игрока – это мощный инструмент для достижения оптимальной производительности в спорте. Она предоставляет тренеру или тренерскому штабу больше информации и инструментов для того, чтобы игрок мог развиваться и получать наилучшие результаты на арене.

Спорт является примером индустрии, в которой аналитические данные могут принимать ключевое значение. Информация, полученная с помощью аналитики, может быть использована для различных задач, включая оценку возможностей игроков, принятие решений на матчах и даже прогнозирование результатов. В связи с этим многие спортивные клубы и ассоциации используют системы аналитики, чтобы получать аналитические данные.[3]

Наиболее известный профессиональный продукт, используемый для анализа данных в спорте, это Prozone, используемый широко в английском футболе. Он основан на интерактивных визуализациях и предоставляет интерактивный инструмент для исследования цели и тактики команд в матчах.[5]

Еще одна система, получающая большую популярность в спорте, это производитель аналитического материала OptaPro. Эта платформа представляет собой самостоятельную систему, позволяющую пользователям собирать, анализировать и представлять данные в реальном времени. Она используется как клубами, так и игроками для изучения тактики и прогнозирования результатов игр. Правда, да широкого потребления продукт пока не запустили.[6]

Другая система, применяемая для анализа данных в спорте, - это Video Analysis System (VAS). Данный инструмент позволяет анализировать игру с помощью видеозаписей и отслеживать различные показатели игроков и команд. Он предоставляет интерактивные отчеты и инструменты для анализа игры и тактики. Кроме того, он позволяет пользователям делать прогнозы и находить наилучшие решения в зависимости от применяемых тактик.[4]

Аналитические данные были и остаются замечательным способом для увеличения эффективности в спорте. Они помогают игрокам, тренерам и управленцам лучше понять, как

достичь результатов и улучшить производительность команды. Для того, чтобы все это стало возможным, необходима система аналитики, которая позволит вам анализировать данные.

Система аналитики для спорта использует данные, полученные с различных источников, таких как видео, аудио, данные со спортивных арен и многое другое, чтобы предоставить точные цифры и аналитику. Система анализирует данные и предоставляет информацию, которая может быть использована для того, чтобы узнать, как игроки и игра выполняются, а также для мониторинга и анализа тренировок.[7]

Системы аналитики для спорта предоставляют пользователям инструменты для создания и использования интерактивных дашбордов, где они могут просматривать аналитические данные, и визуализировать их с помощью графиков. Например, вы можете использовать простую диаграмму, чтобы посмотреть, как игроки выполняют свою работу. Или вы можете использовать сложную диаграмму, чтобы понять, как команда играет в течение игры. В зависимости от ваших потребностей, вы можете настроить систему для анализа различных факторов.

Использование систем аналитики для спорта позволяет людям в спортивной индустрии лучше понимать, как искусственные интеллектуальные системы могут помочь им раньше и быстрее достичь результатов, и это становится все более популярным. Если вы ищете систему аналитики, которая поможет вам мониторить и анализировать производительность вашей команды, то стоит посмотреть больше информации о системах аналитики для спорта.

Система аналитики является одним из наиболее эффективных инструментов, используемых для получения аналитических данных в спорте. Это мощное приложение помогает клубам, организациям и любителям спорта развивать лучшие тактики для игроков и команд.

Одним из самых популярных инструментов аналитики является статистический анализ. Это помогает составлять структуру для анализа паттернов поведения игроков и их интенсивности. Анализ также может помочь определить тренды в игре, а также помочь с расширением способностей команд и игроков.[8]

Другим полезным инструментом является анализ видео. Он позволяет записывать игру и просматривать ее подробно. Тренеры могут разбирать ситуацию после игры, чтобы улучшить тактику и технику для команды. Он также позволяет тренерам определить слабые и сильные стороны каждого игрока.

Таким образом, система аналитики дает мощные инструменты, чтобы правильно понять ход и происходящее в спорте. Это помогает составлять рациональные решения и улучшать тактику для достижения успеха на спортивном поле. Такая система позволяет участникам игры получить больше информации и уйти вперед над конкурентами.

\*\*\*

1. Арсеньева Е.А. Цифровые технологии как средства моделирования и прогнозирования в спорте / Е.А. Арсеньева // Тезисы докладов I научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: материалы конференции. – Краснодар, 2023. – С. 200–201. – EDN TBWGKP
2. Губа В.П. Модель оценки схемы обучения волейболу на основе интеллектуального анализа данных / В.П. Губа, Хуан Юнь // Тенденции и инновации развития современного волейбола. – М., 2020. – 216 с. – EDN ZJHNJ
3. Данчевская П.Г. Математическая статистика и ее роль в обработке данных / П.Г. Данчевская // Тезисы докладов I научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – Краснодар, 2023. – С. 219–220. – EDN QYCBEC
4. Ильин В.В., Лучилина А.Р. Законодательные аспекты налоговых вычетов при занятиях физической культурой и спортом // В сборнике: 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, 2023. С. 119-121.
5. Костенко Е.Г. Математическое моделирование в спортивных исследованиях / Е.Г. Костенко // Фундаментальные и прикладные исследования по приоритетным направлениям биоэкологии и биотехнологии: сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары, 2023. – С. 226–229. – EDN RTSGSE

6. Костенко Е.Г. Методы моделирования и прогнозирования в физической культуре и спорте / Е.Г. Костенко. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021. – 108 с. EDN IHXHUD
7. Торсунов Л.А. Моделирование и планирование тренировочного и соревновательного процесса / Л.А. Торсунов // Тезисы докладов I научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: материалы конференции (Краснодар, 01 февраля – 22 2023 года). – Ч. 4. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 265–266. – EDN VUNNLG
8. Цветиков М.В. Программный комплекс статистического учета соревновательной и тренировочной деятельности в волейболе DATA PROJECT / М.В. Цветиков, Н.Ю. Белова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – №4. – С. 79. EDN TAYIQD
9. Шило С.В. Использование цифровых технологий в области физической культуры и спорта / С.В. Шило // Цифровая трансформация в науке, образовании и спорте: сборник статей. – Краснодар: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», 2023. – С. 38–40. EDN DYPKKT

**Ильин В.В., Аврамова М.В.**

**Экономические составляющие по проведению соревнований по настольному теннису**

*Кубанский государственный аграрный университет  
(Россия, Краснодар)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-283

#### **Аннотация**

В этом исследовании изучена экономическая сторона организации и проведения соревнований по настольному теннису. В рамках научной работы проводится анализ, каким образом такие мероприятия отражаются на экономической ситуации в регионе, а также каким образом они способствуют повышению уровня общего благосостояния населения. Этот текст представляет собой актуальное исследование, которое анализирует не только прямые экономические последствия проведения соревнований, но и их влияние на социальную сферу, общественное благополучие и, в общем, на качество жизни людей, которые живут в регионе, где проводятся данные спортивные мероприятия.

**Ключевые слова:** Спортивные мероприятия, настольный теннис, экономика, спортивный судья, общественное мнение.

#### **Abstract**

This study examines the economic side of the organization and conduct of table tennis competitions. The scientific work analyzes how such events affect the economic situation in the region, as well as how they contribute to improving the general well-being of the population. This text is an up-to-date study that analyzes not only the direct economic consequences of holding competitions, but also their impact on the social sphere, public well-being and, in general, on the quality of life of people who live in the region where these sports events are held.

**Keywords:** Sports events, table tennis, economics, sports referee, public opinion.

Перед тем как приступить к непосредственному ознакомлению с правилами игры в настольный теннис, стоит потратить некоторое время на изучение его уникальной истории. Настольный теннис, или как его часто называют, пинг-понг, представляет собой динамичный и требующий высокой реакции вид спорта, в котором участники используют специально разработанные ракетки для ударов по мячу. Эта игра, обладающая своеобразной особенностью, разыгрывается на специально оборудованном столе, который, в свою очередь, разделен на две эквивалентные по размерам части, что является возможным благодаря установке на столе уникальной сетки.

Необходимо отметить, что настольный теннис занимает одно из ведущих мест среди спортивных игр по всему миру, обладая огромной популярностью среди людей различных возрастов и социальных слоев. В нашей стране, в частности, этот вид спорта находит отклик

у множества жителей, и число его последователей и поклонников превышает миллион человек. Это говорит о том, что настольный теннис не просто занимательная активность, но и настоящая культура, которая объединяет людей и дарит им возможность наслаждаться увлекательными матчами, тренировками и соревнованиями.[1] Для того чтобы достичь успеха в этом остроконкурентном виде спорта, требуется не только уметь продумывать сложные комбинации, но и обладать высокой скоростью реакции, безграничной решимостью и неординарной ловкостью. В связи с этим, разработка учебного плана практических занятий по настольному теннису в рамках курса «Физическая культура и спорт» предполагает применение обширного спектра обучающих инструментов, каждый из которых обладает уникальной интенсивностью и направленностью воздействия.

В процессе проведения основного этапа урока, важно учитывать индивидуальные предпочтения студентов и формировать группы, которые бы отражали их личные интересы и стремления. Рекомендуется организовать поочередное участие студентов в различных группах на протяжении 15-20 минут. Такой подход не только учитывает разнообразие увлечений учащихся, но и делает практические занятия более привлекательными и, как следствие, увеличивает их учебную эффективность.

Стоит отметить, что первый официальный дебют настольного тенниса на Олимпийских играх состоялся в Сеуле в 1988 году. Это событие открыло новые горизонты для развития этого вида спорта, который с тех пор приобрел всемирную популярность и уважение среди спортсменов и зрителей.

Занятия спортом, в том числе настольным теннисом, позитивно влияют на экономические показатели. Спорт способствует усилению иммунитета у людей, повышению защитных сил организма и повышению работоспособности сотрудников. Как следствие, сотрудники компаний, которые уделяют внимание спорту, позитивно влияют на рост ВВП и благополучие в обществе. [2] Также, спортивные мероприятия позволяют привлекать туристов в различные города России, что также позитивно складывается на экономическом благополучии отдельных регионов. В настоящее время, соревнования проводятся не только в крупных городах-мегаполисах, но и в регионах, не пользующихся туристической популярностью. [3]



Рисунок 1. Проведение соревнований по настольному теннису среди молодежи.

Соревнования по настольному теннису могут финансироваться как коммерческими организациями, так и государственными органами. В случае организации соревнований государством, финансирование обеспечивает Федерация настольного тенниса совместно с

региональными федерациями настольного тенниса. Проведение соревнований требует определенных экономических затрат, таких как:

1. 1. Организационные расходы (аренда помещения для проведения соревнований, аренда оборудования, оплату судей и медицинских работников)
2. 2. Рекламные расходы (для привлечения участников и зрителей необходима реклама: в социальных сетях, в спортивных объявлениях, а также на рекламных баннерах)
3. 3. Транспортные расходы
4. 4. Питание и проживание участников
5. 5. Призовой фонд (для того, чтобы привлечь достойных участников должен быть достойный денежный приз. Его размер зависит от статуса соревнований и количества участников)

В отличие от футбола, финансовая составляющая в соревнованиях по настольному теннису, сильно не афишируется. Однако, профессиональные спортсмены, как удалось выяснить, заключая контракт на сезон, могут получить выплату в размере от 1 000 000 до 1 500 000 рублей.

Зарботок судей, ответственных за контроль соблюдения правил в матчах по теннису, несомненно, значительно уступает в размерах заработной плате коллег, занимающихся судейством в других видах спортивных состязаний. Это явление имеет свои причины, которые, безусловно, связаны с популярностью, особенностями и сложностью выполняемых функций. Особое внимание стоит уделить детальному анализу и сравнению обязанностей судей по теннису и судей, работающих на футбольных матчах. Для более глубокого понимания этого аспекта представленная таблица 1 предоставляет данные, которые позволяют сделать выводы о различиях в работе судей различных спортивных дисциплин.

Таблица 1

Обязанности судьи по футболу и настольному теннису.

<i><b>Настольный теннис</b></i>	<i><b>Футбол</b></i>
<i>Определение качества инвентаря и условий для игры</i>	<i>Обеспечивает соблюдение правил игры футболистами</i>
<i>Выбор мяча для розыгрыша наугад</i>	<i>Обеспечивает соответствие используемых мячей требованиям</i>
<i>Жеребьевка для определения сторон</i>	<i>Обеспечивает соответствие экипировки игроков требованиям</i>
<i>Принятие решений по поводу тех или иных отклонений от требований</i>	<i>Обеспечивает выход футболиста, получившего травму, за пределы поля</i>
<i>Определение того, получит ли кто-то из игроков очко или требуется переигровка</i>	<i>Обеспечивает отсутствие на поле посторонних лиц</i>
<i>Поддержка непрерывности партии</i>	<i>Отвечает за хронометраж и запись событий матча</i>
<i>Объявление счета по окончании каждого розыгрыша</i>	<i>Предоставляет соответствующим инстанциям рапорт о матче</i>

В современном мире спорта, где каждый из видов активности имеет свои особенности и преимущества, особое внимание заслуживает и наличие рисков, связанных с возможностью получения травм во время проведения спортивных мероприятий. В частности, это касается и профессии судьи. Например, судья на футбольном поле, движущийся в рамках игры, может столкнуться с риском травмирования, в то время как судья на матчах по настольному теннису, работающий в более ограниченном пространстве, обычно не сталкивается с такими проблемами.

Изучив этот аспект, мы можем прийти к выводу, что настольный теннис не только является одним из популярных видов спорта, но и имеет ряд уникальных характеристик, делающих его особенно важным в спортивной индустрии. Этот вид спорта привлекает

внимание молодого поколения, что позволяет говорить о его большом потенциале в социальной сфере. Кроме того, он вносит свой вклад в развитие регионального туризма, что, в свою очередь, способствует увеличению валового внутреннего продукта (ВВП) страны и улучшению общего уровня благосостояния населения. Таким образом, настольный теннис оказывает положительное влияние на многие сферы общественной жизни, что делает его особенно ценным и значимым видом спортивной деятельности.

\*\*\*

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис // Современный настольный теннис М., 2011. С. 44-45.
2. Галкин В.В. Экономика и управление физической культурой и спортом // Учебное пособие для вузов. М., 2006. С. 448.
3. Степанов А.О. Влияние событийного спорта на развитие туризма в регионах России на примере спортивного проекта "Гонка Героев" // Дневник науки М., 2019. С. 119.

**Ильин К.А., Хайруллин И.Т.**  
**О физической активности современного студента**

*ФГБОУ ВО «КГЭУ»  
(Россия, Казань)*

*doi: 10.18411/trnio-07-2024-284*

**Аннотация**

Физическая активность является неотъемлемой частью жизни каждого студента. Многие из них занимаются физическими упражнениями не только на занятиях в своих учебных учреждениях, но и в свое личное время. С каждым годом, движение молодого поколения в сторону физического самосовершенствования падает, вследствие чего и возникает вопрос изучения влияния физической активности на жизнь студентов в целом.

**Ключевые слова:** Физическая активность, студенты, влияние, самосовершенствование .

**Abstract**

Physical activity is an integral part of every student's life. Many of them are engaged in physical exercises not only at classes in their educational institutions, but also in their personal time. Every year, the movement of the young generation towards physical self-improvement is growing, and as a result, there is an interest in studying the impact of physical activity on the life of students in general.

**Keywords:** Physical activity, students, influence, self-improvement.

Современные студенты часто испытывают какие либо трудности с распределением своего времени и сил вследствие учебы, что приводит к их выбору в сторону уменьшения подвижности и физической активности в приоритет к отдыху после загруженности из-за учебного плана и внеучебной научной деятельности.

Это может негативно сказаться на их физическом и психологическом здоровье. Потому что, зачастую, физические нагрузки, в той или иной мере, могут помочь студентам избавиться от лишних мыслей или обдумать все под новым углом и с другой стороны. В то же время, регулярные физические упражнения и занятия спортом могут дать ряд преимуществ, которые улучшат общее благополучие и успеваемость студентов, ведь спорт и физическая активность нужны нам не только для поддержания своей физической формы [1]

Центр социологических исследований Минобрнауки России, заинтересовавшись данным вопросом, произвели исследования по занятию физическими нагрузками у студентов и их добровольностью. В исследовании приняли участие более 2 миллионов студентов из различных городов. Результаты данного исследования представлены на диаграмме ниже.



Рисунок 1. Диаграмма результатов исследования.

Благодаря статистике, можно заметить, что очень малая часть от студентов вообще не используют физический спорт ни в обязательном, ни в свободном плане.

Изучив результаты можно сказать, что, несмотря на отсутствие самостоятельного желания многих студентов, обязательные занятия физической культурой внутри вузов значительно повышает количество студентов, которые применяют какие либо физические нагрузки.[2]

Также, исходя из результатов исследования, можно понять, что помимо обязательной программы, большой процент опрошенных студентов занимаются физическими нагрузками по собственному желанию, без каких либо требующих факторов.

Влияние имеет множество разнообразных факторов, но основными для студентов можно выделить два различных эффекта, например:

- 1) Физиологические эффекты, влияющие как на организм так и на физическое состояние человека:
  - А) Физическая активность укрепляет сердечно-сосудистую систему, развивает мышцы и кости, снижает риск ожирения, диабета и других хронических заболеваний. [3]
  - Б) Регулярные упражнения улучшают кровообращение и снабжение мозга кислородом, что приводит к повышению концентрации внимания, памяти и когнитивных функций.
  - В) Занятия спортом стимулируют работу иммунной системы, делая организм более устойчивым к инфекциям и простудным заболеваниям. По статистике, люди занимающиеся физическими упражнениями имеют меньшую склонность к различным инфекционным заболеваниям.
  - Г) Физическая активность помогает улучшить качество сна, что в свою очередь позитивно влияет на общее самочувствие и работоспособность. Тем более, многие студенты пренебрегают сном в пользу проведения ночного времени с пользой, но, при занятии спортом, они начнут больше уставать за счет чего спать более длительное время и более крепким сном.
- 2) Психосоциальные эффекты, влияющие на состояние человека и его проблемы в социально-психологическом направлении:
  - А) Занятия спортом являются эффективным способом снятия стресса и тревожности. Физическая активность стимулирует выработку эндорфинов, которые обладают антидепрессивным эффектом. Вследствии чего, за счет занятия спортом, можно улучшить моральное состояние или задать настрой на какую либо иную активность.[5]
  - Б) При занятии спортом, можно получать различные виды достижений. В наше время, многие люди не уверены в себе, достижение спортивных целей и улучшение физической формы могут привести к повышению самооценки и уверенности в себе.

- В) Благодаря командным видам спорта или совместном проведении физической активности, студенты могут как улучшить уже имеющиеся у них взаимоотношения, так и создать новые, также они могут понять как продуктивнее и правильнее работать с кем либо в команде, тем самым повышая КПД своей социальной деятельности.
- Г) Студенты, занимающиеся спортом, реже курят, употребляют алкоголь и многие другие токсичные или вредоносные вещества. Это в свою очередь также позволяет уменьшить пропаганду плохого образа жизни и улучшить отношение людей к здоровому образу жизни.

Также, исходя из множества различных исследований, можно сделать вывод, что у студентов, которые регулярно занимаются спортом, как правило, более высокая успеваемость, лучше память и концентрация внимания. Занимаясь спортом, люди повышают свою активность, вследствие чего и растет их продуктивность и активность мозговой деятельности.

Физическая активность также может помочь студентам лучше управлять своим временем и снизить уровень стресса во время экзаменов. При занятии физическими упражнениями требуется четко распределять время, это позволяет им начать разбираться не только в расписании своих упражнений, но и в расписании дня и различных дел в целом [4]

Подводя итог, можно сказать, что физическая активность и занятия спортом играют важную роль в жизни студентов. Регулярные упражнения не только улучшают физическое здоровье, но и оказывают позитивное влияние на психологическое состояние и академическую успеваемость. В связи с этим необходимо создавать условия для повышения доступности спорта для студентов, а также пропагандировать здоровый образ жизни.

\*\*\*

1. Взаимосвязь физического воспитания и успеваемости студентов//Акимова К.А., Хайруллин И.Т.//Тенденции развития науки и образования. 2024. № 105-9. С. 153-156.
2. Значение физической культуры в повышении работоспособности студентов в период их профессионального становления//Хайруллин И.Т.//Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, информационные технологии. Материалы Всероссийской с международным участием заочной научно-практической конференции. Казань, 2023. С. 188-191.
3. Физическая подготовка как фактор повышения морально-психологической устойчивости//Юнусова С.И., Хайруллин И.Т.//Теоретические и прикладные исследования в области социально-гуманитарных наук. Материалы XXXI Всероссийской научно-практической конференции. Ростов-на-Дону, 2023. С. 243-245.
4. Здоровье и физическая культура студента: опыт, проблемы и перспективы//Широких П.Л., Хайруллин И.Т.//Тенденции развития науки и образования. 2022. № 91-2. С. 71-73.
5. Влияние физической культуры на восстановление сердечно-сосудистой системы//Разживина К.Д., Хайруллин И.Т.//Тенденции развития науки и образования. 2021. № 79-3. С. 126-129.

**Илюшин О.В.<sup>1,2</sup>, Галимарданов Т.А.<sup>1</sup>, Илюшина Т.П.<sup>3</sup>, Илюшина П.О.<sup>4</sup>**  
**Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата**

<sup>1</sup>Казанский государственный энергетический университет

<sup>2</sup>Казанский (Приволжский) федеральный университет

<sup>3</sup>ГКУЗ «Республиканский дом ребенка специализированный»

<sup>4</sup>СУНЦ «ИТ-лицей», «Казанский (Приволжский) федеральный университет»

(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-07-2024-285

**Аннотация**

Данная научная работа посвящена изучению роли физической культуры в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата (ОДА). В работе рассматриваются методы физической культуры, которые способствуют укреплению и поддержанию здоровья ОДА.

Проведен социальный опрос, направленный на выявление уровня осведомленности населения о значении физической активности в профилактике заболеваний ОДА. В заключении работы представлены выводы, основанные на проведенном исследовании.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, студенты, опорно-двигательный аппарат, физическая культура, ЛФК.

### Abstract

This scientific work is devoted to studying the role of physical education in the prevention of diseases of the musculoskeletal system (MSD). The work discusses methods of physical culture that help strengthen and maintain the health of the musculoskeletal system. A social survey was conducted aimed at identifying the level of public awareness about the importance of physical activity in the prevention of musculoskeletal diseases. At the end of the work, conclusions based on the study are presented.

**Keywords:** healthy lifestyle, students, musculoskeletal system, physical education, physical therapy.

For citation:

Заболевания опорно-двигательного аппарата являются одной из наиболее распространенных медицинских проблем современного общества. Так по данным Всемирной организации здравоохранения на 2021 год почти 2 миллиарда людей по всему миру страдают от заболеваний ОДА. Они приводят к снижению качества жизни и трудоспособности. В данной работе рассматриваются возможности использования физической культуры как средства профилактики этих заболеваний.

Методы: для достижения поставленных целей в исследовании использованы следующие методы. Анализ литературы: Изучение научных статей, книг и публикаций, касающихся влияния физической активности на состояние ОДА. Наблюдение и эксперимент: проведение наблюдений за группой испытуемых, занимающихся различными видами физической активности. Социальный опрос: сбор данных посредством анкетирования населения для оценки уровня осведомленности и отношения к физической активности.

Для проведения социального опроса была разработана анкета, включающая следующие вопросы:

1. Возраст, пол.
2. Уровень физической активности (низкий, средний, высокий).
3. Занимаетесь ли вы регулярно физическими упражнениями? Если да, то какие виды упражнений предпочитаете?
4. Знаете ли вы о значении физической активности для профилактики заболеваний ОДА?
5. Сталкивались ли вы с заболеваниями ОДА? Если да, то какие меры профилактики или лечения использовали?
6. Какого образа жизни вы придерживаетесь?

Опрос проводился среди студентов моего института. Всего было опрошено 140 человек.

Анализ полученных данных показал, что 62,1% опрошенных имеют средний уровень физической активности, 28,5% — высокий и 9,3% — низкий. Около 67,8% респондентов осведомлены о значении физической активности для профилактики заболеваний ОДА. Регулярно занимаются физическими упражнениями 53,5% опрошенных, при этом наиболее популярными видами активности являются ходьба, бег и плавание.

Среди тех, кто столкнулся с заболеваниями ОДА, 82,1% отметили, что физическая культура помогла им улучшить состояние здоровья. Наиболее эффективными видами упражнений для профилактики и лечения заболеваний ОДА респонденты назвали лечебную гимнастику и йогу.

На последний вопрос 74,2% опрошенных ответили, что ведут сидячий образ жизни, оставшиеся сказали, что ведут активный или полуактивный образ жизни.

Полученные результаты подтверждают, что физическая культура играет важную роль в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата. Регулярные физические упражнения способствуют укреплению мышц, что помогает поддерживать правильное положение и стабильность суставов. Стретчинги и упражнения на растяжку улучшают гибкость мышц и связок, что снижает риск травм. Также упражнения помогают поддерживать нормальный вес человека, что уменьшает нагрузку на суставы, особенно на колени и позвоночник. При заболеваниях суставов, таких как ревматоидный артрит или остеоартрит физические упражнения повышают стабильность суставов, что уменьшает болевые ощущения и уменьшают воспаление.

Третьим, но не менее важным фактором использования физических упражнений при заболеваниях ОДА является реабилитация после полученных травм. Упражнения помогают восстановить потерянную подвижность в мышцах и суставах, восстановить показатели силы и выносливости после периода малой активности при травмах.

Исходя из полученной информации об аспектах влияния физической активности на состояние здоровья можно сделать вывод, что вне зависимости от вида и объема физической активности она лишь положительно повлияет на состояние здоровья, однако к сожалению это не так. Физическая активность помимо возможности получения травмы при неправильном или неаккуратном использовании инвентаря или падениях может привести к повреждениям как мягких тканей или суставов при повышенной нагрузке. При этом нагрузка может казаться небольшой, однако текущее состояние ОДА не позволяет человеку заниматься даже с такой нагрузкой. Для минимизации негативного влияния физических упражнений человеку стоит обратиться к профильным специалистам. В данной ситуации таковыми являются не только врачи, но и тренеры. Таким образом после консультации с врачом, будь то ортопед или травматолог, вы узнаете какие существуют ограничения в занятиях спортом именно для вас. После данную информацию стоит учитывать как при самостоятельных занятиях, так и при работе с тренером, который поможет вам избежать травмы при самих занятиях.

Особое внимание следует уделять лечебной гимнастике и специализированным комплексам упражнений, направленным на профилактику и лечение конкретных заболеваний ОДА.

Важно также проводить информационно-просветительскую работу среди населения, разъясняя значение физической активности для здоровья опорно-двигательного аппарата. В рамках всего общества мало проводить лишь просветительскую деятельность, в настоящее время тяжело найти человека, который не знал бы о пользе физической активности для здоровья, однако статистические данные показывают, что в России в период с 2020 по 2022 год число больных ожирением выросло на 47 тысяч человек или на 12,6%, что говорит о том, что путь от знания до действия проходят не все люди. Такая статистика связана не только с отсутствием физической активности, но также с урбанизацией, повышением качества жизни, сидячей работой. Многие люди банально не могут найти время в своем плотном графике для занятий спортом. Так простая часовая прогулка может стать для человека непреодолимой в связи, например с тем, что возле его дома нет приспособленной территории. Это не обязательно должны быть парки или скверы. В современной плотной городской застройке у людей не всегда есть свободное дворовое пространство, где человек может прогуляться. В рамках государства по моему мнению немаловажным вектором развития является вопрос создания инфраструктуры для занятий спортом. Такая инфраструктура часто создается в студенческой или школьной среде, однако большая часть жизни проходит вне университета или школы, правительству необходимо заняться проработкой законов и социальных программ, которые позволят людям без вложения своих денег заниматься спортом, что позволит увеличить продолжительность и качество жизни населения, снизит траты на сферу здравоохранения.

#### Выводы

Физическая культура является эффективным средством не только профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, но и лечения также как и развития силовых показателей и выносливости. Однако к выбору упражнений и интенсивности стоит подходить с

осторожностью, лучшим вариантом является проверка состояния здоровья перед выбором физических упражнений.

Регулярные физические упражнения способствуют укреплению мышечного корсета и поддержанию здоровья суставов, стабилизации и контролю веса, улучшению психического состояния, повышению производительности.

Необходима систематическая информационно-просветительская работа среди населения для повышения уровня осведомленности о значении физической активности. Не стоит забывать и о государственных программах для вовлечения населения в спорт, создании спортивной инфраструктуры общего доступа.

Лечебная гимнастика и специализированные комплексы упражнений являются эффективными методами профилактики и лечения заболеваний ОДА. Однако нельзя опираться только на физкультуру, так как правильные методы лечения, профилактики и реабилитации сможет подсказать только профильный врач, который разберется в состоянии конкретного человека.

\*\*\*

7. Батанцев Н. И. Влияние плавания на опорно-двигательный аппарат у людей с ожирением / А. В. Цындрин, А. В. Дудко // StudNet. -2022. -№6. -С.6442-6447.
8. Бондаренко А.С. Вклад физического воспитания в уровень физической активности молодежи / М. Н. Налимова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. -2019. -№11-2. -С.68-70.
9. Габдуллин, А. А. Значение двигательной активности для сохранения здоровья / А. А. Габдуллин, О. В. Илюшин // Вопросы педагогики. – 2021. – № 12-1. – С. 84-87.
10. Дудко А.В. Важность физической активности в жизни человека // StudNet. -2022. -№6. -С.6917-6924.
11. Илюшин О.В. Воздействие физической культуры с использованием инновационных технологий на организм человека / А.В. Потапов // Наука и образование: новое время. -2018. -№6. -С. 771-776.
12. Мифтахов Р.А. Формы, средства и методы оздоровительной физической культуры / Р.А. Мифтахов, О.В. Илюшин, Н.А. Колочанова // Глобальный научный потенциал. – 2018. – № 11(92). – С. 30-32.
13. Мифтахов Р. А. Оздоровительная физическая культура в профилактике различных заболеваний студентов / Р. А. Мифтахов, Н. Н. Шамсияров, О. В. Илюшин // Глобальный научный потенциал. – 2019. – № 6(99). – С. 45-47.
14. Степанищев Д.С. Автоматизация учета физической активности человека / В.Л. Розалиев, В.Г. Ревенко // Международный научно-исследовательский журнал. -2017. -№6-3(60). -С. 168-170.
15. Файзуллин, И. И. Улучшение физического состояния студентов технических вузов средствами физической культуры / И. И. Файзуллин, С. В. Севодин // Образование. Наука. Производство. –2022. – С. 635-639.
16. Царева, А. А. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата студентов железнодорожного учебного заведения / А. А. Царева, А. Г. Попов // Обеспечение безопасности движения как перспективное направление совершенствования транспортной инфраструктуры. –2022. – С. 433-436.

**Кайтмесова М.В.**

### **Новые подходы к психологической подготовке спортсменов в условиях повышенного стресса и прессинга**

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

doi: 10.18411/trnio-07-2024-286

#### **Аннотация**

В статье рассматриваются инновационные методы психологической подготовки спортсменов высокого класса, находящихся в состоянии повышенного стресса и прессинга. Анализируются такие подходы как биологическая обратная связь (БОС), современные техники проработки психотравм, психоделическая терапия, холотропное дыхание, флоатинг. Подчеркивается важность комплексного индивидуального подхода, интегрирующего классические и новаторские методики для достижения максимального результата. Делается вывод о перспективности интеграции научно-доказательных практик и инновационных разработок в области спортивной психологии.

**Ключевые слова:** психологическая подготовка, спорт высших достижений, стресс, прессинг, биологическая обратная связь, психотравмы, психоделическая терапия, холотропное дыхание, флоатинг, интегративный подход.

### Abstract

The article examines innovative methods of psychological preparation of high-class athletes under conditions of increased stress and pressure. Such approaches as biofeedback (BFB), modern techniques of working through psychotraumas, psychedelic therapy, holotropic breathwork, floating are analyzed. The importance of a comprehensive individual approach that integrates classical and innovative techniques to achieve maximum results is emphasized. The conclusion is made about the prospects of integrating evidence-based practices and innovative developments in the field of sports psychology.

**Keywords:** psychological preparation, elite sport, stress, pressure, biofeedback, psychotraumas, psychedelic therapy, holotropic breathwork, floating, integrative approach.

Современный спорт высших достижений предъявляет колоссальные требования не только к физической подготовке атлетов, но и к их психологической устойчивости. В условиях запредельных нагрузок, жесточайшей конкуренции и постоянного прессинга со стороны тренеров, болельщиков и медиа, спортсмены испытывают огромный стресс, который может негативно сказываться на результатах и даже приводить к эмоциональному выгоранию. Поэтому поиск новых эффективных подходов к психологической подготовке спортсменов становится одной из важнейших задач спортивной науки.

Классические методы саморегуляции, такие как аутотренинг, медитация, дыхательные техники, конечно, не утратили своей актуальности. Но, как показывают последние исследования, в экстремальных условиях соревнований их бывает недостаточно. Ведь во время огромных психофизических нагрузок организм спортсмена функционирует на пределе возможностей, в так называемой зоне стресс-напряжения. И здесь на первый план выходят методики, позволяющие эффективно и быстро восстанавливать психоэмоциональный баланс.

Одним из самых перспективных направлений в этом плане является биологическая обратная связь (БОС). Суть метода в том, что с помощью специальных датчиков измеряются различные физиологические параметры спортсмена - ритм сердца, дыхания, мозговые волны, мышечный тонус. Эта информация в реальном времени передается на компьютер. И спортсмен с помощью тренировок учится сознательно регулировать эти процессы, приводя их в оптимальное состояние. БОС-терапия показала высокую эффективность в коррекции предстартовой тревоги, повышении стрессоустойчивости и обучении навыкам быстрого восстановления после нагрузок.

Отдельно стоит сказать о методах коррекции психологических травм и негативных эмоциональных состояний. Ведь любому, даже самому успешному спортсмену, знакомы такие переживания как страх неудачи, тревога, неуверенность в себе, обида и разочарование после поражений. Если же травмирующие ситуации имели место в детстве или ранней спортивной карьере, то они могут буквально "выстреливать" и давать о себе знать на пике ответственных стартов. Поэтому многие ведущие спортивные психологи сейчас активно осваивают такие техники как ДПДГ (десенсибилизация и переработка движениями глаз), ТОП (техники освобождения от переживаний), различные реимпринтинги и др.

Это, если можно так выразиться, "хирургия" спортивной психологии, позволяющая быстро устранять эмоциональные блоки и зажимы, мешающие полноценной самореализации атлета. Причем работа идет не только на уровне сознания, но и в куда большей степени - подсознания. Ведь давно доказано, что именно бессознательные установки и страхи во многом определяют спортивный результат. Взять того же Александра Большунова, нашего выдающегося лыжника... На двух чемпионатах мира и Олимпиаде в Корею ему совсем чуть-чуть не хватало до золотых медалей. В Пхёнчхане он буквально за несколько метров до финиша "сломався" психологически, позволил обойти себя норвежцу Клэбо. И только потом, в

Оберstdорфе-2021, с помощью кропотливой работы со спортивным психологом, смог наконец "перешагнуть" этот барьер, взять свое первое золото чемпионата мира. Хотя чисто физически он был готов к этому и раньше.

Кстати, о барьерах и границах. Тут в практику спортивной психологии активно входит довольно необычный метод - холотропное дыхание. Его применяют в том числе для прокачки психологических ресурсов, расширения представлений о собственных возможностях. Суть в том, что при специальной технике дыхания уровень кислорода в крови существенно повышается, мозг переходит в особое состояние восприятия. А главное - человек словно раздвигает свои психологические границы, начинает ощущать единение со всем миром. Для спортсмена это крайне важно - чувствовать, что он не одинок, что его поддерживают огромные силы. Можно конечно говорить об изменённых состояниях сознания и прочих моментах, которые официальная наука пока не очень жалует. Но ведь результат налицо - после таких сессий атлеты буквально обретают второе дыхание, начинают верить в себя и стабильно прибавляют в результатах.

Еще одна любопытная методика, которая активно исследуется спортивными психологами - это психоделическая терапия. Нет-нет, речь не идет о банальном "загрузании" спортсменов какими-то запрещёнными препаратами! Психоделики типа ЛСД или псилоцибина остаются под строгим запретом в большинстве стран, не говоря уже о brutальных антидопинговых правилах в спорте. Однако сама идея кратковременного воздействия на сознание с целью личностной трансформации, высвобождения ресурсов - заслуживает внимания. И первые эксперименты в этом направлении уже проводятся. Конечно, максимально осторожно, в закрытом режиме, под строгим контролем специалистов. Но эффекты, судя по всему, весьма многообещающие. Спортсмены вдруг словно начинают видеть в привычных вещах глубокий смысл, философское измерение. Ощущают мощный прилив сил и мотивации. Избавляются от неуверенности, тревоги и психологических барьеров. Пока об этом мало что известно широкой публике, по вполне понятным причинам. Однако в узких кругах спортивных психологов и функционеров идея витает, обсуждается как одна из возможностей будущего. С кучей этических и правовых вопросов, разумеется.

Есть и совсем уж экзотические методы, которые время от времени привлекают внимание спортивных психологов. Например, работа с изменёнными состояниями сознания в так называемых флоат-камерах. Эти устройства представляют собой заполненные соленой водой резервуары, максимально изолированные от внешних раздражителей - света, звука, тактильных ощущений. Человек лежит в этом своеобразном коконе в состоянии невесомости и сенсорной депривации. На первый взгляд, ничего особенного. Но при длительном пребывании в камере мозговая активность претерпевает серьезные изменения. Лимбическая система и правое полушарие активизируются, левое рациональное наоборот затормаживается. В итоге спортсмен оказывается как бы наедине со своим глубинным "Я", вступает в контакт с подсознанием. Важные внутренние процессы самопознания и самотрансформации могут запуститься сами собой, без внешнего вмешательства психолога. Недаром флоатинг очень ценят приверженцы духовных практик, адепты ЗОЖ, стремящиеся к целостности тела и духа. Попадая в такую камеру, многие спортсмены буквально "переформатируют" свой внутренний настрой, выходя потом на качественно новый уровень самовосприятия и самомотивации. Это чем-то схоже с описаниями мистического опыта у людей, практикующих длительные медитации. Но если часами напролет сидеть в позе лотоса и концентрировать ум - задача не из лёгких, то во флоат-камере всё происходит гораздо проще и быстрее.

Как отмечают Е.А. Алешин, Г.П. Кесов и А.Р. Саврасов, физическая культура личности студентов вузов играет важную роль в формировании стрессоустойчивости и психологической готовности к интеллектуальным нагрузкам [1]. Регулярные занятия спортом и физическими упражнениями помогают студентам развивать волевые качества, эмоциональную стабильность и способность к саморегуляции, что крайне важно и для спортсменов высокого уровня.

В другом исследовании Е.А. Алешин и Е.С. Старостина подчеркивают влияние физической активности на формирование эмоциональной мотивации для интеллектуального

труда и развития [2]. Это напрямую перекликается с задачами психологической подготовки спортсменов, где мотивационный аспект является одним из ключевых. Поддержание оптимального эмоционального фона и устойчивой мотивации к достижению высоких результатов - важнейшая задача спортивных психологов.

Я.Э. Гетманская в своей работе рассматривает использование традиционных средств оздоровительной тренировки на уроках физической культуры с учащимися среднего школьного возраста [3]. Хотя речь идет о детях и подростках, базовые принципы применимы и к взрослым спортсменам. Оздоровительные методики, укрепляющие физическое и психическое здоровье, закладывают фундамент будущих спортивных достижений. И если ими пренебрегать в погоне за быстрыми результатами, то есть риск эмоционального выгорания и срыва адаптационных механизмов.

В.О. Цыганкова и И.В. Куликова исследовали формирование мотивации к здоровому образу жизни у студентов Кубанского ГАУ средствами внеурочных занятий тхэквондо [4]. Этот пример показывает, как восточные единоборства с их богатым арсеналом психотехник могут успешно использоваться для укрепления психологического здоровья и стрессоустойчивости. Многие элементы и подходы из единоборств сейчас активно интегрируются в программы подготовки спортсменов самых разных специализаций.

И все же главное не в отдельных методиках, а в их разумном сочетании. В создании целостной многоуровневой системы психологического сопровождения с учётом индивидуальных особенностей каждого спортсмена. Тогда все элементы работают синергично, дополняя и усиливая друг друга. Кто-то делает упор на телесно-ориентированную терапию, растяжки и массаж. Кому-то ближе медитативные практики, дыхательные техники и визуализации. Третьим нужна коррекция детских психотравм и негативных установок. А элементы интегрируются в единый комплекс мероприятий, нацеленный на достижение конкретного спортивного результата. Это уже высший пилотаж спортивной психологии, доступный пока лишь единицам специалистов экстра-класса.

Будущее, на мой взгляд, за интегративным подходом, основанным на принципах доказательной медицины и практической психологии. "Зацикливаться" на каких-то экзотических методиках, эзотерике, альтернативных практиках - тупиковый путь. Но и консервативно игнорировать новые веяния, уповая на одну лишь силу воли да характер - тоже не вариант. Нужна золотая середина, профессиональный прагматизм, не закрывающий дверь для инноваций. А эффективность каждого метода должна скрупулёзно проверяться не в кабинетных спорах, а на практике - в "боевых" условиях тренировок и соревнований.

Главное в спорте высших достижений - это результат. Все остальное вторично. И те спортивные психологи, кто сможет органично соединить классику и современность, интуицию и научную доказательность, в конечном счете и будут наиболее востребованы. Как элитными спортсменами, так и их тренерами, менеджерами, спортивными функционерами. Потому что именно от психологической готовности сегодня зачастую зависит, станет ли атлет чемпионом, добьется ли выдающихся результатов. Технологии и методики будут совершенствоваться, это неизбежно. Но квинтэссенция спортивной психологии в обозримом будущем вряд ли кардинально изменится. Сверхзадача останется прежней - помочь конкретному спортсмену максимально полно раскрыть свой природный потенциал, справиться с запредельными психофизическими нагрузками и добиться таких результатов, которые войдут в историю спорта.

\*\*\*

1. Алешин, Е. А. Физическая культура личности студентов ВУЗов / Е. А. Алешин, Г. П. Кесов, А. Р. Саврасов // Актуальные проблемы науки и образования : сборник материалов III Международной научно-практической конференции, Москва, 14 декабря 2023 года. – Москва: АЛЕФ, 2023. – С. 413-416. – EDN TKLDSI.
2. 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.
3. Гетманская, Я.Э. Использование традиционных средств оздоровительной тренировки на уроках физической культуры с учащимися среднего школьного возраста / Я.Э. Гетманская // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – Краснодар, 2021. – С. 65-66.
  4. Цыганкова, В. О. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у студентов Кубанского ГАУ средствами внеурочных занятий тхэквондо / В. О. Цыганкова, И. В. Куликова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 5(195). – С. 429-432. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.5.p429-433. – EDN WVTJR.
  5. Воронов, И.А. Психорегуляция в спорте высших достижений: новые подходы и технологии / И.А. Воронов. - М.: Спорт, 2021. - 178 с.
  6. Горская, Г.Б. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в условиях экстремальных нагрузок / Г.Б. Горская. - Краснодар: КГУФКСТ, 2018. - 236 с.
  7. Меньшикова, И.Н. Интегративный подход в психологическом сопровождении спортсменов высокого класса / И.Н. Меньшикова, О.В. Матющин // Спортивная медицина: наука и практика. - 2020. - Т. 10, № 3. - С. 21-28.
  8. Сафонов, В.К. Актуальные вопросы психологической подготовки спортсменов в олимпийском цикле / В.К. Сафонов. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2018. - 317 с.

**Кисаев И. О., Иванова Л.А.**

**Физическая активность и производительность труда: анализ влияния здорового образа жизни на эффективность работы и сокращение затрат на медицинское обслуживание**

*Самарский государственный экономический университет  
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-287

**Аннотация**

В данной статье представлены результаты теоретического исследования, отражающее влияние физической активности на работоспособность и сконцентрированность человека на рабочих процессах. Проведён анализ влияния занятий спортом на здоровье человека, его иммунитет, а также изучена зависимость между занятиями спортом и затратами на медицинское обслуживание. Целью работы является изучение влияния физической активности на производительность труда персонала, а также анализ затрат на медицинское обслуживание среди разных групп населения.

**Ключевые слова :** Физическая активность, спорт, здоровье, эффективность, производительность труда, корпоративная культура.

**Abstract**

This article presents the results of a theoretical study reflecting the effect of physical activity on a person's performance and concentration on work processes. The analysis of the impact of sports on human health and immunity, as well as the relationship between sports and medical care costs was studied.

**Keywords:** Physical activity, sports, health, efficiency, labor productivity, corporate culture.

Жизнь человека трудно представить без физической активности. В зависимости от рода своей деятельности каждый из нас внедряет в свой быт определенный объём физических нагрузок. Мотивацией могут служить самые разные цели: для кого-то спорт выступает в качестве профессиональной деятельности по жизни, другие стремятся привести своё тело в тонус, третьи используют его в качестве средства для нейтрализации стресса. Независимо от мотивации, побуждающей вести активный образ жизни, спорт даёт человеку необходимый стимул для поддержания качества и продуктивности своей жизнедеятельности.

За счёт процессов, происходящих внутри организма в момент занятия физической активностью, организм фиксирует состояние высокой продуктивности, повышенной энергичности и бодрости, в дальнейшем проецируя его на все сферы жизни человека. В результате можно заметить не только положительные изменения в состоянии здоровья, но и

заметное увеличение работоспособности гражданина. В виду того, что для каждой здравомыслящей организации благополучие и эффективность сотрудников крайне важны, этой теме уделяется значительное место в формировании корпоративной стратегии развития компании. Исследования, регулярно проводимые внутри компаний, а также независимыми экспертами, показывают значительное сокращение острых вирусных заболеваний у сотрудников, регулярно уделяющих время занятиям спортом. На основании проводимых опросов отмечается, что продуктивность работников, поддерживающих себя в отличной физической форме, в среднем выше на 5% по сравнению с теми, кто пренебрегает активностью. Сами работодатели фиксируют заметные отличия в трудовой дисциплине и стрессоустойчивости в пользу подчинённых, отдающих предпочтение спорту, и быстрее продвигают их по карьерной лестнице.

Сформировавшееся цифровое общество несёт в себе не только массу полезных инноваций, внедряемых в жизнь человека, но и большое количество сопутствующих проблем. Так, например, обилие информационных источников порождает информационный шум, губительно влияющий на концентрацию внимания человека. В обществе формируется клиповое мышление, закрепляется привычка в постоянном потреблении информации и отсутствия нужды в обучении чему-либо. Всё это первостепенно действует не только на разум человека, но и на состояние организма в целом. Чудовищная перегрузка центра мозговой активности приводит к общему утомлению всего тела, в результате чего наблюдается снижение стрессоустойчивости, способности критически мыслить.

Кроме того, цифровая среда неуклонно меняет наш образ жизни. Время, проводимое перед монитором компьютера или экраном телефона, растёт в геометрической прогрессии. Помимо трансформации мозговой деятельности происходит и деградация опорно-двигательного аппарата. Организм человека нуждается в постоянном движении, поскольку активность запускает действие всех систем организма. Обменные процессы, проходящие в мышцах, связках и органах человека, играют важную роль в поддержании и укреплении опорно-двигательного аппарата, способствуя укреплению костей, улучшению осанки и повышению эластичности суставов. В то же время происходит нормализация работы сердечно-сосудистой системы, насыщение организма кислородом, за счёт чего улучшается состав крови. Насыщенность крови эритроцитами и лимфоцитами у спортсменов может быть на 20% выше, чем у среднестатистического человека, благодаря этому иммунитет спортсмена способен гораздо лучше противостоять вирусам, вторгающимся в наш организм из окружающей среды.

Производительность труда может измениться под воздействием многочисленных факторов. На работоспособность сотрудника влияет распорядок дня, условия работы, количество физической и умственной активности, а также объём отработанных часов. На основании исследований, проводимых на предприятиях различной спецификации, было установлено, что среднее время сфокусированности и концентрации на рабочем процессе составляет около трёх часов. По истечении этого времени организм переутомляется и человек уже не может выполнять свои обязанности столь же эффективно. Для сохранения состояния максимальной концентрации специалисты рекомендуют делать перерыв после часа интенсивной трудовой деятельности. Небольшой перерыв, сопряженный с физической активностью, способствует разгрузке нервной системы, позволяет сменить направленность мыслей, тем самым давая возможность разработать новый подход к решению рабочей задачи. При регулярных перерывах средний уровень концентрации работника поддерживается на достаточно высоких значениях, напрямую влияя на производительность труда. Крупные компании прекрасно осознают значимость и влияние физической активности на производительность труда их сотрудников, поэтому в их офисах часто можно встретить спортивный зал, а иногда даже бассейн. Сотрудники, регулярно посещающие спортивный зал, отмечают снижение утомляемости, улучшение психоэмоционального состояния, а также увеличение скорости выполнения стандартных рабочих задач.

Сотрудники, уделяющие время регулярной физической активности, выступают в качестве конкурентного преимущества для компании. Внедрение культуры спортивного образа

жизни в организацию оказывает прямое влияние на объём средств, затрачиваемых на медицинское обслуживание. Международная ассоциация SHRM, представляющая общество управления человеческими ресурсами, регулярно проводит исследования, связанные с влиянием физической активности на различные аспекты жизни сотрудников. В ходе социальных опросов и на основе анализа данных, представленных работодателями, организация отмечает, что одной из основных проблем в управлении персоналом является рост расходов на здравоохранение. По причине того, что крупную долю трудовых ресурсов составляют сотрудники возраста 40–55 лет, расходы на здравоохранение неуклонно растут ежегодно. Однако наблюдается тенденция, отражающая благое влияние физической активности на статистику обращения персонала за медицинской помощью. В исследовании, охватившем более 12 тысяч трудоустроенных людей, средний возраст которых 48 лет, было установлено, что граждане, регулярно уделяющие время физической активности, обращаются за медицинской помощью в 3 раза реже, чем их сверстники, игнорирующие физические нагрузки. Также люди, в чьей жизни отсутствует спорт, в 2 раза чаще страдали ожирением различной степени, чаще имели повышенное артериальное давление, а также высокий уровень холестерина и глюкозы в организме. Данные изменения в состоянии здоровья прямо пропорционально отражались на затратах на медицинское обслуживание.

Корпоративная культура, подразумевающая ведение сотрудниками здорового образа жизни и регулярные занятия спортом, имеет ряд существенных преимуществ и будет выгодна каждой компании. Для побуждения сотрудников к занятиям физической активностью, компании следует предусмотреть все необходимые инструменты внедрения культуры здорового образа жизни. К подобным инструментам относится наличие спортивного зала на территории организации, всевозможные поощрения сотрудников за ведение активного образа жизни, а также время, отведённое для занятий во время рабочего процесса. Согласно данным Министерства спорта Российской Федерации за 2023 год число людей, ведущих активный образ жизни, равняется 75,7млн. человек что на 5.9млн. больше, чем годом ранее. В России на протяжении многих лет сохраняется положительная динамика прироста граждан, занимающихся спортом, ежегодно их количество вырастает на 5–10%, что говорит о необходимости обеспечивать доступность физической активности на рабочих местах и внедрять корпоративную культуру спорта во все компании.

Таким образом, физическая активность оказывает прямое воздействие на производительность труда, сокращает вероятность заболеваний сотрудников, служит превосходным средством для борьбы со стрессом, а также нейтрализует негативное воздействие сидячего образа жизни на человека. Занятия спортом проявляются в улучшении эмоционального фона, укреплении тела и повышении работоспособности. Грамотное внедрение и агитация политики спорта в организации увеличит эффективность работы сотрудников и позволит добиться улучшения финансовых показателей за счет повышенной работоспособности сотрудников. Благодаря спорту организация может значительно сократить издержки на медицинское обслуживание, а также добиться улучшения внутреннего климата. Роль физической активности для человеческого организма крайне велика, поддержание тела в необходимом тонусе способствует улучшению качества жизни человека.

\*\*\*

1. ИШергина И.П., Чугин М.А. Влияние физической активности на психическое здоровье человека // Международный студенческий научный вестник. – 2021.
2. 2Regular maternal exercise dose and fetal heart outcome / L.E. May, R.R. Suminski, M.D Langaker., H.W. Yeh, K.M. Gustafson // Med. sci. sports exerc. – 2019
3. 3Promoting Employee Well-Being. Wellness Strategies to Improve Health, Performance and the Bottom Line, SHRM Foundation's Effective Practice Guidelines Series. – 2021.
4. 4Средства физической культуры в регулировании работоспособности // Электронный ресурс: <https://megaobuchalka.ru/1/7444.html> (дата обращения 01.06.2024)

Коклюхин Д.А., Кудинова Ю.В.

## Положительное влияние занятий фитнесом на здоровье человека

Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики  
(Россия, Самара)

doi: 10.18411/trnio-07-2024-288

### Аннотация

Занятия фитнесом действительно эффективны для улучшения общего физического состояния. Упражнения фитнеса помогают укрепить мышцы, улучшить выносливость и гибкость, повысить общий уровень физической активности. Регулярные тренировки также способствуют снижению веса, улучшению работы сердечно-сосудистой системы и общему самочувствию.

**Ключевые слова:** Фитнес, здоровье, эффективные тренировки, рацион питания, отдых и восстановление, виды тренировок, физическое состояние.

### Abstract

Fitness classes are really effective for improving your overall physical condition. Fitness exercises help to strengthen muscles, improve endurance and flexibility, and increase the overall level of physical activity. Regular exercise also helps to reduce weight, improve the functioning of the cardiovascular system and overall well-being.

**Keywords:** Fitness, health, effective training, diet, rest and recovery, types of training, physical condition.

Фитнес подразумевает собой упражнения и активности, направленные на улучшение общего физического состояния, здоровья и физической формы. Включает в себя различные виды тренировок, такие как кардио, силовые упражнения и др. Целью занятий фитнесом является улучшение физической выносливости, силы, гибкости, координации и общего самочувствия. В настоящее время фитнес стал популярным и широко распространенным видом занятий, который доступен каждому, кто желает улучшить свое здоровье.

**Цель исследования:** влияние занятий фитнесом на физическое состояние человека.

**Задачи исследования:** 1) Изучить научную литературу по данному вопросу; 2) Проанализировать влияние занятий фитнесом на физическую подготовку и здоровье населения.

**Методы:** теоретический анализ и обобщение данных представленных в специальной литературе.

Чтобы добиться максимальной эффективности от занятий фитнесом, необходимо соблюдать определенные требования:

1. Регулярность. Для достижения результата нужно регулярно заниматься спортом, желательно не реже 3-4 раз в неделю. Это поможет повысить физическую силу и выносливость.
2. Разнообразие. Сочетание различных видов тренировок (аэробные упражнения, силовые тренировки, растяжка) позволяет вам нагружать различные группы мышц, эффективно сжигать калории и в конечном итоге улучшать свое физическое состояние.
3. Правильное питание. Диета играет важную роль в достижении ваших целей в фитнесе. Умеренное потребление полезных продуктов, богатых белками, углеводами, жирами, витаминами и минералами, может помочь сохранить энергию и улучшить результаты тренировок.
4. Отдых и восстановление. Важно дать организму время восстановиться после интенсивных тренировок. Регулярный полноценный сон и отдых помогут избежать переутомления и травм.

5. Ставьте цели. Определите свои цели в фитнесе (увеличить физическую силу, похудеть, повысить выносливость), следите за своим прогрессом и адаптируйте программу тренировок к своим потребностям.

Конечно, правильное питание и регулярные тренировки, а также занятия фитнесом помогут достичь максимального эффекта. Правильный выбор упражнений также поможет достичь желаемого результата.

Не мало важно знать и дисциплины фитнеса, которые наиболее актуальные в наше время:

1. Аэробика - это интенсивная физическая тренировка, направленная на улучшение сердечно-сосудистой системы. Включает элементы кардио-тренировок, такие как бег, скакалка и танцы.
2. Йога - это древняя практика, сочетающая физические упражнения, дыхательные техники и медитацию. Помогает улучшить гибкость, силу и сосредоточенность.
3. Пилатес - это система упражнений, разработанная для укрепления мышц корпуса, улучшения осанки и координации движений.
4. Силовые тренировки - это тренировки, направленные на увеличение мышечной массы и силы. Включают в себя подъемы гантелей, штанг и упражнения на тренажерах.
5. Зумба - это энергичная кардио-тренировка, объединяющая элементы танца и фитнеса. Помогает улучшить координацию, гибкость и выносливость.
6. Бодибилдинг - это тренировки с упором на увеличение мышечной массы и формирование мышечного рельефа. Включает в себя тренировки с гантелями, штангами и тренажерами.
7. Кроссфит - это функциональные тренировки, сочетающие в себе элементы силовых упражнений, кардио и гимнастики. Помогает улучшить выносливость, силу и гибкость.
8. Танцевальные тренировки - это тренировки, основанные на танцах разных жанров, таких как хип-хоп, сальса, танго и др. Помогают улучшить координацию, гибкость и выносливость.
9. 3D-фитнес – это методика тренировок, основанная на гармоничном развитии тела и движениях во всех плоскостях. Занятия проводятся с собственным весом или с дополнительным оборудованием без значительных отягощений. Разнообразные движения развивают чувство баланса, снижают риск падений и улучшают мобильность суставов, а силовые элементы укрепляют основные мышечные группы.

Существуют различные упражнения для фитнеса, и оптимальный выбор зависит от ваших целей, физической подготовки, предпочтений и способностей. Однако есть несколько универсальных упражнений, которые большинство людей могут использовать для улучшения физической формы:

1. Приседания: отличное упражнение для укрепления нижней части тела, включая мышцы ягодиц, бедер и голени.
2. Отжимания: Эффективное упражнение для развития мышц груди, плеч и трицепсов.
3. Пластина: Отличное упражнение для укрепления тела (кора). Оно помогает развить устойчивость и выносливость мышц спины, живота и бедер.
4. Мышцы брюшного пресса: Классическое упражнение для укрепления мышц брюшного пресса, делающее живот плоским и улучшающее осанку.
5. Отрыжка: сочетание аэробных и силовых упражнений, которое отлично укрепляет и тонизирует мышцы всего тела.
6. Подтягивание: Отличное упражнение для развития силы верхней части тела, включая мышцы спины, плеч и предплечий.

Важно помнить, что для достижения максимальной эффективности и безопасности вам необходимо проконсультироваться с фитнес-тренером или инструкторшей по фитнесу, чтобы выбрать упражнение, соответствующее вашему уровню подготовки и вашим тренировочным целям. Кроме того, важно не перегружать себя и уделять внимание правильной технике, а также правильно выполнять упражнения.

Занятия фитнесом могут положительно сказаться на физическом состоянии человека:

1. Улучшить физическую форму. Регулярные занятия фитнесом помогут укрепить мышцы и повысить выносливость и гибкость тела.
2. Похудеть. Фитнес-тренировки помогают сжигать лишние калории, что, в свою очередь, приводит к снижению веса.
3. Укрепить здоровье. Физическая активность помогает укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную системы и снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и других недугов.
4. Улучшает настроение. Занятия фитнесом способствуют выработке эндорфинов - гормонов счастья, которые помогают улучшить настроение и уменьшить стресс и тревогу.
5. Повысьте самооценку и самодисциплину. Результаты, достигнутые на тренировках, могут повысить уверенность в себе и мотивировать вас к дальнейшему самосовершенствованию.

**Вывод:** в целом, занимаясь фитнесом, появляется множество преимуществ, которые могут положительно повлиять на физическое благополучие, а также принести удовлетворение и уверенность в своих способностях. Отдельные аспекты фитнеса, такие как растяжка, концентрация и стремление к достижению целей, также могут быть полезны в повседневной жизни.

\*\*\*

1. Карева, Ю.Ю. Влияние маркетинговых стратегий фитнес-клубов на уровень вовлеченности клиентов / Ю.Ю. Карева, Ю.В. Кудинова, С.В. Левченко // Экономика и предпринимательство. 2023. № 4 (153). С. 694-699.
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. Здоровье – важная часть нашей жизни. / Ю.В. Кудинова, Н.Е. Курочкина, Н.Н. Радова // Olym Plus. Гуманитарная версия. 2022. №2 (15). С. 104-107.
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. Мамунц В.Д. Отношение молодых людей к спорту и здоровому образу жизни / В.Д. Мамунц, Н.Е. Курочкина, Ю.В. Кудинова // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2024. № 1 (18). С. 105-109.









**LJournal**

Научно-издательский центр

Рецензируемый научный журнал

**ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ  
№111, Июль 2024**

Часть 5

Подписано в печать 25.07.2024. Тираж 400 экз.  
Формат.60x841/16. Объем уч.-изд. л.11,98  
Отпечатано в типографии Научный центр «LJournal»  
Главный редактор: Иванов Владислав Вячеславович