

Научный центр «LJournal»

Рецензируемый научный журнал

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ

№98, Июнь 2023
(Часть 9)



Самара, 2023

T33

Рецензируемый научный журнал «Тенденции развития науки и образования» №98, Июнь 2023 (Часть 9) - Изд. Научный центр «LJournal», Самара, 2023 - 192 с.

doi: 10.18411/trnio-06-2023-p9

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

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

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

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

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

© Научный центр «LJournal»
© Университет дополнительного
профессионального образования

УДК 001.1
ББК 60

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

Чернопятов Александр Михайлович

Кандидат экономических наук, Профессор

Царегородцев Евгений Леонидович

Кандидат технических наук, доцент

Пивоваров Александр Анатольевич

Кандидат педагогических наук

Малышкина Елена Владимировна

Кандидат исторических наук

Ильященко Дмитрий Павлович

Кандидат технических наук

Дробот Павел Николаевич

Кандидат физико-математических наук, Доцент

Божко Леся Михайловна

Доктор экономических наук, Доцент

Бегидова Светлана Николаевна

Доктор педагогических наук, Профессор

Андреева Ольга Николаевна

Кандидат филологических наук, Доцент

Абасова Самира Гусейн кызы

Кандидат экономических наук, Доцент

Попова Наталья Владимировна

Кандидат педагогических наук, Доцент

Ханбабаева Ольга Евгеньевна

Кандидат сельскохозяйственных наук, Доцент

Вражнов Алексей Сергеевич

Кандидат юридических наук

Ерыгина Анна Владимировна

Кандидат экономических наук, Доцент

Чебыкина Ольга Альбертовна

Кандидат психологических наук

Левченко Виктория Викторовна

Кандидат педагогических наук

Петраш Елена Вадимовна

Кандидат культурологии

Романенко Елена Александровна

Кандидат юридических наук, Доцент

Мирошин Дмитрий Григорьевич

Кандидат педагогических наук, Доцент

Ефременко Евгений Сергеевич

Кандидат медицинских наук, Доцент

Шалагинова Ксения Сергеевна

Кандидат психологических наук, Доцент

Катермина Вероника Викторовна

Доктор филологических наук, Профессор

Полицинский Евгений Валериевич

Кандидат педагогических наук, Доцент

Жичкин Кирилл Александрович

Кандидат экономических наук, Доцент

Пузыня Татьяна Алексеевна

Кандидат экономических наук, Доцент

Ларионов Максим Викторович

Доктор биологических наук, Доцент

Афанасьева Татьяна Гавриловна

Доктор фармацевтических наук, Доцент

Байрамова Айгюн Сеймур кызы

Доктор философии по техническим наукам

Лыгин Сергей Александрович

Кандидат химических наук, Доцент

Заломнова Светлана Петровна

Кандидат педагогических наук, Доцент

Биймурсаева Бурулбубу Молдосалиевна

Кандидат педагогических наук, Доцент

Радкевич Михаил Михайлович

Доктор технических наук, Профессор

Гуткевич Елена Владимировна

Доктор медицинских наук

Матвеев Роман Сталинарьевич

Доктор медицинских наук, Доцент

Никонович Сергей Леонидович

Доктор юридических 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

Аиранов Баходурджон Пулотович

Кандидат филологических наук, Доцент

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ XX. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ	8
Аббасова А.А. Влияние кардиотренировок на физическую активность	8
Айвазова Е.С., Андриенко В.А. Йога как средство формирования и развития гибкости суставов.....	10
Айвазова Е.С., Кравцова А. А. Правовая защита спортсменов на международных соревнованиях	13
Айвазова Е.С., Савельева В.В. Менеджмент в спорте.....	16
Аксенова А.Н., Гордиенко Е.Г. Применение информационных технологий в тренировочном процессе курсантов, занимающихся легкой атлетикой и лыжной подготовкой	19
Александрова О.Л Хабибуллин И.М. Фигурное катание и его влияние на здоровье человека.....	22
Амбарцумян В.Э., Винничек А.С., Захарченко А.Е.	24
Андреева М.С., Николаев П.П. К вопросу о воздействии физических нагрузок на организм человека.....	27
Аникеева Н.Г. Проблемы организации занятий физической культурой со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья	30
Басенко Н.Е., Лепетюхин А.А., Кононенко А.В. Процессы утомления и восстановления при физической и умственной работе.....	33
Бережнова Е. А., Гришина Г.В Гиподинамия как факт студенческой среды.....	35
Гаврилин В. А., Егорычева Е.В Физическая активность как метод профилактики и лечения сколиоза у детей школьного возраста.....	38
Гаджиев Р.М., Гамзаев Г.Ш. Роль физической подготовки сотрудников органов внутренних дел с учётом современных тенденций	41
Гаджиев Р.М., Шульга В.В. Влияние физических нагрузок на эмоциональное состояние студента.....	43
Геворкян А.Д. Занятие физической культурой в условиях эпидемиологических ограничений	46
Горбачёв Д.А., Хабибуллин А.Б. Физическая культура и её роль в обществе	48
Грачева А.А., Томилова В.О. Популяризация занятий пилатесом в ВУЗах.	51
Гущина Н. В. Эффективность применения метода 52,9 в специальной физической подготовке гимнасток 9-11 лет.....	53
Дашкова Т.В., Захарченко А.Е. Влияние физических упражнений на мозговую деятельность человека.....	56
Дренина А.А., Севедин С.В. Целесообразность использования информационных технологий для занятий физической культурой в техническом вузе	59
Задорожная В.В., Егорычева Е.В. Восстановление организма после физических нагрузок	62
Зайцева В.В., Шеронов В.В. Влияние занятий йогой на психоэмоциональное	64
Зарипов Р.У. Физическая активность, как важнейшая составляющая в жизни студентов	68

Захарченко А. Е., Евенко П. А. Занятия физической культурой как средство профилактики переутомления.....	71
Ибрагимов И.Ф., Габдуллин И.И., Конькова Л.С. Роль физической культуры в культурно-досуговой жизни студентов	73
Ибрагимов И.Ф., Дремин Н.С. Почему важно заниматься физической культурой в школах	76
Ибрагимов И. Ф., Лебедева А. Д. Калистеника как основа физического и психического здоровья студента.....	79
Ибрагимов И.Ф., Лобанов Д.Е. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.....	82
Ибрагимов И.Ф., Шириязданов Э.Ф., Али Ахмед Асем Хассан Теоретические аспекты взаимосвязи новых физических упражнений в учебных занятиях физической культурой и учебной деятельностью студентов в высших учебных заведениях	84
Казакова А.С., Николаева И.В. Аэрострейчинг как разновидность фитнеса.....	86
Карева Ю.Ю., Полякова Д.Д. Здоровый образ жизни студента и его составляющие	89
Корнилова С.А., Хабибуллин А.Б. Принципы физического воспитания студентов	92
Кочура А.С., Меньшатов А.М. Влияние техники дыхания на результативность	94
Кравцова С.С. Современная образовательная система и здоровье студентов.....	96
Круглова А.В., Корниенко М.А., Николаев П.П. Важность разминки при занятиях спортом и физической культурой.....	99
Левченко А.В., Карева Ю. Ю., Кветкин А.А. Проблемы развития футбола в России и пути их решения.....	102
Левченко А.В., Николаева И.В., Лексашова А.С. Роль фитнес-браслетов и приложений для занятий спортом и активного образа жизни	105
Матвеева Е.О. Цифровые технологии в сфере физической культуры и спорта	108
Мендот Э.Э., Сембирээ Д.Д. Самостоятельные физические упражнения в домашних	110
Мирза М.Ю., Чувакин А.Л., Ельникова О.О., Власова И.Е. Результаты мониторинга состояния здоровья студентов Адыгейского государственного университета	113
Мочалов Н. С., Хабибуллин А. Б. Влияние футбола на студентов.....	116
Николаева И.В., Москвичева А.А. Влияние питания на показатели спортсменов.....	118
Нуриев Т.Р., Хабибуллин А.Б. Обучение физической культуре в России и Китае.....	120
Огуречников Д.Г., Султанов А.Д. Влияние физической культуры на учебную деятельность студентов.....	123
Османов Г.М., Севедин С.В. Повышение внутренней мотивации студентов.....	126
Петров В.Е., Хабибуллин А.Б. Формирование здорового образа жизни студентов как залог развития государства	129
Потапов П.П., Ершиков С.М. Физкультура, спорт и успеваемость студентов в ВУЗе	131
Рыжакова Е.И., Маглатюк Т.В. Физическая культура и ее роль в воспитании образования	134
Севедин С.В., Шестаков К.А. Лечебная физическая культура при Хроническом Гайморите	136

Семенова Е.Е., Шеронов В.В. Физическая реабилитация как метод восстановления спортсменов после травм	138
Синякина Е.М., Путырская В.В., Захарченко А. Е. Влияние занятий физической культуры на психику подростков	141
Соловьёва Е.Д., Ибрагимов И.Ф. Основные виды фиджитал-спорта в рамках подготовки к Играм Будущего-2024.....	144
Токунов И.А., Токарев В.С. Здоровый образ жизни курсантов	146
Торосян А.Г. Физическая культура в жизни	149
Тухватуллина А.Р., Ибрагимов И.Ф. Основные ошибки новичков в спорте: как их избежать и достичь лучших результатов.....	152
Фаизов И.И., Мухаметов Т.А., Гильманшин Р.А. Физиологические особенности спортсменов в условиях северного	154
Федоренко Д. И., Шитов В.О., Сергеенкова К. С. Рожнова А. А., Рожнов А.А. Физическая подготовка детей дошкольного возраста посредством использования элементов волейбола	157
Федорова Е.О, Хабибуллин И.М. Волейбол и его влияние на здоровье человека	160
Федосова Л.П., Федотова Г.В., Шипова Д.В. Необходимость физической активности в режиме самоизоляции.....	163
Хасанов Т.А., Хайруллин И.Т. Мотивация современных студентов к занятиям спортом и поддержанию здорового образа жизни.....	165
Хасанова З.Р., Хабибуллин А.Б. Основные принципы здоровья студентов	168
Ходова А.Р., Карева Ю.Ю. Силовая подготовка как важная составляющая физического воспитания студентов	170
Цыганей М.А., Николаева И.В. Физическое воспитание как важная составляющая высшего образования	173
Челнокова В.В., Николаева И.В. Особенности занятий оздоровительным бегом как средством укрепления сердечно-сосудистой системы.....	176
Чистякова И.А., Митина С.М., Кудинов С.В., Рожнова А.А., Рожнов А.А. К вопросу о способах восстановления студентов после интенсивной физической нагрузки	180
Шестакова А.О., Николаева И.В. Скандинавская ходьба: история возникновения и перспективы развития в Самарской области.....	183
Шульга В.В., Кучумов Д.В. Физическая активность как способ преодоления депрессии ..	186
Якупов И.В., Севедин С.В. Влияние регулярных занятий физической культурой.....	188

РАЗДЕЛ XX. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Аббасова А.А.

Влияние кардиотренировок на физическую активность

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

doi: 10.18411/trnio-06-2023-454

Аннотация

Работа посвящена рассмотрению вопросов, связанных с кардиотренировкой. Она выступает в качестве вида физической активности и оказывает влияние на жизнеспособность и здоровье человека.

Ключевые слова: физическая активность, Кардиотренировки, здоровый образ жизни

Abstract

The work is devoted to the consideration of issues related to cardio training. It acts as a type of physical activity and has an impact on human vitality and health.

Keywords: Cardio training, physical activity, healthy lifestyle.

Кардиотренировки, они известны и как аэробные тренировки, выступают в качестве важной составляющей физической активности. Эти меры дают возможность поддержанию здоровья, а так же способствуют улучшению общефизического состояния человека. Сюда можно отнести разные упражнения, направленные на укрепление сердечнососудистой системы и повышение выносливости организма. Стоит рассмотреть подробнее, какое же именно влияние оказывают кардиотренировки на состояние организма человека.

В первую очередь кардиотренировки являются отличным способом укрепления сердца и сосудов. Во время них сердце работает более интенсивно, что способствует его укреплению и улучшению кровообращения. Регулярные кардиотренировки помогают снизить риск сердечнососудистых заболеваний, таких как гипертония, инсульт и сердечный приступ.

Кроме этого кардиотренировки способствуют повышению уровня физической выносливости организма. Регулярные тренировки увеличивают емкость легких, улучшают оксигенацию тканей и повышают способность организма к эффективному выполнению физических задач.

Рассматриваемые тренировки также являются эффективным инструментом для сжигания калорий и контроля веса. Поддерживая регулярные кардиотренировки в своей жизни, каждый человек может эффективно снизить свой вес и укрепить мышцы. Кроме того, кардиотренировки стимулируют обмен веществ и улучшают работу пищеварительной системы.

Важно также отметить, что кардиотренировки непосредственно характеризуются положительным влиянием на психологическое состояние человека. Они, в частности, способствуют выделению эндорфинов - гормонов счастья, которые помогают снизить уровень стресса и тревоги, повысить настроение и улучшить психическое состояние. Регулярные кардиотренировки могут быть эффективным способом борьбы с депрессией.

Кардиотренировки, такие как ходьба, бег или танцы, способствуют укреплению костной ткани и суставов. Они помогают улучшить плотность костей и снизить риск развития остеопороза. Кроме того, кардиотренировки способствуют улучшению гибкости и подвижности суставов, что особенно важно в преклонном возрасте. Таким образом, исходя из всего сказанного выше, становится понятным, что регулярное занятие такими тренировками не только улучшает общее психическое и физическое состояние человека, но и

способствует эффективному снижению уровня холестерина, непосредственно в крови человека. [1].

По состоянию на сегодняшний день существует много самых разных видов тренировок и каждый желающий может подобрать тип кардиотренировки, согласуясь с состоянием своего организма и со своими собственными силами. При этом тренироваться можно как в фитнес-центре, так и непосредственно на улице либо даже в домашней обстановке

Стоит подробнее рассмотреть следующие виды кардионагрузок:

Бег. Бег является одним из самых популярных и доступных видов кардиотренировок. В частности можно выбрать бег на улице, беговую дорожку в спортивном зале или даже бег на месте в комфорте своего дома. Бег активизирует сердечнососудистую систему, укрепляет ноги и является отличным способом сжигания калорий.

Плавание. Плавание предоставляет низко нагруженную тренировку, которая не нагружает суставы. Это отличный выбор для людей с проблемами в суставах или травмами. Плавание развивает выносливость, укрепляет мышцы всего тела и повышает гибкость.

Велосипедная езда. Велосипед является отличным средством для кардиотренировок на открытом воздухе. Езда на велосипеде улучшает работу сердца и легких, укрепляет ноги и ягодицы, а также помогает в поддержании здорового веса.

Ходьба. Ходьба - это простой и доступный вид кардиотренировок. Она не только укрепляет сердечнососудистую систему, но и помогает поддерживать здоровый образ жизни в повседневных условиях. Ходьба на свежем воздухе также может иметь позитивное влияние на психическое состояние и настроение.

Тренировки на эргометре: Тренировки на эргометре, таком как гребной тренажер или воздушный велотренажер, являются эффективными способами тренировать сердечнососудистую систему и укреплять мышцы. Эти тренировки предлагают низкое воздействие на суставы и позволяют контролировать интенсивность тренировки.

Степпер. Это специфический вид тренировки, во время которой имитируется процесс подъема по лестнице. Во время данной тренировки внимание стоит акцентировать на том, какая именно нога первой становится на ступеньку стоящую выше и именно на эту ногу и следует делать упор. По интервалам упор на каждую из ног должен в среднем составлять по 10 минут [3].

Важно заметить, что кардиотренировки это лучший способ привести свой организм в здоровый тонус, сбросить свой вес и привести свою психику в адекватное состояние. При этом одновременно с такими тренировками также внимание нужно уделять и своему питанию. Оно должно быть максимально сбалансированным и богатым белками и углеводами.

Бесспорно, что кардиотренировки являются полезными как для пожилых, так и для людей юношеского и среднего возрастов. Однако справедливости ради стоит упомянуть и про их вред. В частности, они противопоказаны людям, страдающим онкологическими заболеваниями, диабетом, инфекционными болезнями, а также лицам с тяжелыми нарушениями деятельности сердца.

Также людям, страдающим избыточным весом, астмой, заболеваниями суставов и лицам перенесшим инфаркт, заниматься кардиотренировками следует максимально осторожно и по облегченной программе. Также обязательно следует предварительно проконсультироваться непосредственно со своим лечащим врачом.

Важно! Категорически воспрещается заниматься тренировками при наличии таких проблем:

- Наличие различных хронических заболеваний в стадии обострения, в том числе и при язвах желудка и двенадцатиперстной кишки [4].
- Респираторные заболевания.
- Острая аллергия.

Во время непосредственных занятий кардиотренировками важно неукоснительно соблюдать следующие правила:

1. Помещение, в котором должны проходить тренировки, должно быть предварительно проветрено.
2. Время тренировок не должно превышать одного часа (оптимально минут сорок).
3. Нагрузки следует повышать постепенно.
4. Для лучшей мотивации тренироваться лучше всего под приятную музыку.
5. Начинать тренировку следует непосредственно с разминки.
6. Важно также соблюдать режим питья.

Лучше всего кардиотренировки проводить от трех до пяти раз в неделю. При этом первые пару недель лучше всего тренироваться не более трех дней в неделю. Что же касается продолжительности тренировки то поначалу желательно ограничить тридцатью минутами. Только спустя пару недель можно постепенно, по мере повышения нагрузок, увеличить время тренировки до одного часа. Кардиотренировки проводить лучше всего в вечернее время (с 17 до 19 часов). Связано это непосредственно с тем, что именно в это время в организме человека быстрее всего осуществляются обменные процессы.

Утром кардиотренировками заниматься следует только в том случае, если основная цель занятий – увеличение выносливости непосредственно самого организма. Занимаясь кардиотренировками важно всегда помнить, что основная цель занятий это поднятие настроения и общее укрепление организма [2]. Так что не стоит переусердствовать.

В заключение стоит отметить, что кардиотренировки это, в первую очередь, важная составляющая активной физической тренировки, а также здорового образа жизни. Занятия подобными тренировками способствуют повышению физической выносливости, развитию непосредственно самой сердечно-сосудистой системы, а также повышению уверенности в своих собственных силах. Также кардиотренировки способствуют эффективному предотвращению целого ряда серьезных заболеваний, продлевают жизнь человека, а также значительно улучшают состояние дыхательной системы. Кардиотренировками заниматься следует регулярно, а непосредственно во время занятий крайне важно следить за состоянием своего организма и своим собственным самочувствием.

1. Федотова Г.В., Белова В.А. Значение физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни у студентов. В сборнике: Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений. Сборник статей по материалам учебно-методической конференции. Краснодар, 2021. С. 356-357.
2. В помощь сердцу кардиотренировка – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cardio.today/rehabilitation/fitness/cardiovascular-exercise/>
3. Сила сердца – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://silaserdca.ru/polezno/kardiotrenirovka>
4. LASALUTE – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://lasalute.ru/blog/uprazhneniya/kardiotrenirovka/>

Айвазова Е.С.¹, Андриенко В.А.²

Йога как средство формирования и развития гибкости суставов

¹Донской государственный технический университет

²Южно-Российский институт управления - филиал Российской Академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ,
(Россия, Ростов-на-Дону)

doi: 10.18411/trnio-06-2023-455

Аннотация

В этой статье рассматривается проблема недугов, возникающих в результате недостаточной физической активности, с особым акцентом на влияние йоги на психическое и

физическое благополучие. Это подчеркивает преимущества, которые йога предлагает людям, борющимся с проблемами суставов, подчеркивая ее потенциал для облегчения боли, повышения подвижности суставов и укрепления окружающих мышц и связок. Воздействуя таким образом, йога может эффективно снизить риск травм. В статье представлены конкретные упражнения и позы, рекомендуемые для укрепления суставов и повышения гибкости. Кроме того, авторы подчеркивают важность использования правильной техники выполнения упражнений и предостерегают от возможных травм, возникающих в результате неправильной практики.

Ключевые слова: Йога, оздоровление, асаны, практика, стресс, физическая активность, суставы, гибкость.

Abstract

This article discusses the problem of ailments resulting from insufficient physical activity, with special emphasis on the impact of yoga on mental and physical well-being. This highlights the benefits that yoga offers to people struggling with joint problems, highlighting its potential to relieve pain, increase joint mobility and strengthen surrounding muscles and ligaments. By acting in this way, yoga can effectively reduce the risk of injury. The article presents specific exercises and poses recommended for strengthening joints and increasing flexibility. In addition, the authors emphasize the importance of using the correct technique of performing exercises and warn against possible injuries resulting from improper practice.

Keywords: Yoga, wellness, asanas, practice, stress, physical activity, joints, flexibility.

Йога, древняя практика, зародившаяся более 5000 лет назад в Древней Индии, включает в себя упражнения, дыхательные техники и медитацию, которые способствуют как физическому, так и психическому благополучию, завоевав мировое признание. В основе данной концепции физической активности лежит уважение к телу, духовный рост и гармония с окружающей средой.

Йога использует разнообразные позы (асаны), каждая из которых обладает уникальной пользой для здоровья, включая укрепление силы, повышенную гибкость, снятие стресса и повышение настроения. Кроме того, данный вид активности включает в себя дыхательные практики (пранаямы), способствующие улучшению работы легких и сердечно-сосудистой системы, наряду с медитацией, которая снимает стресс и повышает концентрацию. Более того, она дает множество преимуществ для здоровья, включая повышенную гибкость, снижение стресса, укрепление мышц и улучшение настроения [1].

Вышеуказанный способ активности может быть адаптирован к различным уровням физической подготовленности и возрастным группам. Начиная изучение данных практик, крайне важно найти знающего инструктора, способного направлять целеустремленность занимающихся и прогресс в практике.

В России йога уже много лет пользуется широкой популярностью. Индийская система физических, ментальных и духовных практик привлекала россиян с конца 19 века и далее. Интерес в советском обществе резко возрос в 1960-х годах, ознаменовавшихся публикацией первой официальной статьи на эту тему, визитами индийских гуру в СССР, появлением школ «Неойоги» и первого сертифицированного инструктора йоги, сыгравшего определенную роль в популяризации практики.

За последнее десятилетие популярность йоги в России значительно возросла, особенно среди молодого поколения, что укрепило ее статус модного и современного занятия. В настоящее время данный вид активности представляет собой альтернативный подход к поддержанию достаточной физической активности, отличающийся от традиционных методов силовых тренировок. Тем не менее, крайне важно понимать, что неправильное выполнение поз йоги потенциально может привести к неблагоприятным последствиям, перевешивающим любые потенциальные выгоды. Современная йога включает

в себя целый ряд упражнений, дыхательных техник и медитативных практик, которые укрепляют физическую силу и общее самочувствие.

Следующие примеры проливают свет на некоторые преимущества для здоровья, которые могут быть получены от занятий йогой [2]:

1. Снятие стресса и тревоги. Интеграция медитации и дыхательных упражнений в йогу эффективно снимает стресс и тревогу. Исследования показывают, что последовательная практика йоги может поднять настроение и бороться с депрессией.
2. Повышенная гибкость и подвижность суставов. Йога включает в себя разнообразные упражнения и позы, которые способствуют гибкости и подвижности суставов. Регулярное участие в занятиях йогой может облегчить скованность суставов и повысить эластичность мышц.
3. Укрепление мышц. Выполнение различных поз йоги влечет за собой напряжение для поддержания баланса тела и контроля над ним, тем самым укрепляя мышечную силу. Последовательная практика йоги повышает мышечный тонус и снижает вероятность травм.
4. Улучшение качества сна. Некоторые исследования показывают, что регулярная практика йоги может улучшить качество сна и снизить риск бессонницы.
5. Улучшение общего состояния здоровья. Многочисленные исследования подтверждают, что регулярная практика йоги способствует общему улучшению здоровья, включая укрепление иммунной функции, снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний и снижение уровня холестерина в крови.

Йога предлагает широкий спектр средств для улучшения здоровья в различных аспектах и может быть адаптирована для людей любого уровня физической подготовленности и возраста. Чтобы приступить к занятиям йогой, крайне важно проконсультироваться со знающим инструктором, который поможет начать и продвигаться в практике. Влияние на здоровье суставов значительно из-за нескольких факторов. Например, легкая йога может облегчить боль и повысить гибкость суставов у людей с артритом. Кроме того, движения и позы, используемые в йоге, способствуют укреплению и растяжению мышц, окружающих суставы, что приводит к уменьшению боли и снижению риска повреждения суставов. Практика йоги обладает огромным потенциалом в укреплении здоровья суставов. Сочетая различные асаны (позы), йога направлена на укрепление мышц, повышение гибкости и подвижности суставов и облегчение боли. Особенно полезна йога для людей с остеоартритом и ревматоидным артритом, она может эффективно уменьшить воспаление и облегчить дискомфорт в суставах. Ниже приведены примеры асан, которые могут улучшить здоровье суставов [3]:

1. Джану Ширшасана (поза "голова к коленям"). Эта асана повышает гибкость и подвижность тазобедренных суставов. Сед на полу, вытянув одну ногу вперед, согнув другую, наклон вперед, дотягиваясь до стопы прямой ноги.
2. Вирасана (поза героя). Эта асана укрепляет и улучшает гибкость коленного сустава. Удержание позы сед на пятках.
3. Баддха Конасана (поза бабочки). Эта асана способствует развитию гибкости и подвижности тазобедренных суставов. Сед, согнув ноги, стопы вместе, колени в стороны. Постепенно опускать колени и стараться приблизить их к полу.
4. Ананда Баласана (поза счастливого ребенка). Эта асана повышает гибкость и подвижность тазобедренных и коленных суставов. Лежа на спине, согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди. Обхватив ступни руками, осторожно развести колени.

5. Адхо Мукха Шванасана (поза собаки лицом вниз). Эта асана укрепляет и увеличивает гибкость в плечевых и локтевых суставах. Из положения упор стоя на коленях, выпрямить ноги, приподнимая ягодицы, наклонить голову и грудь к полу.

Важно избегать чрезмерного давления на суставы и воздерживаться от выполнения асан, которые вызывают дискомфорт или боль [4].

Подводя итог, можно сказать, что йога оказывается ценным инструментом в поддержании здоровья суставов. Более того, данный вид активности предлагает естественный и безопасный подход к лечению различных заболеваний. Однако, прежде чем приступать к занятиям йогой, особенно если существуют проблемы с суставами, необходимо проконсультироваться с медицинским работником [5]. Регулярная практика йоги может служить профилактикой, эффективным средством лечения суставов и способствовать общему физическому и психическому благополучию.

1. Волкова Н. С., Белякова Л. В. Эффективность йоги при лечении артрита. Международный журнал экспериментального образования. // С. Волкова, Е. В. Белякова. 2020; (9), С. 93-97.
2. Головка Н. В., Николаева Н. А., Белкина А. В. Влияние йоги на гибкость и подвижность суставов у спортсменов. Физическая культура:

Айвазова Е.С., Кравцова А.А.

Правовая защита спортсменов на международных соревнованиях

¹*Донской государственный технический университет*

²*Южно-Российский институт управления - филиал Российской Академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ, (Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-06-2023-456

Аннотация

В статье рассматривается важность правовой защиты спортсменов на международных соревнованиях. Описываются меры и способы, которые используются для защиты прав спортсменов, выявляются их положительные и негативные стороны. Статья особо актуальна в современных условиях, когда нарушения прав спортсменов происходят все чаще и чаще.

Ключевые слова: ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство), антидопинговое право

Abstract

The article considers the importance of legal protection of athletes at international competitions. Describes the measures and methods used to protect the rights of athletes, identifying their positive and negative sides. The article is relevant and interesting for athletes, coaches and those interested in sports and the rights of athletes.

Keywords: World Anti-Doping Agency — WADA, anti-doping law.

Международные спортивные соревнования очень важны как для спортсменов, так и для всего мира. Такие мероприятия собирают многомиллионную аудиторию у экранов телевизоров и непосредственно на спортивных площадках. Спорт является мощным оружием для распространения национальных идей и культуры. Однако, к сожалению, все больше спортсменов сталкиваются с разными проблемами на международных соревнованиях. Такие казусы могут негативно сказаться на высоких результатах, к которым стремится каждый профессионал. Поэтому необходимо создавать и совершенствовать правовые способы защиты спортсменов на международных соревнованиях.

Проблема правовой защиты спортсменов на международных соревнованиях очень актуальна в современном мире. Можно выделить несколько основных причин. Во-первых, поскольку международные соревнования проводятся на заранее установленной территории, где может быть иное законодательство, чем у Российской Федерации по тем, или иным вопросам, то спортсменам необходимо знать свои права и обязанности, чтобы не нарушить закон. Во-вторых, международные соревнования всегда связаны с необходимостью проведения допинг-контроля. Спортсмены должны владеть информацией о запрещенных веществах и порядке предоставления проб на тест. В-третьих, на соревнованиях часто возникают спорные ситуации, связанные с судейством и взаимодействием с другими спортсменами. Всем без исключения необходимо знать свои права и обязанности, чтобы эффективно защититься. В-четвертых, часто на международных соревнованиях из-за разности культур происходят инциденты, связанные с дискриминацией. Таким образом, можно сделать вывод, что правовая защита спортсменов на международных соревнованиях очень важна и актуальна.

Итак, рассмотрим основные способы защиты прав спортсменов на международных соревнованиях. Во-первых, необходимо все механизмы правовой защиты разделить на международные и национальные. К международным можно отнести:

1. Всемирное антидопинговое агентство (WADA). Данная организация, занимается борьбой с допингом, проводит тесты на запрещенные вещества, разрабатывает стандарты и кодексы, которым должны следовать все спортсмены, также оно проводит обучающие мероприятия для спортсменов и тренеров в рамках противодействия допингу.

Плюсы данной организации - борьба допингом. Допинг негативно влияет на справедливость в спорте и может привести к травмам.

Однако, некоторые критики указывают на то, что всемирное антидопинговое агентство может быть не объективным к некоторым спортсменам. Например, в 2016 году из-за хакерской атаки информационная база WADA была открыта общественности. Из опубликованных данных стало известно, что десятки спортсменов США имели разрешение употреблять запрещенные препараты из «медицинских соображений», в том числе и Симона Байлз, завоевавшая 4 золотые медали на играх в Рио-де-Жанейро. Вследствие данного события многие люди стали сомневаться в справедливости WADA [2].

2. Международные спортивные федерации профессиональных спортсменов — занимаются развитием того, или иного спортивного направления, формированием сборных для участия в международных соревнованиях, внесением предложений по проведению спортивных мероприятий, разработкой программ развития определенной спортивной дисциплины, ведением информационной работы, организацией детско-юношеских соревнований. Например, международная федерация футбольных ассоциаций (ФИФА). В обязанности таких организаций также входит подготовка профессиональных судей и, что не мало важно, юридическая помощь спортсменам.

К минусам данных организаций относятся: большая зависимость от финансирования, нехватка финансов может привести к низкому уровню содержания спортсменов. Второй минус - случаи нарушения прав спортсменов. Например, в 2020 году Президиум Всероссийской федерации легкой атлетики (ВФЛА) принял новые антидопинговые критерии, на основании которых будут формироваться составы сборных команд России по легкой атлетике. В частности, в сборную не смогут попасть те спортсмены, которые нарушили антидопинговые правила после 18 ноября 2015 года. Такие правила многие юристы назвали несправедливыми и, что более важно, противоречащими кодексу Всемирного антидопингового агентства [3].

3. Арбитраж Международного олимпийского комитета (CAS). Эта организация занимается разрешением споров, связанных с нарушениями спортивных правил при проведении Олимпийских игр. CAS является эффективным механизмом для обеспечения прав спортсменов на международной арене. Приведем положительный пример работы комитета. Решение в пользу российских спортсменов, обвиненных в допинге на зимних

Олимпийских играх 2014 года в Сочи. Арбитражный суд оправдал 28 спортсменов из-за недостаточности доказательств и свидетельств, представленных Международным олимпийским комитетом, вернул медали, заработанные в Сочи и разрешил российским спортсменам участвовать в Олимпийских играх 2018 года в Пхёнчхане [4].

Необходимо также сказать о минусах работы арбитража:

1. Большие расходы: участие в арбитраже достаточно дорогое, особенно для начинающих спортсменов. Кроме того, спортсмены должны самостоятельно оплачивать услуги юристов.
2. Решение, принятое арбитражем является окончательным и обжалованию не подлежит.
3. Решения, принятые арбитражем, могут быть подвержены политическому влиянию.
4. Вероятность судебной ошибки. Например, Международная федерация лыжного спорта отстранила Ларису Лазутину от участия в соревнованиях с 8 декабря 2001 года до 7 декабря 2003 года. Суд посчитал, что лыжница не сумела доказать нарушения в процедурах допинг-контроля, несмотря на то, что проба была транспортирована с нарушением [5].

4. Судебные процедуры. В случае нарушений прав спортсменов, не связанных со спортивными правилами, такие лица могут обращаться в суд, как и любой другой гражданин.

Также необходимо выяснить, какие способы защиты спортсменов закреплены в национальном законодательстве. Право на защиту законных интересов спортсменов в международных спортивных организациях декларируется в статье 24 Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" [1].

Рассмотрим некоторые из них:

1. В первую очередь спортсмену необходимо зарегистрироваться в Российском антидопинговом агентстве (РУСАДА). Данное агентство производит проверки на допинг, следит за здоровьем спортсменов и соблюдением правил соревнований.
2. Вторым этапом национальной защиты спортсменов является проведение антидопинговых проверок Федеральным медико-биологическим агентством (ФСБА). Оно не только проводит тесты биологических материалов, но и производит контроль за транспортировкой образцов.
3. Третьим этапом защиты в рамках Российской Федерации является разбирательство в суде в случае нарушения антидопинговых правил.
4. По делам, возникающим из трудовых правоотношений, можно обращаться в суды общей юрисдикции
5. Также на общероссийские спортивные федерации по выбранным видам спорта возложена обязанность по защите прав и законных интересов спортсменов в международных спортивных организациях

Таким образом, можно сделать вывод, что правовая защита спортсменов на международных соревнованиях очень актуальная тема на сегодняшний день. Необходимо, чтобы международные и национальные организации создавали новые способы защиты спортсменов, а также - улучшали старые. В настоящее время способы защиты спортсменов имеют как плюсы, так и минусы и нуждаются в доработке. Эффективная правовая защита спортсменов будет способствовать равенству и справедливости в спорте, а также поможет спортсменам больше сосредоточиться на соревнованиях.

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // Собрание законодательства РФ. 2007. № 50. Ст. 24.

- | | |
|----|--|
| 2. | [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://matchtv.ru/rio2016/matchtvnews_NI668683_Hakery_Fancy_Bear_vzломali_bazu_VADA?ysclid=lgqxf1rv8r441722753 (Дата обращения: 22.04.2023); |
| 3. | [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://tass-ru.turbopages.org/tass.ru/s/sport/8167757 (Дата обращения: 22.04.2023); |
| 4. | [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://amp.rbc.ru/rbcnews/society/01/02/2018/5a72f2279a794717324a8d57 (Дата обращения: 22.04.2023) |
| 5. | [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://amp.rbc.ru/rbcnews/society/29/11/2002/5703ba539a7947afa08c753a (Дата обращения: 22.04.2023) |

**Айвазова Е.С¹, Савельева В.В.².
Менеджмент в спорте**

*^{1,2}Южно-Российский институт управления - филиал Российской Академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ,
¹Донской государственный технический университет
(Россия, г. Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-06-2023-457

Аннотация

Статья посвящена определению «менеджмента в спорте», его целям и значимости в спортивном сообществе, функционированию с учетом рыночных условий. Авторы подчеркнули уникальные черты менеджмента в спортивной сфере и его взаимосвязь с другими аспектами работы в физкультурно-спортивной области.

Ключевые слова: менеджмент, спорт, регулирование и контроль, спортивные организации, рыночные условия.

Abstract

The article is devoted to the definition of "management in sports", its goals and significance in the sports community, functioning taking into account market conditions. The authors emphasized the unique features of sports management and its relationship with other aspects of work in the physical culture and sports field.

Keywords: management, sports, regulation and control, sports organizations, market conditions.

Менеджмент в спорте достаточно молодая, прогрессивно развивающаяся сфера деятельности, которая представляет собой совокупность организационно- управленческих действий, направленных на проведение физкультурно-спортивных мероприятий с учетом механизма рынка спорта и качественного участия человека в ней.

Согласно «Стратегии развития спортивной индустрии до 2035 года» законодательство определяет наиболее значимые элементы в совершенствовании спортивного процесса: создание инновационной, экономически устойчивой к рыночным нововведениям области. Рассмотрев это понятие можно сделать вывод о том, что цель спортивного менеджмента, заключается в обеспечении эффективного функционирования физкультурно- спортивных организаций «...с учетом текущих и перспективных социально-экономических условий».

Слово «менеджмент» имеет английское происхождение и определяется как наука об управлении, то есть специфический механизм регуляции, контроля в коллективе, в группе, в организации. Разложение данного понятия является простым, легким на восприятие и знакомым многим. В то время, как менеджмент в спорте является не таким распространенным в сфере жизни общества. Как говорилось ранее, такое явление относительно недавно появилось в обиходе людей и закрепилось как один из элементов ведения и организации спортивных соревнований и мероприятий.

На сегодняшний момент следует считать, что этот вид деятельности можно отнести к самостоятельному, но так было не всегда. Историческое развитие, представляя

хронологическую цепочку становления направления, показывает, что изначально менеджментом занимались преподаватели, тренеры, инструкторы, методисты, которые помимо своей профессиональной деятельности, выполняли и координирующие функции [4, 5, 6]. Увеличение требований, темпов развития рынка и общества позволили выделить спортивный менеджмент в отдельную отрасль и теперь, данным специалистам необходимо пройти аттестацию для выполнения таких полномочий, как расширение возможностей спортивных секций, защит прав спортсменов высокого ранга [2] и привлечение как можно больше заинтересованных людей и другие.

Анализируя количество таких специалистов в спортивных организациях, можно сказать о недостаточном правовом регулировании этого направления и отсутствия нормативных актов, которые бы и позволили узнать большую информацию о такой специализации и конкретизации работы.

Выделяя спортивный менеджмент в отдельную отрасль, не обойтись без упоминания смежных, оказывающих непосредственное влияние науках, а именно экономики физической культуры и спорта (ФКиС). Взаимодействие их прослеживается в следующем: экономика обеспечивает единство отдельных ведомств и спортивных обществ в осуществлении массово-оздоровительной деятельности [1], менеджмент осуществляет руководящие функции при проведении таких мероприятий, используя специальный спектр методов и инструментов. Иными словами, интеграция между этими науками происходит, когда менеджеры – управленцы, применяя свои знания и навыки, организуют спортивные мероприятия непосредственно в объектах экономики ФКиС, а именно в спортивных залах, стадионах, спортсооружениях, которые являются государственной собственностью. Тем самым, еще помогая решить насущную проблему экономики – регулирования действий участников производства [1, 3]. Аналогичная связь между менеджментом и юриспруденцией. Существует необходимость в совершенствовании имеющейся правовой базы в спортивной сфере для обеспечения эффективной деятельности менеджеров с целью правовой поддержки ими наших спортсменов на международных соревнованиях высочайшего уровня [2].

Среди методов, используемых менеджерами в спорте, выделяют прямого, направленные на достижение точного результата, косвенного – на создание обстановки и среды, которое способствует достижению результата; формального и неформального воздействий.

На практике встречается другая классификация методов, основанная на характеристике правоотношений между спортсменом, тренером и организаторами мероприятий и менеджером.

1. Организационные методы менеджмента в спорте представляют собой отношения власти и подчинения, то есть вертикальные взаимоотношения, стороной которого чаще всего является орган власти. Выделяют следующие группы:

- 1.1. Организационно – стабилизирующего воздействия: создают базу для совместной работы, распределяют права и обязанности между субъектами согласно их компетенции, устанавливают деловые правила для рабочего взаимодействия и слаженной деятельности. Поэтому регламентирование – закрепление функций за организацией, ее исполнителем и другими членами; нормирование – установление границ исполнения функций; инструктирование – ознакомление исполнителя с особенностями деятельности, а также помощь советами, разъяснениями и дополнительными инструкциями, являются важными составляющими. Например, в качестве регламентирования может выступать устав учреждения дополнительного спортивного образования, правила спортивных соревнований и определенная программа, перечень и календарный план значимых официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, федеральные стандарты. Нормативами будут являться нормативы выносливости, силы, ловкости, координации, гибкости.

- 1.1. Распорядительного воздействия используются для решения текущих задач и регуляции ситуации. Такие решения принимаются в виде приказа и распоряжений.
- 1.2. Дисциплинарного воздействия для устранения отклонений от указанного плана, обеспечения четкого выполнения плана и выявление пробелов отклонений от рабочего плана, а также устранение проблем. Для стимулирования соблюдения всех обязанностей может применяться дисциплинарные взыскания, предупреждения, вплоть до увольнения и штрафные санкции.

Административные методы и методы правового регулирования выступают как разновидности организационных методов.

2. Административные методы напрямую связаны с властью и сущность их деятельности заключается в том, что одна сторона, обладающая большими полномочиями, имеет право отдавать приказы, рассматривать заявления и жалобы, регламентировать правила, которые являются обязательными и должны неукоснительно соблюдаться подчиненными. Другая сторона представляет собой работников (граждан), для которой важной обязанностью является исполнение всех поручений от руководства, соблюдения правил и т.д.
3. Методы правового регулирования признаны законодательно воздействовать на общественные отношения. Различают два основных способа: авторитарный и автономный. Первый используется при регулировании административных правоотношений и характеризуется наличием властных функций на одной из сторон, которая устанавливает другой стороне содержание ее деятельности. Последний базируется на равноправии и своеобразной независимости сторон, наделяющая правом самостоятельно устанавливать, изменять и прекращать права и обязанности.
4. Экономические методы менеджмента в физической культуре и спорте предназначаются для влияния на соответствующие отношения, поэтому в целях управления спортом как отраслью экономика использует бюджетное финансирование, дотации, субсидии, а для воздействия на менеджмент физкультурно-спортивной организации - кооперирование средств, амортизационные отчисления, налогообложение и другие.
5. Социально-психологические методы менеджмента в физической культуре и спорте связаны с многообразными факторами, характеризующими мнения и интересы личности, группы, трудового коллектива.

К числу социально-психологических методов, как правило, относят:

1. создание трудовых коллективов с учетом социально-психологических особенностей людей для повышения эффективности работы и социального развития физкультурно-спортивной организации;
2. социальная стабилизация деятельности сохранением ранее установленных правил физкультурно-спортивной организации.
3. социальная координация, направленная на связь мнений различных субъектов;
4. создание социальной мотивации путем формирования спортивной среды с учетом психологических аспектов каждого сотрудника в деятельности физкультурно-спортивной организации;
5. удовлетворение потребностей работников в других сферах жизни, в том числе обеспечение возможностей для проведения досуга, предоставление жилья и т. п. благ;
6. создание и поддержание благоприятного социально-психологического климата совместной работы за счет морального стимулирования социальной активности, требовательности и помощи и др.

Таким образом, спортивный менеджмент - это одно из направлений крупнейшей дисциплины менеджмента, которое имеет схожие принципы и задачи, но узкую направленность и конкретные цели. Сфера действия менеджмента отграничена четко установленными рамками: координирует те вопросы, которые не должны решаться спортсменами, не связанные с их профессиональной деятельностью, но напрямую относящиеся к подготовке, устройству, регулированию, а затем и надзору проведения спортивно-массовых и физкультурно - оздоровительных мероприятий.

1. Агеев В.У., Орлова Р.М. Экономика физической культуры и спорта. 2000. 274 с.
2. Айвазова Е.С., Селиванов О.И., Дорофеева Е.Н. Северо-Кавказский юридический вестник // Нормативно – правовое регулирование в области физической культуры и спорта. 2021. № 4. С. 167-172.
3. Айвазова Е.С., Кононенко А.В., Проскурина Е.Ф. Государственное и муниципальное управление. Ученые записки. // Экономические отношения в области физической культуры и спорта. 2020. № 1. С. 110-114
4. Бардина М. Ю. Наука об образовании // Спортивный менеджмент, спортивный менеджер. 2018. С.36-38
5. Галкин В.В. Экономика и управление физической культурой и спортом: учеб. пособие для вузов.2006. С. 440
6. Сафронова А.В. Сборник научных трудов по материалам VII Международной научно-практической конференции // Спортивный менеджмент как фактор развития индустрии спорта. 2015. С. 110-113

Аксенова А.Н., Гордиенко Е.Г..

Применение информационных технологий в тренировочном процессе курсантов, занимающихся легкой атлетикой и лыжной подготовкой

*Кузбасский институт Федеральной службы исполнения наказаний России
(Россия, Новокузнецк)*

doi: 10.18411/trnio-06-2023-458

Аннотация

При содействии информационных технологий мониторинг подготовки спортсменов любых видов спорта становится более информативным, точным и индивидуальным. Современные информационные технологии, представленные в частности использованием смарт-часов, позволяют это сделать. Смарт-часы могут вести круглосуточный учет тренировочной деятельности и физического состояния организма тренирующегося спортсмена. Данное устройство также может быть использовано тренером-преподавателем для составления индивидуального плана подготовки спортсмена, исходя из анализа его текущей физической подготовленности и реакции организма на тренировочную нагрузку.

Цель нашего исследования – мониторинг тренировочной нагрузки курсантов-спортсменов с использованием смарт-часов. В исследовании принимали участие курсанты, занимающиеся в группе спортивного совершенствования по легкой атлетике и лыжной подготовке Кузбасского института ФСИН России. Наше исследование доказало эффективность использования смарт-часов в тренировочном процессе.

Ключевые слова: лыжные гонки, легкая атлетика, курсанты, спортсмены, смарт-часы, информационные технологии.

Abstract

With the assistance of information technologies, the monitoring of the training of athletes of all sports becomes more informative, accurate and individual. Modern information technologies, represented in particular by the use of smart watches, allow this to be done. Smart watches can keep round-the-clock records of training activities and the physical condition of the body of a training athlete. This device can also be used by a trainer-teacher to draw up an individual training plan for an athlete, based on an analysis of his current physical fitness and the body's reaction to the training load.

The purpose of our study is to monitor the training load of cadet athletes using smart watches. The study involved cadets engaged in the group of sports improvement in athletics and ski training of the Kuzbass Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia. Our research has proven the effectiveness of using smart watches in the training process.

Keywords: cross-country skiing, athletics, cadets, athletes, smart watches, information technology.

В настоящее время активное использование информационных технологий необходимо для повышения уровня результативности тренировочного процесса как у спортсменов высших достижений, так и в массовой физической культуре. Современные устройства способны облегчить процесс анализа и мониторинга физического состояния организма спортсмена, способны собрать большой информационный материал о внешней и внутренней стороне тренировочного процесса, о восстановлении организма после нагрузки. В специальных приложениях на смартфонах возможно получить информацию в графическом и цифровом виде. Устройства способны напрямую измерить внутреннюю сторону тренировочной нагрузки – ЧСС, температуру тела, вариабельность сердечного цикла, а также расчетным путем вычислить величину МПК, ПАНО, уровень стресса. С помощью смарт-часов возможно изучить параметры для индивидуализации тренировочного процесса спортсменов любого уровня подготовки.

Эффективность мониторинга тренировочной нагрузки спортсмена определяется специфическими параметрами определенного вида спорта, поставленными задачами и планом тренировки. Мониторинг выполненной нагрузки и ответная реакция организма на нее позволит тренеру своевременно вносить индивидуальную коррекцию в план тренировки. Мониторинг должен быть оперативным, надежным, корректным, не инвазивным.

Если тренер будет придерживаться стандартного плана тренировок без ежедневного «рутинного» мониторинга физиологических реакций спортсмена и коррекции тренировочного процесса, то данный подход не позволит достигнуть высокого результата в спортивной подготовке и может привести к срыву адаптационных механизмов. На основании параметров внутренней стороны нагрузки – маркеры физиологической напряженности, можно определить внешнюю сторону нагрузки – стрессовый стимул, который вызывает срочную адаптацию, а в дальнейшем долговременную специфическую адаптацию.

Применение смарт-часов позволит провести регулярный мониторинг параметров внешней и внутренней нагрузки и собрать срочные данные о целостности тренировочного процесса. Позволит оперативно оценить состояние спортсмена и его физиологические реакции на нагрузку в различных условиях тренировки, либо на соревнованиях и организовать мониторинг без привлечения спортивных врачей и сложного оборудования.

Цель нашего исследования – мониторинг тренировочной нагрузки курсантов-спортсменов, занимающиеся в группе спортивного совершенствования по легкой атлетике и лыжной подготовке Кузбасского института ФСИН России, с использованием смарт-часов.

Для наиболее полной информации, параметры внешней и внутренней сторон нагрузки были получены в результате срочного анализа одной тренировки и в течение долговременного анализа тренировочных циклов – макро, мезо и микроциклов (таблица 1).

Таблица 1

Параметры внешней и внутренней сторон нагрузки, полученные со смарт-часов.

	<i>Внешняя сторона нагрузки</i>	<i>Внутренняя сторона нагрузки</i>
<i>Срочный анализ одной тренировки</i>	<i>Общий объем бега за одну тренировку, средняя скорость бега за тренировку, скорость бега на отрезках и т.д.</i>	<i>Среднее значение ЧСС за одну тренировку, среднее и максимальное значение ЧСС на беговых отрезках, среднее значение ЧСС в интервалах отдыха</i>
<i>Анализ тренировочных циклов</i>	<i>Общий тренировочный объем на данный цикл</i>	<i>Расчет значений МПК и ПАНО</i>

Приоритетным направлением подготовки лыжников-гонщиков и легкоатлетов является развитие аэробной и специальной выносливости и силовых качеств. Большая часть тренировок спортсменов этих видов спорта проводится с применением переменного и равномерного методов. Интенсивность тренировочной нагрузки регламентируется величиной ЧСС в диапазоне 150-160 уд/мин. Наиболее информативным параметром тренировочного процесса является ЧСС. Особое значение мониторинг ЧСС имеет в мезоцикле аэробной и силовой направленности, при оценке равномерного и переменного методах тренировок бегунов, для контроля интенсивности на интервальных тренировках и в период восстановления.

Расчетные значения МПК и ПАНО в различные тренировочные циклы необходимы тренеру-преподавателю для моделирования тренировочной и соревновательной деятельности.

Нами был проведен сравнительный анализ данных, полученных с помощью смарт-часов и в результате педагогического тестирования спортсменов. Было установлено, что между ними нет статистически достоверных отличий (таблица 2)

Таблица 2

Сравнение величин ПАНО и МПК, полученных расчетным путем через смарт-часы и в результате педагогического ступенчатого тестирования

	<i>Расчетные данные, полученные через смарт-часы</i>	<i>Расчетные данные, полученные в результате педагогического ступенчатого тестирования</i>	<i>Достоверность</i>
<i>ПАНО (ЧСС, уд/мин)</i>	160	165	$p \geq 0,05$
<i>МПК (мл/мин/кг)</i>	63	65	$p \geq 0,05$

Нами установлено, что динамика расчетных значений МПК и ПАНО, которые получены с помощью смарт-часов сильно коррелируют с динамикой результатов, полученных с помощью педагогического тестирования (таблица 3).

Таблица 3

Результаты корреляционного анализа расчетных значений МПК и ПАНО, полученных с помощью смарт-часов и результатов педагогических тестирований.

<i>Педагогическое тестирование</i>	<i>Расчетное значение МПК, мл/мин/кг</i>	<i>Расчетное значение ПАНО (ЧСС), уд/мин</i>
<i>Бег 1500м, мин</i>	0,88	0,84
<i>Бег 5000м, мин</i>	0,67	0,77

На основании полученных результатов можно сделать вывод, что наиболее распространенным, доступным и надежным средством мониторинга тренировочного процесса являются смарт-часы. Данные, полученные с помощью данного устройства коррелируют с данными, полученными в результате педагогического тестирования.

Подготовка спортсменов лыжников и легкоатлетов строится в соответствии с основными положениями периодизации спортивной тренировки, при этом управление тренирующей нагрузкой осуществляется методами интегрированного анализа с использованием новейших информационных технологий.

Повысить эффективность тренировочного процесса возможно если тренер и спортсмен будут использовать смарт-часы для регистрации параметров срочного экспресс-анализа одной тренировки и параметров педагогических циклов (микро-, мезо- и макроциклов). Для получения наиболее полной картины использования смарт-часов в подготовке спортсменов необходим более длительный этап исследования.

1. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
2. Замотин, Т.М. Комплексная педагогическая оценка подготовленности гребцов-байдарочников высокой квалификации / Т.М. Замотин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. - №9 (187). – С. 100-104.

Александрова О.Л Хабибуллин И.М.
Фигурное катание и его влияние на здоровье человека

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

doi: 10.18411/trnio-06-2023-459

Аннотация

фигурное катание рассмотрено как один из красивейших видов спорта, где выполнение сложных элементов, таких как прыжки и другие, требуют от фигуристов хорошей физической подготовки, говорится о истории фигурного катания, выдающихся фигуристах, тренерах. Также повествуется о влиянии данного вида спорта на здоровье человека.

Ключевые слова: фигурное катание; здоровье; фигурист; тренер

Abstract

Figure skating is considered as one of the most beautiful sports, where the performance of complex elements, such as jumping and others, require good physical fitness from skaters, it is said about the history of figure skating, outstanding figure skaters, coaches. It also tells about the impact of this sport on human health.

Keywords: Figure skating; health; figure skater; coach.

Фигурное катание имеет богатую историю, которая началась в середине XIX века. В то время фигурное катание было популярным развлечением для аристократии и состоятельных людей. Однако, уже в начале XX века фигурное катание стало признанным видом спорта и было включено в программу Олимпийских игр.

С тех пор фигурное катание продолжает развиваться и совершенствоваться. В 1970-х годах появилась новая система оценки, которая учитывает не только технические элементы, но и художественное исполнение. Это позволило спортсменам проявлять свою индивидуальность и творческий подход к выступлениям.

В настоящее время фигурное катание является одним из самых популярных видов спорта, как среди зрителей, так и среди спортсменов. Каждый год проводятся множество соревнований на международном уровне, включая Чемпионаты мира и Европы, а также Гран-при серию.

Фигурное катание продолжает эволюционировать, и новые технические элементы появляются каждый год. Однако, несмотря на это, главным в фигурном катании остается красота и элегантность исполнения, которые заставляют зрителей задержаться духом и наслаждаться выступлениями спортсменов.

Россия является одной из ведущих стран в мире по фигурному катанию, и здесь выращиваются многие выдающиеся спортсмены. Некоторые из них:

1. Евгений Плющенко - четырехкратный олимпийский медалист, семикратный чемпион мира и тринадцатикратный чемпион Европы.
2. Алексей Ягудин - олимпийский чемпион, трехкратный чемпион мира и четырехкратный чемпион Европы.
3. Ирина Роднина - трижды олимпийская чемпионка, десятикратная чемпионка мира и одиннадцатикратная чемпионка Европы.
4. Татьяна Тарасова - легендарный тренер, работавший с такими знаменитыми фигуристами, как Евгений Плющенко, Алексей Ягудин, Александр Абт, Елена Ильиных и другие.
5. Алина Загитова - олимпийская чемпионка 2018 года, двукратная чемпионка мира и чемпионка Европы.

Это только некоторые из многих выдающихся фигуристов России, которые сделали значительный вклад в развитие этого прекрасного вида спорта.

Топ российских тренеров по фигурному катанию

Этери Георгиевна Тутберидзе. Этери Тутберидзе – известный тренер по фигурному катанию, которая воспитала множество талантливых спортсменов. Она является главным тренером в Фигурном катании ЦСКА и была награждена множеством престижных наград за свои достижения в тренерской деятельности. Ее ученики выиграли множество медалей на международных соревнованиях, включая Олимпийские игры. Этери Тутберидзе известна своим трудолюбием, профессионализмом и любовью к спорту, а ее методы тренировок и подход к работе с учениками считаются одними из лучших в мире.

Татьяна Анатольевна Тарасова. Про Татьяну Анатольевну говорят, что она больна фигурным катанием. И пусть на ее пути фигуристки немного ярких событий, в образе тренера ей нет равных. Родилась Татьяна 13 февраля 1947 г. в московской семье знаменитого хоккейного тренера Анатолия Тарасова. Список достижений самой Татьяны Анатольевны — это медали таких звезд, как: Наталья Бестемьянова и Андрей Букин, Ирина Роднина и Александр Зайцев, Аделина Сотникова и Саша Коэн. По выражению лица Заслуженного тренера СССР всегда можно распознать хорошо или плохо катается ее воспитанник: оно может быть настороженным, а потом вдруг излучать нежность, или после проявления мук выдавать неописуемый восторг.

Влияние фигурного катания на здоровье человека

Фигурное катание - это не только красивое и элегантное искусство, но и полезный вид спорта для здоровья. Некоторые из его преимуществ включают:

1. Улучшение кардиоваскулярной системы - фигурное катание является интенсивным кардио-упражнением, которое помогает укрепить сердце и легкие.
2. Улучшение координации и баланса - при выполнении сложных элементов фигурного катания требуется хорошая координация и баланс, что помогает развивать эти навыки.
3. Укрепление мышц - фигурное катание требует сильных ног, ягодиц, кора и рук, что помогает укрепить мышечную систему.
4. Улучшение гибкости - многие элементы фигурного катания требуют гибкости, поэтому этот вид спорта помогает улучшить гибкость тела.
5. Уменьшение стресса - фигурное катание может помочь снять напряжение и уменьшить стресс благодаря выработке эндорфинов в организме.

В целом, фигурное катание - это прекрасный способ улучшить свое здоровье и физическую форму, а также наслаждаться красотой и элегантностью этого вида спорта.

Фигурное катание – это уникальный спорт, который сочетает в себе технические навыки, акробатику, грациозность и художественность. Это искусство, которое может быть понято и оценено любителями и профессионалами, вне зависимости от возраста и пола. Фигурное катание объединяет людей со всего мира и создает настоящее шоу, которое покоряет сердца зрителей и оставляет незабываемые впечатления. Все эти факторы делают фигурное катание одним из самых популярных и уважаемых видов спорта в мире.

1. Мишин, А. Н. Формирование фигурного катания как вида спорта // Фигурное катание на коньках. Учебник для институтов физической культуры / Под общей редакцией А. Н. Мишина. — М.: Физкультура и спорт, 1985. 34с.
2. Горшков, А.Г. Ледовая революция / А.Г. Горшков. «Волжская коммуна».
3. Мишин, А. Н. Фигурное катание для всех [Электронный ресурс] / А. Н. Мишин. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – [55 с.]. – Режим доступа: <http://konki.info/file/28601>.
4. Мишин А.Н. «Прыжки в фигурном катании». -М.: «Физкультура и спорт». 1976;

Амбарцумян В.Э., Винничек А.С., Захарченко А.Е.

Адаптация организма к физическим нагрузкам, компенсаторные и приспособительные реакции организма

ЮРИУ РАНХиГС
(Ростов-на-Дону)

doi: 10.18411/trnio-06-2023-460

Аннотация

В данной статье рассматривается тема "Адаптация организма к физическим нагрузкам, компенсаторные и приспособительные реакции организма". Авторы обсуждают механизмы адаптации организма к физической активности и стрессу. В частности, рассматриваются компенсаторные реакции организма на физическую нагрузку, такие как увеличение сердечного ритма и дыхательной частоты. Также обсуждаются приспособительные реакции, которые проявляются в улучшении функциональной способности организма при повторяемых тренировках или других формах физической активности.

Ключевые слова: адаптация, организм, физические нагрузки, компенсаторные реакции, приспособительные реакции.

Annotation: This article covers the topic "Adaptation of the body to stress, compensatory and adaptive reactions of the body." Authors of recommendations on adaptation of the body to physical activity and stress. In particular, compensatory reactions of the body to an increase in frequency, such as an increase in heart rate and respiratory rate, are considered. Adaptive reactions are also observed, manifested in the improvement of the body's functional capabilities with repeated training or other form of physical activity.

Keywords: adaptation, organism, physical activity, compensatory reactions, adaptive reactions.

Адаптация в общем виде обозначает способность всего живого приспосабливаться к условиям внешней среды. Адаптация выступает как свойство организма, которое обеспечивается автоматизированными системами. В каждой из этих систем выделяется несколько уровней адаптации - от субклеточного до органного. Но ее конечный эффект - повышение устойчивости системы к факторам внешней среды - сохраняется на каждом из уровней. Адаптация содержит в себе эффективную, экономную и адекватную приспособительную деятельность организма к воздействию различных факторов. В адаптации выделяются две противоборствующие особенности. С одной стороны, это отчетливые изменения, которые в той или иной мере затрагивают все системы организма, а с другой стороны - это сохранение гомеостаза, перевод организма на новый уровень функционирования при обязательном условии - сохранении динамического равновесия.

Основным механизмом адаптации организма является механизм стресс-реакции.

Стресс - это неспецифическая, приспособительная реакция организма на действие сверхпорогового раздражителя. Различают следующие стресс-фазы:

1. Ориентировочная фаза, или фаза тревоги. Под влиянием АТГ происходит выброс адреналина. Наблюдается увеличение ЧСС, увеличение МОК, увеличение ЧДД, увеличение МОД, ДО. Происходит распад триглицеридов лейкоцитоз, тромбоцитоз. После того, как организм определится с характером угрозы, наступает 2я фаза.
2. Фаза резистентности или устойчивости. Происходит нормализация уровня адреналина, увеличивается количество кортизола (гормон коры надпочечников) - противовоспалительного гормона. Под его влиянием увеличивается синтез белка, что называется состоянием резистенции.
3. Фаза истощения. Происходит истощение надпочечников, уменьшается толщина коркового слоя, мозгового слоя.

У человека адаптация происходит в результате повторных действий стресса.

Процесс адаптации по механизмам развития разделяется на срочную и долговременную адаптации.

Срочная адаптация - это процесс срочного функционального приспособления организма к совершаемой им работе.

Долговременная адаптация - это процесс структурных перестроек в организме, которые происходят в результате накопления в нем эффектов многократно повторенной срочной адаптации.

В результате долговременной адаптации происходит увеличение мощности внутриклеточных систем транспорта кислорода, питательных и биологически активных веществ, завершается формирование доминирующих функциональных систем, наблюдаются морфологические изменения во всех органах, ответственных за адаптацию.

Физические нагрузки имеют огромное значение для нашего организма. Они способствуют укреплению мышц и костей, повышению выносливости и общего тонуса организма, а также влияют на многие другие процессы.

Одним из главных эффектов физических нагрузок является улучшение работы сердечно-сосудистой системы. При занятиях спортом повышается частота сердечных сокращений, что способствует улучшению кровообращения и насыщению органов кислородом. Кроме того, регулярные тренировки помогают снижать уровень холестерина в крови, что снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Физические нагрузки также способствуют укреплению иммунной системы. Тренировки стимулируют процессы, отвечающие за борьбу с инфекционными заболеваниями, повышают уровень иммуноглобулинов и улучшают общее состояние организма.

Важную роль физические нагрузки играют в процессе регуляции метаболизма. Тренировки способствуют увеличению скорости обмена веществ, что приводит к снижению уровня жировой ткани и повышению уровня мышечной массы.

Кроме того, занятия спортом помогают справиться со стрессом и улучшить психологическое состояние. Физические нагрузки стимулируют выработку эндорфинов - гормонов радости и благополучия, которые помогают бороться с депрессией и тревожностью.

Человеческому организму, для удовлетворения своих потребностей в условиях постоянного изменения внешней среды, необходимо ставить перед собой определенные задачи и в своей поведенческой деятельности добиваться намеченного результата. Для достижения полезного результата в ЦНС формируется группа нервных центров, которая называется функциональная система. Вначале происходит формирование замысла движения, который затем переводится в программу действий. Большое значение, в формировании замысла, принадлежит обстановочной афферентации, мотивации, памяти, в формировании которых участвуют многие отделы ЦНС, такие как ассоциативные, сенсорные, лимбические и другие. В реализации программы будущего движения включаются все этажи моторных центров ЦНС, начиная от двигательной области коры больших полушарий до мотонейронов спинного мозга. Чем сложнее движение, тем больше моторных центров принимает участие в его регуляции. Из этого следует, что система регуляции движений является многоуровневой.

При систематических занятиях спортом и интенсивных физических нагрузках функциональное состояние нервной системы и нервно-мышечного аппарата совершенствуется. Это позволяет спортсменам овладевать сложными двигательными навыками, развивать скорость, обеспечивать координацию движений и другое. При осваивании спортивных технических навыков, координация движений характеризуется согласованностью работы мышц (синергистов, агонистов и антагонистов), динамической стабилизацией движений, которые проявляются точными двигательными актами, своевременным выполнением движений, с максимальной экономией времени и силы. В сложной координации движений принимают участие лобные доли больших полушарий мозга, средний мозг, таламус, мозжечок, вестибулярный аппарат, спинной мозг, двигательные анализаторы и все проводящие пути соединяющие эти отделы нервной системы.

Несмотря на то что во время выполнения физических нагрузок, основную регулирующую работу берет на себя нервная система, не менее активно участвует в этом процессе и эндокринная система. Она постоянно следит за состоянием внутренней среды, замечает любые изменения и быстро на них реагирует с целью предотвращения нарушения гомеостаза. Свой контроль эндокринная система осуществляет с помощью гормонов, которые она выделяет. Нервная и эндокринная системы совместно обеспечивают контроль, регуляцию и взаимодействие движений, а также все физиологические процессы, которые с этим связаны. Нервная система функционирует очень быстро, производя недлительные локальные влияния. В свою очередь эндокринная система работает намного медленнее, но оказывает более длительные и более общие влияния. В эндокринную систему входят все ткани и железы, секретирующие гормоны - это гипофиз, щитовидная железа, паращитовидная железа, надпочечная железа, поджелудочная и половые железы. Все эти железы выделяют гормоны непосредственно в кровь. Действие гормонов подобно химическим сигналам во всем организме. Они выделяются эндокринными клетками и транспортируются с кровью в специальные клетки мишени. Особенностью гормонов является то, что они перемещаются от клеток, из которых выделились и влияют на активность других клеток и органов. Одни гормоны действуют на множество тканей, а другие - только на отдельные клетки-мишени, это обусловлено наличием в клетках-мишенях специальных рецепторов. Это взаимодействие сравнимо с принципом взаимодействия замка и ключа.

Компенсаторная реакция организма - это механизм, который позволяет нашему телу адаптироваться к изменяющимся условиям окружающей среды и поддерживать его внутреннюю равновесность (гомеостаз). Когда организм сталкивается с физическим или эмоциональным стрессом, он запускает цепочку реакций, направленных на сохранение жизненно важных функций.

Компенсаторная реакция может проявляться с разной степенью интенсивности и длительности в зависимости от характеристик стрессора и индивидуальных особенностей организма. Некоторые из проявлений компенсаторной реакции могут быть полезными для организма, например, увеличение сердечного ритма и дыхания может обеспечить дополнительный кислород и энергию для мышц при физической нагрузке. Однако, если компенсаторная реакция длится слишком долго или является слишком интенсивной, это может привести к ухудшению здоровья и возникновению заболеваний.

Например, длительный стресс может привести к повышению уровня гормона кортизола, который отвечает за регуляцию метаболизма, иммунной системы и воспалительных процессов. Повышенный уровень кортизола может ухудшить функционирование иммунной системы и увеличить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и других хронических заболеваний.

Важно понимать, что компенсаторная реакция организма не всегда является положительной, и в некоторых случаях может привести к ухудшению здоровья. Поэтому важно научиться управлять своим стрессом и снижать его влияние на организм. Существует множество методов для снятия стресса, таких как медитация, йога, глубокое дыхание, физическая активность и другие методы, которые помогают снизить уровень стресса и улучшить здоровье.

Приспособительные реакции организма - это изменения, которые происходят в организме в ответ на изменяющиеся условия окружающей среды. Они направлены на поддержание равновесия внутренней среды и на обеспечение выживания организма в экстремальных ситуациях.

Приспособительные реакции могут быть физиологическими и психологическими. Физиологические реакции включают в себя изменения в работе сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной и нервной систем организма. Например, увеличение частоты сердечных сокращений, увеличение дыхательной частоты, повышение уровня адреналина, который повышает уровень энергии в организме.

Психологические реакции включают в себя изменения в поведении, мышлении и эмоциональном состоянии. Например, человек может стать более внимательным, осторожным, более склонным к действиям в экстремальных ситуациях. Также может возникать усиленная тревога, страх, напряженность.

Приспособительные реакции организма - это важный механизм выживания. Они помогают организму адаптироваться к различным условиям окружающей среды и обеспечивают его выживание в экстремальных ситуациях.

Таким образом, физические нагрузки имеют огромное значение для нашего организма. Они способствуют укреплению иммунной системы, повышению выносливости и общего тонуса организма, а также влияют на многие другие процессы. Регулярные занятия спортом помогут сохранить здоровье и поддерживать хорошее настроение.

1. Иванов Валентин Дмитриевич, Сухорукова Юлия Сергеевна ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ (ПО МАТЕРИАЛАМ АНГЛОЯЗЫЧНЫХ САЙТОВ) // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2021. №4.
2. Карпов Александр Александрович АДАПТАЦИЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ // Наука-2020. 2021. №1 (46).
3. Кривошеков С. Г., Леутин В. П., Диверт В. Э., Диверт Г. М., Платонов Я. Г., Ковтун Л. Т., Комлягина Т. Г., Мозолевская Н. В. Системные механизмы адаптации и компенсации // Сибирский научный медицинский журнал. №2.
4. Михайлова С.В., Кузмичев Ю.Г., Красникова Л.И., Хрычева Т.В., Сабурцев С.А., Крылов В.Н., Ошевенский Л.В. Физиологические особенности адаптивных реакций организма // Журнал фундаментальной медицины и биологии. 2018. №3.
5. Пожималин В.Н., Гофман А.А. АДАПТАЦИЯ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ // Инновационная наука. 2023. №3-1.
6. Томус И.Ю., Жиликов Е.В., Сапега В.А., Петров Г.Л., Литвинова Н.А. КОМПЕНСАТОРНО-ПРИСПОСОБИТЕЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ ОРГАНИЗМА НАЛАДЧИКОВ НЕФТЕПРОМЫСЛОВОГО ОБОРУДОВАНИЯ АРКТИЧЕСКОЙ ЗОНЫ // Современные проблемы науки и образования. – 2020. – № 2

Андреева М.С., Николаев П.П.

К вопросу о воздействии физических нагрузок на организм человека

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-06-2023-461

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы влияния физических упражнений на организм человека. Приводятся сведения о реакции органов и систем человеческого организма на физическую нагрузку. Также отмечается положительное влияние занятий физическими упражнениями на эмоциональное состояние человека.

Ключевые слова: физическая культура, физические упражнения, нагрузка, процессы в организме, тело, спорт, здоровье, привычки.

Abstract

The article deals with the influence of physical exercises on the human body. Information about the reaction of organs and systems of the human body to physical activity is given. There is also a positive effect of physical exercises on the emotional state of a person.

Keywords: physical culture, physical exercises, load, processes in the body, body, sport, health, habits.

На сегодняшний день проблема низкой двигательной активности стоит достаточно остро. Снижение уровня физической подготовленности у студенческой молодежи отмечается рядом авторов [3, 6, 10]. В учебных заведениях, как правило, достаточно разнообразно

представлены занятия по физической культуре [1, 9]. Несмотря на это, у молодежи нет осознанного стремления к организации здорового образа жизни и повышению двигательной активности [2, 10]. На наш взгляд, это связано с низким уровнем мотивации и недостаточным пониманием значимости образа жизни для дальнейшей жизни и здоровья [4, 7, 8]. Актуальность нашего исследования обусловлена недостатком знаний у молодежи о позитивном влиянии на организм физических нагрузок.

Во время физической активности значительно ускоряются обменные процессы. Естественно, когда вы выполняете упражнения, ваши мышцы активно сокращаются, и сразу же возрастает количество энергии, нужное им для выполнения работы. Чтобы обеспечить мышцы энергией во время и после тренировки, телу нужны различные разнообразные питательные вещества в значительно большем количестве, а для этого приходится быстрее усвоить все недавно съеденные вами продукты, расщепить их на полезные элементы и даже использовать запасы в случае необходимости.

Далее изменяется дыхание, во время активной работы мышц ваше тело нуждается в большем количестве кислорода, чем в состоянии покоя. И чтобы получить необходимый кислород, скорость дыхания во время выполнения упражнений увеличивается. Во время бега ваш организм потребляет больше кислорода и старается вывести как можно больше углекислого газа. Во время интенсивной тренировки потребность в кислороде может увеличиться до 15 раз. И поэтому вы начинаете дышать быстрее и тяжелее.

Сердечно-сосудистая система. Во время мышечной деятельности происходит усиление и учащение сердечных сокращений, что требует большего количества энергии, чем в состоянии покоя. Когда вы занимаетесь спортом или фитнесом постоянно, то регулярное увеличение частоты сердечных сокращений помогает укрепить мышцы сердца, и, следовательно, более эффективно перекачивать кровь, это делает ваше сердце сильнее. Когда вы тренируетесь, в крови понижается количество кислорода и вследствие этого в слизистой сосудов высвобождается оксид азота – это растворимый газ, сигнальное вещество. И одна из главных его задач: стимулировать расширение кровеносных сосудов, чтобы облегчить доставку кислорода к тканям. Оксид азота жизненно необходим нашим сосудам, его дефицит приводит к развитию атеросклероза и усиливает тромбообразование, повышает риск инсультов и сердечных приступов. Так же оксид азота играет защитную роль в здоровье митохондрий, а именно они вырабатывают энергию в клетках и улучшают работу иммунной системы. Хотя физическая нагрузка и полезна для сердца, если у вас есть заболевания в этой области, то проконсультируйтесь со своим врачом перед тем, как начать тренироваться.

Далее, повышается температура тела. При выработке в клетках организма энергии, образуется три основных побочных продукта: углекислый газ, вода и тепло. Иногда во время тренировки тепла возникает значительно больше, чем нужно. Таким образом, температура тела повышается, активируются потовые железы, которые испаряют остатки влаги из организма. Конечно все знают, что при испарении поверхность охлаждается, так наш организм понижает свою температуру.

Жир и мышцы. Регулярные занятия спортом помогают вашему телу использовать запасы тела в качестве источника энергии, а это означает, что тренируясь, вы будете терять жир. В то же время возрастает мышечная масса, а ей нужно питание даже в состоянии покоя, и тело сжигает больше калорий даже тогда, когда вы отдыхаете. Так физическая нагрузка в сочетании со здоровыми привычками питания снижает индекс массы тела и улучшает фигуру.

Костная ткань. Если вы регулярно нагружаете свои мышцы – в костях возрастает количество кальция. Исследования показывают, что занятия многими видами физической активности (бегом, танцами, теннисом и др), способствующими увеличению плотности костной ткани, и особенно в возрасте от 25 до 30 лет. А чем лучше вы укрепите свои кости в молодости, тем меньше проблем со здоровьем костной ткани у вас будет в более позднем возрасте. И даже если вам будет уже больше 30ти, физические нагрузки будут способствовать сохранению здоровья костей.

Работа мозга. Усиление кровотока во время занятий спортом приносит пользу и мозгу, улучшается питание и функции его клеток. Снижается риск таких тяжёлых заболеваний как болезнь Паркинсона, Альцгеймера или риск инсульта, а ещё физические упражнения стимулируют создание новых нейронов и связей в центре обучения и памяти нашего мозга. Это сохраняет его молодость и даже улучшает пространственную память. Занятия спортом вызывают всплеск эндорфинов, вы наверняка слышали о них, их ещё называют гормонами радости. Кроме того, эндорфины – это природное обезболивающее средство, что-то вроде натурального наркотика, который вырабатывается нашим телом. Есть даже такое понятие – эндорфиновая зависимость, и к занятиям спортом она имеет самое прямое отношение. Замечали ли вы, что через некоторое время регулярных занятий на тренировки как бы подсаживаешься, согласитесь, очень даже полезная зависимость. Физические упражнения снимают стресс и тревожность, успокаивают нервы и помогают бороться с возникновением депрессии.

Лимфатическая система и иммунитет. Одна из функций нашей лимфатической системы – фильтрация и выведение всех отработанных телом веществ (мёртвых клеток, патогенных организмов) и прочего мусора. Она представляет собой сложнейшую сеть сосудов, перемежающихся так называемыми лимфатическими узлами, в которых и происходит непосредственная переработка токсинов и уничтожение бактерий и вирусов. В этой системе нет специального органа, который толкал бы лимфу по сосудам. Роль насоса выполняют наши мышцы во время их сокращений при дыхании и физической активности. И конечно, когда мы не заставляем свои мышцы работать, лимфа движется очень медленно, происходит ее застой и плохое очищение. И в наше кровеносное русло снова попадают вредные вещества и разносятся кровью по всем органам. Физические упражнения помогают естественному процессу очищения тела. Например, результаты одного исследования говорят о том, что 10-15 минут быстрых мышечных сокращений усиливают лимфоток в 3-6 раз. От качества работы нашей лимфатической системы зависит способность организма бороться с инфекциями, поэтому регулярные физические нагрузки очень хорошо влияют на состояние нашего иммунитета. Кроме того, тёмные круги и мешки под глазами также могут быть спровоцированы застоем лимфы, и физические упражнения и тут нам помогают.

Изменяется качество сна. Неудивительно, ведь во время физических нагрузок мы устаем больше, а вместе с усталостью приходит и более крепкий сон, но дело тут не только в этом. Физическая культура оптимизирует уровень кортизола, его ещё называют гормоном стресса. Кортизол отвечает за активное состояние нашего организма. Только не забывайте про правило: не заниматься позже, чем за три часа до отхода ко сну.

Омолаживается кожа. Упражнения стимулируют кровообращение, что делает более эффективным наполнение клеток кожи кислородом и питательными веществами. В результате, ваше лицо будет иметь более естественный цвет, а кожа выглядеть гораздо моложе. А ещё физические упражнения замедляют процесс появления морщин. Упругость и эластичность кожи придают два белка: коллаген и эластин.

Уверенность в себе и чувство привлекательности. У людей, занимающихся спортом, уровень тестостерона может быть на 25% выше, чем у людей, ведущих малоподвижный образ жизни, а тестостерон оказывает очень сильное влияние не только на привлекательность и сексуальный аспект, но и на мотивацию, успешность и творчество [5]. Тестостерон нужен не только мужчинам. В женском организме он играет не менее важную роль.

Таким образом, спорт и физические нагрузки очень важны, если вы хотите оставаться здоровыми и молодыми как можно дольше.

1. Галкин А.А., Шиховцов Ю.В., Николаева И.В. Спортивно-игровое троеборье в физическом воспитании студентов // Известия Института систем управления СГЭУ. 2015. № 1 (11). С. 17-23.

2. Иванова Л.А., Шиховцов Ю.В., Николаева И.В. Сущность и педагогические условия применения личностно-ориентированного обучения студентов в процессе самодвижения к здоровому образу жизни: монография. Самара, 2013. 140 с.
3. Николаева И.В., Борисов А.Я., Белянская И.М., Жукова Е.И. К проблеме физического воспитания студентов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 12 (214). С. 384-388.
4. Николаева И.В., Левченко С.В. Современные представления о культуре здоровья // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 10 (188). С. 254-258.
5. Николаева И.В., Пискайкина М.Н. Роль физической культуры в системе современного образования // Известия Института систем управления СГЭУ. 2018. № 2 (18). С. 17-19.
6. Пискайкина М.Н., Суркова Д.Р. Влияние физической культуры на формирование личностных качеств современной молодежи // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2015. № 1 (1). С. 34-37.
7. Пискайкина М.Н., Суркова Д.Р. Роль мотиваций к формированию здорового образа жизни // Известия Института систем управления СГЭУ. 2017. № 2 (16). С. 23-25.
8. Скоробрущук Ю.А., Николаева И.В. Факторы, влияющие на мотивацию молодежи к здоровому образу жизни // Известия Института систем управления СГЭУ. 2017. № 2 (16). С. 74-78.
9. Смирнова У.В., Налимова М.Н. Современные оздоровительные системы физических упражнений // Известия Института систем управления СГЭУ. 2019. № 1 (19). С. 20-22.
10. Суркова Д.Р., Пискайкина М.Н., Смирнова У.В. Здоровый образ жизни: необходимость тренировок и сбалансированной диеты // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2018. № 1 (6). С. 84-87.

Аникеева Н.Г.

Проблемы организации занятий физической культурой со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья

*ГАУ «Северного Зауралья»
(Россия, Тюмень)*

doi: 10.18411/trnio-06-2023-462

Аннотация

Введение: Трудности в экономической, социальной, экологической сферах российской жизни выдвинули ряд проблем перед социальными институтами, в том числе и перед системой профессионального образования. Одна из них связана с приобщением студенческой молодежи к культуре физической, той самой культуре, без овладения основами которой жизнь и работа будут не полноценными. Здоровье - самая большая ценность, стремление его сохранить, должно занимать главное место среди прочих потребностей человека. В современных условиях здоровье человека рассматривается как мощный фактор повышения своего социального статуса, оптимальной трудоспособности и продолжительности жизни, а также обеспечения безопасности страны, повышения ее технико-экономического потенциала.

Исследования проводились на базе ГАУ «Северного Зауралья», 2021 – 2022 учебный год, со студентами специального-медицинского отделения. Сложившаяся ситуация является следствием не только неблагоприятных социальных факторов, но прежде всего физической и функциональной детренированностью, обусловленной снижением двигательной активности молодежи, а также не совершенством методологической базы для занятий физической культурой для студентов с заболеваниями, в системе вузовского образования.

Ключевые слова: физическая культура, специальная медицинская группа, здоровье, студенты, образование, медицинский персонал, ослабленное здоровье.

Abstract

Introduction: Difficulties in the economic, social, and environmental spheres of Russian life have raised a number of problems for social institutions, including the vocational education system. One of them is connected with the introduction of students to physical culture, the very culture, without mastering the basics of which life and work will not be complete. Health is the greatest value, the desire to preserve it should occupy the main place among other human needs. In modern conditions, human health is considered as a powerful factor in improving one's social status, optimal working capacity and life expectancy, as well as ensuring the security of the country, increasing its technical

and economic potential. Health is the basis for the upbringing of a harmoniously developed personality and the creation of spiritual and moral values of culture, professional education and activity.

Methods: The research was conducted on the basis of the GAU "Northern Trans-Urals", 2021-2022 academic year, with students of the special medical department. The current situation is a consequence not only of unfavorable social factors, but primarily of physical and functional detrainment caused by a decrease in the motor activity of young people, as well as the imperfection of the methodological basis for physical education for students with diseases in the system of higher education.

Keywords: physical culture, special medical group, health, students, education, medical personnel, poor health.

Состояние здоровья, его физического развития и подготовленности вызывают глубокую озабоченность, связанную с негативной тенденцией к прогрессирующему росту числа больных студентов.

Сложившаяся ситуация является следствием не только неблагоприятных социальных факторов, но прежде всего физической и функциональной детренированностью, обусловленной снижением двигательной активности молодежи, а также не совершенством методологической базы для занятий физической культурой для студентов с заболеваниями, в системе вузовского образования.

Многочисленные публикации по вопросам организации физического воспитания студентов специального отделения высшей школы, указывают на значительные трудности, с которыми встречаются преподаватели физической культуры [1].

При современных условиях цивилизации, когда человеку характерен малоподвижный образ жизни, единственным средством борьбы с гиподинамией является физическая культура и спорт, основное содержание которых составляют физические упражнения. С возрастом биологическая потребность в движении снижается, двигательная активность угасает.

Уменьшение физических нагрузок ведет к появлению атрофии внутренних органов, снижению активности функционирования организма в целом. Гиподинамия и гипокinezия отрицательно сказывается на работе адаптивных механизмов организма, особенно молодого и функционально зрелого [2].

Учебной программой по физическому воспитанию студентов специальной медицинской группы предполагается развитие основных физических качеств: выносливости, силы, гибкости, скоростно-силовой подготовленности и пр. Кроме того, преподаватель должен ознакомить студентов, имеющих заболевания, простым и доступным средствам контроля и самоконтроля за состоянием здоровья, средствам восстановления функций организма.

В настоящее время наблюдается существенное ухудшение здоровья студенческой молодежи. По данным многих авторов, до 80% абитуриентов, поступающих в вузы, имеют отклонения в состоянии здоровья. Ученые отмечают, что на первом месте у студентов стоят заболевания опорно-двигательного аппарата. Второе место в структуре хронических заболеваний носят патологические изменения нервной системы и органов чувств, с ярко выраженной патологией органов зрения. На третьем месте заболевания органов пищеварения.

Причиной тому служит дефицит двигательной активности на протяжении всего периода обучения. Возросло число студентов полностью освобожденных от практических занятий по физическому воспитанию. По данным углубленных медицинских осмотров, около 30% студентов могут заниматься физической культурой только в специальной медицинской группе (СМГ) и их численность ежегодно увеличивается.

При поступлении в вуз студент должен адаптироваться к новому комплексу факторов характерных для высшей школы. Учебная деятельность студентов за последние годы изменилась настолько, что адаптационно-компенсаторные механизмы молодого организма не способны справляться с возрастающими учебными нагрузками. Это приводит к истощению организма и срывам адаптации, что является причиной возникновения многих заболеваний.

Одной из причин сложившейся серьезной ситуации со здоровьем студентов, по мнению многих авторов, является не способность противостоять современным социально-политическим и экономическим условиям общества.

Занятия со студентами, имеющими патологию органов, должны проводиться отдельно от основной группы, по специальной программе физического воспитания, коррекционно-оздоровительной направленности [3].

Анализ научно-методической литературы показал, что методология физического воспитания и оздоровления студентов СМГ в настоящее время не отвечает основным вопросам дидактики и реабилитации, при различного рода заболеваниях.

Эффективность технологии физического воспитания в СМГ имеет разнообразные и противоречивые взгляды по многим направлениям, в связи с чем возникает много вопросов:

1. Как проводить комплектование учебных групп? С учетом:
 - физического развития;
 - физической подготовленности;
 - функционального состояния организма;
 - имеющегося заболевания.
2. Каким должно быть содержание программного материала? Должно соответствовать:
 - государственной программе вузов;
 - узким требованиям коррекционных программ;
 - свободному выбору преподавателя.
3. Как организовать учебные занятия?
 - с основной группой, при строгом дозировании физической нагрузки;
 - отдельно, с учетом заболевания;
 - в группах лечебной физической культуры.
4. Какой должна быть направленность учебных занятий?
 - профессионально-прикладная;
 - коррекционно-оздоровительная;
 - специализированная физическая подготовка.
5. В какое время проводить занятия в СМГ?:
 - в режиме учебного расписания;
 - в свободное от занятий время.

Решение этих вопросов будет зависеть от:

- материально-технической базы вуза;
- климатических условий;
- региональных условий;
- кадровой оснащенности вуза, кафедры физического воспитания;
- мотивации к работе и творческого потенциала преподавателя;
- уровня состояния здоровья студентов.

После решения этих вопросов возникает потребность в поиске наиболее эффективных форм, средств и методов организации физического воспитания в СМГ, отвечающих требованиям рационального дозирования физических нагрузок, адекватных функциональному состоянию организма, обеспечивающих устойчивую физическую и умственную работоспособность студента [4].

Решение проблемы организации рациональных подходов физического воспитания и оздоровления студентов СМГ, обеспечивающих восстановление нарушенных функций

организма, повышение умственной и физической работоспособности в условиях учебной деятельности вуза является чрезвычайно актуальной.

1. Ананьев В.Н., Прокопьев Н.Я., Ананьев Г.В., Семизоров Е.А., Ананьева О.В., Гуртовой Е.С. Регуляция количества и чувствительности адренорецепторов артерий кишечника таким природным фактором как холод. Естественные и технические науки. 2021. №7 (158). С. 94-98
2. Анисеева Н.Г. Поддержание двигательной активности студентов на самостоятельных занятиях во время дистанционного обучения. Мир инноваций. 2021. №3. С. 35-38
3. Прокопьев Н.Я., Ананьев В.Н., Семизоров Е.А., Ананьева О.В. Физическая работоспособность студентов-юношей Сибири в зависимости от жизненной емкости легких// Естественные и технические науки.2019. №9 (135). С. 90-94
4. Семизоров Е.А., Прокопьев Н.Я. Оценка функционального состояния студентов аграрного университета «Северного Зауралья»// АПК: инновационные технологии.2019.№3. С.50

Басенко Н.Е., Лепетюхин А.А., Кононенко А.В.

Процессы утомления и восстановления при физической и умственной работе

*Южно-Российский институт управления – Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-06-2023-463

Аннотация

Выполнение физической и умственной работы потребляет много энергии организма, которая расходуется на выполнение задач. В ходе выполнения работы происходят процессы утомления и восстановления, которые необходимы для поддержания энергетического баланса. В данной исследовательской работе будут рассмотрены процессы утомления и восстановления при физической и умственной работе.

Ключевые слова: физическая нагрузка, утомление, утомление, восстановление, организм, стрессовые состояния, умственная нагрузка.

Abstract

Performing physical and mental work consumes a lot of the body's energy, which is spent on completing tasks. During the performance of the work, the processes of fatigue and recovery occur, which are necessary to maintain energy balance. In this research paper, the processes of fatigue and recovery during physical and mental work will be considered.

Keywords: physical activity, exhaustion, fatigue, recovery, body, stressful conditions, mental load.

Умственная активность и физические упражнения способствуют активации обменных процессов в организме, что положительно влияет на физическую и умственную работоспособность. Однако, при увеличении нагрузок, объема информации и интенсивности деятельности возникает утомление – функциональное состояние, которое временно снижает эффективность работы. Утомление проявляется в уменьшении силы мышц, координации движений, ухудшении памяти и концентрации внимания. Однако утомление также является сигналом возможного истощения организма и предохранительным механизмом, защищающим его от перенапряжения. В процессе упражнений утомление может также стимулировать резервы организма и восстановительные процессы. Люди, ежедневно имеющие дело с различными объектами, функционирующими во внешнем мире, в том числе и с объектами в собственном теле, замечают, что изменения, происходящие во время их восприятия, суммируются и переносятся на внутренние органы, мозг и центральную нервную систему.

Актуальность данной проблематики обусловлена острым развитием тенденции хронической утомляемости в современном мире, чему также способствуют и стрессовые

ситуации. В нынешних условиях человек ежедневно адаптируется к определённым условиям, это может быть как изнурение на работе, обусловленное спецификой занятости личности, так и истощение на учёбе, что в последствие приводит к физическому и эмоциональному истощению организма человека.

Утомление – это функциональное состояние, которое временно снижает работоспособность, но также является сигналом возможного перенапряжения организма и защищает его от истощения. Утомление может проявляться как при физической, так и при умственной нагрузке и может быть как острым, так и хроническим, локальным или общим. Хотя это состояние помогает организму защититься от перенапряжения, его постоянное проявление может привести к переутомлению и нарушению баланса возбуждительно-тормозных нервных процессов. Умственное переутомление особенно опасно для психического здоровья. Физическое утомление возникает из-за переработки мышц, которые используются при физической работе. Во время работы мышцы нашего тела расходуют энергию, которая производится внутри клеток при помощи кислорода, глюкозы и других веществ. При переработке этих веществ происходит утомление. Восстановление после физического утомления происходит за счет достаточного питания, регулярных упражнений и отдыха.

Утомление происходит во время работы и заключается в получении энергии из запасов гликогена и жировых клеток. При физической работе утомление происходит быстрее, так как мышцы используют больше энергии. При умственной работе утомление происходит медленнее, так как мозг использует меньше энергии, но продолжительность утомления может быть дольше.

Умственное утомление возникает из-за перегрузки мозга при интенсивной умственной работе, когда мы перерабатываем информацию в уме. Мозг также расходует энергию для обработки информации и анализа данных. Первые признаки умственного утомления – это усталость, расстройство концентрации внимания, болезненный синдром нарушения слуха. Восстановление после умственного утомления происходит за счет отдыха, сна, питания с полезными веществами, такими как витамины и минералы. За появление утомления отвечает защитная реакция человека, основанная на повышенной саморегуляторной реакции, в силу которой организм перестраивает свои функции для лучшего выполнения работы. Это сопровождается ослаблением двигательной активности и растягиванием функциональных резервов. Существует немало способов регулировать утомление, изменяя эти процессы под влиянием различных факторов. В одних случаях тренируются, в других – отдыхают. Существуют также специальные лечебные гимнастики с целью развития и восстановления функций, прежде всего двигательных.

Восстановление происходит после работы и заключается в восстановлении запасов энергии. При физической работе восстановление происходит быстрее, так как мышцы нуждаются в быстром восстановлении гликогена. При умственной работе восстановление происходит медленнее, так как мозг использует меньше гликогена, но продолжительность восстановления может быть дольше.

Важным признаком утомления является резкое снижение работоспособности, проявляющееся снижением скорости движений, снижением интеллектуальной и эмоциональной деятельности, нарастанием утомления, нарушением сна, частыми обмороками. Утомление характеризуется снижением работоспособности и трудоспособности, а также снижением резервов, требуемых на осуществление адекватной деятельности. Под влиянием утомления снижается реактивность организма на раздражение, что выражается в появлении усталости, недомогания.

В связи с усилением утомления резко снижаются общие и локальные показатели функционального состояния. Восстановление работоспособности у человека наблюдается через 1–3 ч после прекращения действия фактора утомления.

Целью физиологической реабилитации является восстановление функциональных резервов организма и различных систем организма человека, которые обеспечивают нормальную жизнедеятельность и воспроизводство жизненных сил. В нормальном состоянии

резервы организма выделяют энергию, необходимую для физического и умственного труда, а в восстановленном – для отдыха и дальнейшего восстановления. В восстановленном состоянии восстанавливаются функции всех органов, нервной, сердечно-сосудистой и других систем и тканей. Функциональные резервы организма необходимы человеку для полноценной жизнедеятельности и продолжения рода.

Физиологическая реабилитация включает следующие этапы:

1. Физиологические резервы организма — терминологическое понятие, к которому следует относить резервы, которые по каким-либо причинам истощились. Функциональные, т. е. восстановленные, резервы.
2. Коррекция функциональных нарушений — восстановление функционального равновесия организма, которое может быть приобретенным или врожденным.

В условиях развития современного общества необходимо отдавать должное внимание физическому и психологическому здоровью. Как правило, хроническая утомляемость и стресс – основные причины многих заболеваний. Поэтому, в целях сохранения собственного здоровья и долгих лет жизни необходимо придерживаться здорового образа жизни, минимизировать факторы переутомления и тщательно следить за своим здоровьем.

1. Кулинский Д.Ю. Нейротрансмиттеры и головной мозг / В. И. Кулинский // Соросовский образовательный журнал. Москва, 2021. С. 54
2. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие / А.В. Гришина, – 4-е изд-во, – Ростов н/Д: Феникс, 2014. С. 125
3. Поликанова, М.В. Психофизиологические и молекулярно-генетические корреляты утомления / И. С. Поликанова, С. В. Леонов // Современная зарубежная психология. Москва, 2019. С. 188
4. Попова, Я.Е. Словообразовательная семантика имен на-ость в русском диалектном словопроизводстве / Т. Н. Попова // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. 2020. С. 217

Бережнова Е. А., Гришина Г.В
Гиподинамия как факт студенческой среды

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

doi: 10.18411/trnio-06-2023-464

Аннотация

В статье рассматривается проблема недостаточной физической активности среди студентов. Были проанализированы симптомы и причины гиподинамии, а также предоставлены советы по поддержанию здорового образа жизни. Подобное патологическое состояние является распространенным в студенческой среде и требует внимания со стороны образовательных учреждений. Статья подробно описывает влияние недостаточной физической активности на организм, и побуждает студентов к участию в спортивных мероприятиях и занятиях физической культурой, которые помогут избежать серьезных последствий и сохранить здоровье.

Ключевые слова: гиподинамия, физическая активность, физическая культура, здоровье, студенчество, профилактика заболеваний, спорт.

Abstract

The article considers the problem of insufficient physical activity among students. The symptoms and causes of hypodynamia were analyzed, as well as recommendations for maintaining a healthy lifestyle were provided. Such a pathological condition is common for lots of students and requires attention from educational institutions. The article describes in detail the impact of insufficient physical activity on the body, and encourages students to participate in sports activities and physical education classes that will help avoid serious consequences and stay healthy.

Keywords: hypodynamia, physical activities, physical culture, health, studentship, disease prevention, sports.

Введение. Здоровье является самой высшей ценностью для каждого человека и общества в целом, так как оно выступает в роли ключевого фактора успеха, достижения целей и преодоления трудностей. Научные исследования доказывают, что люди, придерживающиеся здорового образа жизни, могут жить до 100 лет и даже больше. Однако, многие не соблюдают рекомендации по поддержанию высокой физической активности из-за большой нагрузки на работе и дома или других факторов. Это может привести к гиподинамии, которая вызывает серьезные проблемы.

На протяжении эволюции для организмов движение было важным элементом выживания, тогда оно зависело от мышечной активности, требуемой для поиска пищи и нахождения убежища от опасностей. В генах человека заложено стремление к движению, как к необходимой мере самосохранения в неблагоприятных условиях окружающей среды. Однако современные люди большую часть дня проводят на работе или в учебных заведениях, их мышечная активность минимальна, а уровень напряжения сохраняется и даже возрастает. Со стороны может показаться, что комфортный и удобный образ жизни не имеет отрицательных последствий для человека. Тем не менее медицинские специалисты по всему миру выражают глубокую обеспокоенность данной проблемой и настойчиво напоминают о необходимости занятий физкультурой и спортом, о положительном воздействии дозированных физических нагрузок. В Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье — это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие[2].

Основная часть. Гиподинамия — это состояние организма, когда человек малоподвижен, но заболеванием это явление нельзя, но оно выступает как фактор риска развития других болезней. В современном мире гиподинамия стала распространенной проблемой с приходом урбанизации, появлением новых технологий, которые упрощают повседневную жизнь и автоматизации многих видов деятельности. В наше время люди все реже ходят пешком, хоть это и естественный способ передвижения. Статистика показывает, что сегодня среднестатистический житель города делает около 700 поездок на транспорте в год, что в 25 раз больше, чем количество поездок, которое делали представители предыдущего поколения. Такое патологическое состояние также особенно распространено среди студентов, так как они проводят много времени за компьютером, часто не соблюдая рекомендации по правильной осанке и нахождению за рабочим местом, они недостаточно двигаются, так как посвящают много времени учебе. Все это негативно влияет на здоровье молодых людей. Современный труд специалистов требует большого умственного напряжения, поскольку они сталкиваются с огромным потоком информации. Такие нагрузки значительно отличаются от физических, где мышечное утомление является нормальным физиологическим состоянием, защищающим организм от перегрузки. Центральная нервная система человека еще не выработала защиту от перенапряжения, и умственное утомление не вызывает автоматического прекращения работы, но может привести к различным невротическим реакциям и даже заболеваниям.

Существует понятие «минимальный уровень физической активности». Этот термин обозначает набор нагрузок, которые необходимы человеку для поддержания здоровья организма. В соответствии со стандартами Всемирной организации здравоохранения, минимальным уровнем физической активности считается 150 минут умеренных или 75 минут интенсивных нагрузок в неделю для людей в возрасте от 18 до 64 лет. Для людей старше 65 лет этот показатель может быть ниже. Различные виды активности могут быть рассмотрены: ходьба, бег, плавание, велоспорт, йога, фитнес, занятия спортивной гимнастикой. Важно использовать правильные техники приседаний, отжиманий, планок и других функциональных упражнений. Минимальный уровень физической активности помогает улучшить работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повысить выносливость, уменьшить риск развития

различных заболеваний, таких как диабет, ожирение, артериальная гипертензия, атеросклероз, инфаркт миокарда, и др. Также физическая активность положительно влияет на психическое и эмоциональное состояние, снижает стресс, улучшает настроение и самооценку.

Чем может быть чревато отсутствие адекватных нагрузок на организм? Первым и самым очевидным последствием гиподинамии является ожирение. Если человек не занимается физической активностью и употребляет большое количество калорийных продуктов, тело начинает набирать избыточный жир. В результате этого нарушается обмен веществ, повышается уровень холестерина в крови, повышается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. При длительной недостаточной активности сердечная мышечная масса значительно сокращается. Это влияет на микроскопические компоненты сердца, которые отвечают за кислородные процессы и функции ткани. Сердечная функция ухудшается и это проявляется в частоте сердечных сокращений, нестабильности пульса и слабости сердечной мускулатуры. Регуляция сердечной деятельности также сбивается, что может приводить к учащению пульса и тахикардии даже в состоянии покоя. Давление в артериях возрастает, а пульсовое давление, наоборот, снижается, что увеличивает время полного кровообращения [5]. Электрокардиограмма указывает на недостаточное питание сердечной мышцы и замедление передачи сердечных импульсов.

Кроме того, гиподинамия может привести к снижению мышечной силы и гибкости. У людей, мало двигающихся, мышечная ткань не только теряет свою массу, но и становится менее эластичной. Это может вызвать проблемы с осанкой, боли в спине и суставах. Одним из основных последствий гиподинамии является также повышение риска развития диабета. Из-за недостатка движений у нас падает чувствительность к инсулину, и это может привести к нарушению регуляции уровня глюкозы в крови. Наконец, гиподинамия может привести к ухудшению нашего психического здоровья. При недостаточной физической активности снижается уровень серотонина и эндорфинов, что приводит к депрессии и тревоге [3].

Многие студенты воспринимают физические нагрузки как лишнюю трату времени и, как следствие, не занимаются спортом, не ходят пешком на учебу и не занимаются хозяйственной работой. Люди, страдающие от гиподинамии, не получают настоящего удовольствия от жизни, становятся более агрессивными и раздражительными. Одним из самых эффективных средств для поддержания двигательной активности - занятия физической культурой. Физическая культура — это комплекс мероприятий, направленных на укрепление здоровья человека путем систематического и разнообразного совершенствования его состояния [1]. Она включает в себя не только упражнения, спорт, гимнастику и подвижные игры, но также общественную и личную гигиену, гигиену труда и быта.

Физкультура является отличным способом борьбы с гиподинамией. Регулярные занятия спортом, фитнесом и другими видами физической активности делают организм более выносливым и сильным, помогают укрепить иммунную систему, справиться со стрессом, улучшить физическую форму и наладить социальные связи. Однако, индивидуальный комплекс упражнений формируется с учетом пола, возраста, веса, уровня подготовки и заболеваний человека [4]. Важно учитывать личные предпочтения, но для обеспечения безопасности и эффективности необходимо обратиться к специалистам - тренеру и врачу. Перед началом занятий следует пройти обследование, чтобы выявить скрытые заболевания и проблемы. Вместе с тренером нужно разработать личную стратегию, составить программу, распределить нагрузки и обучить правильной технике выполнения упражнений. Важно также выбрать удобную одежду и обувь с амортизацией, чтобы избежать травм. Не стоит начинать занятия спортом сразу с большой нагрузки, лучше начать с простых шагов, таких как использование лестницы вместо лифта или пешая прогулка – это поможет подготовить тело к занятиям и избежать травм, ведь начало занятий спортом должно быть грамотным и постепенным. Не следует резко увеличивать нагрузку, это может привести к травмам и обострению хронических заболеваний, лучше начинать с простых упражнений, которые не вызовут сильного дискомфорта. Необходимо постепенно увеличивать нагрузку, чтобы тело могло адаптироваться к новым условиям. Важно также следить за своим самочувствием и не забывать об отдыхе.

Отдых и регулярные перерывы помогут избежать переутомления и повышения риска травм. В целом, занятия спортом — это отличный способ укрепить здоровье и поддерживать тело в форме, но важно начинать с грамотного подхода и не забывать об основных принципах безопасности и эффективности.

Заключение. Таким образом, гиподинамия является серьезной проблемой, которая может привести к множеству заболеваний и проблем со здоровьем. Однако с помощью регулярных физических упражнений, правильного питания и общего ухода за здоровьем можно снизить риск различных заболеваний и улучшить общее состояние организма. Важно понимать, что здоровый образ жизни — это не только мода, но и необходимость для того, чтобы чувствовать себя хорошо и жить полной жизнью.

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н. «Физическая культура и физическая подготовка» / Юнити, Москва, 2007. С. 11-29
2. Вайнер, Э.Н. «Лечебная физическая культура» / Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта, Наука, 2016. С. 38-41
3. Дубровский, В.И. «Лечебная физкультура и врачебный контроль» / В.И. Дубровский. – М.: Медицинское информационное агентство, 2016. С. 99-112
4. Евсеева Ю.И. «Физическая культура» / Феникс, Ростов - на – Дону, 2003. С. 38-43
5. Мориц, О.Е. «Влияние физической работы на артериальное кровяное давление» / О.Е. Мориц. – М.: Нобель Пресс, 2015. С. 271-289

Гаврилин В. А., Егорычева Е.В.

Физическая активность как метод профилактики и лечения сколиоза у детей школьного возраста

*Волжский политехнический институт (филиал) ВолгГТУ
(Россия, Волжский)*

doi: 10.18411/trnio-06-2023-465

Аннотация

В статье представлены результаты проведенного исследования среди школьников, определено значение физической активности в профилактике и лечении сколиоза, а также установлена тесная связь между низкой физической активностью и развитием нарушений осанки и сколиоза. Полученные результаты дают возможность говорить о значении физической активности в профилактике и лечении сколиоза у детей школьного возраста.

Ключевые слова: физическая активность; сколиоз; нарушение осанки; плоскостопие

Abstract

The article presents the results of a study among schoolchildren, determines the importance of physical activity in the prevention and treatment of scoliosis, and also establishes a close relationship between low physical activity and the development of posture disorders and scoliosis. The results obtained allow us to talk about the importance of physical activity in the prevention and treatment of scoliosis in school-age children.

Keywords: physical activity; scoliosis; posture disorders; flat feet

Сколиоз и нарушения осанки являются наиболее распространенными заболеваниями опорно-двигательного аппарата у детей и подростков. По данным ВОЗ число детей с нарушениями осанки достигает 30-60%, а сколиоз поражает в среднем 10-15% детей. По данным Минздрава России и расчетам Росстата нарушения осанки выявлены у 1128,6 тысяч детей возрасте до 14 лет, а сколиозом страдают около 225 тысяч [1, 5].

Сколиоз, как заболевание, имеет многовековую историю. Еще Гиппократ в своих трудах дал описание искривлений позвоночника, а также рекомендации по их лечению [6].

Возникновению заболевания способствует ограничение двигательной активности. Сегодня очень много времени подросток проводит за компьютером или просмотром

телепередач, вследствие чего остается мало времени для прогулок и занятий спортом. Гиподинамия приводит к снижению функциональных возможностей мышечной системы, а так как скелет человека тесно связан с мышцами, он активно реагирует на ограничение подвижности. Происходит снижение материальной насыщенности костной ткани, наблюдается отрицательный кальциевый баланс, задерживается развитие и формирование организма. Все это приводит к сутулости и деформации позвоночника [2, 8].

Многочисленными исследованиями в различные исторические периоды доказано, что особое значение для профилактики и лечения сколиоза имеет физическая активность. В настоящее время физическая культура продолжает оставаться одним из самых эффективных методов профилактики и лечения сколиоза у детей [5, 7].

В качестве метода исследования было использовано анкетирование учеников в 5, 9 и 11 классах, посещающих школу № 33 г. Волжского. Всего исследованием было охвачено 100 учеников. Интерпретация результатов исследования представлена в диаграмме (рис. 1).



Рисунок 1. Выявленные факторы риска развития сколиоза у школьников.

Результаты проведенного исследования показали, что высокий риск развития сколиоза имеют порядка 83% школьников. При изучении неблагоприятных факторов, способствующих развитию сколиоза, были выявлены следующие данные:

школьники очень редко выполняют утреннюю зарядку – всего 21%;

около половины опрошенных учеников (49%) проводят за просмотром телевизора, гаджетов, в компьютере более 2 часов в день;

39% школьников не посещают никакие дополнительные занятия, связанные с физической активностью во внеурочное время. В группу тех, кто посещает дополнительные занятия, нами были включены 9% учеников, которые имеют дома спортивный уголок и регулярно на нем занимаются;

треть учеников носят школьную сумку/рюкзак преимущественно на одном плече/руке;

28% посещают занятия физкультурой в школе в подготовительной или специальной медицинской группе;

17% школьников мало времени проводят на активных прогулках на свежем воздухе, менее 1 часа в день.

Также в ходе опроса было определено, что физкультминутки на учебных занятиях проводятся довольно редко. Так положительный ответ на данный вопрос дали только 29 % учеников 5 классов, а среди учеников 9 и 11 классов положительных ответов не было.

Следующий этап исследования был проведен совместно с медицинским работником школы: была изучена медицинская документация, результаты диспансеризации школьников. Целью данного этапа было выявление у школьников плоскостопия, начальных нарушений осанки и сколиоза. Интерпретация полученных данных представлена в диаграмме (рис. 2).



Рисунок 2. Результаты исследования с медицинским работником

Результаты проведенного исследования показали, что только 31% опрошенных школьников не имеют никаких нарушений осанки и плоскостопия. У 24% респондентов были выявлены уплощение стопы или плоскостопия различной степени, что также может способствовать развитию сколиоза. Начальные нарушения осанки, которые еще можно скорректировать, были определены у трети учеников. Сколиоз различной степени имеется у 14% обследованных учеников.

Сравнительный анализ данных проведенного исследования показал, что сколиоз, начальные нарушения осанки и плоскостопие имеются у тех детей, которые имеют по несколько факторов риска. А нет никаких нарушений у школьников, ведущих достаточно активный образ жизни (рис. 3)

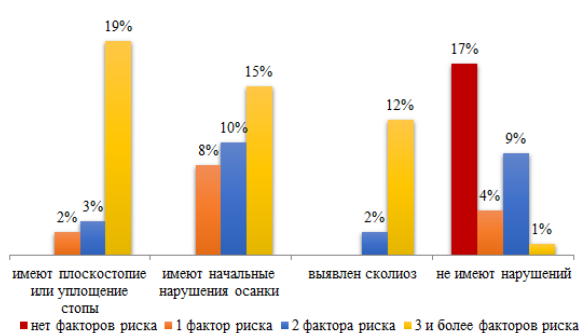


Рисунок 3. Сравнительный анализ результатов исследования

Таким образом, проведенное исследование показало связь физической активности и состояния здоровья костно-мышечного аппарата детей школьного возраста. Чем ниже физическая активность, тем выше риск развития сколиоза. Следовательно, достаточная физическая активность является одним из методов профилактики сколиоза [3, 4]. По результатам исследования были разработаны памятки для родителей по профилактике сколиоза у детей, а также для учителей по проведению физкультминуток на занятиях.

1. Здравоохранение [Электронный ресурс]. URL: <https://rosstat.gov.ru/folder/13721>
2. Кирилов А.И. Сколиоз: эффективное лечение и профилактика. М: АСТ, 2010. 128 с.
3. Любинская С.М. Эффективность физических упражнений. М.: Глобус, 2014. 486 с.
4. Нигаматьянов Н.Р., Цыкунов М.Б., Иванова Г.Е., Лукьянов В.И. Изучение осанки у детей школьного возраста по данным оптической топографии спины // Вестник травматологии и ортопедии им Н.Н. Приорова. 2019. N 4. С. 43-45.
5. Профилактика сколиоза у детей [Электронный ресурс]. URL: <https://vocmp.oblzdrav.ru/profilaktika-skolioza-u-detei.html>
6. Рябенко Е.К., Малозёмов О.Ю. Сколиоз в современной классификации, лечении и профилактике [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/skolioz-v-sovremennoy-klassifikatsii-lechenii-i-profilaktike>

7. Терзи К.Г. Комплексная профилактика заболеваний позвоночника у детей и подростков школьного возраста [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kompleksnaya-profilaktika-zabolevaniy-pozvonochnika-u-detey-i-podrostkov-shkolnogo-vozrasta>
8. Физическая активность и здоровье [Электронный ресурс]. URL: <http://cgon.rosпотребнадзор.ru/content/62/3311/>

Гаджиев Р.М., Гамзаев Г.Ш.

Роль физической подготовки сотрудников органов внутренних дел с учётом современных тенденций

*Уральский юридический институт МВД России
(Россия, Екатеринбург)*

doi: 10.18411/trnio-06-2023-466

Аннотация

Статья посвящена анализу роли физической подготовки сотрудников органов внутренних дел на фоне неблагоприятных тенденций XXI века.

Ключевые слова: физическая подготовка, сотрудники органов внутренних дел, современные тенденции

Abstract

The article is devoted to the analysis of the role of physical training of employees of the internal affairs bodies against the background of unfavorable trends in reducing physical activity on a person, due to the automation of life.

Keywords: physical training, employees of internal affairs bodies, modern trends.

С приходом цифровизации и становлением механизмов электронного государства [1, с. 50] значительно возрос удельный вес автоматизации труда, вместе с чем прямо пропорционально снизилась физическая нагрузка на человека в целом. Подобные изменения дестабилизировали состояние гражданина, потому как для поддержания физической нормы организма ему стало требоваться создавать для этого специальные условия. Между тем, в XXI веке снизилась и пропаганда здорового образа жизни [2, с. 47], что негативным образом сказалось на соответствующем состоянии людей. В то же время подобная тенденция отразилась на функционировании сотрудников Министерства внутренних дел Российской Федерации (далее МВД России), в деятельности которых особое значение имеет их физическая подготовленность. Таким образом, существует определенная актуальность в обозначении роли физического состояния сотрудников органов внутренних дел на фоне перечисленных тенденций.

Для достижения приведенной цели необходимо обратиться к понятию, исходя из содержания, которого можно будет выделить значение описываемой категории, отвечающее на заявленный тезис о высокой ценности физической подготовки в функционировании сотрудников МВД России. Итак, исследуемая единица в законодательстве представляется, как процесс, осуществляемый для развития физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учётом вида его деятельности и особенностями социальной обстановки [3]. В рамках анализа данного определения в качестве моментов, характеризующих роль физической подготовки существует возможность выделить следующее:

1. Она осуществляется для развития физического состояния
2. Такой процесс направлен на формирование возможности выполнения определенных действий, их цепочек
3. С учётом специфики реализуемой человеком деятельности могут предусматриваться иные задачи.

Применительно к деятельности сотрудников МВД России имеют значение все из приведенных целей, что демонстрируется в следующем:

Во-первых, развитие физического состояния напрямую связано с эффективностью выполнения лицами, проходящими службу в органах внутренних дел, их обязанностей. Например, обеспечение общественного порядка и безопасности при массовых буйствах невозможно при отсутствии необходимого уровня развития физических показателей [4, с. 66]. Очевидно и то, что развитие физических качеств препятствует влиянию неблагоприятных условий, о которых указано во введении.

Во-вторых, формирование способности реализации определенных действий, их цепочек тесно связано с выполнением сотрудниками МВД России боевых приемов борьбы, изучению которых посвящена весомая доля всех занятий по физической подготовке на соответствующем уровне. Существует возможность вновь установить пропорцию, в которой успешность исполнения отдельной служебной обязанности зависит от правильности выполнения определённого боевого приема борьбы. Например, достижение цели по задержанию лица предопределяется по мимо организационных моментов, описанным выше критерием и связывается с множеством аспектов [5, с. 40]. В данном случае, связь с текущей неблагоприятной обстановкой так же присутствует, потому как заучивание цепочек движений неразрывно с развитием ловкости.

В-третьих, приспособление физической подготовки специфике реализуемой деятельности позволяет видоизменять и редактировать назначение описываемой категории, как угодно. Иными словами, существует возможность предусматривать такие цели осуществления соответствующей подготовки, которые необходимы конкретному лицу в чётко определенных условиях. Например, образование легкоатлета включает в себя совокупность способов и приемов преимущественно направленных на развитие таких физических качеств, как: выносливость и быстрота [6, с. 107]. Для сотрудников МВД России подобный критерий позволяет применять и организовывать физическую подготовку для наиболее эффективного выполнения ими обязанностей с учётом занимаемой должности. В ключе подтверждения подобного тезиса требуется указать на черты подготовки лиц, проходящих службу в специальных подразделениях органов внутренних дел по борьбе с наркопреступностью [7, с. 138]. В рамках противодействия вызовам неблагоприятных тенденций данный момент функционирует аналогично первому.

Вместе с тем, в рамках третьего элемента возможно формирование задачи по поддержанию морального здоровья сотрудников в итоге занятий физической подготовкой, которая имеет немаловажное значение в их деятельности.

В результате, продемонстрировано три момента, характеризующих роль описываемой категории в деятельности сотрудников МВД России. Установлено, что предусмотренная законодателем в пределах анализируемых общественных отношений юридическая конструкция представляется достаточно гибкой, ввиду чего возможно устанавливать требования с учётом соответствующей обстановки и условий. Между тем, изменение целей физической подготовки на фоне указанных во введении тенденций хоть и способно, но не в полной мере воплощает потенциал описываемой категории, в связи с чем требуется принятие дополнительных мер, среди которых ключевое положение должен играть институт агитации и пропаганды. Более всего такой инструмент актуален для сотрудников органов внутренних дел, поскольку служебного времени недостаточно для освоения соответствующих разделов физической подготовки.

1. Литвин И. И. Особенности противодействия экстремистской идеологии в контексте электронного государства//Ученые записки Казанского юридического института МВД России. 2021. №1 (11). С. 50-54.
2. Каунова Е. В. Сущность и популяризация здоровьесодержащей идеологии в СССР // Новые импульсы развития: вопросы научных исследований. 2021. №1. С. 47-55.
3. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ. [Электронный ресурс]. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/b819c620a8c698de35861ad4c9d9696ee0c3ee7a/ (дата обращения 02.04. 2023)

4. Щукин В.М., Тарасенко А.А., Удовикова Н.В. Некоторые аспекты обеспечения личной безопасности сотрудников полиции, входящих в состав функциональных групп, при проведении специальной операции по пресечению массовых беспорядков // ППД. 2020. №2. С. 63-66.
5. Колегов А. Л., Войлошников О. Д. Некоторые аспекты в описании болевого приема. «Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину толчком» в нормативно-правовых документах, регламентирующих физическую подготовку в МВД Российской Федерации. // Полицейская и следственная деятельность. 2018. №4. С. 39-46.
6. Ветренко А.А., Шабанов А.В. Особенности специальной физической подготовки в лёгкой атлетике // Проблемы и перспективы развития образования в России. 2014. №26. С. 105-108.
7. Волостных С. А., Попова А.А. Актуальные вопросы совершенствования требований, предъявляемых к кандидатам, поступающим на службу в отряды специального назначения подразделений по контролю за оборотом наркотиков // Образование. Наука. Научные кадры. 2019. С. 138-139.

Гаджиев Р.М., Шульга В.В.

Влияние физических нагрузок на эмоциональное состояние студента

*Уральский юридический институт МВД России
(Россия, Екатеринбург)*

doi: 10.18411/trnio-06-2023-467

Аннотация

В данной статье исследуется влияние физических нагрузок на внутреннее состояние студентов и их нервную систему. Рассмотрено понятие утомление и фазы утомления, а также средства восстановления организма после утомления. В статье проведено исследование психологических областей физически подготовленных и неподготовленных людей. Затронута тема влияния физических нагрузок на психофизиологическое состояние студентов.

Ключевые слова: физические упражнения, утомление, эмоциональное состояние, физические нагрузки, умственная деятельность, эмоциональный стресс, здоровье

Abstract

This article examines the impact of physical activity on the internal state of students and their nervous system. The concept of fatigue and fatigue phases, as well as the means of restoring the body after fatigue, are considered. The article examines the psychological areas of physically prepared and unprepared people. The topic of the influence of physical exertion on the psychophysiological state of students is touched upon.

Keywords: physical exercise, fatigue, emotional state, physical activity, mental activity, emotional stress, health

Здоровье – это состояние организма, когда внутренние системы организма и уравновешенный психологический фон человека в тандеме обеспечивают комфортную жизнедеятельности человека, без каких-либо болезней и патологий.

В основном, в жизни каждого студента преобладает сидячий образ жизни, он так вписался в наши будни, что мы не замечаем, как с утра до позднего вечера сидим за партами, книгами, компьютера, выполняя различные учебные функции. Условия нашего образования становятся все лучше, постоянно совершенствуются технологии, многие вещи мы должны выполнять именно за компьютером, отчего физическая нагрузка уходит на второй план.

Постоянные физические нагрузки помогают обеспечить качество мышечного тонуса, а так же улучшить настроение, оставить все проблемы и отключиться от постоянной учебной рутины.

Известный факт говорит о том, что физические нагрузки улучшают гибкость и устойчивость тела, укрепляют иммунную систему, обостряют рефлекс, улучшают работу гормонов, тем самым приводя в норму эмоциональный фон человека.

Физическая подготовка для обучающихся заключается не только в укреплении физического здоровья, но и положительно воздействуют на умственное совершенствование.

Физические упражнения – это элементарные движения, из которых составляются целые комплексы, собранные в целях физического развития. От повседневных движений они отличаются тем, что ими пользуется определённая аудитория, для укрепления собственного здоровья, поддержание мышц в тонусе и восстановления нарушенных функций.

Во время занятия спортом в мышечных волокнах протекают сложные биохимические процессы. Аэробный обмен, то есть с участием кислорода активен при кратковременной мышечной работе, а анаэробный, то есть без участия кислорода – обеспечивает умеренную физическую нагрузку в течении длительного времени. Физические тренировки вызывают усиление деятельности различных рефлексов, так, например, кислород, обеспечивающий работу мышц, поступает с кровью, а обмен веществ управляется нервной системой. Так же физические упражнения разгоняют кровь в организме, которая циркулирует по различным отделам головного мозга, насыщая их кислородом, что обеспечивает повышение мозговой активности.

Физические тренировки проявляют многогранное влияние на психические функции, что приводит их в активное и устойчивое состояние.

Учёными проведено несколько научных исследований по изучению различий таких психических факторов, как устойчивость внимания, способность точно воспринимать какие-либо объекты и других различных форм мышления различий у двух категорий людей: у людей, постоянно занимающихся спортом и не занимающихся вообще.

В результате данных исследований выяснилось, что стабильность принципов умственной деятельности находится в прямой зависимости от степени разносторонней физической подготовленности.

Умственная деятельность играет огромную роль в образовательной среде, особенно что касается студентов, стремящихся получить высшее образование. В современное время занятия по физической подготовке стараются внедрять по всех образовательных организациях (детские сады, школы, колледжи, техникумы, институты и т.д.). Работа нашей высшей нервной деятельности так же зависит от уровня физической развитости организма, в частности, устойчивости функций второй сигнальной системе, которая отвечает за речь человека, что важно для любого обучающегося.

Утомление - это состояние, возникающее в результате интенсивной или продолжительной работы при отсутствии процесса восстановления и сопровождающееся снижением физической и умственной работоспособности в общем ощущением усталости.

В научной литературе выделяются две фазы утомления: компенсированная и некомпенсированная. Во время первой фазы нет явно выраженного снижения работоспособности, так как подключаются резервные возможности организма, которые до этого не были задействованы. Что касается второй фазы, то утомление здесь начинается тогда, когда поддерживать высоким ритм работы, с учетом подключения резервных систем организма – просто невозможно, так как резервные мощности исчерпаны и работоспособность очень снижается.

Во время сдачи сессии обучающийся работает в стадии высокой интенсивности, но это не соответствует привычной готовности организма к такому стрессу, отсюда происходит острое утомление.

Рассмотрим, что может вызвать такое состояние как переутомление. Когда обучающийся неправильно организует свой день, то есть нарушает распорядок дня, длительно выполняет монотонную работу, которая требует высокого эмоционального напряжения, а главное систематически продолжает работать в состоянии утомления – происходит переутомление.

Так, например, под воздействием длительного (хронического) эмоционального стресса во время экзаменов у большинства наблюдаемых студентов было обнаружено значительное изменение интенсивности кровенаполнения сосудов и реактивности

биопотенциалов головного мозга, электрокардиографических и биохимических показателей, не приходящих в норму в течение двух-трех суток после экзаменов.

Таким образом, мы видим, что все студенты вузов, школьники во время сдачи экзаменов пребывают в длительном эмоциональном стрессе, что является фактором риска.

После начала учебы, когда умственные и психологические нагрузки постоянно возрастают, необходимо наладить режим труда и отдыха, составить расписание на ближайшую неделю, выделять несколько дней отдых и полное «отключение» от учебной деятельности, обязательно с включением физических упражнений.

Начать физическую нагрузку можно элементарно с часовой прогулки, далее выполнением легкого комплекса физических упражнений и закончить пробежкой, далее перейти на постоянные тренировки в спортивный зал.

Г.Е. Ступина провела исследование психологических областей физически подготовленных и неподготовленных людей.

С помощью сравнительного анализа она пришла к выводу, как физические нагрузки влияют на эмоциональное состояние человека. В ходе результатов анализа, было выявлено следующее - высокий уровень агрессивности зависит от уровня физической подготовленности.

Таким образом, при повышении и развитии уровня двигательных навыков с помощью целенаправленных физических упражнений можно способствовать снижению уровня агрессивности, что в дальнейшем будет способствовать созданию гармонично развитой личности.

Подтвердим эту точку зрения результатами проведенного автором опроса.



Рисунок 1. Эмоциональное состояние человека после физической нагрузки.

В данном опросе участвовали лица разного уровня физической подготовки.

В опросе участвовали респонденты разного уровня физической подготовки. 80 человек, занимающихся спортом 2-3 раза в неделю, 50 человек, которые не занимаются спортом вообще и 20 профессиональных спортсменов (рис. 1).

У 63% опрошенных (95 человек) после физической нагрузки наступает стадия эмоционального подъёма; у 20% (30 человек) эмоциональное состояние остаётся на прежнем уровне; у 10% (15 человек) появляется состояние апатии, безразличия; у 7% (10 человек) респондентов физическая нагрузка способствовала повышению уровня агрессии.

По результатам данного опроса мы видим, что существует связь между физическими нагрузками и эмоциональным состоянием человека.

Наблюдается, что у большинства тестируемых улучшается эмоциональное состояние после занятия физической культурой, причем в разном её проявлении. Это может быть занятие каким-то определенным видом спорта (поиграть в волейбол), может быть профессиональные тренировки по легкой атлетике, любительское плавание в бассейне или просто прогулка в лесу.

Существуют различные мнения по поводу того, как на человека влияют физические нагрузки и эмоциональный стресс. С одной стороны, можно выделить их положительную и полезную роль, как средство подготовки к трудностям, спорт делает человека сильнее, учит ответственности и стабильности. Это доказано тем, что регулярно тренирующиеся люди более стресса устойчивы и менее агрессивны, чем те, кто не занимается спортом вообще. С

другой стороны, так же существуют данные о том, что часть людей целенаправленно избегают какие-либо сверхурочные физические нагрузки, так как считают их неприятными, боль в мышцах, после первых занятиях физическими упражнениями не переносят и считают её раздражающей, мешающей их комфортному образу жизни.

В заключении можно отметить, что эмоциональное состояние людей, регулярно занимающихся спортом показали, что чувство спокойствия, раскрепощенности, эмоционального подъема чаще всего испытывают от занятия спортом, студенты чаще от занятия подвижными и спортивными играми, где существует азарт и интерес. В то же время у студентов, занимающимися боевыми искусствами зачастую проявляется такие психологические состояния как: агрессия, жестокость по отношению к противнику, враждебность и возможность развития мании величества. В данных видах спорта отсутствует некая духовная сторона движений. Что наоборот не скажешь о таком виде спорта, как хореография.

В процессе тренировок, каждый человек учится управлять и контролировать свои эмоции, принимать важные решения и делать какие-то важные выборы. Так же использовать различные техники саморегуляции, дыхательные практики, полное погружение в тренировку, где можно отпустить все житейские и рабочие проблемы, хотя бы на какой-то короткий промежуток времени.

На студентов благоприятно влияет малая и средняя физическая нагрузка с применением кругового и равномерного методов тренировки. Так как гармоничное развитие всех мышечных групп приводит к динамическому проявлению процесс возбуждения и торможения. Также снижение агрессивности у тех учащихся, чья психическая напряженность направлена внутрь, происходит благодаря силовым качествам и силовой выносливости.

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура спорт, 2017. – 208 с.
2. Бальсевич, В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологические, экологические и организационные аспекты) // Теория и практика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт. – 2019. – №1. – С. 22–26.
3. Бернштейн, Н.А. О построении движений. – М.: Медгиз, 2020. – 255 с.
4. Венгерова Н.Н., Пискун О.Е., Возовиков С.А. Коррекция психологических состояний студентов 1-2 курсов высшей школы средствами физкультурно-оздоровительных технологий // Ученые записки университета Лесгафта. – 2009. – №6. □ С. 23-27.
5. Гиппенрейтер, Ю.Б. Введение в общую психологию. – М.: Академия, 2020. – 336 с.
6. Демин, В.А. Методологические вопросы исследования спорта в аспекте теории деятельности. – М.: Физкультура и спорт, – 2018. – 354 с.
7. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания. – М.: Просвещение, 2018. – 654 с.
8. Ильина Н.Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека // Ученые записки университета Лесгафта. – 2010. – №12 (70).
9. Карнаухова Я. В., Слепова Л. Н., Хаирова Т. Н., Дижонова Л. Б. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов период экзаменационной сессии // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 7-2.

Геворкян А.Д.

Занятие физической культурой в условиях эпидемиологических ограничений

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

doi: 10.18411/trnio-06-2023-468

Аннотация

В настоящем исследовании даются рекомендации, как преподавателям физической культуры в высших учебных заведениях необходимо организовывать свою работу при переводе обучающихся на дистанционное обучение

Ключевые слова: спорт, физическая культура, здоровый образ жизни, эпидемиологические ограничения

Abstract

This study provides recommendations on how physical education teachers in higher educational institutions need to organize their work when transferring students to distance learning

Keywords: sports, physical culture, healthy lifestyle, epidemiological restrictions

2020 год ознаменован появлением очень опасного инфекционного заболевания, которое распространилось по всему миру в считанные недели, а именно коронавирусной инфекцией (COVID-19). COVID-19 - современное инфекционное заболевание органов дыхания, чаще всего побочным действием является пневмония [1]. В целях сокращения числа заражений данным инфекционным заболеванием власти практически всех стран, в том числе наше государство приняло решение ввести эпидемиологические ограничения. Так, многие предприятия, организации, в том числе образовательные были переведены на дистанционную работу и обучение. И хотя сегодня по состоянию на май 2023 года ситуация нормализовалась, учитывая прошлый опыт встает вопрос о том, как должна быть организована работа преподавателей физической культуры при переводе студентов высших учебных заведений на дистанционное обучение.

Физическая культура оказывает огромное влияние на формирование здорового образа жизни молодого поколения. Несмотря на то, является обучение очным либо же дистанционным, преподаватели физической культуры должны организовывать свою работу таким образом, чтобы обучающимся были предоставлены в большом объеме знания, как вести здоровый образ жизни и какие упражнения, направленные на поддержание крепкого здоровья, выполнять. Итак, даже при дистанционном обучении преподаватели должны предоставить студентам материалы по техники безопасности, донести до них теоретические знания по физической культуре и спорту, а также мотивировать студентов в комплексе выполнять упражнения различных видов, правильно питаться, возлагать умеренные нагрузки на организм, применять методы здорового сна. Занятия физической культурой не должны иметь принудительную форму, преподаватель должен уметь быть другом для студентов, дать им рекомендацию и совет относительно того, как осуществлять контроль за здоровьем, какова должна быть регулярность и время занятий спортом. Только общаясь со студентами не в приказном тоне, а в дружеской форме их можно мотивировать на занятия физической культурой, особенно эта мотивация важна при организации дистанционного обучения в условиях эпидемиологических ограничений.

Как показывает опыт, введение эпидемиологических ограничений оказывает огромное влияние на обучающихся, а именно они становятся чрезмерно напряженными, наблюдается ухудшение здоровья. Поэтому, если в виду каких-то объективных причин образовательным организациям вновь придется организовывать дистанционную работу со студентами, преподавателям физической культуры необходимо практиковать ряд нововведений. Во-первых, студентам чаще необходимо демонстрировать презентации, в которых будет отражена информация о том, как важно вести здоровый образ жизни, каковыми могут быть последствия, если молодое поколение будет злоупотреблять веществами, оказывающими негативное воздействие на здоровый молодой организм, в частности алкоголем, сигаретами, наркотиками, психотропными и иными веществами. Материалы для презентаций преподаватели физической культуры могут находить на просторах сети Интернет, рекомендуется находить интересные научные статьи, делать из них выдержки для презентаций, а после окончания направлять студентам для ознакомления ссылки на интернет-ресурсы, так они смогут подробнее самостоятельно изучить полезную информацию. Важно уделять время для демонстрации студентам в условиях дистанционного обучения презентаций, поскольку студенты лучше усваивают теоретический материал, если фиксируют его зрительно [2].

Поскольку в условиях дистанционного обучения студентам приходится большую часть времени проводить дома, сидеть у компьютера, у них начинает преобладать «сидячий» образ жизни. Полезных веществ в организме может не хватать, поэтому очень важно стремиться донести до обучающихся информацию о том, какие здоровому молодому организму требуются витамины, полезные вещества для нормального развития. Преподаватель физической культуры не может диктовать обучающимся диеты, но может дать рекомендации относительно того, в каких продуктах пищи содержится больше всего полезных макро- и микроэлементов. В обязательном порядке преподаватель должен довести до студентов информацию о том, что ограничивать себя в приеме пищи они должны только если на то даст рекомендацию медицинский врач, самостоятельность по данному вопросу может привести к серьезным проблемам со здоровьем.

При дистанционном обучении нельзя забывать о физических нагрузках. Безусловно, осуществлять контроль за тем, как обучающиеся выполняют физические упражнения в условиях дистанционного обучения крайне сложно. Начнем с того, что для каждого обучающегося с учетом индивидуальных особенностей необходимо назначить ежедневную аэробную нагрузку [3]. Студент должен выполнять план назначенных ему преподавателем упражнений ежедневного. Динамику же количества и качества выполненных упражнений в домашних условиях можно отследить следующим образом: изначально в начале, а после по итогам окончания семестра преподаватель должен проводить со студентами видеоконференцию на специальной платформе под названием Cisco Webex; по итогам выполнения контрольных упражнений преподаватель оценивает начальные умения и прогресс после тренировок.

В заключении отметим, что физическая культура – это важная составляющая жизни студентов. Молодое поколение – это будущее нашей страны и очень важно, чтобы для обучающихся в высших учебных заведениях были созданы все условия для возможности беспрепятственных занятий физическими упражнениями. Даже в условиях дистанционного обучения можно выстроить план занятий с обучающимися таким образом, чтобы они даже в домашних условиях не утратили интерес к занятиям спортом, необходимо лишь соблюдать некоторые рекомендации, которые были обозначены в настоящем исследовании.

1. Федосова Л. П. Реабилитационные мероприятия для студентов вузов, перенёсших COVID-19 / Л. П. Федосова, Г. В. Федотова, Л. У. Удовицкая // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : Материалы национальной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 16–18 ноября 2021 года. Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный аграрный университет, 2021. С. 616-621.
2. Федотова Г. В. Значение физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни у студентов / Г. В. Федотова, В. А. Белова // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений : Сборник статей по материалам учебно-методической конференции, Краснодар, 01 февраля 2021 года. Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2021. С. 356-357.
3. Кузнецова З. В., Овсиенко А. А. Формирование здорового образа жизни у молодежи // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. 2020. С. 585–590.

Горбачёв Д.А., Хабибуллин А.Б.
Физическая культура и её роль в обществе

ФГБОУ ВО КГЭУ
(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-06-2023-469

Аннотация

В статье представлена необходимость занятия физическими нагрузками для человеческого здоровья, перечислены потенциальные преимущества физической активности.

Также были проанализированы различные исследования и высказывания учёных о роли физической культуре в жизни человека и общества.

Ключевые слова: спорт, здоровый образ жизни, физическая активность, здоровье

Abstract

The article presents the need for physical activity for human health, lists the potential benefits of physical activity. Various studies and statements of scientists about the role of physical culture in human life and society were also analyzed.

Keywords: sport, healthy lifestyle, physical activity, health

Здоровье человека – это его частная собственность и только он управляет и отвечает за нее. Никто не вправе указывать человеку, какой образ жизни ему вести, и не вправе наказывать человека за выбранный им стиль жизни, но показывать своим примером и призывать других к здоровому образу жизни мы можем и должны. Физические упражнения способствуют развитию важных для организма процессов роста, активизируют работоспособность внутренних органов, организм становится способным к более усердной защите от негативных факторов окружающей среды и быстрого течения жизни. Принцип укрепления и сохранения здоровья во многом зависит от образа жизни человека, поэтому даже малая физическая активность лучше, чем малоподвижный образ жизни.

Проблема уровня здоровья, его сохранения и ведения здорового образа жизни в последнее время все больше и больше интересует ученых различных областей науки. Академик Ю.П. Лисицын такие понятия, как условия жизни, уровень, уклад и стиль жизни, объединяет в понятие «образ жизни». К факторам условий жизни он относит материальные, социальные, политические, духовно-нравственные, культурные и другие, определяющие образ жизни, а также природные условия, которые сами не являются определяющими, однако оказывают влияние на образ жизни.

В. Х. Василенко, талантливый русский терапевт, кардиолог и гастроэнтеролог, писал: «Правильнее говорить не о здоровье вообще, а об удовлетворительной приспособляемости к конкретным условиям жизни. Естественно, что широкий диапазон адаптации даже к экстремальным условиям – показатель стойкого гомеостаза и резервов физиологических систем».

Н. А. Амосов – видный русский ученый, хирург и кибернетик – в книге «Энциклопедия Амосова» указывал, что от далеких предков нам достались не только тело, требующее тренировки, но и психика, или биологические чувства, «способные превращаться в пороки или – поделикатнее в недостатки». В свою очередь, русский физиолог И. П. Павлов писал: «Человек может жить до 100 лет. Мы сами своей невозддержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры».

С. П. Боткин, давая определение здоровья, сразу же, как антипод, рассматривал понятие «болезнь». «Проявление жизни в состоянии равновесия, ее отправления, – говорил он, – составляет нормальную, или здоровую, жизнь, благоприятную для ее продолжения. Состояние организма с нарушением равновесия жизни составляет болезнь... Реакция организма на вредно действующие на него влияния и составляет сущность больной жизни».

Современный мир, и интеграционные и глобализационные процессы происходящие в нем задают определенный ритм нашей жизни. Человек стремится к материальным благам, ищет возможности заработать как можно больше денег, для удовлетворения своих потребностей. И, зачастую, совершенно забывает про свое здоровье, не уделяет должного внимания своему организму. Одними из факторов негативного воздействия могут являться: недосыпание, стрессовые ситуации и не умение отдыхать от работы, не правильное питание (не регулярное питание в силу занятости или перекусы), отсутствие физической активности и т.д. У

современного человека, стремящегося к достижению высоких результатов, должен существовать баланс физической и умственной активности. При несоблюдении этой гармонии возможно ухудшение обмена веществ, снижение уровня иммунитета и ослабление скелетно-мышечного аппарата. Для профилактики заболеваний всегда необходимо быть в тонусе и заниматься физической культурой.

Потенциальные преимущества физической активности для здоровья, по мнению ученых и врачей:

- Снижение риска общей смертности у лиц, ведущих активный образ жизни;
- Уменьшается риск развития ИБС и инсульта;
- Аэробная активность положительно влияет на пациентов с артериальной гипертензией (АГ): снижается АД (риск развития АГ у физически неактивных людей выше на 35-53%);
- Улучшается состояние липопротеидов;
- Снижается уровень общего холестерина и триглицеридов в сыворотке крови;
- Увеличивается доля липопротеидов высокой плотности в липидном спектре сыворотки крови;
- Улучшается сбалансированность потребления и распада энергии, снижается масса тела, имеет место профилактика ожирения;
- Снижается уровень глюкозы в крови и повышается толерантность к глюкозе, снижается риск развития сахарного диабета 2-го типа;
- Снижается риск развития рака толстой кишки; • Уменьшается потеря костной массы;
- Плотность костей выше у физически активных людей;
- У молодых женщин физическая активность впоследствии снижает риск развития остеопороза;
- Замедляется деминерализация костей у женщин в постменопаузе;
- Улучшается психологическая тренированность (борьба с депрессией, стрессом и усталостью).

Люди с устойчивой убежденностью в занятиях физической культурой, занимающиеся каждый день имеют многократно меньший риск заболеваемости, как внутренних систем органов, так и внешних.

На основе просмотренных статей и исследований по теме «Физическая культура и ее роль в обществе» можно сделать вывод о незаинтересованности как самих людей в своем физическом состоянии, так и государства. Более глубокое изучение показывает, что не все занимающиеся физической культурой имеют достаточный уровень здоровья, а, следовательно, и уровень физического состояния. Не стоит забывать, что благотворное влияние физической активности на организм человека и профилактический эффект подтвержден исследованиями и практическими наблюдениями. Физическая культура должна входить в жизнь человека с раннего возраста и не покидать её до старости.

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
2. Махник Д.И. Правовые основы общественно-государственного взаимодействия в области физической культуры и спорта // Законодательство и экономика. 2020. N 11. С. 54 — 60.
3. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.

Грачева А.А., Томилова В.О.
Популяризация занятий пилатесом в ВУЗах.

*Приволжский исследовательский медицинский университет
(Россия, Нижний Новгород)*

doi: 10.18411/trnio-06-2023-470

Аннотация

Пропаганда здорового образа жизни занимает важное место среди приоритетов политики Российской Федерации. Для решения этого актуального вопроса необходимо создать условия для удовлетворения потребностей в двигательной активности и расширения возможностей реализации услуг физкультурно–оздоровительной направленности и спортивных интересов и досуга. Для этого можно обратиться к физической рекреации. Однако в современном быстроменяющемся мире традиционный подход к подготовке студентов устарел, в связи с чем стал актуален поиск новых способов популяризации физической культуры и спорта.

Ключевые слова: пилатес, студенты, здоровый образ жизни, популяризация физической культуры и спорта.

Abstract

The promotion of a healthy lifestyle occupies an important place among the priorities of the policy of the Russian Federation. To solve this urgent issue, it is necessary to create conditions to meet the needs for physical activity and expand the opportunities for the implementation of sports and recreation services and sports interests and leisure. To do this, you can turn to physical recreation. However, in today's rapidly changing world, the traditional approach to training students has become outdated, and therefore the search for new ways to popularize physical culture and sports has become relevant.

Keywords: pilates, students, healthy lifestyle, popularization of physical culture and sports.

В современном обществе всё больше внимания уделяется здоровому образу жизни, включая физическую активность и регулярное занятие спортом. Актуальная проблема современного образования сохранение здоровья студентов. Большинство учащихся склонны к гиподинамии, так как вынуждены большое количество времени затрачивать не только на лекционные и практические занятия, но также и на самоподготовку. Это приводит так же и к нарастанию психоэмоционального напряжения. В результате у многих студентов медицинского вуза наблюдается остеохондроз, проблемы нервной и дыхательной систем, что может быть обусловлено особенностями гормонального фона данного контингента лиц и повышенным количеством стрессогенных ситуаций. Для улучшения состояния здоровья студентов и профилоктирования развития хронических заболеваний необходимо создать условия и популяризовать занятия физической культурой. Одним из возможных решений является включение новых образовательных и тренировочных методик в программу занятий физической культурой в высшем учебном заведении.

Одним из важных направлений в области физической активности является пилатес – система упражнений, разработанная немецким специалистом по физкультуре Джозефом Пилатесом в начале XX века [3, С. 4]. Пилатес является разновидностью «Body&Mind» тренировок. Он основывается на трех принципах: дыхание, концентрация, точность. При занятиях пилатесом человек контролирует дыхание, придерживаясь наиболее физиологичного – смешанного дыхания, что является совокупностью верхнегрудного и брюшного дыхания. В данной статье рассматривается пилатес как способ популяризации физической активности в вузах и его положительное влияние на здоровье студентов. Одним из важных аспектов является направленность на проработку глубоких мышц спины, что в свою очередь способствует улучшению осанки и профилактике сколиоза [2, С. 3]. Это особенно актуально для студентов,

проводящих много времени за столом или компьютером. Гиподинамия бесспорно так же влияет и на здоровье суставов. Пилатес делает большой акцент на разработке подвижности суставов и в целом развитии гибкости [4, С. 1]. Это в свою очередь позволяет профилактировать различные заболевания опорно-двигательного аппарата. Так же благодаря работе с дыханием и концентрацией внимания на теле этот вид физической активности особенно способствует снятию стресса и учит студентов внимательно относиться к потребностям своего тела [5, С. 3]. Стоит учесть, что помимо всего прочего, пилатес - это доступный вид физической активности и для студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Таким образом, к данному виду занятий могут быть допущены студенты с ограничениями по здоровью, что окажет положительное влияние не только на их эмоциональное состояние, но и позволит укрепить организм.

Безусловно важную роль играет популяризация среди студентов любой физической активности. Этому может способствовать введение занятий пилатесом в ВУЗах в качестве альтернативы стандартным занятиям физической культурой или в рамках дополнительных секционных занятий на базе спортивного комплекса ВУЗа.

Нами был проведен опрос среди студентов 1-6 курса Лечебного факультета ФГБОУ «ПИМУ» МЗ РФ, в котором приняли участие 218 учащихся, 129 женщин и 89 мужчин, в возрасте от 18 до 24 лет. Цель опроса выявить предрасположенность студентов к физической активности, в том числе к занятиям пилатесом. Среди опрошенных 58% регулярно занимаются спортом 1-3 раза в неделю, 23% реже 1 раза в неделю, 12% вообще не занимаются спортом, 7% тренируются 4-7 раз в неделю. 74% респондентов в качестве своей мотивации выделяют желание привлекательно выглядеть, 89% - улучшение состояния здоровья, 59% - считают это отличным отдыхом и проводят так свободное время. Отношение студентов к занятиям пилатесом в рамках физической культуры так же было крайне положительным 76% отметили, что это улучшило их посещаемость занятий, 38% отметили улучшение гибкости и подвижности суставов через полгода регулярных занятий, 27% - считают занятие пилатесом хорошим началом учебного дня. При этом доля респондентов, положительно оценивших данный вид занятий, была больше среди женщин.

Так же популяризации занятий физической культурой и спортом может способствовать организация и участие в мероприятиях, посвященных здоровому образу жизни и физической активности, таких как спортивные праздники, фестивали и конференции. Проведение мастер-классов и открытых тренировок по пилатесу на территории вуза поможет привлечь внимание студентов к данной дисциплине и мотивировать их к регулярным занятиям [1, С. 4]. Популяризация пилатеса среди студентов может способствовать формированию культуры здорового образа жизни, что приводит к снижению риска развития хронических заболеваний и улучшению качества жизни.

Пилатес является ценным направлением в области физической активности, которое может оказать положительное влияние на здоровье и благополучие студентов. Популяризация пилатеса в вузах через включение его в программы физической культуры, организацию кружков и секций, проведение мастер-классов, а также участие в мероприятиях, посвященных здоровому образу жизни, может привести к улучшению физического и умственного здоровья студентов, развитию коммуникативных навыков и формированию культуры здорового образа жизни. В долгосрочной перспективе такие меры способны улучшить качество жизни молодого поколения и снизить экономическую нагрузку на систему здравоохранения.

1. Белова, Е.В. Развитие дополнительного образования детей и молодежи в сфере физической культуры и спорта в муниципальном образовании (на примере анализа развития флорбального клуба в МАОУ им. Л.Л. Антоновой школы № 30 г. Нижнего Новгорода) / Е.В. Белова, Я.В. Киселев // Актуальные проблемы управления. - 2017. - С. 63-66.

2. Иванов, В.Д. Фитнес-программы в системе занятий по физической культуре в вузе / В.Д. Иванов, Н.А. Салькова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2019. – С. 49-58.
3. Русаков, А.А. Формирование потребности к физкультурно-оздоровительным занятиям студентов / А.А. Русаков, С.В. Романова // Известия ВГПУ. – 2019. – № 3. – С. 64- 68.
4. Рыбакова, Е.О. Совершенствование компетенций рекреационной направленности в профессиональной подготовке бакалавров физической культуры / Е.О. Рыбакова, Т.Н. Шутова // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2016. – № 4. – С. 77-83.
5. Шутова, Т.Н. Классификация фитнес-программ и технологий, их применение в физическом воспитании студентов / Т.Н. Шутова // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2017. – С. 1-7

Гущина Н. В.

Эффективность применения метода 52,9 в специальной физической подготовке гимнасток 9-11 лет

*ФГБОУ ВО «Северо-Западный государственный
медицинский университет имени И.И. Мечникова»
(Россия, Санкт-Петербург)*

doi: 10.18411/trnio-06-2023-471

Аннотация

Статья посвящена актуальной проблеме внедрению и апробации современных методик в специальной физической подготовке гимнасток. Метод 52,9 состоит из сложных упражнений, многие из которых схожи с гимнастическими. Они помогают освоению сложных балансов, выполняемых на руках и не только. Тренировка проходит в быстром темпе, поэтому может быть отнесена к категории высокоинтенсивных интервальных тренировок с силовой и аэробной нагрузкой.

Ключевые слова: гимнастика, йога, метод, соревновательная деятельность, специальная физическая подготовка, техническая подготовленность.

Abstract

The article is devoted to the actual problem of the introduction and testing of modern techniques in the special physical training of gymnasts. Method 52.9 consists of complex exercises, many of which are similar to gymnastic ones. They help to master complex balances performed on the hands and not only. The training takes place at a fast pace, therefore it can be classified as high-intensity interval training with strength and aerobic load.

Keywords: gymnastics, yoga, method, competitive activity, special physical training, technical readiness.

Спортивная гимнастика – сложно координационный вид спорта. Специфика её проявляется в выполнении большого количества технически сложных упражнений, которые объединяются в комбинации на снарядах. Для успешных выступлений гимнасткам требуется достичь определенного уровня физических и психических качеств. В спортивной гимнастике важны все системы подготовки, они взаимосвязаны и дополняют друг друга. Одним немало важным видом физической подготовки является специальная физическая подготовка (СФП). Одно из условий достижения успеха в спортивной гимнастике - обеспечение высокого уровня физической подготовленности, своеобразного фундамента, на котором строится мастерство спортсмена. Специальная физическая подготовка (СФП) - направлена на развитие физических качеств и функциональных возможностей организма, достижение высокой работоспособности. С помощью занятий СФП создаются предпосылки к максимальному развитию специальной готовности занимающихся к повышению тренировочных нагрузок, росту спортивных результатов.

Для современного спорта характерны стремительный рост рекордов, значительная интенсификация тренировочных и соревновательных нагрузок, острая борьба равных по

силе соперников. Чтобы добиться высоких спортивных результатов, необходимо 10-12 лет систематических тренировок.

Современная спортивная гимнастика характеризуется напряженностью соревновательной деятельности и тренировочного процесса, постоянно повышающейся координационной сложностью выполняемых упражнений, необходимостью формирования стабильных и надежных технических навыков. В связи с этим в значительной степени повышается значение контроля и оценки физической и в первую очередь координационной подготовленности на различных этапах спортивного совершенствования.

Учитывая проблемы юношеского спорта, а также с целью увеличения темпов прироста технической подготовки, необходимо, более рационально соотносить в тренировочном процессе средства и методы технической подготовке и развития физических качеств.

Разработка и внедрение современных методик обучения двигательным действиям базируется на теории технической подготовки спортсменов, методологической основой которой являются биомеханика движений человека, физиология двигательной активности, психология и педагогика.

Актуальность работы заключается ее соответствием современным требованиям по повышению качества подготовки гимнасток в целом, и технического мастерства в частности, на основании использования в процессе обучения инновационной методики.

Пятьдесят два и девять (52,9) - этот метод разработан Кириллом Калущих – известным мастером йоги, артистом цирка Du Soleil и спортсменом, попавшим в книгу рекордов Гиннеса. Метод 52.9 – это высокоинтенсивные комплексы для укрепления всего тела с помощью нетривиальных форм, которые проводятся без использования дополнительного оборудования. Такие занятия тренируют гибкость и выносливость, помогают прийти в хорошую физическую форму и готовят тело к выполнению сложных балансов на руках.

В составе метода предлагается 52 уникальных упражнения разных уровней сложности. Они даются на картах специальной колоды. На каждой тренировке предлагается выполнить 9 упражнений из этой колоды, отсюда и название метода – «пятьдесят два и девять». Упражнения в составе данного метода представляют собой оригинальные балансовые формы, чем-то напоминающие асаны йоги. Они помогают освоению сложных балансов, выполняемых на руках и не только.

Целью данной работы – обосновать эффективность применения метода 52,9 в специальной физической и технической подготовке гимнасток 9-11 лет.

Цель находит свою реализацию в следующих задачах:

1. Выявить преимущества применения метода 52,9 в подготовке гимнасток.
2. Провести сравнительный анализ технического мастерства и результатов соревнований по СФП гимнасток КГ и ЭГ.

Для решения поставленных задач нами были определены следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Для определения уровня СФП применялись следующие тесты:

- а) скоростная сила: - бег 20м с высокого старта, с; - лазанье по канату (3м) без помощи ног, с; - прыжок в длину с места, см.
- б) статическая сила: - высокий угол на низком бревне, с; - горизонтальный вис сзади ноги врозь на н/ж, с; - горизонтальный вис спереди ноги врозь на н/ж,с.
- в) динамическая сила: - спичаг ноги вместе на низком бревне, кол-во раз; - из упора на н/ж отмахи прямым телом в стойку, кол-во раз.
- д) гибкость:
- е) пассивная:- три шпагата: правая/левая/поперечный; - наклон вперед из седа, ноги врозь, балл; - мост, балл.

- активная: - удержание правой/левой ноги: вперед, в сторону, назад, балл
- f) специальная выносливость: - подъем разгибом отмах в темп на н/ж, кол-во раз; - стойка на руках на полу, с; - челночный бег на гимнастическом ковре (12 метров) за 90 сек.

Педагогический эксперимент проводился для установления эффективности применения метода 52,9 в подготовке гимнасток. В педагогическом эксперименте участвовали девочки 9-11 лет занимающиеся в ДЮСШ на отделении спортивная гимнастика. Всего в исследовании приняло участие 12 человек. В тренировочном процессе с занимающимися экспериментальной группы три раза в неделю был применен метод 52,9. На каждой тренировке тренер сам подбирает упражнения. Наиболее эффективными средствами СФП являются те физические упражнения, которые сопряжены с элементами движений и целыми движениями из избранного вида спорта.

Результаты уровня технической подготовленности гимнасток обеих групп в начале педагогического эксперимента существенно не различались между собой ($p > 0,05$).

Анализ результатов, полученных в конце педагогического эксперимента, свидетельствует о повышении уровня технической подготовленности у испытуемых обеих групп. В опорном прыжке показатели в экспериментальной группе улучшились на 9,0 %, в контрольной на 6,0 %. В комбинации на брусках в экспериментальной группе показатели повысились на 4,4%, в контрольной группе лишь на 3,4 %. В упражнениях на бревне в ЭГ показатели выросли на 5,7% а в контрольной на 3,5 %, что свидетельствует, о более качественном исполнении гимнасток ЭГ на данном снаряде. На вольных упражнениях в ЭГ повысился на 6,1 %, в КГ всего лишь на 1,7%.

Анализ результатов уровня СФП показал, что гимнастки экспериментальной группы показали наиболее высокие результаты, чем гимнастки контрольной группы в таких контрольных упражнениях как высокий угол на низком бревне, горизонтальный вис сзади ноги врозь на н/ж, горизонтальный вис спереди ноги врозь на н/ж, спичаг ноги вместе на низком бревне, из упора на н/ж отмахи прямым телом в стойку, три шпагата, наклон вперед из седа, ноги врозь, удержание правой/левой ноги: вперед, в сторону, назад, стойка на руках на полу ($p < 0,05$).

Таким образом, выполнение упражнений из метода 52,9 на тренировках хорошо мобилизуют как крупные двигательные мышцы, так и более мелкие мышцы-стабилизаторы. Помогают управлять ими и наработать контроль, который необходим для удержания балансов в статике и переходов между ними – в динамике. Результаты выступлений на соревнованиях спортсменок ЭГ отличались оригинальностью, сложностью, стабильностью и надежностью, уменьшилось количество падений. Сложные технические элементы выполнялись с легкостью и уверенностью.

1. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений / Ю.К. Гавердовский . - М.: Терра-спорт, 2002. – 134 с.
2. Коренберг, В.Б. Надежность исполнения в гимнастике / В.Б. Коренберг. - М.: Физкультура и Спорт, 2004. – 168 с .
3. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М. : Советский спорт, 2005. - 420 с.
4. Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. Сб.науч. тр. / под ред. В.С. Топчияна. - М., 2002. - 130 с.
5. Яцынин, А. И. Теория и методика спортивной подготовки (гимнастика): учебное пособие/ А. И. Яцынин. - Ставрополь: Изд-во "Ставролит", 2010-209с.
6. <https://www.yantayoga.com/pages/52-9>.

Дашкова Т.В., Захарченко А.Е.

Влияние физических упражнений на мозговую деятельность человека

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

doi: 10.18411/trnio-06-2023-472

Аннотация

В данной статье рассмотрено влияние физических упражнений на мозговую деятельность человека.

Ключевые слова: физические упражнения; деятельность головного мозга.

Abstract

This article examines the effect of physical exercise on human brain activity.

Keywords: physical exercises; brain activity.

Мозг - центральный отдел нервной системы человека. Он сложен, обрабатывает множество информации, позволяет принимать решения. От уровня развития мозга во многом зависит память и интеллект человека. С деятельностью мозга связано также самочувствие и общее состояние человека. Несомненно, что постоянные физические упражнения позволяют развить мышцы, укрепить сердечнососудистую систему, чем, безусловно, содействуют продлению жизни. А так как мозг является неотъемлемым элементом организма человека, то физические упражнения также улучшают работу памяти и мозга.

Актуальность:

Проблема здоровья среди населения очень распространена в настоящее время. На основании данных исследований можно сделать вывод, что физическая активность населения неуклонно снижается. Этому способствует внедрение цифровых технологий, снижение двигательной активности по причине перемещения на автомобильном транспорте, автоматизация рабочих мест и домашнего быта. В таких обстоятельствах мозговые клетки человека не получают необходимого количества кислорода, ухудшается память, качество мыслительных процессов. Физические упражнения влияют не только на всё тело, но они также способствуют более эффективному насыщению крови кислородом, что в свою очередь очень важно для здоровья мозга. Поэтому двигательная активность и пребывание на свежем воздухе необходимы на протяжении всей жизни.

Цель:

Выявить воздействие физических упражнений на мозговую деятельность человека.

Задачи:

1. Анализ исследований наиболее доступных и распространенных видов спорта на мозговую деятельность человека;
2. Выявление положительной динамики влияния физических упражнений на деятельность и общее состояние организма.

Научная новизна:

Заключается в том, что вместе с анализом исследований, направленных на изучение воздействия физических упражнений на умственную деятельность человека, в статье приводятся данные собственных исследований, проводимых на протяжении двух недель на пяти пожилых людях возрастом 70 лет и пяти студентах возрастом 20 лет.

Существует мнение, что умственные нагрузки могут увеличить продуктивность мозга в большей мере, чем бег и активные игры. Однако такой подход не всегда работает. Чтобы увеличить мышечную массу, надо напрягать бицепсы. Установлено, что во время бега,

ходьбы, катания на коньках и лыжах происходит сокращение и напряжение группы мышц, вызывающих нервные импульсы, которые и активизируют наш мозг, дают возможность держать его в тонусе.

Во время физических усилий и регулярных тренировок происходит нарастание клеток в определенных отделах головного мозга. К ним относится и гиппокамп, который участвует в эмоциональных реакциях и механизме памяти. От его развития напрямую зависит долговременная память. Это по сути центр памяти.

Проводимые исследования связей между физическим и умственным здоровьем показали, что способность к запоминанию возрастает как после силовых, так и после любых других упражнений, улучшающих дыхание и ускоряющих сердцебиение. Это может быть обычная ходьба с постепенным нарастанием скорости или увеличением длительности тренировки, пробежки, прыжки на скакалке и езда на велосипеде.

За устойчивость внимания, способность принятия решений и самоорганизованность отвечает другой отдел головного мозга - префронтальная кора. Физические нагрузки и аэробные тренировки способствуют её росту за счет улучшения кровообращения и большего потребления кислорода. Для плодотворного занятия спортом необходима мотивация, за которую как раз и отвечает префронтальная кора головного мозга. Мотивация будет расти, если заниматься понравившимся видом физической активности. Эмоциональный эффект и положительный настрой очень важны при выполнении любых видов упражнений.

В процессе систематической физической тренировки совершенствуется высшая деятельность коры головного мозга и функции нервной системы. Более тонко осуществляется взаимодействие процессов возбуждения и торможения различных нервных центров. Улучшаются функции анализаторов. Они более дифференцированно осуществляют двигательные действия [1, с. 307].

Пластичность мозга или нейропластичность – это способность мозга приспосабливаться к новым условиям и познавать новое. Повышению уровня нейропластичности способствуют упражнения, направленные на возможность выполнения знакомых упражнений или действий непривычным способом. Методы правильной стимуляции мозга способствуют образованию новых нервных путей, позволяют быстрее адаптироваться в окружающей обстановке и должным образом реагировать на неё, а также повышают способность запоминать и воспринимать незнакомую информацию, справляться с нетривиальными задачами.

Малоподвижный образ жизни, хроническое недосыпание, стрессы, неправильное питание и вредные привычки существенно снижают дееспособность и качество жизни. Поэтому каждому современному человеку необходимы упражнения, укрепляющие сосуды головного мозга. Среди способов терапии и профилактики рекомендуются правильные физические нагрузки и упражнения, дыхательные методики, релаксация. В практике йоги существует немало полезных упражнений для головы. Для выполнения необходим особый благоприятный моральный настрой и расслабленность, отсутствие тревожных мыслей. Задержки дыхания активизируют мозговое кровообращение и очищают кровь, поступающую в мозг. Для улучшения эластичности кровеносных сосудов, которые питают головной мозг, полезны упражнения с поворотами и наклонами головы, дыхательные упражнения, экспресс-гимнастика. Все это увеличивает приток крови к клеткам мозга и стимулирует создание новых нейронных связей, активизирует умственную работоспособность.

Выделение нескольких минут в день на гимнастику и упражнения для улучшения кровообращения головного мозга благоприятно скажется на работоспособности и общем состоянии всего организма.

Для исследования привлечены 5 человек возрастом 65 - 70 лет и 5 человек возрастом 20 лет, которые были разбиты на две разные подгруппы по критерию «возраст». Группы выполняли занятия по заполнению простых тестов на запоминание [2]. Сначала тестируемые

решали тесты до занятий физическими упражнениями, на следующий день через 45 минут после занятий физическими упражнениями средней тяжести. Старшая группа занималась скандинавской ходьбой, группа студентов на уроке физической культуры в университете.

В результате исследования было зафиксировано, что после занятий физическими упражнениями результаты по тестированию стали выше, чем без них. На основании полученных данных построена диаграмма зависимости физических упражнений на работу человеческого мозга.

Обе подгруппы показывают положительную динамику влияния физических упражнений на мозговую деятельность. Занятия спортом способствуют росту частоты сердечных сокращений и поступлению большего количества крови, как в мышцы, так и в головной мозг, что очень важно для людей как пожилого возраста (для профилактики деменции), так и для молодого поколения. Эффективная работа сердечно - сосудистой и дыхательной систем, обеспечивая доставку кислорода к тканям и органам, положительно влияет на центральную нервную систему, которая более четко координирует работу функциональных систем организма [3].

Благодаря регулярным физическим занятиям укрепляются нейронные связи в мозге, которые отвечают за совершаемые нами действия, влияют на способность к запоминанию и обучению. Положительным моментом является и то, что благодаря активным и регулярным занятиям физкультурой наш мозг увеличивается в объеме.

Любая регулярная физическая активность благоприятно влияет на весь организм, изменяет мозг и разум человека. Для улучшения и сохранения когнитивных функций мозга (восприятие, внимание, логика) рекомендуют одновременно делать интеллектуальные и силовые упражнения на специальных тренажерах. Например, компьютеризированная когнитивная тренировка (просмотр видеороликов) совмещается с силовыми упражнениями. Для развития дивергентного мышления полезны велотренировки. В качестве аэробной нагрузки можно использовать велотренажер, т.к. есть сведения, что даже кратковременные нагрузки способствуют активизации функций головного мозга. Во время плавания усиливается циркуляция крови в организме, тренируются мышцы, укрепляются сосуды, снабжающие мозг кровью. Командные игровые виды спорта (волейбол, футбол, хоккей, водное поло, лапта и другие) тренируют внимание, скорость реакции, способствуют развитию аналитического мышления.

И в заключение хочется напомнить изречение Гиппократ: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».

Позитивный настрой и хорошее настроение безусловно необходимы во время активных занятий. Регулярные занятия принесут больше пользы организму, чем стрессовые тренировочные усилия.

1. Столяр К.Э. Практическое приложение теории функциональных систем при обучении новым движениям в процессе физического воспитания студентов высшего образования / К.Э. Столяр, С.Ю. Витько, И.Н. Антонова // Гуманитарное образование в экономическом вузе: материалы V междунар. науч-практ. Конф.- М: РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2017. С. 303-311
2. Тихонова Надежда. Тесты на память и внимание у взрослых. [Электронный ресурс] // Сайт Развивай с радостью. URL: <https://temiday.ru/testy-na-pamyat-i-vnimanie-u-vzroslyx/> (дата обращения: 19.09.2022).
3. Дэли Э. Пять упражнений, влияющих на мозг [Электронный ресурс] // Э. Дэли. -2014. URL: <http://www.womenshealthmag.com/fitness/how-does-exercise-affect-your-brain> (дата обращения: 19.09.2022).

Дронина А.А., Севодин С.В.

Целесообразность использования информационных технологий для занятий физической культурой в техническом вузе

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

doi: 10.18411/trnio-06-2023-473

Аннотация

Статья посвящена вопросу о возможности использования информационных технологий в процессе обучения студентов технических ВУЗов. Было проведено анкетирование среди обучающихся, на основе которого предложен вариант внедрения мобильного приложения, с целью повышения мотивации к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: физическая культура, информационные технологии, здоровье, студенты, мобильные приложения.

Abstract

The article is devoted to the question of the possibility of using information technologies in the process of teaching students of technical universities. A questionnaire was conducted among students, on the basis of which a variant of the introduction of a mobile application was proposed, in order to increase motivation for physical education.

Keywords: physical education, information technology, health, students, mobile applications.

Современная молодежь, особенно студенты высших учебных заведений технической направленности, обладает серьезным инновационным и творческим потенциалом, составляет наиболее активный социально-экономический слой населения. Образовательные стандарты должны обеспечивать требуемый уровень подготовки молодых специалистов, при этом логично, что каждая из дисциплин претерпевает ряд изменений, гибко подстраиваясь под запросы обучающихся, их законных представителей и их будущих работодателей.

Сегодня выпускники вузов должны быть хваткими и конкурентно способными, т.к. на современном рынке труда им приходится в буквальном смысле соревноваться со старшим поколением, обладающим богатым жизненным и профессиональным опытом. Чтобы достойно выглядеть в этом соперничестве молодые люди должны не только обладать знаниями в выбранной профессии, но и иметь хорошее здоровье.

Студенты технических ВУЗов - тот контингент, для которого характерны большой объем работы, требующей высокой концентрации внимания, памяти, трудолюбия. По результатам многих исследований, специалисты пришли к мнению, что польза спорта проявляется в укреплении нервной системы, улучшении внимания и повышении двигательной активности [1]. Повышение физических и психологических нагрузок без оптимальной их компенсации физической активностью приводит к существенному ухудшению общего состояния здоровья, которое в свою очередь отражается и на профессиональной подготовке. Таким образом, главной задачей является повышение мотивации студентов к регулярным занятиям физической культурой, с учетом индивидуальных особенностей.

В современном мире компьютеры и смартфоны являются неотъемлемой частью жизни каждого человека, особенно молодежи. Эпоха цифровизации, приводит к тому, что наиболее эффективным вариантом является внедрение в процесс обучения информационных технологий. Наука не стоит на месте, уже сейчас ученые выявили, что максимальная активность мозга проявляется во время самостоятельной работы, в то время, как во время сна и традиционного занятия активность мозга находится на одном и том же уровне [2]. Это не значит, что стоит бояться и вставать против новых технологий, а рассмотреть их в качестве варианта развития.

Информационные и компьютерные технологии применяются:

- в роли средства преподавания, улучшающего ход обучения и увеличивающего его результативность. При данном реализуются возможности программно-методического обеспечения современных ПК в целях извещения познаний, моделирования учебных, тренировочных и соревновательных ситуаций, воплощения тренажа и контроля за итогами обучения;
- в роли средства информационно-методического обеспечения и управления учебно-воспитательным и организационным действием в учебных заведениях, спортивных организациях и т.п. [3].

Цель исследования: оценить возможную необходимость внедрения информационных технологий в процесс обучения студентов физической культуре.

Задачи исследования:

- 1) Провести анкетирование среди студентов Казанского государственного энергетического университета.
- 2) Проанализировать собранные данные, сделать практический вывод о необходимости повышения мотивации и интереса среди студентов.

Для подтверждения актуальности выбранной для исследовательской работы темы было решено провести социальное анкетирование среди студентов Казанского государственного энергетического университета. Анкета представляет из себя опросник закрытого типа, целью его было определение замотивированности студентов в занятиях физической культурой, а также формирование объективного мнения об информационных технологиях в процессе занятия спортом. Экспериментальную выборку составили 30 студентов с 1 по 4 курс. Средний возраст по выборке – 19 лет. Результаты опроса сформированы в диаграммы и представлены ниже на рисунке 1 и рисунке 2.

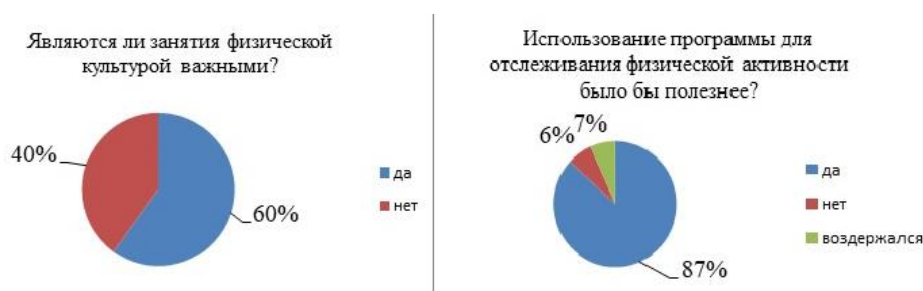


Рисунок 1. Результаты анкетирования.

Проведенный анализ анкет показал, что большинство считает занятия физической культурой важными, но проявляют свое нежелание находиться на парах посвященных спорту, как причины люди указывали элементарное нежелание, отсутствие интереса к физической активности, неудовлетворенность преподавателями и временем, на которые эти занятия ставятся деканатом, некоторые занимаются самостоятельно, а также есть студенты с ограничениями по здоровью, которые отмечают невозможность занятий по причине индивидуальных особенностей, которые не всегда учитываются. Большинство убеждено в том, что самостоятельные занятия, с отслеживанием своей физической активности были бы намного эффективнее и полезнее, чем занятия на парах.

Отсюда можно сделать вывод, что использование информационных систем является целесообразным решением, при занятиях спортом в ВУЗах. Однако, как показал опыт дистанционных занятий во время пандемии, полная отмена очных занятий по физической культуре не является рациональным решением, намного эффективнее работать посредством смешенного образования.

Сегодня у каждого есть смартфоны, следовательно, наиболее логичным было бы создать мобильное приложение для студентов и преподавателей. По назначению приложения делят на различные категории: игры, новостные приложения, для работы с фотографиями,

текстом, помогающие вести бизнес, осуществлять интернет-покупки, а также следить за своим физическим состоянием. Сегодня мобильные приложения находятся на вершине своей популярности. И большое место среди них занимают приложения для оценки двигательной активности (отслеживают такие показатели как количество пройденных километров, шагов, потраченных калорий, частоту сердечных сокращений и т. д.), помогают использовать знания в сфере физической культуры, предлагают готовые комплексы упражнений и тренировочных занятий. Приложение должно иметь простой интерфейс, с возможностью отслеживания физической активности студента преподавателями, быстро собирать и обрабатывать информацию, сохранять данные в базы данных, для просмотра динамики. Также отличным решением может стать оптимизация процессов тестирования физического и психологического состояния учащегося [2].

Преподаватели смогут отслеживать активности своих студентов, тем самым для многих очные занятия смогут быть не обязательными, с посещениями по требованию преподавателя. Соревновательный процесс может разыграть интерес и повысить мотивацию студентов к занятиям физической культурой. Но для тех учащихся, которые не могут справиться самостоятельно, двери спортивного зала всегда открыты, преподаватели смогут помочь и объяснить, как правильно нужно выполнять те или иные упражнения, что нужно делать для большей эффективности и т.д..

Резюмируя, можно сказать, что в ходе исследования нам удалось изучить основной вопрос о внедрении информационных технологий в процесс обучения физической культуре в техническом высшем учебном заведении. Использование информационных технологий в физкультуре несет в себе множество плюсов, а именно возможность оптимизировать накопленные знания, возможность подобрать эффективную программу, рассчитанную на конкретного пользователя, что очень полезно, ведь физическая подготовка у всех студентов разная, как и состояние здоровья и преподавателям не придется следить за каждым или освобождать его от занятия, а наоборот, сделать так, чтобы студент мог получить от занятия пользу [4].

На основании полученных сведений с анкетирования был сделан вывод о том, что молодежь не в полной мере воспринимает важность и нужность физической активности в своей жизни. Нашей основной задачей является разработать принцип «на опережение и предотвращение». Именно поэтому важно создавать программные продукты, спецкурсы и пособия, благодаря чему можно заранее иметь представление о состоянии физического здоровья молодежи, а, следовательно, и специалистов, за которыми будущее энергетического комплекса и не только.

В качестве зоны роста исследовательской работы определен следующий вопрос: как эффективно организовать хранение и передачу данных о физическом и психологическом состоянии студентов?

1. Хабибуллин, А. Б. Роль физической культуры в жизни студентов// Управление экономикой, системами, процессами: сборник статей VI Международной научно-практической конференции. 2022. С. 267-269.
2. Использование мобильных приложений в аспекте повышения мотивации обучающихся к занятиям физической культуры и ведению здорового образа жизни [Электронный ресурс] URL: <https://scipress.ru/pedagogy/articles/ispolzovanie-mobilnykh-prilozhenij-v-aspekte-povysheniya-motivatsii-obuchayushhikhsya-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kultury-i-vedeniyu-zdorovogo-obraza-zhizni.html> (дата обращения 21.03.23)
3. Литвинова К.В. Использование информационных технологий в физической культуре и спорте // сборник материалов Всероссийского конкурса студенческих научно-исследовательских работ «Студент – исследователь». 2017. С. 191-193.
4. Анжаурова Е.Н., Егорычева Е.В., Шлемова М.В., Чернышева И.В. Использование информационных технологий в спорте и физической культуре// Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 7-2. С. 92-93.

Задорожня В.В., Егорычева Е.В.
Восстановление организма после физических нагрузок

*Волжский политехнический институт (филиал) ВолгГТУ
(Россия, Волжский)*

doi: 10.18411/trnio-06-2023-474

Аннотация

В статье представлены результаты анализа влияния восстановления после физических нагрузок. Проведенный анализ показал непосредственную зависимость спортивных результатов от соотношения физической нагрузки и восстановления. Полученные результаты дают возможность говорить о важности отдыха после выполнения физических упражнений для улучшения состояния человека, его гармоничного существования и развития.

Ключевые слова: восстановление; физические нагрузки; усталость; утомление; отдых; адаптация.

Abstract

The article presents the results of the analysis of the impact of recovery after physical exertion. The analysis showed a direct dependence of sports results on the ratio of physical activity and recovery. The results obtained make it possible to talk about the importance of rest after exercise to improve a person's condition, his harmonious existence and development.

Keywords: recovery; physical exercise; fatigue; tiredness; rest; adaptation.

Большинство людей знают, что полноценный отдых после физической активности необходим, в том числе для достижения высоких результатов, если речь заходит о спортивных достижениях. Однако многие люди до сих пор не осознают важность правильного и качественного отдыха после физических нагрузок.

Первое, что следует отметить, что отдых физически необходим для восстановления и укрепления мышц. Считается, что оптимальное время отдыха для мышц после физической нагрузки составляет от 48 до 72 часов. Достаточный отдых имеет как физиологические, так и психологические преимущества.

Физические нагрузки истощают запасы энергии в организме, или же мышечный гликоген, что приводит к разрушению мышечной ткани. Предоставление адекватного времени для восстановления мышц позволяет организму предотвратить эти негативные последствия, восполняя запасы энергии и восстанавливая поврежденные ткани. Если времени для пополнения запасов гликогена и на восстановление мышц после повреждений будет недостаточно, то производительность всего организма будет поставлена под угрозу. Дальнейшее игнорирование восстановления может привести к устойчивой мышечной болезненности и даже боли.

Рассмотрим принцип адаптации, который гласит, что, когда организм испытывает стресс от физических упражнений, он адаптируется и становится более выносливым. Это похоже на изучение любого нового навыка. Поначалу это сложно, но со временем входит в привычку. Как только происходит адаптация к определенному стрессу, начинают требоваться дополнительные физические нагрузки, чтобы продолжить улучшать спортивные результаты.

Но есть пределы тому, сколько стресса может выдержать тело, прежде чем оно подвергнется травмам и другим неприятным последствиям. Слишком быстрое выполнение чрезмерно большого объема работы может привести к травме или повреждению мышц. Однако и слишком низкая интенсивность нагрузок вкупе с неоправданно большими перерывами в тренировках не приведут ни к каким улучшениям.

Недостаточная продолжительность отдыха может привести к синдрому перетренированности. Последствий перетренированности много. Исследования показали, что данный синдром может увеличить жировые отложения, повысить риск обезвоживания, снизить либидо и ухудшить настроение.

Физические нагрузки могут повлечь также и усталость, утомление и даже переутомление. Однако, нельзя отождествлять эти понятия. По своей сути все перечисленные состояния различаются степенью выраженности и тяжести симптомов.

Отдых необходим не только для физического восстановления, он помогает также сделать эмоциональную и психологическую разгрузку, что, в свою очередь, не позволяет стать графику человека перегруженным. В таком случае рекомендуется использовать отдых, чтобы провести больше времени с семьей и друзьями. Можно также вместо физических упражнений уделить время хобби. Здоровый образ жизни – это умение находить баланс между всеми сферами жизни.

Само восстановление бывает различным. Существует два типа восстановления: пассивное и активное. Пассивное восстановление подразумевает под собой полный отказ от выполнения физических упражнений на некоторый промежуток времени. Активное – выполнение упражнений с низкой интенсивностью, то есть тело подвергается минимальной нагрузке, если таковая имеется. Во время активного отдыха организм работает над восстановлением мягких тканей (мышц, сухожилий, связок). Активное восстановление улучшает кровообращение, что способствует удалению отходов распада мышц, которые накапливаются в результате выполнения упражнений. Затем уже может поступать свежая кровь, которая приносит питательные вещества, помогающие восстанавливать мышцы. К активному восстановлению можно отнести, например, ходьбу, растяжку и йогу.

Нельзя отрицать также и важность сна. Даже одна или две ночи некачественного сна могут снизить производительность при длительных тренировках, но не пиковую производительность. Однако хронический недостаток сна может привести к изменениям на уровне гормонов, в особенности к повышению уровня гормонов стресса, снижению активности гормона роста, снижению синтеза гликогена, что пагубно сказывается на восстановлении мышц и всего организма в целом. Поэтому спортсменам иногда требуется даже дополнительный сон.

Непосредственная продолжительность отдыха зависит от типа и интенсивности физических нагрузок. Однако, независимо от графика тренировок, важно прислушиваться к своему телу. Наиболее частыми признаками перетренированности являются общее чувство усталости, необъяснимое снижение работоспособности и мышечно-скелетные боли. Не стоит пренебрегать отдыхом и в том случае, если произошло увеличение уровня стресса и нагрузок в других сферах жизни.

Усталость после тренировок можно компенсировать, используя некоторые стратегии восстановления, которые служат для возвращения состояния организма к исходному (то есть состоянию до тренировки) на физиологическом и психологическом уровне.

Повышенное внимание к восстановлению спортсменов в профессиональном спорте, естественно, сопровождалось многими научными исследованиями, пытающимися понять эффективность ряда широко используемых стратегий. Однако в настоящее время среди исследований можно отметить тенденцию к сосредоточению на более периодизированном подходе в плане восстановления, но требуется более критическое, основанное на фактических данных обоснование применения периодизации различных стратегий. Лучшее понимание точных физиологических систем и механизмов утомления может дать более четкое представление о восстановлении после упражнений и травм.

Помимо сна, питания и гидратации, недавние исследования были сосредоточены на применении различных методов, основанных на температуре, в попытке ускорить восстановление. В практике одной из наиболее распространенных стратегий восстановления является криотерапия или применение охлаждения.

Местное охлаждение, погружение в холодную воду, криотерапия всего тела чаще всего используются как в клинических, так и в профессиональных спортивных условиях. Было показано, что механистическая реакция между этими методами различается и в некоторых случаях обеспечивает совершенно разный физиологический эффект. Конечной целью охлаждения является снижение глубокой мышечной температуры в попытке благоприятно уменьшить кровоток и метаболизм в пораженном участке мышцы, чтобы уменьшить фазу

вторичного повреждения. Было показано, что повторное применение или увеличение времени охлаждения приводит к наиболее благоприятным результатам в снижении глубокой мышечной температуры, что, в свою очередь, приводит к пролиферации.

Важно отметить, что локальные изменения температуры мышц (охлаждение или нагревание) могут влиять на ферментативную активность и скорость внутримышечного ресинтеза гликогена. Действительно, исследования также изучали влияние нагревания на работоспособность, адаптацию и, в меньшей степени, на восстановление. Тепловая терапия, включая погружение в горячую воду, не была широко исследована с точки зрения спортивного восстановления, хотя, по некоторым данным, часто применялась у спортсменов во многих видах спорта. Имеются данные, подтверждающие, что нагревание стимулирует местное кровоснабжение и метаболизм в тканях, а также что нагревание активирует более специфические молекулярные процессы.

Подводя итог, можно сказать, что восстановление – неотъемлемая часть тренировочного процесса. Физические упражнения, особенно если они выполняются в течение длительного промежутка времени и при их высоком темпе, могут вызывать усталость, утомление и другие негативные последствия. Следовательно, целями восстановления являются снижение уровня мышечной усталости, восполнение потерь воды, нутриентов, психическая разгрузка и воздействие на связочный аппарат для подготовки к дальнейшим нагрузкам. Но стоит учитывать также и особенности восстановительных процессов, такие как, например, их неравномерное течение, фазность восстановления мышечной работоспособности. Соотношение утомления и восстановления и есть, по существу, физиологическая основа процесса спортивной тренировки.

1. Лебедев В.А. Влияние восстановления после физических нагрузок на работоспособность и спортивные результаты // Педагогика и современное образование: традиции и инновации : Сборник статей V Международной научно-практической конференции, Петрозаводск, 11 июля 2022 года. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская И.И.), 2022. – С. 14-17. – EDN RSLUKO.
2. Паршакова В.М., Прянишникова Д.Н. Признаки утомления и переутомления у студентов во время занятий физической культурой. Меры по их предупреждению // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2019. №4-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/priznaki-utomleniya-i-pereutomleniya-u-studentov-vo-vremya-zanyatij-fizicheskij-kul'turoy-mery-po-ih-preduprezhdeniyu> (дата обращения: 30.04.2023).
3. Федосеев В.Э. Восстановление организма человека после физической нагрузки // Научный журнал Дискурс. – 2019. – № 9(35). – С. 30-40. – EDN OKUSEU.
4. Thorpe RT (2021) Post-exercise Recovery: Cooling and Heating, a Periodized Approach. Front. Sports Act. Living 3:707503. doi: 10.3389/fspor.2021.707503
5. Why You Need Rest and Recovery After Exercise / Verywellfit.com URL: <https://www.verywellfit.com/the-benefits-of-rest-and-recovery-after-exercise-3120575>

Зайцева В.В., Шеронов В.В.

Влияние занятий йогой на психоэмоциональное

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

doi: 10.18411/trnio-06-2023-475

Аннотация

Статья посвящена выявлению психологических проблем студентов и необходимости введения занятий йогой на занятиях физической культурой. Авторское исследование направлено на составление комплекса йоги для студентов высших учебных заведений на основе полученных теоретических знаний.

Ключевые слова: асана, физическое здоровье, психологическое здоровье, йога Айенгара, дыхание, тело, сознание, покой, спокойствие, активность.

Abstract

The article is devoted to the identification of psychological problems of students and the need to introduce yoga classes in physical education classes. The author's research is aimed at compiling a yoga complex for students of higher educational institutions based on the theoretical knowledge obtained.

Keywords: asana, physical health, psychological health, Iyengar yoga, breathing, body, consciousness, peace, tranquility, activity.

Наше время окружено огромным количеством информации о различных практиках восточной культуры. Это цигун, пилатес, и конечно же, йога. Йога - это форма физической активности, которая включает в себя совокупность грамотно подобранных и последовательно выстроенных психических и физиологических упражнений с целью достижения такого душевного состояния в теле человека, как баланс и самадхи (сверхсознание) в голове. Социальное значение практики йоги заключается в стимуляции потенциальной энергии человека, профилактике психического напряжения, воспитании здоровых и гармоничных людей, что подтверждается медиками и психологами, которые провели ряд исследований эффективного влияния йоги на здоровье людей. Здоровье человека состоит прежде всего из нормализованного физического и психоэмоционального состояния. Влияние йоги на физическое здоровье проявляется в нормализации массы тела, восстановлении иммунной функции организма, коррекции осанки, улучшении кровообращения, поддержании опорно-двигательного аппарата, восстановлении нарушения зрительной системы, улучшение качества сна. Однако стоит также отметить влияние йоги на психологическое здоровье. Наиболее актуальной проблемой на сегодняшний день является упадок сил, эмоциональное выгорание, снижение общей работоспособности человека из-за постоянного стресса. Крайне остро данная проблема касается студентов высших учебных заведений. Студенты имеют сложный график учебного процесса в университете и необходимость постоянного сосредоточения внимания на учебных дисциплинах, что негативно сказывается на их психоэмоциональном состоянии. Тем самым, для преодоления напряжений и нагрузок проводятся уроки физической культуры, которые способствуют снижению физического и психического напряжения. Следует отметить, что в университетах акцент делается, как правило, на укреплении физического здоровья студентов. Однако воспитать здоровую молодежь можно только при применении в комплексе физической нагрузки и расслабляющей практики, так как психология напрямую оказывает влияние на физиологию человека [3]. Вследствие этого необходимо ознакомить студентов с новыми видами физической активности и на основе данных видов усовершенствовать методики организации занятий со студентами. Разумно выбрать такие занятия, которые вызвали бы у студентов интерес не только в учебное время, но и прививали желание к самостоятельным занятиям физической культурой. К таким занятиям целесообразно отнести восточную гимнастику – йога, которая может быть представлена, как нечто новое в тренировочном процессе. Йога отличается от спорта тем, что одновременно соединяет и развивает физическую и психологическую стороны человека, не несет за собой участие в соревновательном процессе, и это значит, что любой желающий без специальной физической подготовки может легко освоить практику йоги [4]. Таким образом, данный подход поможет улучшить эмоциональное состояние студента, а также обеспечит высокий уровень интеллектуального и психоэмоционального развития, повышения интереса к учебе и труду.

Существует больше 14 классических видов йоги и около 30 новых видов, которые возникли лишь за последние десятилетия. Многочисленные названия практик йоги можно разделить на три основные категории:

- 1) практики разных ступеней йоги (мантра-, крийя-, дхьяна-, сидха-, хатха-, раджа-, кундалини-, лайа-, сахаджа-, аштанга-йога);
- 2) основные подходы (карма-, джняна- и бхакти-йога);
- 3) названия практик в честь учителя (Махариши, Айенгар, Шиванан-да, Муктананда, Бикрам и многие другие);

В качестве примера, рассмотрим характеристику практики йоги Айенгара, которая помогает как проработать различные группы мышц в физическом плане, так и достичь расслабления всего тела на психологическом уровне. Ключевую основу метода обучения Айенгара составляет постепенный процесс выравнивания тела в позах йоги в зависимости от степени готовности. Итак, изначально происходит процесс выравнивания тела на физическом уровне. Далее в организме человека начинает выстраиваться баланс между телом и сознанием, что приводит к снятию напряжения на уровне психоэмоционального состояния человека и оказывает расслабляющее воздействие на мозговую деятельность. Чтобы достичь такого эффекта от практики, необходимо следовать правилам, которые выделяет Айенгар. На начальных этапах не рекомендуется выполнять сложные позы, так как сознание человека ещё не может полностью сконцентрироваться на практике, а тело не обладает нужным уровнем силы и выносливости. В процессе обучения практикам йоги новичков и людей с ограниченными возможностями по состоянию здоровья Айенгар предлагает использование разнообразных вспомогательных материалов, которые помогут создать равновесие для тела. Под каждого человека подбираются индивидуальные материалы, что влияет на грамотное распределение нагрузки [1].

Прежде чем применять практику йоги на занятиях физической культурой целесообразно подробно разобраться в понятии поза. Поза-это простое название асаны. Асана – это искусство расположения тела на физическом, ментальном и духовном уровне. Когда асана выполняется правильно, то тело, сознание и душа представляют собой единое целое. Слово «асана» происходит от санскритского корня «ас» – оставаться или находиться в определенном положении. Главным принципом асаны является сосредоточенность на глубоком и медленном дыхании, концентрация сознания, неподвижность во время выполнения позы. Только следуя данным принципам можно добиться оздоровительный эффект, так как в процессе правильного выполнения практики йоги задействуются локальные группы мышц, которые практически невозможно укрепить обычными физическими упражнениями, а развитие их просто необходимо для улучшения кровообращения. Причем чтобы усилить кровоток не только в мышцах, но и во внутренних органах скорость выполнения асан должна быть медленной. Асаны вызывают напряжение мышц, воздействуют на работу внутренних органов, скелет и позвоночник, что со временем позволяет контролировать деятельность нервной системы. С появлением возможности полного контроля над нервной системой человек может с легкостью неподвижно фиксироваться в асане и концентрироваться на одной точке, что означает достижение состояния абсолютного покоя на физическом и мыслительном уровне. Все представленные процессы перенаправляет энергию внутри человека, оказывая оздоравливающее воздействие на эмоциональное состояние, сознание и тело.

В целях повышения интереса студентов к занятиям йогой целесообразно разработать тренировочный комплекс, содержащий основные асаны, который подойдет для разных уровней подготовленности. Цель практики йоги – гармоничное выстраивание всех процессов в теле человека для того, чтобы внутренние проблемы не становились препятствием для успешной практики медитации и концентрации. Чтобы практика йоги имела эффективный характер, студентам необходимо объяснить правила безопасности при занятиях йогой:

1. Студентам необходимо усвоить техники правильного йоговского дыхания, которое производится в три этапа: брюшное, грудное и ключичное. На начальном этапе дыхания необходимо произвести вытягивание макушки вверх, после чего направить подбородок к горловому замку (джаландхарабандхиэто). Может возникнуть ощущение будто мы начинаем делать глоток. При этом в дальнейшем вдох затрудняется, так как наклоненный

подбородок зажимает голосовую щель и при выдохе получается, что мы произносим звук «ха». Правильно дышать носом – это чередовать вдох и выдох 20 раз. Настоящая йога — это практика в сочетании с дыхательными техниками, что придает практике определенный ритм, приносящий пользу студентам как в физическом, так и в ментальном плане. Длительное дыхание помогает улучшить и стабилизировать настроение, общее самочувствие, душевный покой, способность адаптироваться к тяжелым учебным нагрузкам. Техники длительного дыхания снимают боль и расслабляют нервную систему. Студенты должны запомнить, что задержка дыхания мешает сосредоточиться на практике йоги.

2. Все движения комплекса должны выполняться медленно и плавно, чтобы прочувствовать напряжение мышц в своем теле.
3. Студентам необходимо выполнять упражнения с прямой спиной, чтобы удерживать равновесие при выполнении практики йоги.
4. Необходимо выполнять практику йоги в хорошо проветренном помещении и в утреннее время, если это не специальный вечерний комплекс
5. Студенты должны грамотно распределять нагрузку в соответствии с собственным весом и физическими возможностями
6. Нельзя выполнять практику йоги в сочетании с болью. При возникновении боли в мышцах при занятии йогой необходимо завершить выполнение упражнений.
7. Чтобы внутриполостные давления успевали стабилизироваться, необходимо входить и выходить из асаны достаточно медленно, а пребывать в ней достаточно долго [5].

Изучив все необходимые правила, мы можем приступить к практике йоги.

Подводя итог вышесказанному, можно сделать вывод, что занятия йогой в процессе преподавания физической культуры в высшем учебном заведении способны повлиять на улучшение физиологического состояния организма студентов и на их физическую активность. При этом, возвращаясь к основной цели внедрения занятий йогой в учебный процесс, практики йоги помогут сохранить психологическое благополучие студентов и привить интерес к занятиям физической культурой в свободное от учёбы время. Однако следует учитывать, что пользу занятия йогой начнут оказывать только, если выполнять практику с учётом индивидуальных возможностей, которые можно выявить при четкой концентрации внимания на собственном теле в процессе выполнения упражнений [2].

1. Айенгар Б.К.С. Йога. Путь к здоровью: справочник / Б.К.С.Айенгар /. - М.: Флинта, 2016. - 336 с.
2. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: учебник / И.С.Барчуков; под ред. Н.Н. Маликова. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 39 с.
3. Бондин, В.И. Педагогические основы физкультурно-оздоровительных систем: специальность 13.00.01. «Общая педагогика», 13.00.04. «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры»: автореф. дис. на соискание ученой степени доктора педагогических наук / Бондин Виктор Иванович; Ростовский государственный педагогический университет- Ростов-на-Дону, 1999. – 51 с.- Библиограф.: с.16
4. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зацюрский. – 4-е изд. - М.: Спорт, 2019. – 200 с.
5. Сагеева Г.Н. Методика обучения студентов специального учебного отделения с использованием элементов йоги. Социальные и медико-биологические аспекты здоровьесбережения населения средствами адаптивной физической культуры: материалы всероссийской научно-практической конференции / под ред. О.В. Балберовой. – Салават: Типография ФОБОС. – 2013. – С. 185–187.

Зарипов Р.У.

Физическая активность, как важная составляющая в жизни студентов

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

doi: 10.18411/trnio-06-2023-476

Аннотация

В статье рассматривается положительное влияние занятий спортом на физическое и эмоциональное здоровье студентов. Авторы исследования предпринимают попытку продемонстрировать важность существования спортивных секций и физической активности для учащихся, а также выявить закономерность между занятием спортом и эмоциональным подъемом среди студентов.

Ключевые слова: студент, университет, физическая активность, здоровье, спорт, производительность.

Abstract

The article discusses the positive impact of sports on the physical and emotional health of students. The authors of the study attempt to demonstrate the importance of the existence of sports sections and physical activity for students, as well as to identify a pattern between sports and emotional uplift among students.

Keywords: student, university, physical activity, health, sports, performance.

Студенты высших учебных заведений большое количество времени посвящают умственному труду: ежедневное изучение нового материала в университетах, написание научных трудов, курсовых работ. Все это очень сильно нагружает их мозг, что вызывает сильное физическое и эмоциональное истощение.

Многие студенты отмечают, что после завершения учебных занятий им приходится сразу идти в библиотеки или домой для выполнения заданий. Порой нагрузки становятся настолько тяжелыми, что не получается отвлечься ни на ужины, ни на короткие прогулки. Многие исследования отмечают закономерность между наличием физической активности и приподнятым эмоциональным состоянием молодых людей. Так, исследование, опубликованное в журнале *Psychonomic Bulletin & Review*, отмечает, что регулярные занятия аэробным упражнениями на протяжении 6 месяцев улучшают работу эпизодической памяти у молодых взрослых [1].

Многие ученые аналогично отмечают, что занятия спортом могут дать преимущества студенту. Например, это способствует улучшению не только физического, но и психологического здоровья учащихся. Благодаря игре в волейбол или занятиям в бассейне молодые люди имеют отличный способ в борьбе со стрессом, тревогой, которые возникают на протяжении всего процесса обучения. А регулярные тренировки могут помочь улучшить настроение, повысить уверенность в себе и улучшить качество сна.

Согласно исследованию, проведенному в Монреальском университете, физические упражнения напрямую влияют на когнитивные функции молодых людей. Так, половина детей 7 и 10 лет выполняли упражнения по аэробике, а другая смотрела телевизор. По сравнению с контрольной группой дети, имевшие физическую нагрузку, показали значительное улучшение при решении задач [2].

В целом, эти исследования свидетельствуют о том, что занятие спортом может иметь положительный эффект на когнитивные функции, такие как память, концентрация и решение проблем.

Поэтому исходя из вышесказанного напрашивается вывод: чем больше физической активности будет в жизни человека, тем более эффективные результаты он будет показывать. Однако опрос, проведенный среди студентов российских вузов, показывает неприятную

картину: зачастую учащиеся забывают о том, что в их университете есть места, в которые можно сходить, чтобы заняться физической активностью.

В зависимости от возраста студентов, их физической подготовленности и целей, рекомендации по частоте занятий спортом могут варьироваться. Однако, общепринятые рекомендации для взрослых и студентов состоят в занятиях физической активностью в течение 150 минут умеренной интенсивности или 75 минут высокой интенсивности в неделю, или комбинации этих двух типов интенсивности.

Помимо этого, рекомендуется заниматься растяжкой и упражнениями на растяжку несколько раз в неделю, чтобы сохранить гибкость и подготовить мышцы к нагрузкам. Если студенты имеют проблемы со здоровьем, им следует обсудить со своим лечащим врачом рекомендации по занятиям спортом.

Студенты также могут разбивать занятия спортом на несколько коротких сессий в течение дня, если им трудно находить время на продолжительные сессии. Так или иначе, цель заключается в том, чтобы создавать регулярную программу физической активности, которая будет полезна для физического и психического здоровья. Важно также учитывать, что частота и интенсивность занятий должны быть рассчитаны индивидуально для каждого студента в зависимости от его целей и здоровья.

Так, студентка Ижевского государственного университета отметила, что им при поступлении даже не рассказали, какие секции есть в заведении. Она отметила, что об этом сказали лишь тем, кто на профессиональном уровне занимался спортом до поступления. Остальных же студентов лишь поделили на группы в соответствии с физической подготовкой: основную, специальную медицинскую (если есть ограничения). Отметим, что такой способ является правильным, поскольку вырабатывает верную норму нагрузок и позволяет оценить физическую подготовленность студентов [5].

Учащиеся Башкирского государственного медицинского университета же отметили, что о наличии секций и мест для тренировок им рассказали исключительно на первом курсе. Несмотря на то, что ВУЗ располагает тренажерным залом, стадионом с футбольным полем и беговыми дорожками бассейном и рядом секций, об этом не напоминают студентам.

Чуть лучше ситуация обстоит среди учащихся Башкирского государственного аграрного университета. Студентка отмечает, что в ВУЗе много направлений для физической активности, о которых напоминают с периодичностью примерно раз в полгода.

В связи со всем вышеизложенным напрашивается вывод о том, что университеты мало заинтересованы в том, чтобы студенты занимались физической активностью. Таким образом, они смещают фокус учащихся на обучение, загоняя их в дедлайны и постоянное потребление информации. Так, студенты начинают растворяться в умственной активности, расшатывая свое эмоциональное состояние. И порочный круг закрывается.

Мы уверены, что если бы университеты вели более активную кампанию по приглашению студентов в секции, то они бы охотнее тянулись. Поскольку зачастую такие кружки бесплатны и находятся в непосредственной близости от университета, подобный вид досуга стал бы более популярным среди учащихся. Ведь как показал опрос среди студентов, большинство необходимой техники и оборудования у ВУЗа имеется, проблема лишь в том, что студенты не знают об их наличии или не имеют возможности заниматься из-за сильной загруженности.

Университеты могут помочь студентам в занятиях спортом следующими способами:

1. Широкая кампания по привлечению учащихся в секции и демонстрация пользы от занятия физической активностью: плакаты, промо-ролики, лекции со студентами. И проводиться это должно не только при поступлении ВУЗ, а на протяжении всего процесса обучения.
2. Создание спортивной инфраструктуры: университеты могут построить спортивные объекты, такие как тренажерные залы, бассейны, спортивные поля, залы для танцев и единоборств. Это даст студентам возможность заниматься спортом в удобное для них время.

3. Организация спортивных мероприятий: университеты могут организовывать спортивные соревнования, турниры и другие мероприятия, которые позволяют студентам проявить свои спортивные способности, развивать командный дух и находить новых друзей.
4. Предоставление тренерских услуг: университеты могут нанять профессиональных тренеров, которые будут помогать студентам улучшать свои спортивные навыки и достигать своих целей. Либо предоставить педагогам пройти курсы повышения квалификации, чтобы те могли, за дополнительную оплату, организовывать секции.
5. Проведение курсов занятий: университеты могут проводить специальные курсы занятий, такие как йога, танцы, единоборства, которые помогут студентам научиться новому виду спорта, повысить свою физическую форму и улучшить своё самочувствие.
6. Выпуск спортивных стипендий: некоторые университеты предоставляют спортивные стипендии для студентов, которые достигли выдающихся результатов в спортивной деятельности. Это может быть дополнительным стимулом для студентов заниматься спортом и достигать своих целей.

В целом, университеты могут помочь студентам в занятиях спортом, предоставив широкий спектр возможностей для занятий спортом, предлагая профессиональную помощь и стимулирующие программы, поддерживающие активный и здоровый образ жизни студентов.

Тем не менее уровень оснащённости университетов в России спортивной инфраструктурой может значительно отличаться в зависимости от местонахождения, финансовых возможностей и приоритетов конкретного университета. Однако, в целом, можно отметить ряд успехов и наблюдаемых тенденций. Например, обновление спортивной инфраструктуры: в последние годы многие университеты в России начали перестраивать и совершенствовать свою спортивную инфраструктуру, в основном благодаря крупным инвестиционным проектам. Например, несколько российских университетов обновили свои спортивные объекты близ готовности к чемпионату мира по футболу 2018 года.

Отметим, что университеты в России принимают меры для улучшения спортивной инфраструктуры и предоставления услуг для студентов в этой области. Однако, ещё многое нужно сделать, чтобы обеспечить студентов самым лучшим спортивным опытом.

В целом, занятия спортом могут помочь студентам на многих уровнях, могут помочь студентам улучшить не только физическое здоровье, но и психическое, когнитивное и социальное благополучие.

1. Benefits of regular aerobic exercise for executive functioning in healthy populations, Hayley Guiney, Liana Machado, 2013, Электронный ресурс URL: <https://link.springer.com/article/10.3758/s13423-012-0345-4>
2. The effect of acute physical exercise on cognitive function during development, Dave Elleberg, Mathilde St-Louis-Deschênes, Psychology of Sport and Exercise, 2010. Электронный ресурс URL: https://www.researchgate.net/publication/223510568_The_effect_of_acute_physical_exercise_on_cognitive_function_during_development
3. Ильин А.А., Марченко К.А., Капилевич Л.В., Давлетьярова К.В. Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой // Вестник Томского государственного университета, 2012. Электронный ресурс URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formy-i-sposoby-motivatsii-studentov-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy>
4. Суяргулов А.У., Крылов В.М. Физическая культура в жизни студентов // Наука и образование сегодня. 2018. Электронный ресурс URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-v-zhizni-studentov>
5. Фахрутдинова А.А., Данилова Н.В. Физическая культура в жизни студента // Проблемы науки, 2018. Электронный ресурс URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-v-zhizni-studenta-1>

Захарченко А. Е., Евенко П. А.

Занятия физической культурой как средство профилактики переутомления.

*Российской академии народного хозяйства и государственной службы
при Президенте РФ.
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-06-2023-477

Аннотация

Цифровое развитие привело к тому, что значительная часть обязательной ежедневной деятельности людей, учебная, рабочая или досуговая, сосредоточена вокруг непрерывного использования компьютера и средств коммуникации. Это предполагает низкий уровень двигательной активности. Такой образ жизни приводит к пагубным последствиям из-за постоянных перегрузок мозга. Введение регулярных физических нагрузок способно помочь легче справиться с подобными последствиями. В статье рассматриваются причины, по которым людям не следует пренебрегать физическими нагрузками и как они помогают в борьбе с переутомлением.

Ключевые слова: утомление, переутомление, напряжения, профилактика, физическая культура, спорт, здоровье.

Abstract

Digital development has led to a significant portion of people's mandatory daily activities, educational, work, or leisure, centered around the continuous use of computers and communication tools. This implies a low level of motor activity. This lifestyle leads to detrimental consequences due to constant overloading of the brain. The introduction of regular physical activity can help to cope with such effects more easily. The article discusses the reasons why people should not neglect physical activity and how it helps to combat overwork.

Keywords: fatigue, overfatigue, stress, prevention, physical education, sports, health.

Утомляемость — это состояние организма, возникающее в результате деятельности и проявляющееся временным снижением работоспособности. Часто термин «утомляемость» используется как синоним утомления, хотя это не эквивалентные понятия: утомляемость — это субъективное переживание, чувство, отражающее утомляемость, хотя иногда чувство утомления может возникнуть без предыдущей нагрузки, то есть без реальной усталости.

Переутомление — это состояние крайней утомленности всех составляющих организма. Оно характеризуется пониженным уровнем работоспособности, снижением фокуса внимания, ухудшением настроения, а также рядом физических дисфункций.

Переутомление может быть вызвано высокой умственной или физической нагрузкой. Предотвращение и профилактика последней менее затруднительна, так как она вызвана высокой степенью физической активности и выражается в необходимости ее снижения. Тем не менее, даже здесь физическая активность может выступать в качестве снижения остроты проблемы. При грамотном подборе дополнительных физических упражнений, а также внедрении разминки и растяжки в повседневную жизнь, вероятность физического переутомления будет ниже, а его интенсивность уменьшится.

Профилактика переутомления на основе умственной перегрузки является более сложной, так как сам спектр причин и последствий данного явления более широк и имеет более неоднозначные границы. Как правило, симптоматика такого переутомления начинается с общего снижения работоспособности и утраты продуктивности вследствие неспособности в полной мере сосредоточиться на поставленных задачах, а также потери общего интереса к работе и желанию сместить фокус на иные занятия. На втором этапе появляются частые головные боли, переходящие в мигрени, тошнота и головокружения во

время высокой умственной деятельности, перепады давления, температуры и другие нарушения, сигнализирующие о том, что пора приостановить деятельность.

Наиболее подвержены данной проблеме люди, все время работающие с данными, занимающие руководящие или управляющие должности, а также те, кто задействован в процессе интенсивного обучения с широким спектром направлений: ученики старших классов школ и студенты. Деятельность этих категорий лиц, как правило, является непрерывной и не предполагает возможности полной сепарации от процесса, поэтому эти люди редко могут вовремя отследить симптоматику переутомления и справиться с ним на ранних стадиях. Они продолжают выполнять активную умственную работу, что приводит к появлению ряда заболеваний, зачастую психосоматического характера. В основном под угрозой находятся сердечно-сосудистая нервная, иммунная система, а также все органы желудочно-кишечного тракта и опорно-двигательный аппарат. Недостаток отдыха и физических упражнений негативно сказывается на здоровье, в результате чего эти люди чаще вынуждены обращаться за помощью к специалистам. Более того, в современном мире в понятие «отдых» заложены заведомо неверные ценности. В век цифровизации люди склонны отдавать предпочтение просмотру цепляющего контента в социальных сетях, видео и фильмов в Интернете и других подобным способам «отвлечься» и отдохнуть, чем прогулкам на свежем воздухе, занятиям спортом и любой другой активной деятельности. Однако подобный вид «интеллектуальной разгрузки» еще больше заставляет мозг быстро ориентироваться в переключении внимания, потреблять громоздкий объем, как правило, ненужной, информации и успевать вовремя ее обрабатывать. Весь этот перечень не только приводит к эмоциональному и когнитивному истощению, но и повышает склонность к рабочим выгораниям, депрессии и меньшей неудовлетворенности жизнью.

Для предотвращения всего представленного перечня последствий переутомления, в учебных заведениях разного уровня вводится обязательная физическая культура. На протяжении всего периода взросления, человеку закладывается базовая необходимость в умеренной физической нагрузке, так как именно она способствует качественному отдыху от умственной деятельности, а также поддержанию общего тонуса мышц и здоровья человека.

Приобщения к физической культуре и занятием спортом помогают поддерживать здоровый образ жизни и грамотно перенаправлять скопившуюся негативную энергию. Всего 30 минут в день понадобится на выполнение простых упражнений и базовой зарядки которое необходимо для поддержания общего тонуса. Выполнение таких упражнений поможет предотвратить утомление и даже справиться с первыми признаками, которые проявляются из-за него.

Физическая активность помогает повысить направленность эмоционального состояния. физические упражнения помогают повысить уровень эндорфинов в организме. Это гормоны, которые отвечают за чувства удовлетворения и гармонии в организме. Под воздействием эндорфинов улучшается настроение и снижается уровень стресса, что в свою очередь повышает работоспособность и снижает риск развития переутомления. Благодаря этим веществам происходит стимулирования умственной деятельности так как они являются естественными антидепрессантами и нейролептиками, которым многие люди с повышенной умственной деятельностью прибегают уже в ранних возрастах в силу неспособности самостоятельно справиться с эффектом, получаемым из негативных эмоций и стресса физические нагрузки помогают снять это напряжение и продлевают жизнь человека. Системные занятия физической культуры положительно влияют на психику и формирование умственной устойчивости и более лёгкого перенесение стресса. Они также способны оказать разностороннее положительное влияние на организм.

Наиболее подходящим вариантами для снижения разного рода напряжения для молодых людей является элементарная посещение занятий физической культуре в стенах университета. В дальнейшем или для дополнительного эффекта от физических упражнений наиболее комплексными и не требующими подготовки занятия спортом являются ЛФК,

групповые фитнес занятия, посещение спортивного зала, бассейна, участие в игровых командных видах спорта.

Физические упражнения играют важную роль в профилактике. Они укрепляют мышцы, улучшают кровообращение и повышают уровень эндорфина в организме. Ресурсы человека, каким бы технологически продвинутым они не были, ограничены. Поэтому необходимо заботиться о своем организме и уделять время физической активности.

1. Паршакова В. М. Физическая культура как средство борьбы с утомлением при умственной и физической работе у студентов // Эпоха науки. 2021. №25. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-kak-sredstvo-borby-s-utomleniem-pri-umstvennoy-i-fizicheskoy-rabote-u-studentov>.
2. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / Солодков А.С., Сологуб Е.Б.. — Москва : Издательство «Спорт», 2023. — с. 217-256.
3. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов / Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией И. В. Ермакмайшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — с. 61-69.

Ибрагимов И.Ф.^{1,2,3}, Габдуллин И.И.³, Конькова Л.С.¹

Роль физической культуры в культурно-досуговой жизни студентов

¹ФГБОУ ВО «Казанский Государственный Энергетический Университет»

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

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

doi: 10.18411/trnio-06-2023-478

Аннотация

В статье «Роль физической культуры в культурно-досуговой жизни студентов» рассматривается влияние физической культуры на культурные и досуговые предпочтения студентов.

Современное образование признает, что успех и достижения студентов зависят не только от их умственных способностей, но и от общего физического состояния и здоровья. Физическая культура и спорт играют важную роль в жизни студентов, предоставляя им возможности для развития физической активности, улучшения здоровья и поддержания баланса между учебой и отдыхом. В настоящее время молодежь сталкивается с рядом вызовов, таких как повышенная учебная нагрузка, стресс, сидячий образ жизни и плохие пищевые привычки. Эти факторы могут привести к проблемам со здоровьем и понижению эффективности учебной деятельности. В таком контексте физическая культура становится неотъемлемой частью культурно-досуговой жизни студентов, предоставляя им не только возможность поддерживать физическую форму, но и способствуя развитию лидерских качеств, социализации, улучшению концентрации и памяти. Исследование проводилось с целью изучить влияние физической культуры на культурные и досуговые предпочтения студентов. В рамках исследования были использованы разнообразные методы, включая изучение методической и специальной литературы, педагогическое наблюдение. Результаты исследования показали, что физическая культура играет ключевую роль в формировании культурно-досуговых предпочтений студентов. Большинство опрошенных студентов выразили предпочтение к занятиям физической активностью.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, культурно-досуговая жизнь, влияние, предпочтения

Abstract

The article "The role of physical culture in the cultural and leisure life of students" examines the influence of physical culture on the cultural and leisure preferences of students.

Modern education recognizes that the success and achievements of students depend not only on their mental abilities, but also on their general physical condition and health. Physical education and sports play an important role in the life of students, providing them with opportunities to develop physical activity, improve health and maintain a balance between study and leisure. Currently, young people face a number of challenges, such as increased academic workload, stress, sedentary lifestyle and poor eating habits. These factors can lead to health problems and decrease the effectiveness of educational activities. In this context, physical culture becomes an integral part of the cultural and leisure life of students, providing them not only with the opportunity to maintain physical fitness, but also contributing to the development of leadership skills, socialization, improving concentration and memory. The study was conducted in order to study the influence of physical culture on the cultural and leisure preferences of students. Within the framework of the study, various methods were used, including the study of methodological and specialized literature, pedagogical observation. The results of the study showed that physical culture plays a key role in the formation of cultural and leisure preferences of students. Most of the students surveyed expressed a preference for physical activity.

Keywords: physical culture, students, cultural and leisure life, influence, preferences

В настоящее время физическая культура играет важную роль в культурно-досуговой жизни студентов. Участие в физической активности и спортивных мероприятиях не только способствует поддержанию физического здоровья, но и оказывает положительное влияние на психологическое и социальное благополучие студентов. Тема роли физической культуры в культурно-досуговой жизни студентов вызывает все большую заинтересованность ученых и практиков в области физической культуры и спорта [1. С.45]. Физическая культура и регулярная физическая активность оказывают значительное влияние на академическую успеваемость студентов. Несмотря на то, что академические результаты зависят от интеллектуальных способностей и трудолюбия студента, физическая активность может стать важным фактором, способствующим повышению уровня учебной эффективности. Один из основных механизмов влияния физической активности на академическую успеваемость, связан с улучшением кровообращения и кислородного обмена в организме. Физическая нагрузка способствует расширению капилляров и повышению притока крови к мозгу, что приводит к улучшению поступления кислорода и питательных веществ к мозговым клеткам. Это способствует повышению уровня концентрации и памяти, что положительно сказывается на способности студентов к усвоению и запоминанию учебного материала.

Более того, физическая активность способствует выработке нейротрансмиттеров, таких как эндорфины и серотонин, которые отвечают за ощущение радости и благополучия. Снижение уровня стресса, улучшение настроения и эмоционального состояния благотворно влияют на способность студентов сосредотачиваться и успешно выполнять учебные задания [2. С.32].

Исследования показывают, что студенты, участвующие в физической культуре и спорте, имеют более высокие показатели по успеваемости, они более организованны, ответственны и умеют эффективно планировать свое время. Регулярная физическая активность способствует улучшению общего физического состояния студентов, укреплению иммунной системы и повышению устойчивости к стрессовым ситуациям, что влияет на их способность справляться с нагрузками и вызовами учебного процесса

Участие в физической культуре и занятия спортом имеют значительное влияние на психологическое благополучие студентов. Физическая активность помогает снять стресс, улучшить настроение и общее эмоциональное состояние. Во время физических упражнений организм вырабатывает эндорфины - естественные анальгетики и гормоны радости, которые способствуют снижению тревожности, улучшению настроения и общего чувства благополучия. Студенты, занимающиеся физической культурой, имеют более высокий уровень самооценки и самодисциплины. Они часто испытывают большую уверенность в себе и лучше справляются с эмоциональными вызовами, такими как тревога и депрессия [3. С.112]. Регулярная физическая

активность помогает укрепить психологическую устойчивость студентов, что особенно важно в период стрессов, связанных с учебой, экзаменами и сроками сдачи проектов. Кроме того, физическая культура и спорт предоставляют студентам возможность учиться справляться с неудачами и развивать упорство. Спортивные занятия обычно требуют постоянных усилий, целеустремленности и терпения. Студенты учатся преодолевать трудности, преодолевать свои границы и достигать новых результатов. Эти навыки могут быть полезными в их учебной и профессиональной жизни, помогая им стать успешными и адаптироваться к переменам и вызовам.

Участие в физической культуре и спортивных мероприятиях играет важную роль в социализации студентов и развитии лидерских качеств. Физическая активность часто проводится в форме командных игр или тренировок, что создает благоприятную среду для развития навыков сотрудничества, коммуникации и работы в коллективе. Командные виды спорта, такие как футбол, баскетбол или волейбол, требуют от студентов взаимодействия, координации и согласованности действий с товарищами по команде. Они учатся общаться, принимать решения в коллективе и поддерживать друг друга. Это развивает навыки эффективной командной работы, адаптивности и умения достигать общих целей [4. С.4-5]. Физическая культура предоставляет студентам возможность развития лидерских качеств. Студенты, которые проявляют лидерские способности, могут стать капитанами команд, тренерами или руководителями спортивных групп. Они берут на себя ответственность за организацию тренировок, мотивацию команды и принятие решений во время соревнований. Это способствует развитию руководящих навыков, способности мотивировать и вдохновлять других, а также умению работать в роли лидера [5. С.81].

Образовательные учреждения также играют важную роль в обеспечении доступа студентов к физической культуре. Занятия физической культурой, спортивные секции и клубы, фитнес-центры и спортивные сооружения предоставляют студентам возможность выбора и участия в различных формах физической активности. Кроме того, организация спортивных соревнований и мероприятий способствует развитию спортивной культуры и стимулирует участие студентов. Однако существуют различные факторы, которые могут препятствовать участию студентов в физической культуре. Некоторые из них включают отсутствие времени, недостаток мотивации, финансовые ограничения и недостаточную информированность о доступных возможностях. Понимание этих факторов позволяет разработать стратегии и программы, направленные на преодоление преград и мотивацию студентов к активному участию в физической активности [6. С.75].

Выводы, основанные на проведенных исследованиях, подчеркивают важность физической культуры в культурно-досуговой жизни студентов. Физическая активность не только способствует улучшению физического здоровья, но и оказывает положительное влияние на академическую успеваемость, психологическое благополучие, социализацию и развитие лидерских качеств студентов. Поэтому, необходимо разрабатывать эффективные программы и мероприятия, способствующие активной участи студентов в физической культуре и спорте, и создавать благоприятные условия для их реализации.

1. Голощапов, Б. Р. История отечественных и зарубежных систем физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. - М.: Издательство, 2019. - 91 с.
2. Копылов, Ю. А.; Полянская, Н. В. Система физического воспитания в образовательных учреждениях. - М.: Издательство, 2018. - 393 с.
3. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента. - М.: Издательство, 2018. - 971 с.
4. Ибрагимов, И. Ф.; Давлетшина, Л. А. Физическая культура и спорт в РФ, его влияние на студенческую молодежь. - Дни студенческой науки: сборник научных трудов международной студенческой конференции, 2018. - С. 209-212.
5. Муллер, А. Б.; Дядичкина, Н. С.; Богашенко, Ю. А. и др. Физическая культура студента: Учебное пособие. - М.: Издательство, 2018. - 320 с.
6. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В. И. Ильинича. - М.: Издательство, 2020. - 448 с.

Ибрагимов И.Ф.^{1,2,3}, Дремин Н.С.¹

Почему важно заниматься физической культурой в школах

¹ФГБОУ ВО «Казанский Государственный Энергетический Университет»

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

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

doi: 10.18411/trnio-06-2023-479

Аннотация

В статье «Почему важно заниматься физической культурой в школах» более подробно раскрываются примеры, говорящие о том, насколько важна физическая культура в школах, выявляются цели физического воспитания, а также говорится о том, чем хороши занятия физической культурой. Физическое воспитание является единственным предметом в школах, который способствует физическому и эмоциональному здоровью, помогает детям лучше учиться и воспитывает характер, который им необходим, чтобы быть продуктивными взрослыми. Дети должны получать более высокие баллы по академическим предметам, а упражнения помогают им лучше успевать по академическим предметам, но принципы здоровья и физической формы жизненно важны в прямом смысле этого слова. Неосведомленность о принципах здоровья и фитнеса означает только то, что эти дети рискуют получить хронические заболевания и нездоровую жизнь. Физкультура – это больше, чем просто бег по дорожке. Он учит детей ключевым жизненным навыкам, а также улучшает их здоровье и благополучие.

Цель данной статьи – это выявление причин, раскрывающих важность изучения физической культуры в школах.

Задачей исследования является определение цели школьного физического воспитания.

Результатом исследования служит выявление причин, которые доказывают необходимость проведения ежедневных уроков физкультуры в школах.

В конечном итоге получили, что основная цель школьного физического воспитания состоит не только в поддержании общего физического состояния учащихся, но и развивает навыки коммуникации и взаимодействия, поддерживает в норме уровень стресса, а также способствует положительному психологическому состоянию учеников.

С целью решения поставленных задач использовались следующие методы: Анализ научно – методической и специальной литературы, а также педагогическое наблюдение.

Ключевые слова: физическая активность, онлайн-обучение, психическое благополучие, академическая успеваемость

Abstract

The article "Why it is important to engage in physical culture in schools" reveals in more detail examples that indicate how important physical culture is in schools, identifies the goals of physical education, and also talks about what is good about physical education. Physical education is the only subject in schools that promotes physical and emotional health, helps children learn better and nurtures the character they need to be productive adults. It is believed that physical education should be considered as the main subject, like mathematics, natural science and history. Children should get higher scores in academic subjects, and exercises help them do better in academic subjects, but the principles of health and fitness are vital in the truest sense of the word. Ignorance of the principles of health and fitness only means that these children are at risk of getting chronic diseases and an unhealthy life. Physical education is more than just running on the track. It teaches children key life skills and also improves their health and well-being.

The purpose of this article is to identify the reasons that reveal the importance of studying physical culture in schools.

The objective of the study is to determine the purpose of school physical education.

The result of the study is to identify the reasons that prove the need for daily physical education lessons in schools.

In the end, we learned that the main goal of school physical education is not only to maintain the general physical condition of students, but also develops communication and interaction skills, maintains normal stress levels, and also contributes to a positive psychological state of students.

In order to solve the tasks, the following methods were used: Analysis of scientific and methodological and specialized literature, as well as pedagogical observation.

Keyword: physical activity, online learning, mental well-being, academic performance

Преимущества занятия физической культурой были изучены на основе систематического обзора доступной в настоящее время литературы, включая всесторонний поиск в сети Интернет.

Физическое воспитание является важной частью образования учащихся, поскольку помогает им оставаться здоровыми и приобретать навыки работы в команде. Кроме того, физическое воспитание может помочь учащимся поддерживать здоровый вес и выработать привычку к физической активности на всю жизнь. Школы должны проводить занятия по физическому воспитанию, чтобы все учащиеся имели возможность извлечь пользу из этих положительных результатов.

Уроки физкультуры позволяют учащимся быть активными и участвовать в приятных мероприятиях. Когда учащиеся занимаются физической активностью, они с большей вероятностью будут продолжать заниматься физической активностью на протяжении всей своей жизни. Кроме того, было доказано, что физическая активность положительно влияет на успеваемость. Одно исследование показало, что физически активные учащиеся имеют более высокие оценки и имеют больше шансов окончить старшую школу, чем физически активные учащиеся [5].

Уроки физкультуры также могут помочь учащимся развить навыки работы в команде. Совместная работа в командных видах спорта может научить учащихся сотрудничать с другими и разрешать конфликты. Эти навыки важны во всех аспектах жизни, в том числе на рабочем месте. Кроме того, участие в физической активности может помочь учащимся развить социальные навыки и завести друзей.

Наконец, уроки физкультуры могут помочь учащимся поддерживать здоровый вес. Ожирение становится все более серьезной проблемой, и школы должны делать все возможное, чтобы помочь учащимся поддерживать здоровый вес. Физическая активность может помочь учащимся сжигать калории и наращивать мышечную массу, что необходимо для поддержания здорового веса.

Рассмотрим подробнее моменты, говорящие о том, насколько важна физическая культура в школах.

Как справиться с академической успеваемостью

Когда учащийся проявляет активность на своих уроках физкультуры, он или она также проявляют активность на своих занятиях, что приводит к активному слушанию и полному участию. Большинство физических упражнений, которые выполняются во время занятий физкультурой, связаны с более высоким уровнем концентрации, что, в свою очередь, помогает лучшему и отсортированному поведению в других местах. Надежное физическое воспитание помогает детям стать лучшими учениками, лучшими версиями самих себя и лучшими людьми завтрашнего дня [2].

Физическое и психическое благополучие

Участие в занятиях по физическому воспитанию помогает учащимся сделать физические упражнения регулярной привычкой. Это может помочь им избежать риска получить какое-либо хроническое заболевание, поскольку отслеживает уровень ожирения. Исследования также утверждают, что люди, которые ведут менее активный образ жизни,

имеют больше шансов столкнуться с нарушениями сна. Регулярные физические упражнения уменьшают стресс и беспокойство, а также способствуют здоровому сну, что, в свою очередь, приводит к улучшению психического здоровья, функционирования иммунной системы и общего самочувствия. Кроме того, физкультура знакомит учащихся с важностью физической активности, которая может помочь им вести здоровый образ жизни.

Навыки взаимодействия

Помимо классной среды, где возникает напряжение для учебы и заданий, на уроках физкультуры, учащиеся могут взаимодействовать друг с другом в свободной зоне, где они могут взаимодействовать. На уроках физкультуры они также учатся сотрудничать во время групповых занятий. Как уже говорилось, спорт или физическая активность являются одним из лучших способов для учащихся научиться формированию команды, лидерству и управленческим навыкам [1].

Поддерживайте уровень стресса

В школе или на онлайн-занятиях учащиеся всегда находятся под определенным давлением из-за заданий, классной или домашней работы. Когда они посвящают час физической подготовке, это помогает им снизить уровень стресса и дает им силы продолжать день. Физическое воспитание также приводит к эмоциональной устойчивости. Это помогает сломать монотонность академических занятий и дает студентам время, чтобы освободиться от академического давления.

Но как быть с физкультурой в эпоху онлайн-обучения. Физическое воспитание направлено на то, чтобы заставить учащихся двигаться и заниматься физическими упражнениями. Хотя в традиционном классе учитель физкультуры может отвести учеников на поле или в спортзал, в онлайн-классе каждый ученик получит свое личное пространство, где ему не нужно смотреть, наблюдают ли за ним другие или нет. Заниматься физкультурой в четырех стенах своей комнаты — неплохая идея. Скорее, это помогает учащимся отвлечься от своего времени перед экраном, сидя в одном и том же положении часами. Физкультура во время онлайн-курса помогает студентам, давая им время расслабиться и отдохнуть от постоянного сидения перед ноутбуками. Настоятельно рекомендуется, чтобы онлайн-школы или курсы также включали физкультуру в качестве предмета, поскольку это также помогает учащимся оставаться физически активными [3].

Каковы цели школьного физического воспитания?

Основная цель школьного физического воспитания - пробудить интерес учащихся к упражнениям, чтобы они осознали пользу для здоровья, обеспечиваемую этой практикой; помимо стимуляции когнитивных функций, которые включают внимание, логическое мышление и память, что, как следствие, улучшает успеваемость учащихся в школе.

Мы не можем забывать о целях, связанных с взаимным уважением, солидарностью и признанием других, обучением работе в команде и соблюдением правил посредством эмпатического отношения, принятия различных культур и различных выражений тела.

Можно выделить перечень задач, которые диалог с образовательными навыками физического воспитания: Понимать культуру тела движения; Умение планировать и применять стратегии для решения задач; Поразмышляйте о взаимосвязи между практикой физического воспитания и телесными преимуществами, связанными с физическим и психическим здоровьем; Критически и рефлексивно определяйте разнообразие моделей тела; Развивайте недискриминационное поведение по отношению к телу другого и своему собственному телу; Приобретать ценности от социализации и практики физического воспитания; Зная физическое воспитание как право испытывать и получать удовольствие, а также создавать игры и шутки в разнообразии и коллективно.

Школьное физическое воспитание приносит бесчисленную пользу всем, кто участвует в этом процессе.

Когда мы говорим о школьном физическом воспитании, мы должны иметь в виду, что его преимущества пронизывают классную комнату, достигая повседневной жизни детей и подростков в их разнообразном социальном опыте [4].

Таким образом, очевидно, что школьные уроки физкультуры дают учащимся много преимуществ. Эти занятия помогают учащимся оставаться здоровыми, заводить друзей, развивать навыки работы в команде и поддерживать здоровый вес. Все эти факторы важны для успешной жизни. Поэтому школы должны обеспечить уроки физкультуры для всех учащихся.

1. Бутакова Е. В., Сухолозова М. А., Коробейникова Е. И. Значение физической культуры в воспитании человека. [Текст] // Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и спортивной медицины: инновации и перспективы развития. Сборник материалов международной научно-практической конференции: Ставрополь: Изд-во СтГМА, 2021. 437с.
2. Виленская Т. Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста Ростов н/Д.: Феникс, 2017. 256 с.
3. Межуев В. Б. Оценка за труд. // Физическая культура в школе. 2020. №7. 98 с.
4. Коробейникова Е. И., Бутакова Е. В., Даянова М. А. Особенности физического воспитания студентов в высшей школе [Текст] // Актуальные проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры учащейся молодежи: сборник научных статей / Чуваш.гос.пед.ун-т; под ред. А. А. Сурикова. – Чебоксары: Чуваш.гос.пед.ун-т, 2020. 242с.
5. Деркач А. А., Исаев А. А. Творчество тренера. М.: Физкультура и спорт, 2022. 238 с.
6. Ибрагимов И. Ф., Семенова С. А. Физическая культура как регулятор работоспособности студентов. // Рецензируемый научный журнал “Тенденции развития науки и образования”. 2023. №93. 116-119с.

Ибрагимов И. Ф.^{1,2,3}, Лебедева А. Д.¹

Калистеника как основа физического и психического здоровья студента

¹ФГБОУ ВО «Казанский Государственный Энергетический Университет»

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

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

doi: 10.18411/trnio-06-2023-480

Аннотация

Современный студент подвержен ряду факторов, препятствующих нормальному физическому развитию, что в свою очередь может негативно сказаться на процессе обучения в университете. Для укрепления физической составляющей и профилактики расстройства психической составляющей здоровья студента предлагается проведение занятий калистеникой. Занятия калистеникой рассматриваются как высокоэффективный, доступный и безопасный способ поддержания организма в тонусе, при этом не требующий специфических навыков. Данная система тренировок подойдет к человеку с любым уровнем физического развития.

Ключевые слова: калистеника, физическое здоровье, психическое здоровье, студент, физическая активность, высшее образование.

Abstract

A modern student is subject to a number of factors that impede normal physical development, which in turn can adversely affect the learning process at the university. To strengthen the physical component and prevent the disorder of the mental component of the student's health, it is proposed to conduct calisthenics classes. Calisthenics classes are considered as a highly effective, affordable and safe way to keep the body in good shape, while not requiring specific skills. This training system is suitable for a person with any level of physical development.

Keywords: calisthenics, physical health, mental health, student, physical activity, higher education.

Современные условия жизни студентов позволяют им вести максимально пассивный в плане физической активности образ жизни. Однако такое решение может привести к серьезным негативным последствиям, таким как проблемы с опорно-двигательным аппаратом и/или сердечно-сосудистой системой. Студентов можно отнести к лицам, занимающимся умственной деятельностью в больших объемах, данный факт говорит о большой вероятности наличия таких проблем у данного контингента, как информационные перегрузки, эмоциональное выгорание, недостаточная физическая активность и последствия этой проблемы: ухудшение осанки, снижение физических показателей, полнота, нарушение обмена веществ, затрудненное дыхание. Рваный темп дня, отсутствие режима сна и питание или их частое нарушение также негативно сказываются на здоровье молодого поколения.

Сегодня ответственность за физическое развитие студентов полностью лежит на них самих. Как показывают ранее проводимые исследования, сегодня по сравнению с двадцатым веком резко снизилась потребность в физической работе, которая в то время компенсировала отсутствие регулярных занятий физической активностью, поэтому сегодня проблема воспитания физически крепкого и развитого поколения стоит особенно остро.

В качестве действенного способа поддержания организма в тонусе предлагается рассмотреть занятия калистеникой.

Калистеника представляет собой систему различных упражнений, где в качестве рабочего веса и утяжелителя используется вес собственного тела. При этом база упражнений охватывает все группы мышц, а вариативность выполнения данных упражнений очень велика, что позволит подобрать упражнение под определенную группу мышц. При этом главным преимуществом данной системы является то, что большинство упражнений являются базовыми упражнениями или их усложненным вариантом. Примером таких упражнений являются: подтягивания на перекладине, приседания, сгибание и разгибание рук в локтевом суставе в положении: упор лежа. Как показывают ранее проведенные исследования, тренировка по рассматриваемой системе может занимать немного времени: от тридцати минут до одного часа, при этом их эффективность будет очень велика, так как упор делается на интенсивность тренировок. Стоит отметить, что результатом регулярных тренировок будет не только повышение силовых показателей и показателей выносливости, но и улучшение гибкости, координации движений и умственной концентрации.

Составлением программы тренировок может заняться сам обучающийся, но лучше это сделать совместно с преподавателем по физической культуре. В качестве самой простой программы можно использовать следующую:

- разминка;
- подтягивание на перекладине;
- сгибание и разгибание рук в локтевом суставе в упоре лежа на (можно заменить отжиманиями на брусьях);
- приседания;
- подъем ног к перекладине в висе;
- заминка.

Упражнения можно выполнять в любой последовательности, один подход включает все четыре упражнения. В качестве разминки можно использовать пробежку, в качестве заминки – упражнения на гибкость. При выполнении основной части тренировки, необходимо делать упор на технику и амплитуду выполнения упражнений. Время тренировки можно ограничить 40 минутами, где 5 минут затрачивается на разминку, 5 на заминку и 30 минут на основную часть. Тренировки необходимо проводить минимум три раза в неделю. При таком варианте занятий будет затрачиваться меньше 2% времени в неделю [1,2,3].

С целью изучения популярности калистеники в студенческой среде был проведен социологический опрос, респондентами которого выступили студенты 2 курса Казанского государственного энергетического университета. В опросе приняло участие 60 человек. Результаты опроса приведены в таблицах ниже.

Таблица 1

Знакомы ли Вы с калистеникой (системой упражнений с собственным весом)?

<i>Вариант ответа</i>	<i>Процент</i>
<i>Знаком, меня это интересует</i>	<i>56,7%</i>
<i>Знаком, меня это не интересует</i>	<i>23,3%</i>
<i>Не знаком, но хотел бы узнать больше</i>	<i>11,6%</i>
<i>Не знаком, не интересует</i>	<i>8,3%</i>

По данным таблицы 1 можно сделать вывод, что калистеника является популярным видом физической активности: о ней знают 80% опрошенных, 67,3% процента респондентов интересуются или хотя узнать больше о калистенике.

Таблица 2

Занимаетесь ли Вы спортом и/или физической культурой? И как часто это делаете?

<i>Вариант ответа</i>	<i>Процент</i>
<i>Занимаюсь на регулярной основе</i>	<i>26,6%</i>
<i>Занимаюсь время от времени</i>	<i>40%</i>
<i>Занимаюсь очень редко</i>	<i>26,6%</i>
<i>Не занимаюсь</i>	<i>6,7%</i>

По данным таблицы 2 можно увидеть, что основная часть опрошенных занимается спортом и/или физической культурой, что является хорошим показателем, однако все еще есть студенты, которые не занимаются физическими активностями.

Таблица 3

Как Вы считаете, достаточно ли 3 часов тренировок в неделю для поддержания организма в тонусе?

<i>Вариант ответа</i>	<i>Процент</i>
<i>Да</i>	<i>28,3%</i>
<i>Нет</i>	<i>53,3%</i>
<i>Затрудняюсь ответить</i>	<i>18,3%</i>

По данным таблицы 3 видим, что большая часть опрошенных не считает 3 часа достаточным временем для полноценного недельного тренировочного процесса, при этом пятая часть опрошенных не смогла ответить на вопрос. Данные результаты говорят о недостаточном количестве знаний у студентов или о ложном сформировавшемся взгляде на тренировочный процесс.

Подводя итог, можем утверждать, что занятия калистеникой являются хорошим способом поддержания организма в тонусе, укреплением физического и профилактикой психического здоровья. Однако в ходе опроса выяснилось: несмотря на то, что большая часть респондентов занимается физическими активностями, студенты имеют недостаточную в количестве или ложную информацию о процессах тренировок, их объеме и продолжительности. Решение данной проблемы можно увидеть в более подробном разборе данной темы на занятиях по физической культуре.

1. Никитин, В. С. Использование системы калистеники у учащихся во внеурочной деятельности по физической культуре / В. С. Никитин // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. – 2022. – № 2. – С. 63-69. – EDN RPCYWA.
2. Глубокий, В. А. Калистеника как средство оздоровления организма / В. А. Глубокий // . – 2017. – № 10(12). – С. 14-21. – EDN ZOF SAR.
3. Уюткин, С. О. Калистеника как перспективная методика повышения общей физической подготовленности на спортивно-оздоровительном и начальном этапах / С. О. Уюткин, Л. А. Якимова // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2022. – № 12. – С. 225-227. – EDN IMTCSR.

Ибрагимов И.Ф.^{1,2,3}, Лобанов Д.Е.¹

Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности

¹ФГБОУ ВО «Казанский Государственный Энергетический Университет»

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

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

doi: 10.18411/trnio-06-2023-481

Аннотация

Физическая культура создает оздоровительный и профилактический эффект для человеческого организма при повышении уровня двигательной активности. Занятия физической культурой оказывают положительное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, активизируют обмен веществ за счет улучшения кровообращения. Физические нагрузки имеют особое значение для предотвращения гиподинамии, а также для поддержания и укрепления здоровья.

Ключевые слова: физическая культура, переутомление, низкая работоспособность, двигательная активность.

Abstract

Physical culture creates a health and preventive effect for the human body with an increase in the level of motor activity. Physical education exercises have a positive effect on the functions of the musculoskeletal system, activate metabolism by improving blood circulation. Physical activity is of particular importance for preventing physical inactivity, as well as for maintaining and strengthening health.

Keywords: physical culture, overwork, low working capacity, motor activity.

В современном мире проблема переутомления и низкой работоспособности в значительной мере влияет на все сферы деятельности индивида. Невозможность сконцентрировать внимание на поставленных задачах препятствует их выполнению. Во избежание переутомления отличным способом снять напряжение станут занятия физической культурой, которая комплексно влияет на все системы организма, включая нервную.

С развитием общества появляется все больше и больше различных возможностей, за которыми человек старается угнаться. Выполняя огромное количество дел на протяжении длительного периода, на человека наваливаются накопившейся стресс, усталость, плохое настроение и различные недомогания. Понятие переутомления – это совокупность процессов в жизнедеятельности человека, которые потребляют огромное количество энергии индивида без оптимальных временных промежутков для восстановления энергетического баланса. Длительное состояние переутомления может негативно повлиять на организм человека [2].

Переутомление может возникать при длительной физической активности в течении долго времени, когда затраченная энергия не восстанавливается, а также при психическом переутомлении, возникающим при длительной умственной деятельности. Не смотря на различие причин возникновения переутомления, последствия остаются одинаковыми для любого из видов. Перегрузки организма приводят к хронической усталости, проблемам со сном (бессонница), снижению активности, к ухудшению хронических заболеваний и функций организма. Таким образом, можно сделать вывод, что переутомление – это такое физиологическое состояние организма, которое проявляется временным снижением работоспособности.

Как физическая культура помогает бороться с переутомлением? Во-первых, она улучшает кровообращение и обмен веществ, что способствует быстрому восстановлению организма после физических нагрузок. Во-вторых, занятия физической культурой улучшают

сон, что также способствует восстановлению организма. В-третьих, физическая культура помогает снять напряжение и улучшить настроение, что особенно важно при переутомлении.

Наиболее эффективным способом профилактики и лечением переутомления и низкой работоспособности будет являться физическая культура [4].

Первостепенно необходимо начать заниматься утренней гимнастикой, которая ускорит переход организма в бодрое, рабочее состояние. Кроме гимнастики, в течение дня необходимо делать перерывы для короткой разминки. Она выполняется в течении 5 минут и состоит из упражнений направленных на растяжение мышц (наклоны головы, туловища, круговые вращения кистей и стоп и т.д). Эта физическая нагрузка необходима для тех, кто длительное время находится в сидячем положении (на работе, во время учебы). За счет смены вида деятельности и небольшой двигательной активности будет наблюдаться эффект восстановления работоспособности [5].

Кроме физической культуры, в свободное от работы и учебы время важную роль играют физические упражнения. Они повышают уровень выносливости организма, благоприятно влияют на развитие иммунитета, а также повышают работоспособность. Как правило для этих целей применяются физические нагрузки циклического характера: бег, плавание, ходьба на лыжах.

Бег в целях оздоровления является доступным и эффективным методом повышением работоспособности. Общее влияние бега на организм связано с восполнением энергии, улучшением кровообращением, что в совокупности влияет на центральную нервную систему. Беговая тренировка помогает избавиться от негативных эмоций, выплеснуть накопившуюся негативную энергию, тем самым предупреждая хроническое нервное перенапряжение. Вечерний бег (за 3-4 часа до сна) способствует улучшению качества сна. В результате более полноценного отдыха ЦНС повышается не только физическая, но и умственная работоспособность.

Регулярные занятия плаванием оказывают положительное влияние на центральную нервную систему, а также повышают работоспособность. Это связано с тем, что в воде человек находится в состоянии некой невесомости, вследствие чего задействуются иные центры головного мозга, нежели, когда человек находится в вертикальном положении. Именно поэтому после плавания человек чувствует себя отдохнувшим, бодрым, способным продолжать умственную деятельность. Регулярные занятия плаванием способствуют улучшению качества сна.

Лыжный спорт оказывает схожий положительный эффект как во время занятий бегом или плаванием. Занятия на свежем воздухе положительно влияют на центральную нервную систему, оказывают успокаивающее воздействие на организм человека [3].

Важно помнить, что занятия физической культурой не должны стать дополнительным источником стресса. Они должны приносить удовольствие и помогать расслабиться. Если вы чувствуете усталость и переутомление, не стоит заниматься физической культурой слишком интенсивно. Лучше выбрать легкие виды спорта и заниматься ими регулярно, чтобы поддерживать свое здоровье и форму.

Кроме занятий физической культурой, для борьбы с переутомлением также рекомендуется следить за своим питанием и отдыхом. Правильное питание поможет организму восстановиться и получить необходимые питательные вещества. Важно употреблять достаточное количество белка, углеводов, жиров, витаминов и минералов. Также стоит избегать переедания и употребления вредных продуктов.

Отдых также играет важную роль в борьбе с переутомлением. Необходимо выделять время для полноценного сна и отдыха. Стоит уделить внимание и психологическому отдыху, например, заниматься медитацией или йогой.

В целом, для борьбы с переутомлением необходим комплексный подход, который включает занятия физической культурой, правильное питание и отдых. Важно слушать свое тело и не перегружать его, чтобы избежать развития переутомления.

Заключение

Таким образом, можно подытожить, что занятия физической культурой являются эффективным средством для снятия нервного перенапряжения и повышения работоспособности. В нынешних условиях и темпах жизни способность человека эффективно работать и учиться напрямую зависит от его физического и психологического состояния.

Физическая культура – это отличное средство борьбы с переутомлением. Она помогает восстановить организм после физических нагрузок, улучшает настроение и обмен веществ. Важно выбирать легкие и неинтенсивные виды спорта, которые приносят удовольствие и помогают расслабиться. [1].

1. Алексеев, С.В. Спортивное право. Трудовые отношения в спорте: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» / С.В. Алексеев. – М.: ЮНИТИ – ДАНА, Закон и право, 2016.– 647 с.
2. Баранов, В.Н. Основные направления научных исследований в сфере физической культуры и спорта [Текст] / В.Н. Баранов, Б.Н. Шустин // Культура физическая и здоровье. — 2016.- № 2 (18). – 91 с.
3. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019 – 192с.
4. Гулько, Я.Н., Социально-биологические основы физической культуры: Учеб. пособие для студентов строит. спец. / Я. Н. Гулько; Моск. гос. строит. ун-т. - М. : МГСУ, 2010 – 57 с.
5. Ибрагимов И.Ф. Абзалова С.В., Муртазина А.И., Корнева А.Г. Роль физической культуры и спорта в жизни студента вуза // Глобальный научный потенциал. № 4 (85). 2018. С. 10-13.

Ибрагимов И.Ф.^{1,2,3}, Шириязданов Э.Ф.², Али Ахмед Асем Хассан³

Теоретические аспекты взаимосвязи новых физических упражнений в учебных занятиях физической культурой и учебной деятельностью студентов в высших учебных заведениях

¹ФГБОУ ВО «Казанский Государственный Энергетический Университет»

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

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

doi: 10.18411/trnio-06-2023-482

Аннотация

В статье рассматривается актуальная проблема организации и проведения занятий по физической культуре и спорту в высших учебных заведениях с использованием инновационных технологий и внедрением новых физических упражнений. Актуальность выбранной темы исследования обусловлена тем, что данная деятельность неотделима от теории и практики физической культуры. Она связана с разработкой новой концепции физического воспитания, переходом на новые методы и формы организации обучения, способствующие грамотному развитию физических способностей и пробуждению интереса студентов к физической культуре и спорту.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, физическое и психическое здоровье студентов.

Abstract

The article deals with the current problem of organizing and conducting physical education and sport classes in higher educational institutions using innovative technologies. The relevance of the chosen topic of the study is due to the fact that innovation activity is inseparable from the theory and practice of physical culture. It is connected with the development of a new concept of physical education, transition to new methods and forms of organization of training, contributing to the

competent development of physical abilities and arousing students' interest in physical culture and sports.

Keywords: students, physical education, physical and mental health of students.

Сегодня в сфере физического воспитания существует обширный арсенал методов, средств и форм, позволяющих достичь поставленных целей в процессе занятий. Исследования в этой области выявили множество положительных результатов от их применения в различных комбинациях. Однако в настоящее время физическое воспитание требует дополнительного повышения эффективности: физическая подготовленность студентов не всегда на должном уровне, а также наблюдается недостаточная мотивация к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию [7].

Развитие инновационных средств физической активности является ответом на социокультурные потребности, поскольку существует значительная мотивация к различным формам физкультурно-оздоровительной работы и спортивной деятельности. Физическая активность играет важную роль в общем социально-психологическом развитии человека, независимо от наличия отклонений от нормы в состоянии здоровья, возраста и особенностей психоэмоциональных и физических ограничений [2].

Физическая культура студента включает в себя не только физические качества человека, но и образ жизни в целом. Ключевым фактором укрепления здоровья является позиция самого студента, которая отражает его отношение к социальному, психологическому и физическому здоровью. На основе этой концепции формируются ценностно-мотивационные установки, направленные на здоровый образ жизни [8]. Одним из основных объектов изучения в теории является феномен "физического совершенства" как для отдельного человека, так и для общества в целом. Сформированные потребности человека образуют систему физической культуры [3].

Задачей разработки учебных планов и программ вуза является внедрение инновационных технологий физического и спортивного воспитания и оздоровления студентов. Преподавателям необходимо проводить исследования и внедрять положительный опыт в практику с целью совершенствования управления в системе физического воспитания и спорта [1].

В настоящее время существует большая необходимость в привлечении студентов к физической активности, так как такая активность является универсальным механизмом здоровья человека, способом его самореализации, самовыражения и развития, а также средством борьбы с асоциальными явлениями [7]. Здоровье и обучение студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем лучше здоровье, тем продуктивнее обучение. Для успешной адаптации к условиям университета, сохранения и укрепления здоровья во время учебы необходимо вести правильный образ жизни и регулярно заниматься оптимальной физической активностью.

Студенты должны овладеть большим объемом знаний, чтобы соответствовать высоким стандартам профессионального образования. Хорошо функционирующая дыхательная и кровеносная система необходима для многочасовой напряженной умственной работы. Это необходимо для доставки кислорода к мозгу, потребность в котором при интенсивной интеллектуальной деятельности возрастает примерно вдвое. Условия для возникновения гипоксии (недостатка кислорода в организме и отдельных органах и тканях, вызванного внутренними и внешними факторами) создаются длительной сидячей позой, затрудняющей дыхательные процессы (ограничивается грудное дыхание и исключается диафрагмальное), и недостатком кислорода в учебных аудиториях. Поскольку мозг пытается защититься от гипоксии, он начинает замедляться и работать менее эффективно [2].

Главная задача преподавателя вуза состоит не только в том, чтобы предоставить студентам возможность приобрести необходимые профессиональные навыки и знания, но и сохранить их здоровье. Важно отметить, что это касается как физической, так и психологической составляющей здоровья. Кафедры физической культуры и спорта университетов ставят своей целью поддержание и совершенствование физических способностей учащихся, развитие физических качеств, нравственных и волевых аспектов личности учащихся.

В настоящее время в университетах большое значение придается организации учебно-воспитательного процесса, целью которого является физическое совершенствование студентов. Однако даже физически хорошо подготовленные юноши и девушки могут испытывать психологическое утомление. Преподаватели не должны забывать об эмоционально-психологическом состоянии студентов при решении задачи повышения функционального потенциала их организма. Таким образом, учащиеся могут поддерживать свою физическую форму, повышать функциональные возможности организма и чувствовать себя хорошо. Такой подход оптимизирует адаптацию ученика к новым социальным условиям (особенно первокурсников) [1].

Исследования продемонстрировали очень тесную и прямую связь между физической активностью и умственным функционированием [2]. Физиологи указывают на благотворное влияние новых форм физической активности на процессы восприятия, усвоения и запоминания информации, поскольку физическая активность влияет на определенные участки префронтальной коры, наиболее развитой части мозга, которая связывает мысли и действия, и гиппокампа, части мозга, которая контролирует эмоциональную активность и закрепляет воспоминания [3]. Эти части мозга отвечают за планирование и память [3]. Поэтому использование новых видов физической активности поможет учащимся сохранить здоровье и усвоить необходимый объем знаний в соответствии с учебной программой.

Студенты не только развиваются физически, но и получают положительный эмоциональный заряд, который повышает качество обучения по другим предметам благодаря использованию новых видов физической активности в образовательном процессе [9].

1. Гончарук С.В., Никулин И.Н., Стрельцов В.А., Гончарук Я.А. Совершенствование образовательного процесса по физической культуре в вузе // Теория и практика физической культуры. – 2017. – №6. – С. 18–21.
2. Круглов С.Г., Ермолицкая И.Н., Алексеенко В.А. Актуальные вопросы мотивации студентов к занятиям физической культурой - Материалы национальной научной конференции профессорско-преподавательского состава, научных сотрудников и аспирантов СПбГАВМ.- СПб, Издательство ФГБОУ ВО СПбГАВМ, 2020 г. – 139 с.
3. Плотникова С.С., Ковшура Т.Е. Оптимизация процесса адаптации студентов в ВУЗе средствами физической культуры / С.С. Плотникова, Т.Е. Ковшура // Культура физическая и здоровье. – 2019. -№ 3. – С. 44-48.
4. Стасевич К. Как работает рабочая память / К. Стасевич // Наука и жизнь. – 2017. - № 7. – С. 59-64.
5. Стасевич К., Физическая активность и мозг / К. Стасевич // Наука и жизнь. – 2017. -№ 9. – С. 23-25.
6. Шутова Т.Н. Классификации фитнес-программ и технологий, их применение в физическом воспитании студентов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2017. №2. С. 116-122.
7. Ибрагимов И.Ф., Галимова С.Р., Палагушкина Е.С. Роль физической культуры в высших учебных заведениях // В сборнике: Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, информационные технологии. Материалы Всероссийской с международным участием заочной научно-практической конференции. Казань, 2023. С. 50-55.
8. Ибрагимов И.Ф., Габдуллин И.И., Валиева А.М. Формирование у студенческой молодежи профессионально-личностных ценностей, приобретаемых в процессе занятий спортом // В сборнике: Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, информационные технологии.

Казакова А.С., Николаева И.В.
Аэрострейчинг как разновидность фитнеса

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-06-2023-483

Аннотация

В статье рассматривается аэрострейчинг как новое направление фитнеса. Представлен сравнительный анализ традиционного стрейчинга и аэрострейчинга. В результате опроса занимающихся данным видом фитнеса выявлены преимущества аэрострейчинга.

Ключевые слова: образ жизни, гибкость, двигательная активность, стрейчинг, аэрострейчинг.

Abstract

The article considers aerostretching as a new direction of fitness. A comparative analysis of traditional stretching and airstretching is presented. As a result of a survey of those involved in this type of fitness, the advantages of aerostretching were revealed.

Keywords: lifestyle, flexibility, physical activity, stretching, aerostretching.

В наше время всё больше молодых людей ведут сидячий образ жизни, что происходит из-за быстрого развития технологий. Сейчас не выходя из дома можно найти новых друзей, посетить новые места и различные выставки и даже заказать продукты [8]. В связи с этим наблюдается потеря гибкости, уменьшение подвижности суставов и боли в мышцах у более молодого поколения, нежели раньше. С другой стороны, молодые люди проявляют интерес к новым видам физической нагрузки [3, 4, 7]. Именно поэтому, сейчас так популярно такое направление, как «стрейчинг» [5]. Занятия стрейчингом помогают удлинить мышцы, делают более эластичными соединяющие их связки. Это позволяет сохранять свободу движений, тем самым облегчая повседневную жизнь [1].

Цель исследования состоит в определении эффективности занятий аэрострейчингом.

Растяжка – это наиболее эффективный метод предотвратить развитие артрозов, остеохондроза, улучшить состояние позвоночника. Но это далеко не все плюсы стрейчинга. Аэрострейчинг является направлением фитнеса, где использование аэростатического оборудования и элементов йоги и духовной терапии создает определенную необычность. Тренировки могут быть особенно эффективны для тех, у кого имеются противопоказания к другим видам фитнеса, включая проблемы с позвоночником, поясницей, шейным отделом и т.д. Основная цель аэрострейчинга заключается в обеспечении мягкой растяжки и расслабления для всего тела и каждой мышцы в отдельности. В ходе тренировок тело находится в состоянии, сравнимом с состоянием невесомости, что обеспечивает умиротворение и гармонию с самим собой и своим телом. Данные эффекты напоминают способы тренировки, используемые древними монахами, практикующими йогу и духовное расслабление.

Регулярные занятия аэрострейчингом позволяют улучшить кровообращение, повысить иммунитет, похудеть, избавляют от стрессов, бессонницы, психологических зажимов, улучшить осанку, развить координацию, повысить работоспособность.

Существует несколько разновидностей стрейчинга, каждый из которых основан на разных методах напряжения и расслабления мышц: динамический, традиционный (статический), аэрострейчинг, баллистический, PNF-стрейчинг, активно-изолированный, с партнёром.

Подробно мы рассмотрим такие виды, как традиционный стрейчинг и аэрострейчинг.

Стрейчинг помогает добиться гибкости – физического качества, которое помогает людям предотвратить бытовые травмы, свободно двигаться, поднимать большие веса без перенапряжения, выполнять любую физическую работу без боли и дискомфорта в мышцах, суставах и позвоночнике. Так же, растяжка помогает увеличить подвижность суставов и устранить мышечные спазмы. Такие занятия больше всего подходят людям, работающим в сидячем положении. Как правило, используется по окончании тренировки для снятия напряжения с мышц, так же может использоваться, как самостоятельный вид фитнеса. Определённая поза на растяжение группы мышц удерживается в течение 30–60 секунд, после чего тело плавно возвращается в исходное положение. Данный вид, как и другие виды фитнеса, подходит не для всех. Противопоказано заниматься традиционным стрейчингом в случаях заболевания сосудов, суставов, резкой боли при растяжке, остеопорозе.

Аэрострейчинг – это тренировка на подвесных полотнах в виде гамака. Растяжка, укрепление мышц, связок и суставов является основой стрейчинга. Занятие проходит не на

полу, а в невесомости, что позволяет снять нагрузку с позвоночника, а также избавит от зажимов и будет развивать координацию. Методику в 2007 году придумал гимнаст Кристофер Харрисон, способом объединения элементов йоги, пилатеса, гимнастики и воздушной акробатики. Изначально это была йога в гамаках (аэройога), на ее базе появились и другие направления – в их числе и аэрострейчинг.

На стартовой позиции занятия с гамаком учащимся дается небольшое обучение технике выполнения упражнений, что далее сопровождается легкой 10-минутной разминкой, включающей в себя повороты головы, наклоны в сторону и прыжки, что направлено на разогревание мышечной системы. Затем начинается основная часть занятия, где используются гамаки для выполнения известных упражнений, включая выпады, перевороты и кувырки, однако, их выполнение остается на усмотрение учащихся, никто не будет заставлять их исполнять все упражнения принудительно. Если учащийся новичок, необходимо определить, довольно ли безопасно ему заниматься на гамаке. Не стоит беспокоиться – гамак разрабатывался и тестировался в течение 3 лет и подходит для людей с различным типом телосложения. Полотно надежно крепится к потолку с помощью альпинистского карабина и выдерживает вес до 500 кг, а иногда даже до 900 кг в случае некоторых моделей. Занятие подводится к концу с помощью небольшой заминки, которая направлена на установление кровяного давления и нормализацию частоты сердечных сокращений.

В методике фитнеса для тренировок разных уровней физической подготовки разработаны три программы: LITE, BASE и PRO (названия могут варьироваться в разных студиях). Для новичков подойдет LITE, для тех, кто уже имеет определенный опыт или физическую подготовку, предлагается BASE, а PRO рекомендуется продвинутому учащемуся. Одним из важных элементов тренировки является стрейчинг, который проводится с помощью гамака. Объем выполнения движений зависит от направления тренировки, а также от уровня опыта участника. Так, для новичков гамак должен висеть на высоте примерно полметра от пола, а для более опытных – на высоте в один метр. Движения могут выполняться на коврик или без его использования.

Главные плюсы аэрострейчинга:

- заниматься аэрострейчингом в индивидуальном порядке можно даже после операций и травм, когда другие нагрузки под запретом;
- снижает нагрузку на суставы, так как всё давление идёт на гамак, вес тела при этом практически не ощущается, что минимизирует риски получения травм;
- развивает координацию – инверсионные упражнения (те, которые выполняются вниз головой) улучшают работу вестибулярного аппарата. Еще один плюс – будет меньше укачивать в транспорте;
- улучшает кровообращение – приток крови происходит за счет перевернутых упражнений, а ее застой, к слову, одна из причин целлюлита и жира; когда кровообращение в тканях замедляется, клеткам не хватает кислорода, а это ведет к нарушению венозного оттока и росту жировых клеток;
- вытягивает позвоночник, а вместе с тем и рост – под весом собственного тела позвонки встают на место – это избавляет от зажимов и боли в спине;
- не нужно приобретать дорогостоящую форму, достаточно надеть удобную, не сковывающую движения одежду, обувь так же не потребуется – тренироваться лучше босиком, либо в коротких носках;
- возможность тренировок для людей, имеющих лишний вес, проблема с опорно-двигательным аппаратом.

С целью выявления причин выбора в качестве занятий именно Air Stretching, был проведен опрос среди постоянных клиентов студии растяжки “Lady Stretch”.

По результатам опроса выявлено, что в занятиях аэрострейчингом большинство людей заинтересовали такие критерии, как снижение нагрузки на суставы и вытягивание позвоночника. Так же все опрошенные планируют продолжать заниматься данным видом фитнеса. Большинство опрошенных после занятия аэрострейчингом заметили, что их стали реже беспокоить боли в мышцах, а также произошло значительное снижение веса. Больше половины опрошенных занимались другими видами стрейчинга, но всё-таки предпочли аэрострейчинг другим видам фитнеса.

Таким образом, можно сделать вывод, что занятия аэрострейчингом являются более безопасными, эффективными и интересными. У этой практики нет аналогов по бережности воздействия на позвоночный столб и суставы, что как раз и делает данный вид фитнеса более безопасным. Людям, занимающимся аэрострейчингом гораздо проще выполнять нагрузку встречающиеся в нашей повседневной жизни. Также стоит отметить, что навыки, полученные на занятиях, во многом способствуют физическому здоровью, поддерживая организм в тонусе, а также гармонизации психического здоровья [2, 6]. Аэрострейчинг – это новаторское направление, к которому можно прибегать в случае наличия противопоказаний к другим видам фитнеса. Эффект мягкой растяжки и расслабления обеспечивает гармонию с телом и позволяет достичь состояния невесомости, что характерно для лиц, практикующих йогу и духовное расслабление [9].

1. Дегтярев И.Г., Лобынцев И.А. Методика применения стрейчинга на занятиях физической культурой в вузе // Наука-2020. 2021. № 2 (47). С. 122-126.
2. Николаев П.П., Николаева И.В. Психологические аспекты спортивной подготовки // Безопасность жизнедеятельности и здоровьесбережение на современном этапе: перспективы развития: материалы Всероссийской научно-технической конференции. 2012. С. 156-157.
3. Николаев П.П., Николаева И.В., Шиховцов Ю.В. К вопросу о спортивной подготовке в пауэрлифтинге // Известия Института систем управления СГЭУ. 2016. № 2 (14). С. 19-22.
4. Николаев П.П., Николаева И.В., Шиховцов Ю.В. Система подготовки спортсменов в высшей школе: пауэрлифтинг (силовое троеборье): учебное пособие. Самара, 2016. 112 с.
5. Пискайкина М.Н., Смирнова У.В. Система специальных физических упражнений как средства оздоровления в физической культуре // Известия Института систем управления СГЭУ. 2017. № 2 (16). С. 20-22.
6. Савельева О.В., Данилова А.М., Воронин А.Д. Проблема гармонизации физического и психического здоровья человека // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 10 (212). С. 555-559.
7. Смирнова У.В., Налимова М.Н. Современные оздоровительные системы физических упражнений // Известия Института систем управления СГЭУ. 2019. № 1 (19). С. 20-22.
8. Суркова Д.Р., Пискайкина М.Н., Смирнова У.В. Здоровый образ жизни: необходимость тренировок и сбалансированной диеты // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2018. № 1 (6). С. 84-87.
9. Темнова В.А., Шевцова И.В. Особенности мягкого фитнеса и его воздействие на психологическое состояние студентов // Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика. 2021. № S1 (29). С. 138-142.

Карева Ю.Ю., Полякова Д.Д.

Здоровый образ жизни студента и его составляющие

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-06-2023-484

Аннотация

Статья посвящена вопросу здорового образа жизни студентов. Представлены основные компоненты здорового образа жизни. Описаны составляющие здорового образа жизни, необходимые для полноценной и эффективной жизнедеятельности.

Ключевые слова: спорт, здоровье, здоровый образ жизни, физическая культура, студент.

Abstract

The article is devoted to the issue of a healthy lifestyle of students. The main components of a healthy lifestyle are presented. The components of a healthy lifestyle, necessary for a full and effective life, are described.

Keywords: sport, health, healthy lifestyle, physical culture, student.

Здоровье всегда являлось самой важной составляющей жизни каждого человека. Вот почему рациональный подход к здоровью особенно важен для студентов, ведь молодежь – будущее нашей страны. Без крепкого здоровья ни один человек не сможет достичь высот в учебе, карьере.

В наши дни одной из самых актуальных проблем является приобщение студентов к здоровому образу жизни [2, 8]. Ведение здорового образа жизни помогает поддерживать физическое, психологическое и социальное здоровье в норме, устраняет риск развития болезней, укрепление организма в целом [3]. Именно поэтому важно привить студентам ценность здорового образа жизни, ведь в наше время именно молодежь подвергнута риску обострения опасных болезней.

Цель исследования – изучение положительного влияния соблюдения здорового образа жизни на человеческий организм.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это своего рода профилактика, направленная на укрепление организма. Рассмотрим компоненты здорового образа жизни.

Режим труда и отдыха.

В большинстве случаев переутомление находит свою причину не в трудовой деятельности, а в нерациональном распределении личного времени. Главной составляющей режима жизнедеятельности каждого студента является его труд, который представляет разумную деятельность человека, а рациональное распределение труда и отдыха помогает студентам обеспечить продуктивную работу на целый день, улучшить состояние здоровья. Кроме того, улучшается обмен веществ, ведь в трудовой деятельности человека участвует целый организм как единое целое. Любому человеку важен отдых, ведь организм утомляется при трудовой нагрузке. Студенты предпочитают восстанавливать силы пассивным путем, проводя время в кровати, листая социальные сети, просмотр фильмов, сериалов. Но важно понимать, что для более эффективного восстановления организма лучше всего подходит активный отдых. Он не только улучшает настроение, но и укрепляет физическое и духовное здоровье. Не стоит забывать про сон. Большинство студентов страдает недосыпом из-за неправильного распределения отдыха и труда. Как следствие, страдает нервная система, повышается риск сердечно-сосудистых заболеваний. Именно поэтому, чтобы избежать всех негативных последствий, быть в тонусе, необходимо выработать привычку засыпать и просыпаться в одно и то же время, спать 7-9 часов в сутки.

Режим питания.

Правильно питаться – значит получать необходимое и сбалансированное количество белков, витаминов, воды, жиров и углеводов каждый день. Неправильное питание является наиболее распространенной проблемой среди студентов. Большинство студентов предпочитают перекусить фаст-фудом, нежели фруктами или овощами, от этого появляются проблемы с желудочно-кишечным трактом, избыточным весом, развивается психологическое перенапряжение, более 59% обучающихся страдают от гастрита. Очень важно привить студентам любовь к правильному питанию, чтобы избежать негативных последствий, разрушающих молодой организм.

Организация двигательной активности.

Статистика показывает, что более 23% студентов страдают гиподинамией – болезнью, возникающей вследствие малоподвижного образа жизни. Организация двигательной активности основана на регулярных занятиях спортом [4, 5]. В наши дни учебные заведения оборудованы различными спортивными залами, появляется все больше спортивных секций, которые может посещать каждый студент, что, несомненно, является огромным плюсом [1,

6, 7]. Именно физическая культура и спорт являются основным средством выработки характера, силы воли у студентов. Во время занятий спортом вырабатываются эндорфины-гормоны счастья, которые повышают настроение. Каждый студент должен выполнять утреннюю зарядку. Согласно исследованиям, зарядка дарит заряд бодрости на целый день. Существует также множество видео уроков по занятиям многих видов спорта (йога, аэробика и тд.). Поэтому студентам представлена возможность заниматься физической активностью везде: дома, на улице, в учебном заведении.

Профилактика вредных привычек.

Важный фактор риска большинства заболеваний является наличие вредных привычек: употребление алкоголя, курение, токсикомания, наркомания. Все они разрушают молодой организм. От табачного дыма страдает сердечно сосудистая система, разрушаются механизмы легких, большой риск образования раковых опухолей. Алкоголь негативно влияет на все органы человека, так как он хорошо растворяется в крови. Злоупотребление спиртными напитками негативно влияет на работу головного мозга, нарушается координация, снижается интеллектуальный уровень. Согласно статистике, более 30% студентов употребляют алкоголь регулярно, в то время как количество студентов, не употребляющих алкоголь, оценивается меньше, чем в 20%. Для предотвращения распространения пагубных привычек среди молодежи следует уделить внимание организации свободного времени студентов. Необходима привлекающая, интересная реклама деятельности кружков, секций, чтобы студенты могли выбрать себе занятие по душе.

Соблюдение гигиены, закаливание.

Немаловажной составляющей здорового образа жизни является соблюдение гигиены, ведь эта полезная привычка поможет избежать возникновения инфекционных заболеваний. К гигиеническим процедурам также относится закаливание. Суть закаливания – постоянное многократное воздействие температурных изменений и солнечных лучей, что способствует укреплению устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды. Для студентов закалка особенно важна: улучшается не только состояние сердечно сосудистой системы, но и значительное улучшение работоспособности. Существует несколько видов закаливания: с помощью воздуха, солнца и воды. Поэтому, любой студент может выбрать тот метод, с помощью которого он сможет регулярно заниматься закалкой с целью повышения иммунитета.

В заключение можно привести данные статистики, которая показывает, что люди, ведущие здоровый образ жизни, в среднем живут на 10-15 лет дольше людей, имеющих вредные привычки. Соблюдение правильного образа жизни в действительности оказывает благотворное влияние на нашу жизнь. Человек, любящий себя и ценящий свое здоровье, всегда следует своему распорядку, питается полезной пищей, ведет активный образ жизнедеятельности. Для того, чтобы предотвратить риск появления опасных заболеваний в будущем, студентам необходимо задуматься о своем здоровье уже сейчас, и понять, что можно быть абсолютно здоровым и без большого количества медикаментов.

Влияние здорового образа жизни на организм человека необычайно благотворно и разнообразно. Это необходимый аспект, который должен соблюдать каждый. Каждый студент, придерживающийся здоровому образу жизни, не будет страдать из-за проблем со здоровьем, сумеет составить правильный распорядок дня, а также будет преуспевать в учебной активности.

1. Галкин А.А., Шиховцов Ю.В., Николаева И.В. Спортивно-игровое троеборье в физическом воспитании студентов // Известия Института систем управления СГЭУ. 2015. № 1 (11). С. 17-23.
2. Иванова Л.А., Шиховцов Ю.В., Николаева И.В. Сущность и педагогические условия применения личностно-ориентированного обучения студентов в процессе самодвижения к здоровому образу жизни: монография. Самара, 2013. 140 с.

3. Николаева И.В., Левченко С.В. Современные представления о культуре здоровья // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 10 (188). С. 254-258.
4. Николаев П.П., Николаева И.В. Психологические аспекты спортивной подготовки // Безопасность жизнедеятельности и здоровьесбережение на современном этапе: перспективы развития: материалы Всероссийской научно-технической конференции. 2012. С. 156-157.
5. Николаев П.П., Николаева И.В., Шиховцов Ю.В. К вопросу о спортивной подготовке в пауэрлифтинге // Известия Института систем управления СГЭУ. 2016. № 2 (14). С. 19-22.
6. Николаев П.П., Николаева И.В., Шиховцов Ю.В. Система подготовки спортсменов в высшей школе: пауэрлифтинг (силовое троеборье): учебное пособие. Самара, 2016. 112 с.
7. Николаев П.П., Николаева И.В. Мониторинг и современные технологии в процессе организации занятий силовым троеборьем в вузе // Теория и практика физической культуры. 2017. № 11. С. 89.
8. Скоробруцук Ю.А., Николаева И.В. Факторы, влияющие на мотивацию молодежи к здоровому образу жизни // Известия Института систем управления СГЭУ. 2017. № 2 (16). С. 74-78.

Корнилова С.А., Хабибуллин А.Б.

Принципы физического воспитания студентов

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

doi: 10.18411/trnio-06-2023-485

Аннотация

Данная научная статья посвящена принципам физического воспитания студентов. В статье описываются основные принципы, которые необходимо учитывать при организации занятий физической культурой и спортом. Рассматривается важность подбора упражнений, дифференциации нагрузки, контроля за безопасностью, а также мотивации студентов для достижения наилучших результатов в физической подготовке. В целом, статья представляет полезную информацию для педагогов, которые занимаются физическим воспитанием студентов, а также для студентов, которые хотят сохранять своё здоровье и форму во время учёбы.

Ключевые слова: принципы физического воспитания, здоровье, физическая форма, физические упражнения, программа занятий, спорт.

Abstract

This scientific article is devoted to the principles of physical education of students. The article describes the main principles that should be considered when organizing physical education and sports activities. It examines the importance of selecting exercises, differentiating loads, ensuring safety, as well as motivating students to achieve the best results in physical training. Overall, the article provides useful information for educators involved in physical education for students, as well as for students who want to maintain their health and fitness during their studies.

Keywords: principles of physical education, health and physical form, physical exercises, physical program, sports.

Физическое воспитание студентов - это важная составляющая полноценного образования. Умение заботиться о своем здоровье и физической форме не только повышает качество жизни, но и помогает развивать физическую и психологическую устойчивость, улучшать самооценку и повышать уровень концентрации внимания. Основная цель физического воспитания студентов - улучшение физической формы, развитие двигательных навыков, а также формирование здорового образа жизни, что может помочь им в их повседневной жизни и будущей карьере. Кроме того, физическое воспитание может улучшить качество учебы, так как оно способствует улучшению кровоснабжения головного мозга, что может улучшить концентрацию и память.

Физическое воспитание студентов также может уменьшить риск заболеваний, связанных с неактивным образом жизни, таких как ожирение, диабет, высокое кровяное давление, болезни сердца и инсульты. Кроме того, физическое воспитание может помочь

студентам развить социальные навыки, такие как работа в команде, управление временем и стрессом, а также повысить самооценку и уверенность в себе.

В целом, физическое воспитание студентов является важным аспектом их обучения и развития, который помогает им улучшить физическую форму, здоровье, настроение и поведение, что может привести к более успешной и счастливой жизни. Существует несколько причин, почему оно имеет такое значение:

1. **Здоровье и благополучие:** регулярная физическая активность способствует общему здоровью и благополучию. Она помогает студентам поддерживать нормальный вес, улучшает сердечно-сосудистую систему, укрепляет мышцы и кости, а также повышает гибкость и выносливость. Занятия физической культурой снижают риск развития хронических заболеваний, таких как ожирение, диабет и сердечно-сосудистые заболевания.
2. **Когнитивные функции и успеваемость:** физическая активность благотворно влияет на когнитивные функции, включая внимание, память и навыки решения проблем. Регулярные занятия физической культурой улучшают кровоснабжение и поставку кислорода в мозг, что способствует развитию когнитивных способностей и повышению успеваемости. Студенты, занимающиеся физической культурой, часто проявляют лучшую концентрацию, лучшую запоминающую способность и повышенную продуктивность в учебе.
3. **Снижение стресса и психическое здоровье:** физическая культура предоставляет студентам возможность снять стресс и заботиться о своем психическом благополучии. Физическая активность стимулирует высвобождение эндорфинов, естественных стимуляторов настроения, что снижает чувства тревоги, депрессии и стресса. Физическая активность также способствует улучшению сна, что имеет важное значение для психического и эмоционального здоровья.
4. **Социальные и межличностные навыки:** Физическая культура предоставляет возможности для студентов взаимодействовать и сотрудничать с товарищами, развивая командную работу и коммуникацию.

Поэтому важно понимать принципы, которые лежат в основе организации физического воспитания студентов.

Один из главных принципов - индивидуальный подход. Каждый студент имеет свои индивидуальные физические возможности и ограничения, поэтому необходимо учитывать их при разработке программы занятий. Необходимо также учитывать медицинские противопоказания и особенности здоровья каждого студента.

Другой важный принцип - регулярность. Занятия должны проводиться регулярно, чтобы студенты могли постепенно повышать свой уровень физической подготовки. Важно также учитывать индивидуальный ритм жизни студентов, их учебный график и прочие обстоятельства.

Сбалансированность - еще один важный принцип. Программа должна быть сбалансированной по трем направлениям: силовому, выносливостному и гибкостному. Важно, чтобы все группы мышц получали одинаковую нагрузку, а также, чтобы студенты получали разнообразную физическую подготовку.

Постепенность - это еще один важный принцип, который позволяет студентам постепенно увеличивать уровень физической активности и не перегружать свой организм. Необходимо сначала провести подготовительную часть занятия, чтобы подготовить организм к физической нагрузке, а затем постепенно увеличивать интенсивность тренировок.

Безопасность - еще один важный принцип, который необходимо учитывать при проведении занятий. Необходимо избегать использования опасных тренажеров и снарядов, а также контролировать студентов во время выполнения упражнений. Не менее важно обеспечить безопасность при занятиях видами спорта, которые могут быть связаны с риском травм, такими как бокс, регби или скалолазание.

Еще один важный принцип - дифференциация нагрузки. Необходимо учитывать уровень подготовки каждого студента и выбирать упражнения, которые соответствуют его возможностям. Важно также учитывать возраст и пол студента, так как физические возможности могут различаться в зависимости от этих факторов.

Наконец, мотивация - это важный принцип, который позволяет студентам оставаться мотивированными и целеустремленными в своей физической подготовке. Для этого необходимо проводить занятия в форме игр и соревнований, а также давать студентам возможность участвовать в соревнованиях и достигать новых результатов.

В заключение, физическое воспитание студентов - это не только забота о физическом здоровье, но и важный элемент формирования целостной личности. Соблюдение принципов индивидуального подхода, регулярности, сбалансированности, постепенности, безопасности, полезности и практичности, а также поддержки мотивации позволит добиться максимальной эффективности в процессе физического воспитания студентов.

1. Григорьев, В.В. Физическое воспитание студентов в системе образования / В.В. Григорьев, В.В. Мерзляков, Е.С. Кириллова // Физическое воспитание студентов в системе образования: материалы международной научно-практической конференции, 24-25 ноября 2017 г. – Ярославль: ЯГПУ, 2017. – С. 7-12.
2. Дмитриев, И.В. Психолого-педагогические аспекты организации физического воспитания студентов / И.В. Дмитриев // Молодой ученый. – 2017. – №18. – С. 231-233.
3. Кузнецов, А.В. Теоретические и методические основы физического воспитания студентов высших учебных заведений / А.В. Кузнецов // Теория и практика физ. культуры. – 2017. – № 11. – С. 56-58.
4. Михайлова, Е.В. Организация физического воспитания студентов с использованием компьютерных технологий / Е.В. Михайлова, Л.Г. Павлова // Молодой ученый. – 2018. – №19. – С. 336-338.
5. Савельева, Л.М. Физическое воспитание студентов: проблемы и перспективы / Л.М. Савельева, А.А. Калинина // Педагогическое образование в России. – 2016. – № 6. – С. 104-111.

Кочура А.С., Меньшатов А.М.

Влияние техники дыхания на результативность

*ФГБОУ ВО «КГЭУ»
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-06-2023-486

Аннотация

Статья посвящена исследованию влияния техники дыхания на результативность в боксе. В статье рассмотрены основные принципы таких техник, а также влияние их на физические возможности боксера. Описаны четыре основных упражнения, которые могут помочь улучшить технику дыхания и повысить результативность в бою. На основе опроса сделаны основные выводы. Регулярное проведение данных упражнений может помочь боксеру увеличить выносливость, силу и точность своих ударов, а также улучшить контроль над своими эмоциями во время боя.

Ключевые слова: упражнения, бокс, спорт, дыхание, эффективность

Abstract

The article is devoted to the study of the influence of breathing techniques on performance in boxing. The article examines the main principles of such techniques, as well as their impact on a boxer's physical abilities. Four basic exercises are described that can help improve breathing technique and increase performance in combat. Based on a survey, the main conclusions are drawn. Regular performance of these exercises can help a boxer increase endurance, strength, and accuracy of their strikes, as well as improve control over their emotions during a fight.

Keywords: exercises, boxing, sports, breath, efficiency

Бокс является одним из самых тяжелых и интенсивных видов спорта, требующим от спортсменов не только физической подготовки, но и хорошей концентрации и контроля над

собой. Один из ключевых аспектов, который может повлиять на результативность боксера, это техника дыхания. В повседневной жизни мы обычно не осознаем и не контролируем свое дыхание. Важно понимать, что дыхание - это более сложное действие, чем просто вдох-выдох. Это процесс, который напрямую влияет на жизненно важные функции нашего организма. В данной статье будет рассмотрено влияние техники дыхания на результативность в боксе.

Техника дыхания является существенным аспектом в боксе, поскольку она способна влиять на физические возможности боксера и, соответственно, его эффективность в поединке. Один из ключевых принципов бокса состоит в контроле над дыханием, который позволяет боксеру не только обеспечивать организм дополнительным кислородом, но и регулировать сердечный ритм. Боксер, обладающий навыком правильного дыхания во время боя, быстрее восстанавливает силы и продолжает действовать на протяжении всего поединка. Кроме того, правильная техника дыхания может помочь спортсмену избежать переутомления и контузий, что представляет собой серьезную угрозу для здоровья.

Контроль над дыханием является необходимым условием для эффективного управления эмоциональным состоянием боксера во время поединка. Сильный и глубокий вдох может оказать успокаивающее воздействие на нервную систему и способствовать концентрации внимания и устойчивости к стрессовым ситуациям, что может привести к повышению результативности боксера в бою.

Один из наиболее эффективных методов повышения эффективности ударов - это связывание их с дыханием. Например, боксер может сделать глубокий вдох перед ударом и выдохнуть при нанесении удара, что позволит более эффективно использовать мускулатуру, увеличить мощность удара и повысить точность.

Существуют различные упражнения, которые могут помочь боксеру улучшить технику дыхания и повысить свою результативность в бою. Приведем 4 основных вида упражнений:

1. Дыхательная гимнастика. Это упражнение поможет боксеру развить контроль над дыханием, увеличить объем легких и усилить дыхательные мышцы. Для выполнения этого упражнения необходимо находиться в удобной позиции, расслабиться и сосредоточиться на дыхании. Нужно сделать несколько медленных и глубоких вдохов через нос, задерживая дыхание на 2-3 секунды, а затем медленно выдыхать через рот. Это упражнение можно выполнять как перед боем, так и во время тренировки для улучшения контроля над дыханием.
2. Комбинированные упражнения. Направлены на улучшение связи между техникой дыхания и выполнением определенных упражнений во время боя. Удары сопровождаются сокращением мышц брюшного пресса и коротким выдохом через рот. Например, боксер может сделать комбинацию из двух правых ударов и одного левого, сделанную в момент короткого выдоха через рот. Комбинированные упражнения могут помочь боксеру не только повысить эффективность своих ударов, но и улучшить контроль над дыханием в стрессовых ситуациях.
3. Упражнения на увеличение выносливости. Это упражнение поможет боксеру развить выносливость легких и увеличить количество поступающего в организм кислорода. Одним из наиболее эффективных упражнений является бег на длительные дистанции. Важно не только бегать, но и правильно дышать во время бега: глубоко вдыхать через нос и медленно выдыхать через рот.
4. Упражнения на увеличение силы дыхательных мышц. Использование резиновых лент является одним из самых эффективных методов. Одним из таких упражнений является "вдох-выдох" с использованием резиновой ленты. Для выполнения этого упражнения необходимо зафиксировать резиновую ленту на некоторой высоте и держать ее в руках. Затем боксер

должен сделать глубокий вдох через нос, затем сжать ленту, выдохнув воздух через рот. Еще одним упражнением на увеличение силы дыхательных мышц является "дыхательная пирамида", которая включает в себя постепенное увеличение времени задержки дыхания и времени выдоха на каждом этапе.

Существуют так же упражнения на глубокое дыхание, на контроль дыхания, на управление стрессом и т.д.

Был проведен опрос среди 42 боксеров, чтобы выяснить как техника дыхания влияет на их результативность в бою. Исследование показало, что 78% опрошенных заявили, что правильная техника дыхания улучшает их выносливость и точность ударов, а также помогает им контролировать свои эмоции во время боя.

Кроме того, около 61% опрошенных боксеров отметили, что они используют связанные с дыханием техники для повышения мощности своих ударов и улучшения скорости движений. Важно отметить, что 85% опрошенных боксеров признали, что регулярное выполнение упражнений на увеличение силы дыхательных мышц помогает им улучшить свою дыхательную систему и повысить выносливость во время боя.

Таким образом, результаты опроса подтверждают важность и эффективность техники дыхания в боксе, а также необходимость включения упражнений на улучшение дыхательной системы в тренировочный план боксера. Оптимальная техника дыхания позволяет боксеру контролировать свой пульс, увеличить силу и точность ударов, повысить выносливость и эффективно управлять эмоциями во время боя. При этом необходимо помнить, что правильная техника дыхания требует немало времени и тренировок.

1. Характеристики системы внешнего дыхания при совершенствовании ударных баллистических движений у боксеров старших разрядов / С. Н. Неупокоев [и др.] // Вестник Томского государственного университета. — 2015. — № 390. — [С. 190-193].
2. Бреслав И. С. Дыхание и мышечная активность человека в спорте: Руководство для изучающих физиологию человека / И. С. Бреслав, Н. И. Волков, Р. В. Тамбовцева. – М.: Советский спорт, 2013. – 336 с
3. Шаяхметова Эльвира Шигабетдиновна Обоснование использования дыхательных технологий в тренировочном процессе боксеров высокой квалификации // Вестник ТГПУ. 2013.
4. Перегудова, Н. В. Дыхательная гимнастика как средство общей выносливости и иммунитета / Н. В. Перегудова // Инновац. наука. — 2015. — № 10–3. — С. 152–155.
5. Дудов В. А. Физическая культура – основа здорового образа жизни [Текст] : учеб. пособие / В. А. Дудов. – Москва : РАГС, 2010. – 144 с.

Кравцова С.С.

Современная образовательная система и здоровье студентов

*Южно-российский институт управления Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-06-2023-487

Аннотация

В статье рассмотрена связь современной образовательной системы и здоровья студентов. Сидячий образ жизни, дистанционная модель обучения, которая получила распространение во время эпидемии коронавирусной инфекции, а также сокращение учебных часов занятий по физической культуре оказали негативное влияние на физическую активность и образ жизни обучающихся.

Ключевые слова: образовательная система, дистанционное обучение, онлайн-обучение, здоровье, студент

Abstract

The article examines the relationship between the modern educational system and the health of students. Sedentary lifestyle, distance learning model, which became widespread during the epidemic of coronavirus infection, as well as the reduction of training hours of physical education classes had a negative impact on the physical activity and lifestyle of students.

Keywords: educational system, distance learning, online learning, health, student

В настоящее время большое количество людей включается в процесс образования, поступают в школы и высшие учебные заведения. Современная образовательная система оказывает большое влияние на образ жизни и здоровье учеников и студентов.

В настоящий момент получение высшего образования в очной форме занимает достаточно большое количество времени и большую часть этого времени студент проводит сидя в помещении, что нельзя назвать здоровым образом жизни. Поэтому, для сохранения баланса между умственной и физической активностью необходимо чередовать вид деятельности посредством введения в свою ежедневную рутину комплекса физических упражнений для поддержания организма в тонусе, а также уделять внимание занятиям физической культурой, которые проводятся в учебном заведении.

Каждый житель России почувствовал на себе последствия эпидемии коронавирусной инфекции, которая по мнению многих ученых является масштабным и мировым событием за последние пять лет. Стоит сказать, что общеобязательный локдаун сказался на гражданах нашей страны прежде всего психологически, так как полугодовая изоляция очень сильно повлияла на образ жизни человека. Сложнее всего оказалось той части населения, которая еще относится к учащимся: школьники и студенты. И если для первых карантин закончился раньше посредством нововведений в виде требований по соблюдению противовирусных норм, то для студентов он продлился дольше, многие вузы за несколько первых месяцев локдауна создали собственные дистанционные платформы для обучения с целью максимального уменьшения рисков для здоровья преподавателей и самих обучающихся, которые используются и в настоящее время. Помимо некоторых положительных черт, у дистанционного образования есть и главный недостаток - отсутствие должного уровня физической подготовки у студентов. Так как количество часов сократилось, обучающиеся недополучают необходимый уровень физического развития в условиях распространения тенденций дистанционного обучения. Однако, даже в таких условиях необходимо находить время для занятий спортом, так как именно в возрасте до 25 лет человек может повлиять на состояние своего организма посредством физической активности, в противном случае, хронические и другие заболевания начнут себя проявлять не позднее 30 лет, что в дальнейшем обернется снижением качества жизни и общим ослаблением иммунитета. В настоящее время студенты вернулись к очному обучению, однако последствия влияния такого образа жизни остались до сих пор.

Современная образовательная система предусматривает занятия по физической культуре и элективным дисциплинам в каждом вузе, что способствует физическому развитию и поддержанию здоровья студентов. Ранее система высшего образования в России была Болонской, что привело к сокращению первого этапа обучения с пяти лет до четырех. В связи с этим было изменено количество учебных часов различных дисциплин, дабы вместить в меньшее время большой объем профильного материала, в связи с чем произошло уменьшение времени, отведенного на физическую культуру. В настоящее время после отмены Болонской системы, по мнению кандидата педагогических наук, Ефременковой И.А., физическая нагрузка студентов должна увеличиться и стать более разнообразной и полноценной.

После учебного дня, вне занятий студенты чаще всего обладают определенным количеством свободного времени, что позволяет им заниматься физической культурой и спортом. При усвоении такой полезной привычки улучшится самочувствие. Помимо этого, студенту будет проще запоминать и обрабатывать получаемую информацию ввиду смены

деятельности. Согласно биологу П. Деннисону, для молодых людей, находящихся большую часть дня в малоподвижном состоянии достаточно выполнять три вида упражнений:

- 1) перекрестные шаги; позиция – стоя, поочередно прикасаться левым локтем к правой коленке, правым локтем – к левой коленке;
- 2) кнопки мозга; левая рука кладется на пупок, а другая в это время стимулирует точки подключичных зон; для каждой стороны длительность упражнения составляет 20–30 с; перед выполнением рекомендуется выпить воды;
- 3) колпак; позволяет преодолевать стресс; указательным и большим пальцем нужно массировать ушную раковину сверху до мочек; голова в прямом положении, выполняется три раза.

Помимо физических упражнений необходимо проветривать помещения, в которых находятся студенты во время занятий, так как учебный день обучающегося составляет более 6 часов, воздух застаивается, в аудиториях скапливается пыль, что в дальнейшем может повлиять на состояние дыхательных путей. Не менее полезными для студента будут прогулки на свежем воздухе между парами или после них, так как смена деятельности является отличным отдыхом, а нахождение на открытом воздухе способствует насыщению витаминами группы D.

В дополнение ко всему вышеперечисленному кандидаты педагогических наук, Татьянаенко А.А., Татьянаенко С.А. отметили, что не менее важным условием для уменьшения вреда от постоянного нахождения в сидячем положении является правильная организация своего рабочего пространства.

Недооцененным фактором является питание обучающегося, так как чаще всего молодые люди либо едят раз в день после занятий, либо не едят совсем, перехватывая что-то между парами. Подобного рода привычки приводят, по мнению докторов медицинских наук, Меерманова И.Б., Койгельдинова Ш.С., Ибраева С.А. к ухудшению состояния ЖКТ, провоцируют болезни кишечника, способствуют появлению гастрита и других форм расстройства желудка.

При организации питания студента необходимо учитывать, что организм находится на заключительной стадии своего роста, поэтому сильно ограничивать его не стоит.

Если у обучающегося не наблюдается никаких ограничений в питании в связи с состоянием здоровья, то его питание представляет собой 4-5 приемов пищи в день небольшими порциями. В рационе обязательно должна присутствовать клетчатка, мясо, крупы, овощи и фрукты. Следует снизить до минимума употребление сахара и так называемого "фастфуда", ввиду отсутствия в данных продуктах полезных веществ.

Поводя итог, можно сделать вывод о том, что сидячий образ жизни студентов и дистанционная модель образования оказывает отрицательное влияние на физическую подготовку и здоровье обучающихся. Поэтому необходимо уделять большое влияние физическим нагрузкам, режиму дня и питания после учебного дня. С переходом на болонскую систему образования, распределению занятий по физической подготовке не уделялось должного внимания. Однако, в связи с последними событиями и скорой отменой вышеупомянутой системы физическая нагрузка студентов в рамках учебного процесса увеличится, приобретет скоординированный и конкретный характер.

1. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
2. Ефременкова И. А. Интеграция образовательного процесса высших учебных заведений физической культуры России в общеевропейскую систему высшего образования в контексте Болонского процесса: дисс. ... канд. Пед. наук: 13.00.08 // Смоленск, 2010. – 185 с.
3. Татьянаенко А.А., Татьянаенко С.А. Здоровье студентов в период дистанционного обучения // Международный журнал экспериментального образования. – 2021. – № 2. – С. 26-30
4. Сагиндыкова А. С., Тугамбекова М. А. // Актуальность дистанционного образования // Молодой ученый. — 2015. — № 20. — С. 495–498.
5. Меерманова И.Б., Койгельдинова Ш.С., Ибраев С.А. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 2-2. – С. 193-197

Круглова А.В., Корниенко М.А., Николаев П.П.

Важность разминки при занятиях спортом и физической культурой

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-06-2023-488

Аннотация

В данной статье рассказано, как правильно нужно выполнять разминку, чтобы избежать травм разной степени. Исследовательской частью статьи является опрос студентов, направленный на получение информации о том, какие травмы могут быть при несоблюдении техники безопасности и неправильной подготовки к тренировке.

Ключевые слова: травма, спорт, разминка, техника безопасности.

Abstract

This article describes how to properly warm up to avoid injuries of varying degrees. The research part of the article is a survey of students aimed at obtaining information about what injuries can be caused by non-compliance with safety regulations and improper preparation for training.

Keywords: injury, sports, warm-up, safety precautions.

Спорт в жизни человека очень важен, но также важно соблюдать технику безопасности и правильно выполнять разминку и упражнения. Спорт – это экстремальная физическая деятельность, которая требует повышенного внимания [5]. Травма – это повреждение тканей и нарушение процессов путем воздействия на организм человека внешних факторов.

В данном исследовании мы подробно расскажем о необходимом соблюдении техники безопасности при занятии спортом, и как избежать травматизации. Существует три вида травм: легкие, средней тяжести и тяжёлые.

Тяжелые травмы – травмы, которые сильно ухудшают здоровье и приводят к нарушению работоспособности.

Травма средней тяжести – это травма со значимыми физическими изменениями организма, которые осложняют работоспособность на 10–30 суток.

Легкие травмы – это травмы, которые не несут серьезного вреда организму. Они не влияют на работоспособность организма. Спортсменом не запрещается заниматься, но будет необходимо снизить силовую нагрузку.

Также травмы хронического и острого характера часто преследуют спортсменов. Во время внезапных травмирующих факторов возникают острые травмы. При повторном воздействии травмирующего фактора на организм возникают хронические травмы [6].

Спортивная подготовка предъявляет высокие требования к условиям обеспечения должного уровня общей физической, специальной и технической подготовленности спортсменов [3, 4, 7, 8]. В игровых видах спорта увеличивается вероятность получения спортивных травм по причине непосредственного взаимодействия с соперником в процессе соревновательной деятельности [1, 2, 9].

Среди видов спортивных травм ушибы встречаются в хоккее, футболе, боксе, спортивных играх, борьбе и конькобежном спорте. Травмы мышц и сухожилий распространены в тяжелой атлетике, легкой атлетике и гимнастике. Растяжение связок чаще наблюдается в тяжелой атлетике, борьбе, легкой атлетике, гимнастике, спортивных играх и боксе. Переломы относительно часто встречаются у борцов, конькобежцев, велосипедистов, хоккеистов, боксеров, лыжников и футболистов. Ссадины и царапины характерны для велоспорта, лыжного спорта, конькобежного спорта, хоккея и гребли. Сотрясения мозга часто встречаются у боксеров, велосипедистов, футболистов и горнолыжников.

Какие бывают виды разминки

Общая разминка, является универсальной практически для любой физической активности, за исключением тяжелой силовой нагрузки. Она предназначена для того, чтобы разогнать кровь по организму, разогреть суставы и связки. Часто в общую разминку входит непродолжительный бег или быстрая ходьба. Подходят прыжки со скакалкой, подъемы ног, бег с ускорением, различные круговые движения в суставах.

В специальную разминку входит повторение тех движений, которые планируются выполняться перед тренировкой. Например, если вы собираетесь присесть со штангой, то нужно поприсесть с собственным весом. Это позволит немного растянуть квадрицепсы, разогреть колени. Кроме того, вы почувствуете общее состояние и оцените способность эффективно выполнить упражнение.

Аэробика является составляющей таких видов фитнеса как степ-аэробика, бег и фитнес силовых классов. Выполнение упражнений области аэробики способствуют похудению. При совершении аэробной разминки упражнения нужно.

Тепловая разминка. Этот вид разминки направлен на подготовку мышц к активной работе. Проводить ее лучше после дыхательных упражнений. Сюда относятся бег, прыжки и другие активные действия, помогающие максимально разогреть тело. Тепловой тип разминки применяется в воркауте, шейпинге и аэробике.

делать с умеренной скоростью минимум 30 минут.

Как говорилось ранее, чтобы заниматься спортом, нужно соблюдать определенные требования по технике безопасности, правильно разминать мышцы, следить за состоянием здоровья и выработать в себе дисциплину.

Нами был проведен опрос среди студентов трех университетов Самары, чтобы узнать подробнее, какие травмы были получены в ходе занятия спортом и невыполнения разминки. Результаты опроса можно увидеть на диаграммах, представленных ниже.

В каком университете Вы учитесь ?
61 ответ

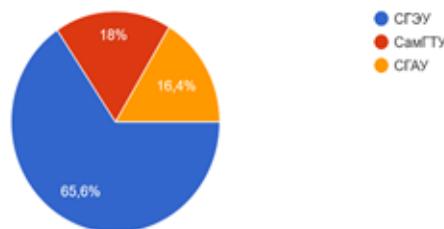


Рисунок 1.

Занимаетесь ли вы спортом ?
61 ответ

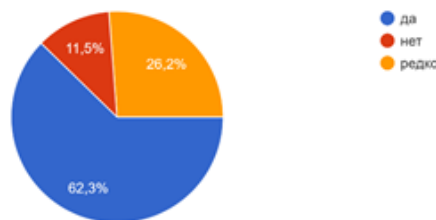


Рисунок 2.

В результате опроса выявлено, что большая часть студентов поддерживает активный образ жизни (62,3%).

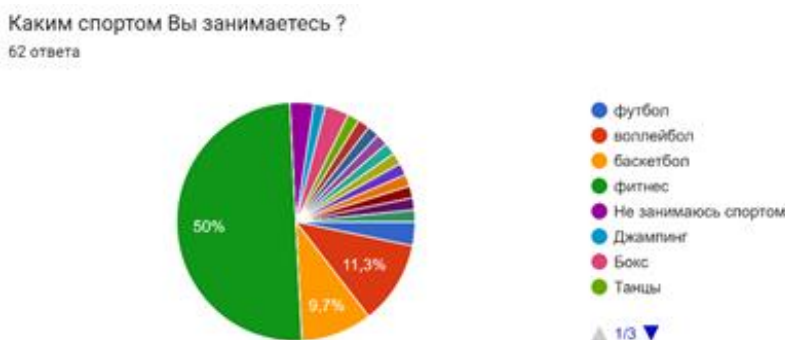


Рисунок 3.

Наибольшее количество студентов занимается фитнесом (50%), баскетболом (9,7%), волейболом (11,3 %).

Из 62 участников опроса лишь 19,4 % занимаются спортом профессионально. 29 % занимаются 3 раза в неделю, 16,1 % чаще трех раз в неделю.

Большинство респондентов отметили, что получали спортивные травмы из-за пренебрежения правилами разминки либо по причине ее отсутствия.

В результате проведенного исследования можно сделать вывод о том, что занятия спортом могут сопровождаться получением травм. Данные опроса показывают нам, что в профилактике спортивного травматизма особую роль играет разминка. Наиболее частыми травмами, полученными во время тренировки, являются растяжение мышц, растяжение связок, разрыв мениска.

Любой вид спорта содержит в себе определённые правила, несоблюдение которых может привести к существенным негативным последствиям для здоровья. Процесс спортивной подготовки, построенный на основе соблюдения методических правил тренировки, а, в частности, использовании полноценной разминки в начале тренировочного занятия, обеспечит высокие спортивные результаты и долголетие спортсменов.

1. Карева Ю.Ю., Николаева И.В., Шиховцов Ю.В., Кудинова Ю.В., Иванова Л.А. Современные тенденции техники выполнения подач и приема мяча в волейболе // Теория и практика физической культуры. 2019. № 3. С. 76-77.
2. Колеманова И.В. Технология формирования навыков приема подач мяча у квалифицированных волейболисток на основе выбора рациональных тактических действий: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. Смоленск, 2003. 24 с.
3. Кудинова Ю.В., Шиховцов Ю.В., Николаева И.В., Карева Ю.Ю., Шиховцова Л.Г. К вопросу о совершенствовании тактических действий и взаимодействий волейболисток в защите: практический аспект // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 3 (145). С. 118-124.
4. Николаева И.В., Шиховцов Ю.В., Иванова Л.А. Современный подход к методике формирования навыков приема подачи у квалифицированных волейболисток: Монография / Самара, 2015. 115 с.
5. Паняшин А.А., Шиховцов Ю.В., Николаева И.В. Временной дефицит – характерная черта защитных действий в современном волейболе // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2015. № 1 (1). С. 88-91.
6. Савченко О.Г. Современное состояние профилактики спортивных повреждений футболистов // Вестник Самарского государственного экономического университета. 2011. № 6 (80). С. 98-102.
7. Смирнова У.В., Карева Ю.Ю., Николаева И.В., Шиховцов Ю.В., Шиховцова Л.Г. Особенности проявления базовых физических качеств спортсменов в волейболе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 4 (170). С. 309-313.
8. Шиховцов Ю.В., Николаева И.В., Кудинова Ю.В., Шиховцова Л.Г. Технические устройства для исследования защитных действий в волейболе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 1 (131). С. 281-287.
9. Шиховцов Ю.В., Николаева И.В. Современный подход к методике обучения волейболисток защитным действиям в поле // Вестник Самарского государственного экономического университета. 2012. № 10 (96). С. 125-129.

Левченко А.В.¹, Карева Ю. Ю.², Кветкин А.А.²
Проблемы развития футбола в России и пути их решения

¹Самарский государственный социально-педагогический университет

²Самарский государственный экономический университет

(Россия, Самара)

doi: 10.18411/trnio-06-2023-489

Аннотация

Данная научная работа исследует проблемы, связанные с развитием футбола в России, и предлагает пути их решения. Футбол в России имеет большой потенциал, однако существуют определенные препятствия, которые мешают ему полноценно развиваться. В работе проанализированы основные проблемы, такие как недостаточная инфраструктура, организационные сложности и низкий уровень развития молодежного футбола. В работе предложены конкретные пути решения этих проблем.

Ключевые слова: спорт, футбол, сборная России, молодёжная академия, РПЛ

Abstract

This scientific work explores the problems associated with the development of football in Russia and suggests ways to solve them. Football in Russia has great potential, but there are certain obstacles that prevent it from fully developing. The paper analyzes the main problems, such as insufficient infrastructure, organizational difficulties and a low level of development of youth football. The paper suggests specific ways to solve these problems.

Keywords: sports, football, Russian national team, youth academy, RPL

В настоящее время футбольная тематика поистине интересует людей в России. Мировые ограничения, которые распространяются на футбол в России, заставили задуматься о том, как улучшить данный вид спорта и сделать его совершенным. Спорт имеет огромное значение для развития физической активности, здорового образа жизни и формирования ценностей [3, 5, 6, 7]. Россия, как страна, имеет амбициозные спортивные цели, включая участие в Олимпийских играх и достижение высоких результатов. Футбол является важным компонентом национальной команды и развития молодежного футбола, поэтому нужно всегда быть наготове к спортивным вызовам.

Целью данной работы является выявление проблем в развитии российского футбола, также необходимо провести аналогию с зарубежными футбольными системами и предложить пути решения обозначенных проблем.

В эпоху Советского Союза футбольная индустрия существовала при прямом финансировании от государства. Однако с распадом СССР большинство профессиональных футбольных клубов стало зависеть от поддержки государственных компаний, местных и региональных бюджетов или отдельных частных предпринимателей [2]. В настоящее время огромные суммы денег тратятся на обеспечение текущей деятельности клубов и достижение краткосрочных результатов, несмотря на общую убыточность и низкую экономическую эффективность.

Заграничные футболисты и тренеры едут в Россию, только если их контракты предполагают зарплату в несколько миллионов евро в год. Но, с другой стороны, большое количество известных футболистов в одном клубе ведет к понижению конкуренции в лиге.

В настоящее время многие клубы полностью или частично зависят от государственных средств, и это может привести к неконтролируемым последствиям. Финансовая зависимость от одного источника может способствовать возникновению коррупции, включая проведение договорных матчей и неэффективное использование ресурсов. Такие практики негативно сказываются на качестве и зрелищности футбольных матчей, а также ослабляют конкуренцию между клубами [4].

Руководство футбольных клубов не боится тратить большие средства на футболистов, которые получают огромные оклады, не играя при этом вообще, или дают очень маленькие результаты. Доказательством служит питерский «Зенит»: Краневиттер, Ригони, Вендел и другие. Ни один из этих футболистов не смог стать основным. Хотя деньги были заплачены за них очень большие

Решение проблемы финансирования:

- В первую очередь, целесообразно пересмотреть контракты всех футболистов и определить, кто действительно заслуживает своей зарплаты, а кто нет. Слишком часто бывает так, что игроки получают высокую зарплату, даже не выходя на поле или имея минимальный вклад в команду.
- Во-вторых, если клуб получает финансирование от государственной компании, то она имеет право требовать результатов за свои инвестиции, особенно в случае приобретения нового игрока. Важно, чтобы клуб консультировался с компанией перед совершением трансфера. Если игрок не оправдывает ожидания, необходимо принять меры к увольнению тех лиц, которые рекомендовали и настояли на данном трансфере.
- В-третьих, следует перевести клубы на частные компании. Всякий раз, когда клубы в Европе выступают плохо, это снижает их привлекательность для спонсоров, что стимулирует их к постоянному совершенствованию и достижению успехов. В России же существует проблема, что деньги всегда будут поступать, независимо от результатов команды, а это приводит к тому, что большая часть команд, участвующих в чемпионате, не стремится улучшить свое положение в турнирной таблице.
- В-четвертых, стоит активно инвестировать в футбольные академии. Отличным примером является Сергей Галицкий и его ФК «Краснодар», который создал одну из лучших футбольных академий, превосходящую тренировочные базы даже первых команд РПЛ. Пришло время развивать молодые таланты и отправлять их за границу, тем самым увеличивая бюджет клубов и помогая национальной сборной России образовывать высококвалифицированных футболистов. Команда «Краснодар» в этом году продемонстрировала, что способна соревноваться на высоком уровне, достигнув финала Кубка России по футболу.

Следующей проблемой развития футбола в РФ является плохая оснащенность футбольными площадками. В России приходится одна футбольная площадка на 12000 человек. В то время как в Англии одно поле приходится на 1500 человек, в Германии – на 2000, в Италии – на 2000-2500. К счастью, эта проблема постепенно решается и с каждым годом количество площадок увеличивается [8].

Важным аспектом развития футбола в Российской Федерации является проблема недостатка высококвалифицированных специалистов. Подготовка компетентных управленческих кадров является неотъемлемым фактором успеха [1]. Обучение сотрудников, позволяющее развить их коммерческие навыки в спортивной индустрии, умение анализировать рынок и повышать экономическую эффективность, способствует ускорению процесса развития футбола в стране. Введение требований в регламенты лиг, которые обязывают клубы привлекать квалифицированный управленческий персонал, а также проведение обучения для персонала, сыграют положительную роль в дальнейшем развитии футбольной отрасли.

Результаты национальной сборной России действительно отражают проблемы, существующие в футболе на клубном уровне. Сравним со сборной Англии. У английской сборной на позиции форварда есть несколько опций, которые могут взаимозаменяться и адаптироваться к различным игровым ситуациям. Конкуренция за место в составе национальной сборной очень высока благодаря наличию опытных игроков и молодых талантов.

Сборная России, к сожалению, не может похвастаться таким широким выбором в нападении. Артем Дзюба, который ранее был ключевым игроком, сейчас не вызывается в сборную. Кроме него, альтернативы практически нет: Соболев забивает недостаточно, Чалов имеет совершенно иной стиль игры. Даже при наличии Дзюбы, он не всегда может одним своим участием решить матч. Кроме того, сборная России также столкнулась с проблемой замены опытных защитников, таких как братья Березуцкие и Игнашевич.

Эти факторы явно влияют на состояние и результаты национальной сборной. Они подчеркивают необходимость развития футбольных клубов и академий в России, чтобы создать конкурентоспособную базу игроков и обеспечить сборную качественными альтернативами. Вложения в развитие молодежного футбола и обучение перспективных игроков могут значительно повысить уровень национальной сборной и улучшить ее результаты.

Чтобы решить проблемы национальной сборной, футбольному руководству нашей страны следует обратиться за опытом в Бельгию и Англию. Бельгийский чемпионат очень слабый, занимает 9 места в рейтинге УЕФА, но сборная занимает 1 место в рейтинге ФИФА. Из этого можно сделать вывод, что федерация футбола Бельгии на внутренний чемпионат не смотрит, а отправляют детей сразу в сильные чемпионаты. Другой пример – это сборная Англии. Английская премьер лига сейчас является лучшей лигой в мире, следовательно, весь состав национальной команды играет у себя в чемпионате. Из этих двух примеров можно обозначить два вектора развития для России.

1. Начать развивать свой чемпионат, чтобы он стал востребованным в Европе и привлекались сильные специалисты (тренеры, медицинский персонал, футболисты и др.) В таком случае молодежь будет прогрессировать у себя, отсюда сборная получит сильных игроков.
2. Прекратить большие финансовые вложения в РПЛ и отправлять игроков, тренеров в другие чемпионаты для получения опыта. При таком раскладе игроки смогут попадать в сборную в качестве профессиональных и востребованных футболистов. Такой способ показывает Исландия и Норвегия, а также Сан-Марино готовится работать в этом направлении.

Действительно, проблемы в российском футболе требуют серьезных усилий для их решения. В данной работе были выделены основные и наиболее существенные из них. Однако, чтобы добиться положительных изменений, необходимо время и тщательная работа. Реальные результаты в такой сложной области, как футбол, требуют постоянного стремления к улучшению и ответственности со стороны тех, кто занимается внесением изменений. Важно понимать, что первоначально результаты могут быть непостоянными и даже отрицательными. Однако это не должно останавливать в стремлении к масштабным преобразованиям. Именно через подобные испытания и неудачи можно получить ценный опыт и наработать правильные подходы, которые в конечном итоге позволят вывести российский футбол на мировой уровень. Решение проблем в российском футболе требует системного подхода, терпения и решительности. Хотя результаты могут быть не мгновенными, но при наличии правильной стратегии можно добиться значительного прогресса. Постоянное развитие и преодоление трудностей помогут российскому футболу стать сильным и конкурентоспособным на мировой арене.

1. Алексеев С. В. Спортивное право. Учебник под ред. П. В. Крашенинникова, Закон и право. Юнити, Москва, 2016 г. 499 с.
2. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе. Дис. док пед. наук. Краснодар, 1997. С. 5.
3. Иванова Л.А., Шиховцов Ю.В., Николаева И.В. Сущность и педагогические условия применения личностно-ориентированного обучения студентов в процессе самодвижения к здоровому образу жизни: монография. Самара, 2013. 140 с.

4. История российского футбола / [сайт] // URL: <https://mcbzimovniki.ru/index.php/2-materialy/2819-istoriya-gossijskogofutbola>
5. Николаева И.В., Левченко С.В. Современные представления о культуре здоровья // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 10 (188). С. 254-258.
6. Николаев П.П., Николаева И.В. Психологические аспекты спортивной подготовки // Безопасность жизнедеятельности и здоровьесбережение на современном этапе: перспективы развития: материалы Всероссийской научно-технической конференции. 2012. С. 156-157.
7. Скоробрушук Ю.А., Николаева И.В. Факторы, влияющие на мотивацию молодежи к здоровому образу жизни // Известия Института систем управления СГЭУ. 2017. № 2 (16). С. 74-78.
8. Стратегия развития до 2030 года / [сайт] // URL: <https://www.sport-express.ru/football/local/photoreports/eksklyuziv-se-strategiya-razvitiya-futbola-do-2030-goda-1239811/>

Левченко А.В.¹, Николаева И.В.², Лексашова А.С.²

Роль фитнес-браслетов и приложений для занятий спортом и активного образа жизни

¹Самарский государственный социально-педагогический университет

²Самарский государственный экономический университет

(Россия, Самара)

doi: 10.18411/trnio-06-2023-490

Аннотация

В данном исследовании представлены результаты анализа информации относительно способа влияния фитнес-браслетов и их функциональных возможностей на течение, продолжительность и результат тренировочных занятий спортсмена, а также обычного человека, который старается придерживаться правил здорового образа жизни.

Ключевые слова: спорт, образ жизни, здоровье, организм человека, тренировка, фитнес-браслет

Abstract

This study presents the results of the analysis of information regarding the way the fitness bracelets and its functionality influence the course, duration and result of the training sessions of an athlete, as well as an ordinary person who tries to adhere to the rules of a healthy lifestyle.

Keywords: sport, lifestyle, health, human body, training, fitness bracelet

Условия жизнедеятельности современного человека претерпевают воздействие продуктов научно-технического прогресса. Образ жизни современного человека в условиях сегодняшней реальности и действительности требует существенной коррекции. В данном случае речь идет о том, что в современном мире присутствует значительное количество тех факторов, которые, воздействуя на человека комплексно, обуславливают такое состояние в отношении человеческого организма как хронический стресс. Фактор стресса рассматривается клиницистами, практикующими врачами как один из этиологических факторов многих заболеваний хронического течения, что существенно сказывается на здоровье человека в целом [7, 8].

Таким образом, для того чтобы человек в современных реалиях мог поддерживать в тонусе и нормальном состоянии жизненно-важные органы и системы органов, он должен существенно корректировать собственный образ жизни, делая его более здоровым и правильным [9, 10]. В качестве одного из методов коррекции образа жизни человека в условиях современной жизнедеятельности являются такие продукты технического прогресса как фитнес-браслеты [2, 6]. Данные разработки оснащены большим количеством функциональных методик и способностей, которые помогают корректировать тренировочный процесс, именно поэтому тема данного исследования имеет тенденцию к актуальности.

Цель – определение значения фитнес-браслетов и мобильных приложений для тренировочного процесса и активного образа жизни.

Задачи исследования: изучить теоретические и практические основы воздействия фитнес-браслетов и мобильных приложений на течение тренировочного процесса или цикла тренировок.

Методы исследования: анкетирование, теоретический анализ научной литературы.

По результатам анализа тренировочного процесса многих спортсменов мирового уровня удалось установить, что в ходе составления тренировочного плана отдельное внимание уделяется именно возможностям карманных, наручных девайсов и гаджетов, одним из которых является фитнес-браслет.

Выяснено, что на сегодняшний момент времени практически каждый фитнес-браслет оснащен соответствующим мобильным приложением, которое пользователь устанавливает на свой телефон, что позволяет максимально реализовывать всю полноту функционала основного устройства, то есть фитнес-браслета.

Установлено, что наиболее популярными программами для функционирования фитнес-браслетов являются такие как Google Fit, HealthKit, Training Club, RunKeeper, FatSecret, Yoga.com.

Были исследованы основные направления по улучшению тренировочного процесса и оздоровления образа жизни, в которых применяются фитнес-браслеты.

В качестве одного из наиболее важных составляющих двигательной активности является мотивационный компонент [1, 3, 4, 5]. Данное направление реализуется с помощью того, что фитнес-браслет успешно может подсчитать то количество шагов, которое человек прошел за определенный промежуток времени, а также количество воды, которое уже было употреблено на данный момент.

Также важной и полезной функцией фитнес-браслетов является регулировка режима сна, который кодируется в качестве одной из основных составляющих здорового образа жизни. Браслет способен анализировать активность пользователя, при этом учитывая движения конечностями, всем телом, а также состояние полного физического спокойствия в процессе сна.

Рассмотренные ранее возможности фитнес-браслета и мобильных приложений относятся больше к активному образу жизни человека. Что касается тренировочного процесса, то в данном случае исследуемые девайсы помогают отслеживать основные показатели состояния организма человека в ходе осуществления тренировок. Важно понимать, что комплекс упражнений или тренировку человек должен выполнять в условиях нормальных физиологических показателей, к числу которых относятся частота дыхательных движений, частота сердечных сокращений, артериальное давление. В том случае если спортсмен во время тренировки начнет себя плохо чувствовать, то при помощи использования фитнес-браслета становится возможным более быстрое выяснение причины упомянутого ухудшения, что, в свою очередь, позволит наиболее быстро оказать весь объем необходимой врачебной помощи, первой врачебной помощи, квалифицированной помощи.

В рамках данного исследования было проведено исследование, которое заключалось в осуществлении анкетирования группы людей по вопросу использования ими фитнес-браслетов и соответствующих мобильных приложений.

В исследовании была сделана выборка, количество которой составило 20 человек. Возраст опрошенных составил от 18 до 35 лет.

Предложенная анкета включала 4 вопроса. При ответе на каждый вопрос предлагалось 3 варианта, из которых нужно было выбрать 1 вариант ответа.

В качестве первого был задан вопрос «Занимаетесь ли Вы спортом или какой-либо активной физической нагрузкой?». В данном случае 17 человек ответили положительно и 3 человека ответили отрицательно. Данный результат говорит о том, что большинство в исследуемой группе людей отдадут важное значение активному образу жизни.

Вторым вопросом являлся следующий: «Есть ли у Вас фитнес-браслет и активно ли Вы его используете: в процессе тренировок?». На данный вопрос положительно ответили 15 человек, 5 человек ответили отрицательно. В данном случае результат говорит о том, что

большая часть опрошенных считают фитнес-браслеты полезной разработкой, оставшиеся опрошенные без фитнес-браслета вполне могут использовать только мобильные приложения.

Далее был задан вопрос: «Используете ли Вы фитнес-браслет или мобильное приложение для того, чтобы отслеживать свою физическую активность в течение дня: количество шагов, количество потраченной энергии?». На данный вопрос положительно ответили 19 из 20 опрошенных, что свидетельствует о том, что даже если у человека нет фитнес-браслета или он не занимается активными спортивными тренировками, он все равно при помощи мобильных приложений так или иначе отслеживает качество рутинной физической активности, которая во многом определяет образ жизни современного человека.

Заключительный вопрос выглядел следующим образом: «Стали ли Вы чаще заниматься спортом благодаря использованию фитнес-браслетов и мобильных приложений?». В данном случае 18 из 20 опрошенных ответили положительно, на основании чего правильно утверждение о том, что упомянутые разработки действительно эффективны в плане активизации образа жизни. Двое, которые ответили отрицательно, сообщили о том, что использование новых разработок для них слишком сложно и энергетически затратно, они не хотят тратить на это время.

На основании данных, полученных в ходе проведенного исследования, было установлено, что, действительно, при помощи современных фитнес-браслетов, мобильных приложений к ним можно корректировать тренировочный процесс, а также качество занятий спортом, что объясняется с точки зрения богатого функционала данных устройств. Тем не менее, не следует полностью опираться на показатели фитнес-браслетов и мобильных приложений, так как данные разработки есть искусственный интеллект, в ходе работы которого могут возникать ошибки технического плана. Также данные устройства в качестве основных данных используют статистические данные, при этом не могут быть учтены индивидуальные особенности организма каждого отдельного пользователя.

1. Васильева Н. И. Использование мобильных приложений в аспекте повышения мотивации обучающихся к занятиям физической культуры и ведению здорового образа жизни // Мир педагогики и психологии. 2019. № 12 (41). С. 59-67.
2. Великанова Е.С. Применение мобильных приложений для оптимизации занятий физической культурой и спортом // Аллея науки. 2019. Т. 2. № 12 (39). С. 855-858.
3. Николаев П.П., Николаева И.В. Психологические аспекты спортивной подготовки // Безопасность жизнедеятельности и здоровьесбережение на современном этапе: перспективы развития: материалы Всероссийской научно-технической конференции. 2012. С. 156-157.
4. Николаев П.П., Николаева И.В., Шиховцов Ю.В. К вопросу о спортивной подготовке в пауэрлифтинге // Известия Института систем управления СГЭУ. 2016. № 2 (14). С. 19-22.
5. Николаев П.П., Николаева И.В., Шиховцов Ю.В. Система подготовки спортсменов в высшей школе: пауэрлифтинг (силовое троеборье): учебное пособие. Самара, 2016. 112 с.
6. Пак Л. И., Польщикова Ю. А. Фитнес-трекеры в студенческой жизни // Наука и образование: сохраняя прошлое, создаем будущее: сборник статей XXV Международной научно-практической конференции. В 2 ч. Ч. 2. Пенза: Наука и Просвещение. 2019. С. 113- 114.
7. Пискайкина М.Н., Смирнова У.В. Система специальных физических упражнений как средства оздоровления в физической культуре // Известия Института систем управления СГЭУ. 2017. № 2 (16). С. 20-22.
8. Савельева О.В., Данилова А.М., Воронин А.Д. Проблема гармонизации физического и психического здоровья человека // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 10 (212). С. 555-559.
9. Смирнова У.В., Налимова М.Н. Современные оздоровительные системы физических упражнений // Известия Института систем управления СГЭУ. 2019. № 1 (19). С. 20-22.
10. Суркова Д.Р., Шиховцова Л.Г., Николаев П.П. Факторы и приоритетные направления формирования здорового образа жизни студентов // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2015. № 1 (1). С. 145-147.

Матвеева Е.О.

Цифровые технологии в сфере физической культуры и спорта

Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-06-2023-491

Научный руководитель: Хайруллин И.Т

Аннотация

В данной статье исследуется применение цифровых технологий в области физической культуры и спорта. Стремительное развитие технологий произвело революцию в различных аспектах нашей повседневной жизни, включая то, как мы занимаемся физической активностью и спортом. В этом исследовании рассматривается влияние цифровых технологий, таких как носимые устройства, мобильные приложения, виртуальная реальность и аналитика данных, на физическую культуру и спорт. В нем исследуется, как эти технологии повлияли на методы тренировок, анализ результатов, профилактику травм, мониторинг спортсменов, вовлечение болельщиков и общее управление спортом. В документе также обсуждаются потенциальные преимущества и проблемы, связанные с интеграцией цифровых технологий в данной области. Анализируя текущие тенденции и результаты исследований, это исследование дает ценную информацию о возможностях и последствиях цифровых технологий в физической культуре и спорте.

Ключевые слова: цифровые технологии, физическая культура, спорт, носимые устройства, мобильные приложения, виртуальная реальность, аналитика данных, методы тренировок, анализ результатов, профилактика травматизма, мониторинг спортсменов, вовлечение болельщиков, спортивный менеджмент.

Abstract

This paper explores the application of digital technologies in the field of physical culture and sports. The rapid advancement of technology has revolutionized various aspects of our daily lives, including the way we engage in physical activities and participate in sports. This study examines the impact of digital technologies, such as wearable devices, mobile applications, virtual reality, and data analytics, on physical culture and sports. It investigates how these technologies have influenced training methods, performance analysis, injury prevention, athlete monitoring, fan engagement, and overall sport management. The paper also discusses the potential benefits and challenges associated with the integration of digital technologies in the field. By analyzing current trends and research findings, this study provides valuable insights into the opportunities and implications of digital technologies in physical culture and sports.

Keywords: Digital technologies, physical culture, sports, wearable devices, mobile applications, virtual reality, data analytics, training methods, performance analysis, injury prevention, athlete monitoring, fan engagement, sport management.

За последние годы значительно возросло использование цифровых технологий в сфере физической культуры и спорта. От носимых фитнес-трекеров до тренировочных программ виртуальной реальности - эти технологии предлагают новые способы отслеживания и повышения спортивных результатов. В этой статье дается обзор текущих исследований влияния цифровых технологий на физическую культуру и спорт, уделяя особое внимание их влиянию на подготовку спортсменов, профилактику травматизма и анализ результатов. Обзор показывает, что цифровые технологии обладают потенциалом революционизировать то, как спортсмены тренируются и соревнуются, но также создают проблемы, связанные с конфиденциальностью данных и внедрением технологий.

Цифровые технологии стали неотъемлемой частью современного общества, их применение варьируется от связи и развлечений до здравоохранения и образования. В

области физической культуры и спорта цифровые технологии также получили широкое распространение, повышая мотивацию спортсменов, предоставляя им новые инструменты для тренировок, профилактики травматизма и анализа результатов. Однако, этот новый инструмент имеет также потенциальный риск – развитие зависимости от цифровых технологий, а также снижение физической активности.

В данной статье представлен обзор текущих исследований о влиянии цифровых технологий на физическую культуру и спорт с акцентом на их влияние на подготовку спортсменов, профилактику травматизма и анализ результатов.

Цель данной работы состоит в рассмотрении актуальных исследований в области использования цифровых технологий в физической культуре и спорте, оценке их результатов и проведении анализа влияния цифровых технологий на различные стороны спортивной деятельности.

Влияние цифровых технологий на подготовку спортсменов.

Цифровые технологии предлагают новые способы отслеживания тренировок спортсменов, обеспечивая обратную связь о результатах и прогрессе в режиме реального времени. Например, носимые фитнес-трекеры могут отслеживать частоту сердечных сокращений, расход калорий и качество сна, предоставляя спортсменам ценную информацию для оптимизации режимов тренировок. Тренировочные программы виртуальной реальности также открывают новые возможности, позволяя спортсменам тренироваться в имитируемых условиях, имитирующих реальные условия. Исследования показали, что эти технологии могут привести к значительному улучшению результатов спортсменов и снизить риск травм.

Влияние цифровых технологий на профилактику травматизма.

В дополнение к оптимизации режимов тренировок цифровые технологии также могут помочь в профилактике травматизма. Технология захвата движения, например, может анализировать характер движений спортсмена, чтобы выявить потенциальные области слабости или нестабильности. Затем спортсмены могут использовать эту информацию для изменения своих тренировочных или реабилитационных программ, чтобы снизить риск получения травм. Аналогичным образом, ортопедические изделия с 3D-печатью и другие персонализированные медицинские устройства могут обеспечить спортсменам целенаправленную поддержку и защиту.

Влияние цифровых технологий на анализ производительности:

Цифровые технологии также открывают новые возможности для анализа производительности, предоставляя тренерам и спортсменам подробные данные о таких показателях производительности, как скорость, мощность и время реакции. Продвинутое алгоритмы могут анализировать эти данные, чтобы определить области для улучшения, позволяя тренерам адаптировать программы тренировок с учетом конкретных недостатков. Кроме того, цифровые технологии могут предоставить новые возможности для видеоанализа, позволяя тренерам более детально изучать движения спортсменов и определять области для улучшения.

Вызовы цифровых технологий в физической культуре и спорте:

Хотя цифровые технологии предлагают много потенциальных преимуществ для физической культуры и спорта, они также создают проблемы, связанные с конфиденциальностью данных и внедрением технологий. Спортсмены могут не решаться внедрять новые технологии либо из-за недостатка знаний, либо из-за опасений по поводу конфиденциальности данных. Тренеры также должны ориентироваться в сложных законах и подзаконных актах о конфиденциальности данных, чтобы обеспечить сохранность данных спортсменов в безопасности.

Исследования показали, что цифровые технологии имеют значительное влияние на физическую культуру и спорт. Они могут быть использованы для повышения мотивации заниматься спортом, улучшения качества тренировок и достижения лучших результатов.

Также цифровые технологии позволяют улучшить контроль за здоровьем спортсменов, следить за их физическими показателями и прогрессом.

Однако, важно отметить, что цифровые технологии могут иметь и негативные последствия. Например, увлечение компьютерными играми может приводить к снижению физической активности, а также развитию психологических проблем, связанных с зависимостью.

Таким образом, исследования показывают, что цифровые технологии могут быть полезными инструментами для повышения физической активности и улучшения спортивных результатов. Однако, необходимо учитывать возможность развития зависимости и других психологических проблем, связанных с чрезмерным использованием цифровых технологий.

В заключение, важно развивать научные исследования в этой области с целью более глубокого понимания влияния цифровых технологий на физическую культуру и спорт, а также для разработки эффективных методов использования цифровых технологий в спорте.

Использование цифровых технологий в области физической культуры и спорта потенциально способно революционизировать подготовку спортсменов, профилактику травматизма и анализ результатов. Носимые фитнес-трекеры, тренировочные программы виртуальной реальности и технология захвата движения – это лишь несколько примеров технологий, которые меняют то, как спортсмены тренируются и соревнуются. Однако необходимо также решать проблемы, связанные с конфиденциальностью данных и внедрением технологий. Поскольку использование цифровых технологий в физической культуре и спорте продолжает расширяться, спортсменам, тренерам по физической культуре и спорту будет важно тщательно рассмотреть преимущества и проблемы, связанные с этими технологиями, чтобы обеспечить их безопасное и эффективное использование.

1. Бауман А., Коуэн А. и Пауэлл К., 2019. Роль цифрового здравоохранения в поощрении физической активности. Актуальные проблемы спортивной медицины и физических упражнений, стр.1-6.
2. Буйзен М., Валкенбург П.М. и Бентъес Дж.У., 2017. Дети и видеоигры: зависимость, вовлеченность и школьные достижения. Компьютеры в поведении человека, Том 7, стр.43-48.
3. Кобли С. и Хэнлон М., 2020. Роль цифровых технологий в спорте и науке о физических упражнениях. Журнал кинетики человека, том 3, стр.4-9.
4. Мантовани Ф. и Рива Г., 2018. Виртуальная реальность в психологии: краткая история и перспективы на будущее. Психологические подходы к виртуальной реальности: технологии и приложения, Том 18, стр.1-13.
5. Райдинг С. и Кумар С., 2019. Носимые технологии и умный текстиль для спортсменов. Актуальные проблемы спортивной медицины и физических упражнений, Том 6, стр.24-28.

Мендот Э.Э., Сембирээ Д.Д.

Самостоятельные физические упражнения в домашних

*Тувинский государственный университет
(Россия, Кызыл)*

doi: 10.18411/trnio-06-2023-492

Аннотация

В данной статье рассматриваются физические упражнения выполняемые в домашних условиях для поддержания здоровья, физического развития, подготовленности студентов. Они крайне важны для подрастающего, растущего организма, так как двигательная активность важное средство физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, упражнения, физическое развитие, физическая подготовка, средства, мышечный тонус, здоровье, спорт, тренировка, молодежь, деятельность, самостоятельные занятия.

Abstract

This article discusses physical exercises performed at home to maintain health, physical development, and readiness of students. They are extremely important for a growing, growing organism, since motor activity is an important means of physical culture.

Keywords: physical culture, exercises, physical development, physical training, means, muscle tone, health, sports, training, youth, activity, independent studies.

Приобщение студентов и молодежь к физической культуре — важное условие в формировании здорового образа жизни. С таким развитием и совершенствованием организационных форм занятий физической культурой, решающим являются самостоятельные занятия физическими упражнениями в домашних условиях.

Здоровье и учеба студентов в республике Тыва взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье студента, тем здоровая нация будущего, иначе конечная цель обучения утрачивает подлинный смысл и ценность. Чтобы студенты успешно адаптировались в первом курсе к условиям обучения в вузе, нужно сохранить и укрепить здоровье за время обучения, им необходимо вести здоровый образ жизни, с помощью дополнительных занятий где нужно регулярно и оптимально заниматься двигательной активностью. Важнейшим компонентом любого народного образа являются физические упражнения и игры. [1, с.192]

Аристотель утверждал: “Ничто так не разрушает человека, как продолжительное мышечное бездействие”. Снижение двигательной активности в первую очередь сказывается на проявлении нарушений со стороны нервной, сердечно-сосудистой систем, систем пищеварения и органов дыхания. Поэтому, именно такой учебный предмет как физическая культура в высшей школе, может сформировать у будущих специалистов навык сохранения высокой физической и творческой активности на долгие годы, т.к. приобретение знаний и реализация их на практике не разведенные во времени приобретают особую значимость в становлении гармонически развитой личности.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом имеют единую цель: направлено на мотивацию сохранения здоровья, поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности. В условиях пандемии организация данных способов физкультурной деятельности приобретает наибольшую актуальность [3, с.24]

Многие люди предпочитают самостоятельные тренировки в домашних условиях и здесь причины разные, кто-то не любит заниматься в компании незнакомцев, кто-то стесняется своих слабостей и боится показаться слабым и неуклюжим, кто-то считает абонемент в спортзал лишней тратой расходов, а у кого-то просто нет времени на походы в фитнес-клубы. В любом случае уметь правильно заниматься дома полезно даже в качестве дополнительной нагрузки.

Существуют три основные формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия.

Для домашних тренировок не нужно почти ничего, кроме желания, времени и небольшого пространства, но важно понимать, какие упражнения для самостоятельной тренировки лучше выбрать, чтобы не навредить своему здоровью и достичь желаемых результатов. Что касается дополнительных атрибутов, то не стоит бросаться в спортивный магазин за велотренажером или беговой дорожкой, подготовьте минимальный набор:

- гимнастический коврик;
- гантели;
- фитнес-резинки.

Систематическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья, использование физических нагрузок — один из обязательных факторов здорового образа. Так как программой по физическому воспитанию в вузах предусмотрено недостаточно времени для занятий физической культурой, необходимы самостоятельные систематические занятия физической культурой и спортом. И человек должен знать, что для нормального

функционирования организма каждому необходим определенный минимум для этого существуют определенные методы подбора комплекса самостоятельных физических упражнений, планирования интенсивности, объема данных упражнений. жизни. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или само-стоятельных занятий физической культурой и спортом, объединенных термином «двигательная активность». У большого числа людей, зани-мающихся умственной деятельностью, наблюдается ограничение двигательной активности [2, с.37]

Физическая культура, как и любая сфера культуры, предполагает, прежде всего, работу с духовным миром человека – его взглядами, знаниями и умениями, его эмоциональным состоянием, ценностными ориентациями, его мировоззрением и мироощущением через двигательную деятельность. Она имеет большие потенциальные возможности для формирования целостной личности, сочетая единство духовного физического

Поэтому, первый круг задач физической культуры в вузе является образование, воспитание и оздоровление студентов через приобретение знаний о связи физического воспитания с другими сторонами воспитания, а именно, нравственным, умственным, трудовым эстетическим и т.д., о культуре здоровья, о здоровом образе жизни, о формировании жизненно важных двигательных умений и навыков. Образовательная задача, формируя мировоззрение, содействует становлению культуры личности - человека способного воспринимать и воспроизводить духовные и материальные ценности, развивает стремление к успеху, умение работать на высокий результат, быть всемерно готовым к воспроизводству себе подобных. В процессе занятий физическими упражнениями происходит освоение целого ряда специальных знаний, пополняются и углубляются ранее приобретенные.

Через физические упражнения познаются законы движения в окружающей среде и собственного тела, и его частей. Выполняя физические упражнения, занимающиеся учатся управлять своими движениями, овладевают новыми двигательными умениями и навыками. Это, в свою очередь, позволяет осваивать более сложные двигательные действия и познавать законы движений. Чем большим багажом двигательных умений и навыков обладает человек, тем легче он приспособляется к условиям окружающей среды и тем легче он осваивает новые формы движений. В тоже время, физические упражнения требуют зачастую неординарного проявления целого ряда личностных качеств.

Следовательно, физическая культура и спорт, как ее деятельная составная часть, располагает значительными возможностями для формирования целостной, гармонически развитой, творчески активной личности в учебно-воспитательном процессе вуза. Выступает как средство культурного и социального становления будущих граждан российского общества, как средство активного развития их индивидуальных и профессионально значимых качеств, как средство воспитания их в духе взаимопомощи, с чувством ответственности и гордости за свой факультет, вуз,

Таким образом, изложенные понятия дают общее представление о методике и организации самостоятельных занятий физической культурой в домашних условиях их особенностях, социальных функциях и взаимосвязях с другими явлениями. Являясь неотъемлемым компонентом воспитания в широком смысле слова, самостоятельное физическое воспитание играет существенную роль в реализации как общепедагогических, так и специфических образовательно-воспитательных задач, продиктованных

Исследование двигательной активности у студентов первокурсников

Цель исследования: Выявить количество у студентов первокурсников, самостоятельно занимающихся физическими упражнениями в домашних условиях.

Мы провели анкетный опрос среди первокурсников (приложение № 1). Данные опроса представлены в виде таблицы №1. В анкетировании приняли участие 16 человек 1-го курса инженерно-технического факультета группы ЭТК_302.

Таблица 1

№п/п	Опрос	Количество человек
1	Делают ли утреннюю гимнастику	3
2	Посещают спортивную секцию	6
3	Занимаетесь ли вы физическими упражнениями самостоятельно в домашних условиях	10
4	Участвуют в спортивных соревнованиях	12
5	Любят уроки физической культуры	13
6	Ходят до университета пешком	16

Таким образом, двигательная активность у студентов первокурсников, которые помимо занятий в университете и дома, находится на среднем уровне. Для поддержания нормального функционального состояния человека необходимо повышать двигательную активность с помощью дополнительных занятий с использованием физических упражнений в домашних условиях.

- Таким образом, помимо решения воспитательных и образовательных задач физическое воспитание во внеучебное время призвано:
- повысить двигательную активность студентов;
- улучшить спортивную готовность;
- оптимизировать учебную работоспособность путем снятия нервно-эмоционального напряжения;
- продолжить формирование знаний, умений и навыков, связанных с проведением самостоятельных физкультурно-спортивных занятий.

1. Мендот Э.Э., Мендот И.Э., Мендот Эл.Э. Развитие физической культуры и спорта в Туве // Вестник Тувинского государственного университета. Педагогические науки, №4, стр. 191-198.
2. Коломейцева Е. Б. Физическая культура. Организация самостоятельных занятий студентов физическими упражнениями [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Е. Б. Коломейцева, Н. Х. Гоберман; Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Электронные данные. – Пермь, 2020. – 2,98 Мб; 146 с. – Режим доступа: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnieresposobiya/fizkultura-kolomeiceva.pdf>.
3. Волков В.Ю. и др. Организация и контроль в реабилитации здоровья студентов: Учеб. пособие, Издательство: СПбГТУ, Санкт-Петербург, с. 89, 1996.

Мирза М.Ю.¹, Чувакин А.Л.¹, Ельникова О.О.¹, Власова И.Е.²

Результаты мониторинга состояния здоровья студентов Адыгейского государственного университета

¹Адыгейский государственный университет

²Майкопский государственный гуманитарно-технический колледж
(Россия, Республика Адыгея, Майкоп.)

doi: 10.18411/trnio-06-2023-493

Аннотация

В данной статье представлены результаты мониторинга изменения состояния здоровья студентов 1 курса бакалавриата Адыгейского государственного университета за 14 лет.

Ключевые слова: диагностика состояния здоровья, группам здоровья, лечебной физической культуре, уровень функционального состояния.

Abstract

The article considers the results of monitoring changes in the health status of the 1st year bachelor students of the Adyge State University for the last 14 years.

Keywords: health diagnostics, health groups, physiotherapy, functional state level

В Законе «Об Образовании» одним из принципов в сфере образования отмечается «...гуманистический характер образования, приоритет жизни и здоровья человека, прав и свобод личности...». В этой связи нужно раннее распознавание наличия у обучающихся тенденции к истощению резервов систем организма, еще до возникновения клинической симптоматики. В сфере образования одним из наиболее проработанных и используемых подходов в области здоровьесбережения является физическая культура, как средство повышения адаптационных возможностей организма, обеспечения жизнедеятельности и противостояния неблагоприятным условиям среды и возникновению заболеваний. Успешным решением задачи по определению необходимой дозировки нагрузок является определение уровня здоровья и функционального состояния организма. Согласно имеющейся классификации в ФГБОУ ВО «Адыгейский государственный университет» ежегодно проводится медицинское обследование студентов 1 курсов. На основании имеющихся данных был произведен анализ.

Согласно статье 41 Закона «Об Образовании» №273ФЗ от 29.12.2012г первостепенным направлением, в котором должно работать образовательное учреждение – формирование у обучающихся иерархии ценностей, где собственное здоровье - необходимое условие для успешной самореализации потенциальных возможностей личности.

В соответствии с целями должны быть определены задачи:

1. донозологическая диагностика состояния здоровья обучающихся;
2. систематическое проведение мониторинга динамики здоровья и психофизического состояния обучающихся;
3. предупреждение заболеваний и своевременная первичная профилактика;
4. сопоставление потребностей и способностей каждого обучающегося в области физической культуры;
5. реализация интересов в сфере физической культуры и средств оздоровления.

В сфере образования одним из наиболее проработанных и используемых подходов в области здоровьесбережения является физическая культура, как средство повышения адаптационных возможностей организма, позволяющих обеспечивать жизнедеятельность, противостоять неблагоприятным условиям и возникновению заболеваний. Поэтому педагоги и специалисты в области физкультурно-оздоровительных технологий должны постоянно находить пути сохранения и развития здоровья студентов, их трудовой и репродуктивной достаточности.

В ФГБОУ ВО «Адыгейский государственный университет» за период 2008-2022 годов было проведено медицинское обследование, согласно которому в обследовании участвовали студенты первых курсов. По результатам обследования в 1 группу попали – около 46%, во 2 группу – 8%, в 3 группу – 24%, в 4 группу – 12%, освобождено – 10%. (табл.1)

Таблица 1

Распределение студентов 1 курсов по группам здоровья.

Группы здоровья	2008г	2010г	2012г	2014г	2016г	2017г	2018г	2019г
Всего	892	803	724	786	728	741	775	704
Прошли медосмотр	75 %	62 %	64 %	68 %	78 %	76 %	79 %	75 %
Основная	45 %	47 %	46 %	43 %	43 %	44 %	48 %	66 %
Подготов.	4 %	7 %	5 %	5 %	10 %	11 %	9 %	5 %
Специальн	32 %	26 %	24 %	25 %	24 %	26 %	22 %	15 %

ЛФК	11 %	11 %	12 %	16 %	12 %	10 %	10 %	8 %
Освобожд	8 %	9 %	9 %	11 %	11 %	12 %	11 %	7 %

На протяжении этих лет соотношение здоровых и имеющих отклонения в состоянии здоровья студентов-первокурсников менялось. В 2008-2012г в 1 и 2 группы, т.е. в группы относительно здоровых молодых людей попало 51%. Количество студентов, имеющих различные патологии превышало количество здоровых - 44% юношей и девушек. Затем динамика стала позитивно меняться. В 2014-2016г. количество относительно здоровых составило 52% и с патологиями 48%; в 2017-2018г. 60% здоровых, соответственно 40% с патологиями. Максимум относительно здоровых студентов наблюдался в 2019 году - 66%.

Студенты, имеющие патологии различной степени распределяются в специальную группу, группу лечебной физической культуре, и определенный процент освобождается от занятий физической культурой (табл.2.)

Таблица 2

Распределение студентов медицинских групп по годам.

Группы здоровья	2008г	2010г	2012г	2014г	2016г	2017г	2018г	2019г
Специальная	32 %	26 %	24 %	25 %	24 %	26 %	22 %	15 %
ЛФК	11 %	11 %	12 %	16 %	12 %	10 %	10 %	8 %
Освобожд.	8 %	9 %	9 %	11 %	11 %	12 %	11 %	7 %

Медицинский осмотр, прошедший в 2022 году и ставший первым из проводимых в полном объеме, после массовыми ограничениями, вызванными короновирусной инфекцией, дал следующие результаты:

- медосмотр прошло 538 студентов 1 курса из 704 поступивших. Это 76%.
- в группы относительно здоровых молодых людей попало 66%, это за рассматриваемый период – максимальный результат;
- 34% студентов имеют различные патологии- минимальный результат за рассматриваемый период;

Итак, за рассматриваемый период с 2008 по 2022 год в ФГБОУ ВО «Адыгейский государственный университет» было проведено медицинское обследование, согласно которому в обследовании приняло участие 72% от зачисленных на 1 курс студентов. По результатам обследования в 1 группу попали – около 49%, во 2 группу – 7%, в 3 группу – 23%, в 4 группу – 11%, освобождено – 9%. Количество студентов, имеющих различные патологии менялся: от 56%, снизился до 35% и после ограничений, вызванных короновирусной инфекцией 40% соответственно. Максимум относительно здоровых студентов и минимальное значение тех, кто имеют различные степени патологии наблюдался в 2019 году - 66% и 34% соответственно.

Основой для распределения студентов на медицинские группы для занятий физической культурой не должно становиться только заболевание. Важным фактором должен стать уровень функциональное состояние отдельных систем организма, уровень физической подготовленности.

1. Мирза М.Ю., Корохова Н.А., Емтыль Ю.А. Современная школа и здоровье // Актуальные проблемы формирования личности в сфере физической культуры и спорта. материалы круглого стола ИФК и дзюдо, АГУ. Майкоп.2017 г. С. 73-75.
2. Мирза М.Ю., Луныкина Б.А Проблемы физического развития подростков. // Физическая культура и спорт, Безопасность жизнедеятельности. Материалы заседаний Круглых столов ИФК и дзюдо АГУ. Майкоп. 2017г. С.138-140.

Мочалов Н. С., Хабибуллин А. Б.

Влияние футбола на студентов

*Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-06-2023-494

Аннотация

В статье обсуждаются положительные стороны игры в футбол для студентов. Автор подчеркивает, что игра в футбол помогает развивать уверенность в себе, решительность, упорство, настойчивость и контроль своих эмоций. Кроме того, игра в футбол учит студентов работать в команде и развивает социальные навыки. Автор заключает, что игра в футбол - это отличный способ развить психологические и социальные качества у студентов.

Ключевые слова: футбол, студенты, влияние футбола, физическая активность, игра в футбол

Abstract

The article discusses the positive aspects of playing football for students. The author emphasizes that playing football helps to develop self-confidence, determination, perseverance, perseverance and control of one's emotions. In addition, playing football teaches students to work in a team and develops social skills. The author concludes that playing football is a great way to develop psychological and social qualities in students.

Keywords: football, students, football influence, physical activity, football game

Футбол - это наиболее популярный вид командного спорта, который зародился в Англии в XIX веке. В него играют миллионы людей по всему миру, начиная от детей и заканчивая взрослыми футболистами, профессионалами и любителями.

Игра длится 90 минут, состоит из двух таймов по 45 минут. Главной целью команды является забить мяч в ворота соперника, не допустив при этом забития мяча в свои ворота. В футбол играют одиннадцать человек в команде, на поле размечены линии и зоны, которые определяют правила игры.

Каждый игрок играет в определенной позиции. Например, в команде есть вратарь, защитники, полузащитники и нападающие. Каждая позиция требует определенных навыков и умений. Вратарь - это игрок, который защищает ворота, защитники играют в обороне, полузащитники - на середине поля, а нападающие стараются забивать мяч в ворота соперника.

Футбол - это не только быстрый и динамичный вид спорта, но также и игра, требующая стратегического мышления и коммуникации. Координирование действий между игроками является ключевым моментом в футболе, и команды, которые лучше всего работают вместе, часто побеждают.

Футбол - это не просто игра, это стиль жизни, это настоящая культура. Интересно, но студенты, которые занимаются футболом, часто демонстрируют более высокие показатели в академических предметах, таких как математика и английский язык, и показывают более высокие уровни здоровья и благополучия. Игра в футбол может оказывать положительное влияние не только на физическое здоровье, но и на психическое состояние человека. В данной статье мы рассмотрим, как игра в футбол может повлиять на развитие психологических качеств у студентов.

Футбол - это командная игра, которая требует от каждого игрока строгой дисциплины и организованности. Он объединяет людей, приносит радость и драйв, а также оказывает значительное влияние на студенческую жизнь. Игра в футбол учит студентов важным навыкам, которые они могут применять в повседневной жизни, таким как умение работать в команде, уважение к другим игрокам, способность к сосредоточению и умению принимать

решения в сложных ситуациях, способность слушать и учитывать точку зрения других людей.

Один из главных аспектов игры в футбол - это развитие физической активности у студентов. Студенты, которые увлекаются футболом, часто имеют лучшую физическую форму и больше энергии, чем их сверстники, которые не занимаются этим спортом. В свою очередь, это приводит к более высокой уверенности в себе и лучшему самочувствию.

Одним из главных преимуществ игры в футбол для студентов является улучшение их психологического здоровья. В игре есть моменты, когда студенты могут испытывать различные эмоции, такие как радость от забитого гола, разочарование от пропущенного мяча или гнев на судью за неправильно поставленную желтый карточку. Игра в футбол помогает игрокам научиться контролировать свои эмоции, не терять головы в сложных ситуациях и сохранять спокойствие. Студенты, которые играют в футбол, часто демонстрируют более низкий уровень стресса и тревоги, что является очень важным в условиях современной жизни.

Спортивные соревнования, включая футбол, имеют большое значение в университетской жизни. Студенты любят следить за матчами своих любимых команд, участвовать в играх на площадках во время перемены между занятиями или даже регулярно собираться, чтобы смотреть международные матчи всех видов спорта разом (чемпионат мира или европейский турнир). Кроме того, спортивные мероприятия часто могут стать отличной возможностью для социализации и общения между студентами формально, чему в большом университете может быть проблематично. Студенты, которые занимаются футболом, также открывают для себя новые горизонты в социальной сфере. Они могут найти новых друзей и познакомиться с людьми из разных стран и культур, что способствует развитию их социальных навыков.

Кроме того, футбол играет важную роль в развитии лидерских качеств у студентов. Капитан команды должен уметь вести своих товарищей, мотивировать их, помогать в сложных моментах и принимать решения на поле. Участие в футбольных играх и тренировках помогает студентам научиться контролировать свои эмоции, выработать навыки лидерства, общаться с людьми в разных ситуациях и принимать быстрые решения.

Наконец, футбол – это отличный способ релаксации и отдыха, просто отвлечься от учебы и забот на время. Некоторые университеты разрешают играть в футбол на специально оборудованных площадках в ходе перемены между занятиями, либо по субботам и воскресеньям. Это помогает студентам расслабиться и насладиться игрой вместе со своими друзьями.

Игра в футбол может помочь студентам развить такие качества, как упорство, настойчивость и терпение, которые будут помогать им и в учебной деятельности. Спорт - это не только моменты радости и успеха, но и моменты неудач и поражений. Игра в футбол научит студентов не сдаваться при первой же неудаче, а продолжать бороться за свои цели.

В целом, игра в футбол имеет положительное влияние на студентов. Она способствует развитию различных навыков и умений, укрепляет здоровье и дает возможность познакомиться с новыми людьми. Если вы еще не играли в футбол, то, возможно, стоит попробовать? Возможно, это станет началом чего-то большого и важного в вашей жизни.

1. Дейч, А. А. Футбол в современной студенческой среде / А. А. Дейч. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2022. — № 22 (417). — С. 125-127. — URL: <https://moluch.ru/archive/417/92554/> (дата обращения: 18.05.2023).
2. Степанова О.В., Мельничук А.А. Футбол как средство физического воспитания студентов // Форум молодых ученых. - 2017. - №5. - С. 1969-1970.
3. Аспекты влияния футбола на культуру и общество // sport URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/footballphilosophy/3120952.html?ysclid=lhthubs6e5858559276> (дата обращения: 18.05.2023).

Николаева И.В., Москвичева А.А.
Влияние питания на показатели спортсменов

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-06-2023-495

Аннотация

В статье рассматривается вопрос о значении питания для спортсменов и влиянии сбалансированного рациона на показатели спортсменов, а именно воздействие макро- и микроэлементов на основные показатели физической подготовленности.

Ключевые слова: питание, пищевой рацион, рацион правильного питания, спорт, питание спортсменов, показатели спортсменов.

Abstract

The article deals with the issue of the importance of nutrition for athletes and the impact of a balanced diet on the performance of athletes, namely the impact of macro- and microelements on the main indicators of physical fitness.

Keywords: nutrition, food ration, healthy diet, sports, nutrition of athletes, indicators of athletes.

Одним из важных факторов сохранения здоровья спортсмена и достижения высоких результатов в спортивной карьере выступает правильное сбалансированное питание [6]. У людей, посвящающих себя профессиональной спортивной деятельности, потребность в макро- и микронутриентах значительно выше, чем у тех, кто просто занимается любительским спортом. Это связано с тем, что лица, относящиеся к первой категории, зачастую испытывают длительные высокоинтенсивные физические нагрузки, следствием которых является напряженность обменных процессов, увеличение расхода энергетических ресурсов и потребность в их восполнении.

Для каждого спортсмена очень важен такой показатель, как индекс массы тела, позволяющий определить баланс мышечной и жировой ткани. Грамотно составленное и сбалансированное питание выступает одним из основополагающих факторов, оказывающих непосредственное влияние на оптимальный уровень энергии, позволяющих спортсмену не нарастить излишнюю жировую ткань и не потерять нужную мышечную массу тела [1, 5]. Важно отметить, что при составлении правильного рациона питания, необходимо обращать особое внимание на индивидуальные физические характеристики, особенности вида спорта, степени нагрузок и их регулярность [2].

На рисунке 1 представлено оптимальное соотношение углеводов, жиров и белков в пищевом рационе спортсмена.



Рисунок 1. Оптимальное соотношение углеводов, жиров и белков в пищевом рационе спортсмена.

Итак, мы видим, что для спортсменов углеводы представляют собой основную часть энергетической ценности пищевого рациона. В ускоренном темпе углеводные соединения расходуются тогда, когда организм получает какие-либо физические нагрузки.

Углеводы подразделяются на простые и сложные. Рацион питания для людей, профессионально занимающихся спортом, в основном должен состоять из сложных углеводов (черный хлеб, зерновые культуры макарон, фрукты, овощи и т.п.), что связано с их медленным расщеплением и, как следствием, отсутствием резких скачков сахара в крови. За счет сложных углеводов обеспечивается анаэробная работа (скоростно-силовая). Простые углеводы (мучные изделия, сахар, лимонады и т.п.), в свою очередь, организмом усваиваются значительно быстрее. Употребление их непосредственно перед тренировкой ведет к быстрой усталости спортсмена.

Для поддержания оптимального уровня глюкозы в крови пища, которую употребляет спортсмен перед тренировкой или соревнованиями, должна быть высокоуглеводной. Быстрое истощение запасов гликогена и резкое снижение физической работоспособности, что особенно часто происходит в процессе продолжительных тренировочных нагрузок, является следствием тренировки натошак.

Белки также являются не менее важным элементом в сбалансированном питании спортсмена. Для всех биологических структур (мышечная ткань, связки, органическая часть костной ткани) они выступают основным строительным материалом, кроме того, их называют катализаторами, за счет которых биохимические процессы в организме проходят намного быстрее [4].

В силу того, что люди, занимающиеся профессиональными видами спорта, часто испытывают серьезные физические нагрузки и повышенную интенсивность обменных процессов, недостаток белка представляет для них более серьезную опасность, чем для тех, у кого менее активный образ жизни. Если у спортсмена в рационе питания белок составляет менее, чем 2,0 г/кг, то у него наблюдается резкое снижение уровня калия и кальция, замедляются процессы восстановления мышц, их рост в целом, повышается риск травм. Повышенная частота тренировочных нагрузок, дефицит белков в рационе питания (преобладает катаболизм белков над их анаболизмом) ведет к сильной потере массы тела за счет мышечных белков.

В свою очередь, существует и проблема, связанная с переизбытком белков в рационе питания, например, это характерно для спортсменов-культуристов, которые активно наращивают мышечную массу тела. В связи с тем, что излишки белка выводятся из организма, любые попытки, связанные с накоплением его в больших количествах в организме для быстрого наращивания мышечных тканей, считаются нецелесообразными. Многие известные спортсмены и диетологи убеждены в том, что для достижения результата в таком виде спорта правильнее составить свой рацион таким образом, чтобы в нем присутствовала пища, способствующая регулярному снабжению организма нужным запасом белка.

Росту мышечной массы и пополнению энергетических запасов способствует потребление белков и углеводов после тренировки. Также на выработку инсулина и быстрое восполнение запасов гликогена в мышцах влияет углеводно-белковое блюдо, съеденное через полчаса после интенсивной тренировки, в чем убеждены многие спортивные диетологи [3].

Наименьший процент в рационе спортсмена составляют белки, но они также играют важную роль в сохранении здоровья для спортсмена, являются источником энергии, строительным материалом и составляющим компонентом для всех клеточных мембран. Жиры тратятся в основном на выполнение трудоемких и медленных упражнений, поддержание стабильной температуры тела и обеспечение нормальной работы внутренних органов в процессе физических нагрузок.

Чрезмерное потребление насыщенных жиров (фаст-фуд, кондитерские изделия и т.п.) вызывает нарушение эластичности сосудов, образование кровоизлияния. Употреблять

жирную пищу перед тренировками не рекомендуется, поскольку из-за ее долгого переваривания (от 3-х до 5-ти часов) физические возможности организма становятся значительно ниже, человек чувствует сонливость.

Таким образом, в связи с высокими физическими нагрузками, которые испытывает спортсмен регулярно, организму требуется намного больше питательных и биологически активных веществ для восстановления потраченных энергоресурсов. Зачастую из-за неправильного составления рациона питания у спортсмена возникают проблемы со здоровьем, что непосредственно ухудшает его спортивные показатели. Так, например, дисбаланс питательных веществ является следствием чрезмерного перенасыщения пищи жирами. Из-за отсутствия правильных знаний многие начинающие спортсмены думают, что это будет способствовать повышению энергетической ценности употребляемой пищи, но это приводит лишь к негативным последствиям – снижается работоспособность, снижается скорость ее восстановления. Другим примером может являться употребление таких больших объемов пищи, которые замедляют последующее выполнение физических упражнений, на их выполнение спортсмен затрачивает больше усилий. И, наоборот, некоторые спортсмены перед соревнованиями начинают ограничивать себя в потреблении пищи с целью снижения своей массы тела, что также неправильно. В итоге у них наблюдаются низкие спортивные результаты и снижение работоспособности в целом из-за дефицита ряда незаменимых компонентов, которые можно получить только благодаря правильному и сбалансированному питанию.

Только при правильно организованном полноценном питании спортсмена возможно достижение наилучших показателей в профессиональном спорте без серьезных негативных последствий для здоровья, обеспечение высокой работоспособности спортсмена, эффективное протекание восстановительных и адаптационных процессов, приобретение определенного композиционного состава тела.

1. Зизикова С.И., Николаев П.П., Посашкова О.Ю., Завлина Ю.И., Аверьянова Н.А. Сравнительный анализ показателей толщины кожно-жировых складок у спортсменок, занимающихся силовыми видами спорта // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 3 (205). С. 169-173
2. Иванова Л.А., Казакова О.А., Попова А.О. Основы оздоровительного питания студентов, занимающихся физической культурой и спортом: учебное пособие. Самара, 2016. 44 с.
3. Ильютик А.В., Гилеп И.Л. Биохимические основы питания спортсменов. Минск: БГУФК, 2020. 64 с.
4. Красина И.Б., Бродовая Е.В. Современные исследования спортивного питания // Современные проблемы науки и образования. 2017. № 5.
5. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=26809> (дата обращения: 25.05.2023).
6. Савельева О.В., Матюшина А.С. Влияние спортивного питания на здоровье человека // Физическая культура, спорт и здоровье. 2019. № 33. С. 93-95.
7. Суркова Д.Р., Пискайкина М.Н., Смирнова У.В. Здоровый образ жизни: необходимость тренировок и сбалансированной диеты // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2018. № 1 (6). С. 84-87.

Нуриев Т.Р., Хабибуллин А.Б.

Обучение физической культуре в России и Китае

*Казанский Государственный Энергетический Университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-06-2023-496

Аннотация

В статье идет сравнение методов обучения физической культуре в России и Китае, основанное на основных направлениях обучения, особенностях, традициях и истории стран.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, обучение, Россия, Китай.

Abstract

The article compares methods of teaching physical culture in Russia and China, based on the main areas of study, features, traditions and history of the countries.

Keywords: physical education, sport, learning, Russia, China.

Обучение физической культуре в России и Китае является актуальной темой, так как обе страны имеют богатую историю в развитии физической культуры и спорта, а также страны являются стратегическими партнерами в различных областях и имеют общую историю. [1]

Целью исследования является Сравнение методов обучения физической культуре в Китае и России.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Описать направления и цели обучения физической культуре в образовательных учреждениях Китая и России.
2. Определить схожести и различия в методах обучения в Российском и Китайском обучении.
3. Сделать сравнение, опираясь на схожести и различия.

В России физическое воспитание и спорт имеют долгую историю и традиции. В России также есть высокоразвитая система высшего спортивного образования, и многие известные спортсмены в мире вышли из российских спортивных школ.

Обучение физической культуре в России проходит в рамках общеобразовательной программы, которая разработана в соответствии с государственными стандартами и рекомендациями Министерства образования РФ. Оно проводится в начальных, средних и старших классах всех школ и колледжей страны.[3]

Основные цели обучения физической культуре в России:

1. Формирование здорового образа жизни учащихся и развитие физических способностей.
2. Воспитание чувства ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих.
3. Развитие культуры общения, взаимодействия и сотрудничества между учениками.
4. Поддержка и развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом.
5. Мотивация учащихся к достижению спортивных успехов и повышению своей физической подготовки.

Основные направления обучения физической культуре в России:

1. Теоретическое обучение, которое включает в себя изучение основ теории физической культуры, здорового образа жизни и спортивных дисциплин.
2. Практическое обучение, которое проводится в форме физических упражнений, игр, занятий спортом и т. д.
3. Формирование навыков самоконтроля и самооценки здоровья и физической подготовки.
4. Работа с учениками, которые проявляют талант в определенных видах спорта.

Важно отметить, что в России проводится огромная работа по развитию физической культуры и спорта. Здесь проводятся различные мероприятия, включая спортивные фестивали, соревнования, сборы и турниры для детей и молодежи, что стимулирует развитие талантов и поддерживает спортивные традиции. [2]

В Китае физическое воспитание и спорт также имеют длинную историю, и китайские спортсмены занимают значительную долю в мировых спортивных соревнованиях. В

программе также предусмотрено обязательное занятие физкультурой, а дополнительные занятия включают в себя традиционные китайские боевые искусства и другие дисциплины.

Основные принципы обучения физической культуре в Китае:

1. Научный подход к обучению: В Китае в обучении физической культуре используется научный подход, основанный на современных научных методах и принципах. Он включает в себя анализ и систематизацию знаний, методы и инструменты для измерения и анализа физических характеристик, а также применение эффективных и эффективно организованных упражнений и игр.
2. Использование традиционных китайских оздоровительных упражнений: В Китае очень популярны традиционные китайские оздоровительные упражнения, такие как кунг-фу, тайцзицюань, цигун и др. Они занимают важное место в системе обучения физической культуре и используются для укрепления здоровья, улучшения координации движений, повышения гибкости и т.д.
3. Формирование комплекса физических качеств: В Китае формированию комплекса физических качеств уделяется особое внимание. Этот комплекс включает в себя выносливость, силу, гибкость, ловкость, быстроту и координацию движений. Обучение осуществляется поэтапно, с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовки каждого ученика.
4. Развитие индивидуальных способностей: В Китае при обучении физической культуре уделяется особое внимание развитию индивидуальных способностей. Нужно найти подходящий для каждого ребенка вид спорта и упражнений, продвигать его в индивидуальном темпе, учитывая его интересы и физические возможности.
5. Наличие комплексного подхода: В Китае к обучению физической культуре подходят комплексно. Это означает, что учеников учат не только упражнениям и занятиям в спортзале, но и правильному питанию, рациональному распределению времени, отдыху и т.д.

Система обучения физической культуре в Китае является научно-обоснованной и комплексной. Она позволяет выработать у ребенка не только знания, но и умения, которые будут полезны ему на протяжении всей жизни. Китайская система обучения физической культуре стала примером для многих стран-соседей и вызывает интерес ученых со всего мира.

Однако, методы обучения физической культуре в России и Китае имеют некоторые различия. В России уделяется большое внимание развитию физических качеств, таких как сила, выносливость, скорость, гибкость и координация. При этом использование специализированного оборудования и тренажеров на занятиях тоже давно распространено. В Китае же больше внимания уделяется развитию внутренней энергии и дыхания, и многие традиционные практики физической культуры, такие как тайцзицюань, имеют свои корни в философии даосизма.[4]

Помимо методов обучения, следует сравнить и молодежную политику в области спорта у обеих стран.

В России молодежная политика в области спорта строится на нескольких принципах. Во-первых, в школьной программе предусмотрены занятия физической культурой, а также внеклассные занятия в спортивных секциях и кружках. Во-вторых, организуются соревнования между различными школами и учебными заведениями для стимулирования спортивных интересов молодежи. В-третьих, существуют национальные и региональные программы поддержки талантливых молодых спортсменов, которые позволяют им получить качественное спортивное образование и научиться успешно выступать на международных соревнованиях.

В Китае традиционно уделяется большое внимание развитию и поддержке молодежной спортивной деятельности. Один из ключевых принципов молодежной политики в области спорта в Китае - это поддержка национальных спортивных команд и развитие самых популярных видов спорта в стране. Как и в России, молодежь Китая получает возможность заниматься спортом в школах и в студенческих колледжах. В Китае также существуют региональные и национальные программы развития спортивных талантов, которые помогают молодым спортсменам получить необходимое спортивное образование и готовность к дальнейшим выступлениям на национальном и международном уровнях.

Одним из ключевых моментов молодежной политики в области спорта в обеих странах является поддержка инновационных подходов к развитию спортивной индустрии и приложение сил и ресурсов для создания наиболее выгодных условий для молодежи, чтобы они были заинтересованы в заниматься спортом и добиваться успешных результатов.

В целом, можно сказать, что как в России, так и в Китае методы обучения физической культуре и спорту развиваются в соответствии с культурными и традиционными особенностями каждой страны, и, несмотря на различия, достигают общих целей - здорового образа жизни и развития физических качеств у населения, а также можно констатировать, что молодежная политика по спорту в Китае и России имеет целью создание благоприятных условий для активной занятости молодежи физической культурой и спортом. Обе страны добиваются успехов в развитии спортивной индустрии и определении потенциальных талантов, что позволяет им быть на передовой в различных видах спорта и поднять свой имидж в мировом спортивном сообществе.

1. Васенков Н.В., Формирование здорового образа жизни в системе высшего образования / Н.В. Васенков, И.М. Хабибуллин, П.М. Гусев / Наука и образование: новое время. 2018. -№ 1 (24). - С. 144-147.
2. Васенков Н.В., Инновационные методы проведения занятий со студентами в вузе / Н.В.Васенков, Р.М. Кашапова / Вопросы педагогики. 2019. №11-1. С. 120-125
3. Васенков Н.В., Реализация национального проекта «Готов к труду и обороне» в вузе / Н.В. Васенков, Е.В. Фазлеева / Материалы международной научно-практической конференции «Направления развития организации в условиях нестабильности экономики России». - Казань: Изд-во «Печать-Сервис XXI век». 2015. С.185-188.
4. Физическое воспитание Китая. [Электронный ресурс] // Режим доступа URL: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=891537>

Огуречников Д.Г., Султанов А.Д.

Влияние физической культуры на учебную деятельность студентов

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

doi: 10.18411/trnio-06-2023-497

Аннотация

В данной статье рассматривается влияние физической культуры на учебную деятельность студентов, так как физическая активность и двигательное воспитание являются естественной частью обучения. Также были рассмотрены причины, по которым обучающиеся не занимаются двигательной активностью и проанализированы задачи для привлечения учащихся к занятиям физической культурой в целях формирования личности, сохранения и укрепления здоровья.

Ключевые слова: физическая культура, физическая активность, учебная деятельность, студент.

Abstract

This article examines the influence of physical culture on the educational activities of students, since physical activity and motor education are a natural part of learning. The reasons why

students do not engage in physical activity were also considered and the tasks for attracting students to physical education in order to form a personality, preserve and strengthen health were analyzed.

Keywords: physical culture, physical activity, educational activity, student.

Изучение влияния физической культуры на учебную деятельность студентов является важной задачей для многих образовательных и научных учреждений. На сегодняшний день физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью обучения, которое направлено на совершенствование человеческого тела с помощью физических нагрузок.

Во-первых, физическая культура и занятия спортом помогают улучшить здоровье студентов, что может привести к улучшению их когнитивных функций. Исследования показывают, что регулярные занятия спортом улучшают память, внимание, концентрацию и другие когнитивные процессы, которые являются важными для учебной деятельности. Во-вторых, занятия физической культурой могут помочь студентам управлять стрессом и улучшить их эмоциональное состояние. Стресс и тревога могут отрицательно влиять на учебную деятельность, поэтому управление стрессом может быть полезным для улучшения академических результатов. В-третьих, физическая активность может помочь студентам развивать социальные навыки, такие как коммуникативные и лидерские способности. Эти навыки могут быть полезными для студентов в учебе, работе и жизни в целом.

Таким образом, изучение влияния физической культуры на учебную деятельность студентов является важной задачей, которая может привести к более эффективному подходу к обучению и более успешным результатам для студентов.

Проблемы, формирующие физическую активность студентов, – это темы, которые напрямую связаны со здоровьем и развитием учащихся. Современный образ жизни часто приводит к тому, что студенты проводят много времени за компьютерами, телефонами и другими гаджетами, что приводит к недостатку физической активности. Немаловажно то, что у студентов преобладает огромное количество учебных заданий не только в аудиториях, но еще и дома. Недостаток двигательной активности может привести к ряду проблем, включая ожирение, замедление метаболизма, ухудшение качества сна, проблемы с сердечно-сосудистой системой, а также к психологическим проблемам, таким как депрессия и тревожность. Кроме того, недостаток физической активности может негативно сказаться на учебной деятельности учащихся. Недостаток двигательной активности может привести к снижению концентрации внимания, ухудшению памяти и другим проблемам, которые могут негативно повлиять на успеваемость и общую учебную деятельность.

Многие студенты имеют высокую учебную нагрузку и часто не находят времени для занятий спортом или считают это не очень важным. Они могут считать, что у них не хватает времени на дополнительные занятия и предпочитают отдыхать или заниматься другими вещами, которые считают более важными. Также, студенты не обладают достаточной информацией о том, как занятия спортом могут положительно повлиять на их здоровье и общее самочувствие. Они могут не знать, что регулярная физическая активность поможет улучшить память, концентрацию внимания, а также помочь в борьбе с депрессией и тревожностью. Обучающиеся могут испытывать страх перед занятиями спортом из-за недостаточной подготовленности, неуверенности в своих силах или отсутствия опыта. Это может вызывать чувство неудачи и отсутствие желания продолжать заниматься спортом. В конечном итоге, доступность спортивных объектов и инфраструктуры также может оказывать влияние на мотивацию студентов. Некоторые учебные заведения могут не иметь достаточного количества спортивных площадок, тренажерных залов, что может затруднять студентам доступ к занятиям спортом.

Мотивация – это психологический процесс, который включает в себя внутренние и внешние факторы, побуждающие человека к определенному поведению или деятельности. Она направляет, регулирует и поддерживает поведение в определенном направлении. В целом, низкая мотивация студентов для занятий спортом может быть вызвана различными факторами. Однако популяризация здорового образа жизни и предоставление доступных

условий для регулярной физической активности могут помочь повысить мотивацию и заинтересованность студентов в занятиях спортом.

Для того чтобы сформировать у студентов сознательное отношение к спорту, необходимо учитывать несколько факторов:

1. Привлекательность занятий физической культурой. Студенты должны видеть в спорте что-то интересное и полезное для себя, чтобы хотеть заниматься им регулярно.
2. Квалифицированные тренеры и наставники. Не менее важным фактором является наличие опытных и квалифицированных тренеров, которые смогут научить студентов правильным техникам и методикам занятий, а также мотивировать их на достижение новых результатов.
3. Разнообразие форм и видов занятий. Студенты должны иметь возможность выбирать между различными видами занятий, чтобы найти тот, который наиболее подходит их индивидуальным потребностям и интересам.
4. Доступность спортивной инфраструктуры. Для того чтобы студенты могли заниматься спортом, им необходимо иметь доступ к спортивным площадкам, тренажерным залам и другой спортивной инфраструктуре. Наличие университетских спортивных клубов и секций может значительно повысить доступность и интерес к спорту.
5. Поддержка со стороны университета и общественности. Университеты и общественность могут оказать значительную поддержку в развитии спортивной культуры среди студентов, например, организовывая спортивные мероприятия, поддерживая спортивные команды и предоставляя финансовую поддержку для развития спортивной инфраструктуры.

В процессе физической активности в коре больших полушарий мозга возникает «доминанта движения», которая проявляет полезное влияние на состояние мышечной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, поднимает тонус всего организма. Во время активного отдыха эта доминанта способствует активному протеканию восстановительных процессов. Человек должен сам вырабатывать в себе постоянную привычку заниматься физическими упражнениями, чтобы обеспечить гармоничное равновесие между умственными и физическими нагрузками. При умственной работе в коре головного мозга образуются замкнутые циклы возбуждения, отличающиеся большой стойкостью и инертностью. Так появляются: плохой сон, апатия, раздражительность, напряжение мышц, судороги, недовосстановление нервных и физических сил в течение суток. Органы и мышцы человека при длительной умственной работе перестают служить источником импульсов к мозгу, являющихся механизмом саморегуляции нервной системы. Они становятся источником монотонных сенсорных импульсов. Чтобы ограничить образование монотонного напряжения нервной системы, необходима смена трудовой деятельности.

Так же многочисленные исследования доказали, что после второй пары учебных занятий умственная работа студентов начинает резко снижаться. Необходимо сделать физкультурную паузу, продолжительностью минут 10 или продолжительностью 5 минут каждые 2 часа умственной работы. Наилучший эффект физкультурных пауз может быть достигнут с упражнениями на расслабление утомленных мышц. Исследования показывают, что при 10-минутном выполнении физкультурной паузы работоспособность увеличивается на 5-9%, при 5-минутном – на 2,5-6%. Исходя из вышесказанного, можно сказать, что в настоящее время студентам необходимо проявлять инициативу в области физической деятельности. Такая задача является сложной для большого количества обучающихся из-за слабой мотивации и большого количества учебной нагрузки. Однако высшие учебные заведения должны делать все возможное, чтобы поощрять и поддерживать студентов в посещении занятий по физическому воспитанию. Для того чтобы поддерживать интерес студентов к физической активности, высшие учебные заведения должны соблюдать следующие установки:

- Разработка программы физической культуры, которая будет соответствовать интересам и потребностям студентов, а также учитывать возможности физкультурного оборудования и спортивных площадок вуза.
- Организация спортивных мероприятий и соревнований, которые будут интересны студентам и помогут им проявить свои спортивные навыки.
- Создание специальных условий для занятий физическими упражнениями, таких как скидки на абонементы в спортивные залы, бесплатные занятия в спортивных секциях, доступность спортивного инвентаря.
- Организация лекций и семинаров по теме здорового образа жизни и физической активности, чтобы студенты могли получить достоверную информацию о важности регулярных занятий спортом.
- Поддержка спортивных команд вуза и организация поездок на турниры и соревнования, что поможет студентам развивать спортивные навыки и получать новый опыт.
- Регулярное информирование студентов о возможностях занятий физической культурой и спортом в вузе, а также о новых спортивных мероприятиях и программах.
- Обеспечение комфортных условий для занятий спортом, таких как специальные раздевалки и душевые, качественное оборудование, удобные спортивные площадки.

В заключение данной статьи можно сделать вывод о том, что физическая культура имеет положительное влияние на учебную деятельность студентов. В рамках проведенного исследования было выявлено, что регулярные занятия физической культурой способствуют улучшению работоспособности, а также влияют на эмоциональное состояние студентов и уменьшают уровень стресса.

Кроме того, важно отметить, что формирование двигательной активности учащихся имеет актуальность в свете повышения качества жизни и здоровья нации в целом. Данные результаты исследования могут быть полезными для вузов и других образовательных учреждений при разработке программ физической культуры и спортивных мероприятий. Однако следует отметить, что для достижения максимального эффекта необходима сознательность студентов в отношении занятий спортом и физической активности в целом. Низкая мотивация для занятий спортом может быть связана с различными факторами, такими как, отсутствие времени, недостаточность спортивной инфраструктуры, отсутствие поддержки со стороны вуза.

1. Любаев А. В. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов и их взаимосвязь // Молодой ученый. 2015. № 18. С. 423-425.
2. Перцева М.В., Мусина С.В., Хаирова Т.Н., Слепова Л.Н., Дижонова Л.Б. Влияние физических упражнений на успеваемость студентов // Успехи современного естествознания. 2013. № 10. С. 212-213.

Османов Г.М., Севедин С.В.

Повышение внутренней мотивации студентов

*ФГБОУ ВО КГЭУ
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-06-2023-498

Аннотация

В данной статье рассматривается проблема низкой мотивации студентов для занятия спортом и предлагаются методы ее повышения. Авторы основываются на теории самоопределения и предлагают использовать такие методы, как установление целей, поддержка социальной среды, участие в соревнованиях и другие.

Ключевые слова: мотивация, студенты, спорт, самоопределение, цели

Abstract

This article deals with the problem of low motivation of students to do sports and offers the methods of its increase. The authors are based on the theory of self-determination and propose to use such methods as goal-setting, social environment support, participation in competitions and others.

Keywords: motivation, students, sports, self-determination, goals

Спорт играет важную роль в жизни человека. Он помогает поддерживать здоровье, повышать самооценку и уверенность в себе, улучшать настроение и уменьшать стресс. Однако, несмотря на все эти преимущества, многие студенты не занимаются спортом. Это связано с низкой мотивацией и отсутствием интереса к этому виду деятельности. В данной статье мы рассмотрим проблему низкой мотивации студентов для занятия спортом и предложим методы ее повышения.

Мотивация – процесс формирования и обоснования намерения что-либо сделать или не сделать. Мотивация к физической активности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом – это не одномоментный, а многоступенчатый процесс: от первых элементарных гигиенических знаний и навыков (в детском возрасте) до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом[9].

Одной из ключевых проблем при поиске мотивации у студентов для занятия спортом является отсутствие понимания того, каким образом они могут достичь успеха в этой сфере. Теория самоопределения стала популярной в последнее время, так как она находится в центре многих исследований, направленных на повышение мотивации в различных областях жизни.

Теория самоопределения – это теория, которая объясняет, что мотивирует человека заниматься спортом или другой деятельностью [2]. По этой теории, человеку нужно удовлетворять три основные потребности: автономию (чувство свободы и выбора), компетентность (чувство умения и достижения) и связь (чувство принадлежности и поддержки). Если эти потребности удовлетворены, человек будет иметь больше внутренней мотивации, то есть делать что-то ради удовольствия и интереса, а не ради внешнего вознаграждения.

Автономия означает, что человек должен иметь возможность самостоятельно выбирать свои цели и действия. Компетентность – это уверенность в своих способностях и возможности достичь поставленных целей. Связь – это потребность в социальной поддержке и признании со стороны окружающих [1].

Методы повышения мотивации студентов для занятия спортом:

Из теории самоопределения вытекают 3 метода повышения мотивации студентов к занятиям спортом: установление целей, поддержка социальной среды и участие в соревнованиях.

- Установление целей. В соответствии с исследованиями, установление целей способствует повышению мотивации к занятию спортом. Для большей эффективности цели следует разрабатывать с использованием методики SMART (Specific - Конкретные, Measurable - Измеримые, Attainable - Достижимые, Realistic - Реалистичные, Time-bound - Ограниченные во времени). [4] и быть конкретными, измеримыми, достижимыми, релевантными и ограниченными по времени. Конкретные измеримые цели дают понять, на каком этапе вы сейчас находитесь и помогают проследить прогресс. Например, «я хочу бегать 5 км

3 раза в неделю к концу месяца». Такие цели наглядно демонстрируют результат.

Достижимые и реалистичные цели помогают сохранить уверенность, что вы сможете их достичь. Слишком амбициозные цели в краткосрочной перспективе могут отбить желание заниматься спортом.

Временные рамки добавляют срочности и обеспечивают постоянный прогресс. Без указания срока цель может казаться расплывчатой и отдаленной.

Результаты исследования Бонйани А. Д. [3] показывают, что установление таких целей помогает студентам чувствовать большую уверенность в своих способностях и повышает их мотивацию к достижению успеха в спорте.

- Поддержка социальной среды. Ученые полагают, что социальная поддержка способствует сохранению мотивации студентов для занятия спортом. На практике это может быть поддержка со стороны друзей, тренеров, преподавателей, родителей или других членов сообщества. Важность социальной поддержки подтверждается исследованиями [5], показывающими, что студенты, обладающие сильной социальной поддержкой, более мотивированы в спортивной деятельности.

В похожем исследовании на тему повышения мотивации студентов к спорту, но не в целом а конкретно в вузе [9] исследователи пришли к выводу, что чтобы повысить мотивацию у студентов нужно разнообразить учебные и секционные занятия, для девушек вести фитнес, а для юношей силовые тренировки; занятия не должны проходить монотонно, использовать игровой и соревновательный метод, шире использовать активные методы обучения; усилить творческую составляющую при организации занятий физической культурой. Эти меры, примененные к занятиям физкультурой в вузе и будут являться поддержкой окружающей среды.

- Участие в соревнованиях. Участие в соревнованиях, как внутренних (против собственных результатов), так и внешних (против других участников), стимулирует мотивацию к занятию спортом [6]. Регулярное участие в соревнованиях позволяет студентам развивать уверенность в своих способностях и повышает их стремление достигать спортивных результатов.

Но есть и обратные стороны соревнований. Первая заключается в том, что тех людей, которые уже достигли звания мастера спорта соревнования не мотивируют.

В исследовании, проведенном на 30 спортсменах-самбистах в возрасте от 18 до 23 лет, использовалась методика мотивации самодетерминации Р. Дж. Валлеранда «Почему я занимаюсь спортом?» [7]. Тест выявил 3 компонента спортивной мотивации: внутреннюю мотивацию, внешнюю мотивацию и амотивацию. Анализ показал, что у самбистов выражена внутренняя мотивация занятиями спортом, включая стремление к знаниям и самосовершенствованию. Внешние мотивы, такие как стремление к славе и престижу, важны для кандидатов в мастера, но утрачивают актуальность для мастеров. Потребность в новых впечатлениях от занятий спортом выражена умеренно. Эти результаты могут быть полезны для тренеров и учителей, которые работают со студентами и стараются повысить их внутреннюю мотивацию для занятий спортом. Из этого исследования можно сделать вывод, что важно помогать студентам находить удовольствие от процесса занятий и развивать их интерес к самосовершенствованию в спорте, а не только к внешним мотивам, таким как слава и престиж.

При организации занятий и выборе программы тренировок важно учитывать индивидуальные особенности студентов. Это относится и ко второй плохой стороне соревнований.

Соревнования могут привести к травмам и другим негативным последствиям для здоровья. Это касается спортсменов чрезмерно занимающихся спортом[8]. Важно помнить, что причиной по которой нужно повышать мотивацию к спорту является повышение и поддержание уровня здоровья, не наоборот. Поэтому при организации занятий и выборе программы тренировок важно учитывать индивидуальные особенности студентов.

Наконец, важно понимать, что мотивация – это процесс, и она может изменяться в зависимости от внешних факторов. Поэтому важно постоянно оценивать связь между мотивацией студентов и их достижениями в спорте, чтобы определить, какие методы могут быть наиболее эффективны при достижении определенных целей и поддержании мотивации в долгосрочной перспективе.

1. Теория самоопределения / Э. Л. Деци и Р. М. Райана; 2019. — 332с.
2. Promoting Self-Determined Motivation for Physical Activity: From Theory to Intervention Work [Электронный ресурс] https://selfdeterminationtheory.org/wp-content/uploads/2021/08/2021_QuastedKritzEtAl_PromotingSelfDetermined.pdf (дата посещения 26.03.2023).
3. Боньяни А. Д. Влияние мотивации сотрудников на эффективность работы организации на примере компании NOSA // Управление, Т 9, № 4, 2021 с 88-99
4. SMART [Электронный ресурс] <https://ru.wikipedia.org/wiki/SMART> (дата посещения 26.03.2023)
5. Isoard-Gautheur, Guillet-Descas & Gustafsson Psychology of Sport and Exercise, January 2021, Pages 210-217
6. Корниенко Д. С. Фоминых А. Я. Сорокина Е. А. Взаимосвязь самоэффективности и спортивной мотивации в разных видах спорта пилотажное исследование // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия № 1. Психологические и педагогические науки 2016, № 1, 2016
7. Даниелян М.С. СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СПОРТСМЕНОВ-САМБИСТОВ // Международный студенческий научный вестник. – 2017. – № 5. ; URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=17299> (дата обращения: 25.05.2023).
8. Янченко, С. В. Влияние профессионального и любительского спорта на организм человека / С. В. Янченко, В. А. Минина. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2018. — № 14 (200). — С. 257-260. — URL: <https://moluch.ru/archive/200/49078/> (дата обращения: 25.05.2023).
9. Закирова К.С. ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ. // Материалы V Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» URL: <https://scienceforum.ru/2013/article/2013003790> (дата обращения: 25.05.2023).

Петров В.Е., Хабибуллин А.Б.

Формирование здорового образа жизни студентов как залог развития государства

*ФГБОУ ВО КГЭУ
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-06-2023-499

Аннотация

В статье рассмотрены основные современные риски для здоровья студенческой молодежи. Определены основные аспекты формирования здорового образа жизни студентов образовательных учреждений.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, здоровье, спорт

Abstract

The article considers the main modern risks for the health of student youth. The main aspects of the formation of a healthy lifestyle of students of educational institutions are determined.

Keywords: healthy lifestyle, students, health, sports

Проблема ухудшения состояния здоровья населения в Российской Федерации, отражающаяся в росте уровня заболеваемости, смертности и сокращении продолжительности жизни, в последние годы приобретает все большую актуальность.

Состояние здоровья студенческой молодежи является важной составляющей обобщающих параметров здоровья нации. Здоровье нации – существенный показатель общественного и экономического развития государства, а здоровье молодежи – ее будущее. Поэтому современная молодежь должна быть работоспособной, физически выносливой, демонстрировать высокий профессиональный уровень. Сложно переоценить важность крепкого здоровья в реализации человеком собственных планов, успешного решения жизненных задач и преодоления трудностей в современных условиях развития компьютеризации, демографических проблем, ухудшения экологического состояния Российской Федерации, изменений социальных условий жизни. Осознание на государственном уровне значение профилактики, сохранения, поддержания и восстановления здоровья нации предусматривает нахождение путей повышения у молодого поколения понимания ценности здоровья, важности соблюдения здорового образа жизни.

По данным многих исследований, среди студентов образовательных учреждений почти 70 % имеют отклонения в здоровье, у 45 % имеется морфо - функциональная патология, у 30 % – хронические заболевания, 45 % студентов уже пробовали наркотики, 70 % вступали в половые отношения, более 50 % студентов имеют неудовлетворительную физическую подготовку, 40 % – имеют слабые представления о теоретические положения здорового образа жизни. В связи с этим проблема формирования здорового образа жизни является чрезвычайно актуальной, связана с современными социальными запросами формирование валеологического сознания граждан, культуры здоровья личности. Актуальность проблемы обуславливается характерным для студенческой молодежи распространением табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков, неразборчивости в половых отношениях, ростом правонарушений, что объясняется снижением степени родительского контроля, изменением учебных нагрузок и социальных условий, стремлением к новым идеям и тому подобное. Основой сохранения и укрепления здоровья молодежи и населения в целом является соблюдение здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни, как известно, является определяющим фактором здоровья молодого поколения, и по оценке специалистов, около 75 % болезней взрослого человека является следствием образа жизни в юношеские годы. Студенческая молодежь является наиболее уязвимым слоем общества к негативному влиянию социальных факторов на здоровье. Патологические изменения состояния здоровья студентов обуславливают также экономические, экологические, общественно-политические обстоятельства. Так, резкое снижение жизненного уровня, обнищание населения, усиление социального неравенства, неуверенность в будущем, длительное пребывание в условиях психоэмоционального напряжения, несоблюдение правил санитарии, неудовлетворительные жилищные и гигиенические условия, низкое качество продуктов питания, загрязнение окружающей среды негативно влияют на психосоматическое состояние студенческой молодежи. Неумение и нежелание рационально организовывать режим дня, обучение, питание и отдых приводит к появлению острых и хронических заболеваний.

Основной причиной ухудшения состояния здоровья студентов является отсутствие осознания важности соблюдения здорового образа жизни как залога крепкого здоровья.

Процесс воспитания сознательного отношения молодежи к собственному здоровью начинается с первого курса обучения в учебном заведении и обеспечивается рядом педагогических условий, а именно: сочетанием учебного процесса с практической деятельностью студентов; знакомством молодежи с основами здорового образа жизни, формированием своего собственного здорового стиля жизни; формированием целевой установки и мотивации студентов на укрепление своего здоровья и приобретения соответствующих знаний, умений и навыков. Особое значение в условиях сохранения и укрепления здоровья студентов имеют физические упражнения. Двигательная активность улучшает жизнь организма в целом, стимулирует интеллектуальную деятельность человека, повышает продуктивность умственного труда, положительно влияет на ее психическую и эмоциональную деятельность. Реализация этих положений заключается в систематическом

использовании доступных каждому студенту форм физической культуры (утренняя гимнастика, прогулки, занятия различными видами спорта). Физическая культура и спорт необходимы для социального становления молодого человека в современном обществе.

По мнению ученых, низкий уровень физической активности и подготовленности не позволяет молодому человеку полностью реализовать свои природные способности. Гиподинамия, которой страдает 80 % студенчества, приводит к патологическим изменениям обмена веществ, снижению уровня активности ферментов, деструктивных изменений в клетках, что ведет к дистрофии или атрофии тканей и является следствием снижения уровня функционирования систем организма. Поэтому физическая культура в структуре образовательной и профессиональной подготовки будущих специалистов выступает не только в роли учебной дисциплины, но и является средством направленного развития целостной личности.

Важным звеном в организации здорового образа жизни у студентов является работа преподавателей-кураторов. Деятельность преподавателей и кураторов со студентами должна быть направлена на формирование сознательного отношения к собственному здоровью путем целенаправленной помощи в рациональной организации жизнедеятельности подопечных и оптимальной социальной адаптации их к среде обучения и досуга. Деятельность педагогических работников связана с комплексом специальных мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни студенческой молодежи. Например, педагоги по физической культуре должны обеспечить физическое развитие студентов и сохранение их здоровья, путем проведения физкультурно-спортивных мероприятий.

Таким образом, формирование здорового образа жизни студентов реализуется путем оздоровительной физкультурно-спортивной деятельности, созданием благоприятных для здоровья санитарно-гигиенических, психологических и социальных условий, а также воспитанием положительной мотивации к собственному здоровью, потребности в здоровом образе жизни, содействием в усвоении студентами знаний, умений и навыков, необходимых для сохранения, укрепления и восстановления здоровья, и является неотъемлемым элементом в учебно-воспитательном процессе.

1. Шарабчиев Ю.Т. Общественное здоровье нации и индивидуальное здоровье личности // Медицинские новости. 2015. № 3. С. 18-25.
2. Лыцова Н.Л. Оценка здоровья студенческой молодежи // Фундаментальные исследования. 2015. № 2-8. С. 1699-1702.
3. Воробьев В.И. Слагаемые здоровья. М.: Виста, 2014. 93 с. 233
4. Радковец А.И. Проблема гиподинамии студенческой молодежи // Современные проблемы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи. 2018 г. С. 234-237. 5. Демкина Е.П. Формирование здорового образа жизни студентов: как не упустить главного? // Высшее образование в России. 2016. № 5. С. 50-55.

Потапов П.П., Ершиков С.М.

Физкультура, спорт и успеваемость студентов в ВУЗе

*Ярославский государственный медицинский университет Минздрава РФ
(Россия, Ярославль)*

doi: 10.18411/trnio-06-2023-500

Аннотация

В работе представлена зависимость академической успеваемости студентов медицинского университета по биологической химии от их активности на занятиях физкультурой и спортом на протяжении семестра. Показано, что студенты-спортсмены, регулярно тренирующиеся и участвующие в соревнованиях, демонстрируют более высокую динамику прироста коэффициента успешности в семестре и лучшие показатели по итогам сдачи экзамена по сравнению с другими группами обучающихся.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, академическая успеваемость, студенты, биохимия

Abstract

The paper presents the dependence of the academic performance of medical university students in biological chemistry on their activity in physical education and sports during the semester. It is shown that student-athletes who regularly train and participate in competitions demonstrate a higher dynamic of the increase in the success rate in the semester and better performance on the results of the exam compared to other groups of students.

Key words: physical education, sports, academic performance, students, biochemistry

Занятия физкультурой и спортом, здоровый образ жизни, несомненно, относятся к числу факторов, влияющих на успешность обучения студентов в ВУЗе. В современной отечественной литературе [1 - 5] отмечается, что студенты с хорошей физической подготовкой лучше переносят нагрузки и напряжение учебного года, имеют большее число хороших и отличных оценок, меньше пересдач в экзаменационные сессии, чем физически слабо подготовленные обучающиеся.

Освоение программы по биологической химии традиционно вызывает наибольшие трудности у студентов 2-го курса лечебного и педиатрического факультетов медицинского университета. В настоящей работе рассмотрена зависимость показателей успеваемости студентов по биологической химии от их активности на занятиях физкультурой и спортом.

Весь контингент студентов (364 человека из 32 учебных групп) был разделен на 3 части. Первую группу (210 человек) составили студенты, занимающиеся физкультурой в рамках учебного расписания, вторую группу – студенты, дополнительно занимающиеся физкультурой, но не участвующие в соревнованиях (58 человек), а третью группу – спортсмены, занимающиеся в группах спортивного совершенствования, члены сборных команд, участвующие в соревнованиях различного уровня (96 человек). Для соблюдения максимальной репрезентативности в группы 1 и 2 были включены только студенты лечебного и педиатрического факультета, которые занимались в тех же учебных группах, что и спортсмены. Кроме того, из анализируемых групп были исключены студенты, освобожденные от занятий физкультурой по медицинским показаниям и студенты-иностранцы из дальнего зарубежья. Источником первичной информации являлись журналы практических занятий по биологической химии.

Изучаемые показатели и количественные результаты анализа представлены в таблицах. Статистическая обработка проводилась с использованием непараметрического метода (критерий хи-квадрат).

В таблице 1 представлены данные, характеризующие количество пропущенных занятий по неуважительной причине и отработку этих пропусков в течение учебного года. Общая частота пропусков в течение года одинакова у студентов всех групп. Однако, к концу весеннего семестра среднее показатели, характеризующие успеваемость в 3-ей группе заметно выше, чем в 1-ой группе.

Таблица 1

Характеристика текущей успеваемости по состоянию на конец весеннего семестра

Группа	Среднее количество пропусков у одного студента	Среднее количество не отработанных пропусков	Доля не отработанных пропусков	Количество студентов, имеющих текущую задолженность
Все	2,05	0,681	1,89%	22,5%
1 группа	2,05	0,776	2,16%	26,2%
2 группа	2,05	0,741	2,05%	24,1%
3 группа	2,06	0,438	1,22%*	13,5%*

* $p < 0,05$ в сравнении с 1-ой группой

По состоянию на начало весеннего семестра величины коэффициента успешности (КУ) практически одинаковы (таблица 2). Однако в процессе обучения к концу семестра, и особенно в конце экзаменационной сессии этот параметр у студентов-спортсменов увеличивался заметно быстрее. Суммарный прирост КУ у них составил в среднем 0,13, в то время как у студентов 1 группы только 0,08. Различия величин прироста КУ в этих группа статистически достоверны ($p < 0,05$). Таким образом, студенты-спортсмены в весеннем семестре проявили значительно большую активность при ликвидации имеющейся текущей задолженности.

Таблица 2

Величины коэффициента успешности (КУ) в различные периоды обучения

Контингент	Начало семестра	9-я неделя весеннего семестра, завершение очередного модуля	Конец семестра	Конец сессии
Все	0,67	0,71	0,75	0,75
1 группа	0,67	0,71	0,75	0,75
2 группа	0,68	0,72	0,75	0,75
3 группа	0,66	0,71	0,77	0,79

Это сказалось и на итоговых показателях успешности обучения (таблица 3). Доля неудовлетворительных оценок (от общего числа сдававших экзамен) одинакова, но число неуспевающих и число студентов, не допущенных к экзамену заметно выше в 1-ой и 2-ой группах.

Таблица 3

Итоговые показатели успеваемости.

Группа	Неуспевающие (абс. число /процент)	Не допущенные (абс. число /процент)	Неудовлетворительная оценка на экзамене (абс. число /процент)	Общее количество студентов в группе
Все	88/23,9	57/15,7	31/9,8	364
1 группа	58/27,6	40/19,0	18/11,8	210
2 группа	16/26,6	11/19,0	5/10,6	58
3 группа	14/14,6*	6/6,3*	8/8,9	96

* $p < 0,05$ в сравнении с 1-ой группой

Показатели, характеризующие текущую успеваемость в начале и в середине весеннего семестра, оказались практически одинаковыми. Однако, динамика ликвидации текущей задолженности была заметно лучше у студентов-спортсменов.

Применительно к анализируемым группам можно сделать вывод, что различия в успеваемости не связаны с недостатком времени на внеаудиторную самостоятельную работу. Высокая загруженность спортсменов (затраты времени на систематические тренировки и соревнования) не мешает им успешно осваивать предмет.

Занятия физкультурой, несомненно, необходимы для укрепления здоровья, но они не оказывают прямого и непосредственного влияния на успеваемость. Достижения в учебе в конечном итоге оказалась выше именно у спортсменов. Именно занятие спортом и участие в соревнованиях формируют «бойцовский» характер, воспитывают умение делать усилия, преодолевать трудности, сопротивляться обстоятельствам, повышают способность концентрироваться на решении неотложных задач и, таким образом, способствуют более успешной учебе.

1. Гарифуллин, Р. Ш. Исследование влияния посещения занятий по физической культуре и спорту на успеваемость студентов в вузе / Р. Ш. Гарифуллин // Мир педагогики и психологии. – 2021. – № 12(65). – С. 113-121.

2. Никулин, В. Т. Функции физической культуры, её задачи в ВУЗе и влияние на успеваемость студентов / В. Т. Никулин, А. Г. Крючков // Наука-2020. – 2018. – № 2-2(18). – С. 105-108.
3. Паршакова, В. М. Взаимосвязь физической нагрузки с успеваемостью студентов в обучении / В. М. Паршакова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – № 11-1(38). – С. 23-25.
4. Радакина, Д. С. Влияние физической культуры на успеваемость студента / Д. С. Радакина, А. С. Мухамбетова // Современная наука: актуальные проблемы и пути их решения. – 2015. – № 4(17). – С. 198-202.
5. Сауткин, М. Ф. Спорт и академическая успеваемость студентов / М. Ф. Сауткин // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2016. – № 3(14). – С. 24-30.

Рыжакова Е.И., Маглатюк Т.В.

Физическая культура и ее роль в воспитании образования

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

doi: 10.18411/trnio-06-2023-501

Аннотация

В данной статье раскрыта роль физической культуры в жизни студентов. Освещены ошибки в существующем образовательном процессе в России. Рассмотрена важность занятий физической культурой.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье, образование

Abstract

This article reveals the role of physical culture in the life of students. The errors in the existing educational process in Russia are highlighted. The importance of physical education is considered.

Keywords: physical culture, sports, health, education

В состав физической культуры входят такие важные компоненты, как физическая подготовка, физическое образование, отдых, двигательная реабилитация. Они всегда удовлетворяют потребности общества и отдельно человека в физической подготовке.

Результативность высшего профессионального образования, напрямую зависит от системы преподавания. Исследовательская деятельность в Высших учебных заведениях нуждается в обновлении.

Высококвалифицированный педагогический состав университета способен внедрять современные технологии в систему существующую образования. Но для этого профессорско-преподавательский состав должен быть обеспечен современной системой информационных технологий.

За частую, считают, что физическая культура совершенствует только физическую сторону человека, но это ошибочное мнение. Физическая культура это - социальная и личная ценность, она является ориентиром мировоззренческим, нравственным, эстетическим и этическим. Во время занятий физической культурой, человек старается достигнуть гармонию с природой, социумом, и в особенности с самим собой.

В жизни студента, физическая культура и спорт имеют большое значение, так как учебный процесс связан с сидячим образом жизни, напряжением зрения, умственным трудом. В свою очередь физические нагрузки снимаю напряжение со зрения и нервной системы, улучшают кровообращение, повышают приток кислорода к органам, снимают усталость.

С одной стороны под физической культурой понимают, процесс развития физических способностей. С другой, развитие умственных качеств. В вузах дисциплина «Физическая культура» является обязательным предметом для разностороннего развития личностных качеств.

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов. [1, с.2]

Программа физической культуры в ВУЗах нацелена на формирование у студентов таких важных качеств, как целеустремленность, сообразительность, высокий профессионализм, упорство и многие другие.

В основу образовательной системы в области физической культуры поставлена триада: воспитание, образование, оздоровление[3, с.379]. Для достижения цели, все участники образовательного процесса, должны объединить свои, личные интересы, ведь воспитание и образование должно быть нацелено на важнейшие ценности человека: его здоровье, качественную и счастливую жизнь.

В последнее время резко меняется характер труда. Доля физического труда уменьшается, а умственного – возрастает.[2, с.411] Но при этом, все больше увеличивается негативное влияние внешних факторов, плохая экологическая ситуация, в частности в промышленных городах, негативно воздействует на здоровье и состояние людей.

Наше время характеризуется объемным потоком информации. Информационный вихрь - это огромная нагрузка на человеческий организм, в особенности на нервные клетки, которые не отличаются выносливостью. В связи с этим, остро встал вопрос о введении физических упражнений для профилактики различных заболеваний.

Физическая культура необходима в жизни студента, т.к. именно она помогает ученику сохранить и укрепить свое здоровье. Однако, у молодого поколения наблюдается негативный настрой по отношению к физической культуре. Это связано с нездоровым отношением семьи, социума к физическим занятиям.

Физическая культура – хорошее средство повышения уровня здоровья, работоспособности мозга. Общего самочувствия студентов. Ведь если человек регулярно занимается физической культурой, использует различные упражнения то, он физически и морально совершенствуется, улучшает свое здоровье и качество жизни. Физическое совершенство отражает физические возможности личности, которые помогают реализовать все сущностные способности личности, позволяют человеку участвовать в социально полезных мероприятиях, в которых необходима физическая подготовка.

Но, по словам многих преподавателей, 4-х часов физической культуры в неделю, недостаточно для появления мотивации к регулярным физическим нагрузкам, укреплению здоровья, духовно-нравственному воспитанию.

Для того, чтобы побудить студентов к физическим занятиям необходимы интересы. Чтобы побудить интерес к занятиям физической культурой, необходимо замотивировать молодое поколение.

Многие проблемы укрепления здоровья нации упираются в недостатки системы образования. Для повышения уровня здоровья студентов, необходимо развитие научной, материальной, образовательной базы.

Системное использование всех форм физического воспитания должны обеспечить включение физической активности в образ жизни студентов. От регулярных занятий физической культурой, появляется бодрость, отличное самочувствие, целеустремленность, а также отличное здоровье. Правильно организованный воспитательный процесс, позволяет раскрыть личностные качества каждого студента. Чтобы это осуществить, требуется также участие самого студента.

От системы образования зависит формирование одних из самых главных человеческих ценностей (интеллектуальные, нравственные, социально-культурные и др.)

Физическая культура в вузах является важным параметром в формировании общих и профессиональных способностей каждого обучающегося. Физическая культура и спорт – средства созидания гармонично развитой личности. Они вырабатывают бодрость и работоспособность в течение всего дня, помогают сосредоточиться на достижении поставленной цели, формируют потребность в здоровом образе жизни.

Физическая культура всегда должна присутствовать в образовательной программе студентов, так как она способствует разносторонне развиваться личности, сохранять физическое и психическое здоровье студентов в процессе получения ими среднего и высшего профессионального образования

1. Маглатюк Т.В., Безруков Р.С. Физическая культура в жизни студента // Педагог. –С. 2.
2. Маглатюк Т.В., Шаркова К.С., Проблемы физического состояния подрастающего поколения// Научно-практический электронный журнал Аллея Науки. – 2019.- №5(32). –С. 410-414. Литвинов
3. В.А., Ляшко Г.И. Физическая культура и ее роль в воспитании, образовании и оздоровлении студентов // Инновационные преобразования в сфере культуры физической,спорта и туризма. – г.Ростов-на-Дону – п.Новомихайловский: ООО «АзовПечать», 2014.- С. 378-382.

Севодин С.В., Шестаков К.А.

Лечебная физическая культура при Хроническом Гайморите

*Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-06-2023-502

Аннотация

Данная статья представляет исследование роли физической культуры в лечении хронического гайморита. Хронический гайморит является распространенным заболеванием, характеризующимся воспалением синусов. В статье анализируется влияние физических упражнений, включая аэробные упражнения, дыхательные практики и укрепление мышц лица, на симптомы гайморита и качество жизни больных.

Ключевые слова: физическая культура, хронический гайморит, упражнения, дренаж синусов, воспаление, иммунная функция, качество жизни

Abstract

This article presents a study of the role of physical culture in the treatment of chronic sinusitis. Chronic sinusitis is a common disease characterized by inflammation of the sinuses. The article analyzes the effect of physical exercises, including aerobic exercises, breathing practices and strengthening of facial muscles, on the symptoms of sinusitis and the quality of life of patients.

Keywords: physical culture, chronic sinusitis, exercise, sinus drainage, inflammation, immune function, quality of life.

Хронический гайморит является распространенным хроническим воспалительным заболеванием, характеризующимся воспалением слизистой оболочки гайморовых пазух носа. Это состояние может значительно влиять на жизнь больных, вызывая различные симптомы и ограничения в их повседневной активности. Исследования показывают, что хронический гайморит может существенно ухудшать качество жизни пациентов. Они часто испытывают нарушения обоняния, назальную заложенность, постоянную назальную секрецию, головные боли, физическую и эмоциональную усталость. Эти симптомы могут значительно ограничить способность больных к выполнению повседневных задач и влиять на их общее самочувствие. Интересно, что хронический гайморит также может иметь отрицательное влияние на психологическое состояние пациентов. Исследования показывают, что пациенты с хроническим гайморитом испытывают повышенный уровень тревожности, депрессии и снижение психологического благополучия. Одним из важных аспектов влияния хронического гайморита на больных является его связь с другими заболеваниями. Например, исследования показывают, что у больных с хроническим гайморитом часто наблюдается сопутствующая астма. Взаимосвязь между этими двумя состояниями связана с общими воспалительными процессами в дыхательных путях.

Лечебная физкультура играет важную роль в управлении хроническим гайморитом, поскольку она может оказывать положительное влияние на симптомы, качество жизни пациентов и общее состояние здоровья.

Во-первых, физическая активность способствует улучшению кровообращения и общей циркуляции, что может помочь в снижении воспаления в области гайморовых пазух. Повышенная циркуляция крови помогает доставить больше кислорода и питательных веществ к тканям, улучшая их функционирование и способность к регенерации.

Во-вторых, физическая культура способствует укреплению иммунной системы. Регулярная физическая активность может улучшить иммунные функции организма, повысить устойчивость к инфекциям и снизить риск развития воспалительных процессов.

Кроме того, физическая активность может способствовать снижению стресса и повышению психологического благополучия у пациентов с хроническим гайморитом. Упражнения, такие как йога или другие расслабляющие практики, могут помочь снять напряжение, улучшить настроение и повысить общую эмоциональную устойчивость.

Чем активное занятие физической культурой может помочь людям с хроническим гайморитом:

1. Улучшение дренажа синусов: Физическая активность может способствовать улучшению дренажа синусов путем увеличения кровотока и циркуляции в области гайморовых пазух. Упражнения, которые включают интенсивную физическую активность, такую как аэробные упражнения и упражнения с мячом, могут стимулировать приток крови в синусы и способствовать их очищению от секретов и лишней слизи.
2. Снижение воспаления: Физическая активность имеет противовоспалительные эффекты, которые могут помочь снизить воспаление, характерное для хронического гайморита. Во время физической активности происходит увеличение выработки противовоспалительных медиаторов и уменьшение выработки воспалительных медиаторов, таких как цитокины. Это может способствовать снижению воспаления в синусах и улучшению симптомов гайморита.
3. Повышение иммунной функции: Физическая активность может способствовать укреплению иммунной функции, что особенно важно для пациентов с хроническим гайморитом, связанным с иммунодефицитом. Упражнения и физическая активность могут стимулировать иммунную систему и увеличивать активность естественных киллеров и других клеток иммунной системы. Это может помочь бороться с инфекцией, снизить риск воспалительных обострений и улучшить иммунную защиту организма.

Далее приведем рекомендации по занятию спортом для пациентов с хроническим гайморитом. В физической культуре существует множество физических упражнений и активностей которые включают в себя разнообразные дыхательные практики, аэробные упражнения и укрепление мышц лица. Вот несколько примеров:

1. Аэробные упражнения: Исследования показывают, что умеренные аэробные упражнения, такие как ходьба, бег, плавание или езда на велосипеде, могут оказывать положительное влияние на симптомы хронического гайморита. Они способствуют повышению общей физической выносливости, улучшению кровообращения и усилению иммунной системы. [3]
2. Дыхательные практики: Техники дыхания, такие как глубокое диафрагмальное дыхание и носовое дыхание, могут помочь улучшить дренаж и очистку гайморовых пазух, снизить воспаление и облегчить дыхание. Одно исследование показало, что регулярные дыхательные упражнения улучшают симптомы хронического гайморита и качество жизни у пациентов. [2]

3. Укрепление мышц лица: Сильные и гибкие мышцы лица могут помочь улучшить дренаж гайморовых пазух и снизить заложенность носа. Упражнения для мышц лица, такие как сжимание и расслабление мышц лица, движения жевательных мышц и массаж лица, могут быть полезными для укрепления и расслабления этих мышц. [1]

Подведем итог: Физическая культура играет значительную роль в лечении и управлении хроническим гайморитом. Исследования показывают, что физические упражнения, включая аэробные упражнения, дыхательные практики и укрепление мышц лица, могут улучшить симптомы, качество жизни и общее состояние пациентов. Физическая активность способствует улучшению дренажа синусов, что помогает снизить скопление секретов и улучшить проходимость синусов. Упражнения также способствуют снижению воспаления в синусах, что уменьшает риск обострений и симптомов гайморита. Физическая культура имеет положительное влияние на иммунную функцию. Упражнения и физическая активность могут повысить активность иммунной системы, укрепить естественные защитные механизмы организма и снизить риск инфекций. Разработка индивидуальных программ физической культуры для пациентов с хроническим гайморитом, учитывающих их особенности и потребности, является важным аспектом эффективного лечения. Персонализированный подход позволяет оптимизировать результаты и адаптировать физическую активность под требования каждого пациента. Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что включение физической культуры в комплексное лечение хронического гайморита является эффективным подходом.

1. Бхатгачарья, Н. Руководство по клинической практике: синусит у взрослых. // Otolaryngology-Head and Neck Surgery. (Отоларингология – Голова и Шея)- 2017. - №6. - С. 1-41.
2. Хэд, К Промывание носа физиологическим раствором при острых инфекциях верхних дыхательных путей. // Cochrane Database of Systematic Reviews. - 2014. - №3. - С. 11.
3. Чжан, Х Влияние аэробных упражнений и тренировки лицевых мышц на пациентов с хроническим риносинуситом // Auris Nasus Larynx. - 2020. - №47(1). - С. 14-19.

Семенова Е.Е., Шеронов В.В.

Физическая реабилитация как метод восстановления спортсменов после травм

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

doi: 10.18411/trnio-06-2023-503

Научный руководитель: Шеронов В.В.

Аннотация

Реабилитация предоставляет возможность людям всех возрастов сохранить или вернуться к нормальной жизни, выполнять привычные задачи и улучшить свое состояние. В общем и целом реабилитация представляет собой комплекс действий, совершаемых для восстановления здоровья, а также избавления от негативных последствий болезней операций и травм.

Ключевые слова: реабилитация, восстановление, спорт, травма, здоровье, медицина, тренировки, помощь, повреждения

Abstract

Rehabilitation provides an opportunity for people of all ages to maintain or return to normal life, perform familiar tasks and improve their condition. In general, rehabilitation is a complex of actions performed to restore health, as well as to get rid of the negative consequences of diseases, operations and injuries.

Keywords: rehabilitation, recovery, sports, injury, health, medicine, training, help, damage

Реабилитацию можно определить как восстановительный процесс, направленный на сокращение потерь, связанных с острой травмой или хроническими заболеваниями, способствующий выздоровлению и, насколько это возможно, улучшающий функции, физическую форму и работоспособность:

В любом виде спорта существует риск получения травмы. Спортивные травмы случаются ежедневно, от незначительных до серьезных. Полученная травма может значительно снизить ваши шансы вернуться к занятиям спортом.

Хотя многие травмы незначительны и поддаются лечению в домашних условиях, есть более серьезные травмы, требующие немедленной медицинской помощи:

Травмы подразделяются на: открытую и закрытую (из-за повреждения наружного покрытия); макротравму и микротравматизм (в зависимости от величины повреждения); легкие, средние и тяжелые (в зависимости от тяжести течения и воздействия на организм).

Распространенные спортивные травмы включают: Разрыв передней крестообразной связки коленного сустава, сотрясение головного мозга, растяжение связок голеностопа, вывихи конечностей, всевозможные переломы.

Особенность реабилитации заключается в том, что целью спортсмена является возвращение к привычным занятиям и физической форме, а также восстановление функции поврежденной части тела в условиях травмы. В связи с этим реабилитация в спорте высших достижений проводится с помощью многопрофильной вспомогательной бригады, в которой реабилитолог выполняет функции координатора и менеджера, но также в команде есть тренер, психолог и диетолог и так далее..

Важным этапом также можно считать определение и преодоление периода возвращения к тренировкам и соревнованиям. Отсутствие коммуникации между медицинскими работниками, специалистами по общей физической подготовке (ОФП) и тренерами команд может замедлить или помешать спортсмену вернуться к своим максимальным возможностям и увеличить риск новых травм или рецидивов.:

Существует семь подходов к реабилитации: 1) Не допускать обострения. Важно не усугублять травму во время восстановления. 2) Своевременность. Оказание своевременной первой медицинской помощи во многом играет ключевую роль в дальнейшей реабилитации. После оказания первой помощи, лечение следует начинать как можно скорее, не ухудшая состояния спортсмена. 3) Отдых. Отдых является необходимой частью реабилитации, однако вам следует определить его продолжительность, так как слишком длительный отдых может нарушить процесс восстановления. Например, уменьшить нагрузку на поврежденный сегмент тела и работать по-другому, чтобы поддерживать форму. 4) Соблюдение требований. Постановка целей и вовлечение спортсменов в процесс принятия решений повышает их внутреннюю мотивацию к продолжению реабилитации. 5) Индивидуальный подход. Каждый человек по-разному реагирует на травмы и дальнейшую реабилитацию, что необходимо учитывать во время реабилитации. Программа лечебных упражнений должна иметь строгую и последовательную структуру, направленную на достижение максимальных результатов. 6) Сила воздействия. Она должна быть на максимально возможном уровне воздействия. Однако это не должно привести к усугублению травмы. 7) Общее лечение. Важно поддерживать силу, координацию, мышечную выносливость, амплитуду движений конечностей и суставов неповрежденными, а также уровень работы сердечно-сосудистой системы на предтравматическом уровне.

Независимо от специфики травмы, все успешные программы реабилитации включают в себя основные компоненты: обезболивание, восстановление силы и выносливости, восстановление подвижности, координация, психологических факторов

Психологические факторы. В определенных ситуациях травмы могут лишить спортсмена мотивации, усилить стресс, вызвать негативные эмоции и увеличить риск повторной травмы. Миссия спортивных врачей состоит в том, чтобы помочь сосредоточиться на краткосрочных и видимых целях, которые в конечном итоге приведут к

долгосрочным целям, таким как полное возвращение на спортивные соревнования или к занятиям спортом.

Этапы реабилитации

Восстановление является сложным, многоступенчатым процессом который включает в себя пять основных периодов.

Начальный период восстановления занимает около четырех-шести дней. Воспаление является первичной реакцией организма на травму. Его функция заключается в защите организма, содействии обновлению нормальных тканей. На ранней стадии цели включают ограничение повреждения тканей, уменьшение боли, контроль воспаления и защиту поврежденной области. последствия травм, такие как атрофия мышц, ограниченный диапазон движений, могут привести к потере функций, и если они серьезны или становятся постоянными, спортсмен может прекратить заниматься своим видом спорта. На данном этапе необходимо использовать медикаментозное лечение в первые 24-28 часов.

Несмотря на то, что очень важно быстро вернуться к соревнованиям/занятиям спортом, отдых очень важен для защиты поврежденных тканей от травм. Если движения поврежденной конечности не противопоказаны, могут быть разрешены изолирующие упражнения, направленные на ближнее или дальнее расстояние, при условии, что они не перегружают место травмы. упражнения для вытягивания, поворота или стабилизации лопатки после травмы плечевого сустава:

Основной план восстановления включает упражнения для восстановления гибкости, силы, выносливости, равновесия и координации. Для тренировки равновесия используются изометрические, изотонические, изотонически заряженные упражнения, а также упражнения в равновесии или с закрытыми глазами:

Промежуточный этап наступает с пятого дня и длится до восьми-десяти недель. Пройдя первую фазу восстановления, организм запускает процесс регенерации поврежденных тканей. Целью второго этапа является восстановление утраченной функции. Центральными элементами реабилитации становятся упражнения для улучшения гибкости, силы, выносливости, равновесия и координации. Активно используются изометрические, изокинетические, изотонические упражнения, а также упражнения на балансировочных платформах или с закрытыми глазами с целью улучшения баланса.

Расширенный период начинается с 21 дня и длится шесть-двенадцать месяцев. Это означает начало восстановления, необходимого для возвращения к спортивным тренировкам и соревнованиям. на этом этапе необходимо выявить и скорректировать факторы риска, чтобы снизить вероятность повторных травм. сочетание клинических и спортивных методов обеспечивает индивидуальную процедуру восстановления для спортсменов. происходит переход от общих упражнений к специфическим, разработанным для типичных движений этого вида спорта. Бесплатные тренировки запрещены до тех пор, пока не будут завершены все этапы и при максимальных усилиях спортивная деятельность не вызовет травмирующих симптомов.

Методы реабилитации

Какие бы способы ни выбирал специалист по реабилитации, они должны быть основаны на фактических данных и применяться в определенных, конкретных случаях.

Лечение основано на следующих методах:

Физиотерапия электротерапия, магнитотерапия, ультразвуковая терапия, ударно-волновая терапия, механическая терапия, инъекционные методы (PRP-терапия, которая предполагает введение богатой тромбоцитами плазмы пациента в место, где требуется быстрое вмешательство, чтобы ускорить процесс выздоровления и стимулировать рост клеток самого организма), нейротерапия системы Redcord (нервно-мышечная активация, направленная на восстановление точных паттернов движений), мануальная терапия (как комплекс методов исследования и лечения в сочетании с физическими упражнениями), массаж (варьируется в зависимости от травмы: массаж при вывихе, травме голени, фасции и

мышц, закрытых переломах), тейпирование (в реабилитации используется сама кинезиотейпирующая лента, так как она не влияет на амплитуду движений.)

Заключение

Реабилитация – долгая и кропотливая работа, над восстановлением организма после травмы. Важность данного процесса неумолима и безусловно она помогает людям возвращаться к привычной жизни и спорту после полученных травм.

Во время реабилитации необходимо учитывать не только физические аспекты произошедшей травмы, но и не забывать обращать внимание на психологические последствия после травмы.

Конечно, продолжительность реабилитационного процесса зависит от типа и тяжести травмы, функции, которая была утрачена и многих других факторов, но благодаря грамотно подобранной программе реабилитации, восстановление проходит максимально быстро и комфортно для человек

1. Власова И.А. Физические упражнения в системе медицинской реабилитации (лекция) // Acta Biomedica Scientifica. – 2018. – Т. 3, № 2. – С. 134-137.
2. Журавлева А.И. Физиология физических упражнений – теория и практика лечебной физкультуры // Лечебная физическая культура и массаж. – 2006. – № 5(29). – С. 47а-53; 2006. – № 7(31). – С. 55а-57; 2006. – № 8(32). – С. 46-52; 2006. – № 9(33). – С. 40-44.
3. Ковалев Я.А. Физические упражнения в системе самостоятельной реабилитации здоровья человека : учеб.-метод. пособие / Я.А. Ковалев, М.С. Цветков ; Новгород. гос. ун-т им. Ярослава Мудрого. – 2-е изд., испр. и доп. – Великий Новгород, 2004. – 133 с. : ил.
4. Комплексы упражнений по лечебной гимнастике / Уфим. гос. нефтяной техн. ун-т, Каф. физич. воспитания ; [сост.: И.Д. Валеева, Г.В. Валеева]. – Уфа, 2001. – 24 с.
5. Пожидаева И.Л. Эффективность применения лечебной физической культуры и классификация видов воздействия физических упражнений на организм человека / И.Л. Пожидаева, С.Д. Васюта // Молодежный спортивный и спортивно-оздоровительный туризм : современное состояние и перспективы развития : материалы Всерос. науч.-практ. конф. (Сочи, 17-20 мая 2016 г.). – Сочи, 2016. – С. 145-148.
6. Упражнения для занятий лечебной физкультурой : учеб.-метод. пособие для слушателей курсов по освоению массажа и лечебной физкультуры / [сост.: Л.В. Гаккель, О.Н. Иванова]. – Санкт-Петербург, 1992. – 38 с. : ил. – (Учебные пособия по оздоровительным программам).
7. <https://rehabscience.ru/fizicheskaya-reabilitatsiya-v-sporte/>

Синякина Е.М., Путырская В.В., Захарченко А. Е.

Влияние занятий физической культуры на психику подростков

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

doi: 10.18411/trnio-06-2023-504

Аннотация

В статье рассматривается влияние занятий физической культурой и спортом на психику подростков. Анализируются такие понятия, как психика, подростковый возраст, психофизиологическое развитие подростка.

Ключевые слова: физическая культура, психика, подростковый возраст, здоровье.

Abstract

The article deals with the impact of physical education and sports on the psyche of adolescents. Such concepts as psyche, adolescence, psychophysiological development of the adolescent are analyzed.

Keywords: physical Education, Mental Health, Adolescence, Health.

Современный стиль жизни подростков, к сожалению, приводит к тому, что они лишены необходимого для их возраста количества движений и физических нагрузок. Это может пагубно сказаться на их здоровье, психическом состоянии и развитии. Данная проблема действительно актуальна в современном обществе, именно поэтому Правительство Российской Федерации утвердило концепцию развития детско-юношеского спорта до 2030 года. В рамках данного положения главная задача – это достичь показателя 90% в вопросе систематических занятий спортом детей и подростков. Ученые всего мира пришли к консенсусу, что занятия физической культурой и спортом не только укрепляют физическое здоровье, но и позитивно влияют на психическое состояние человека. В данной статье мы рассмотрим, как именно спорт влияет на психику подростка.

Для того, чтобы в полной мере разобраться в данной теме, необходимо исследовать составляющие ее понятия, главные институты. Итак, что же в доктрине понимают под подростковым возрастом и психикой подростка.

Психофизиологическое развитие подростка напрямую зависит от его полового созревания. Несмотря на то, что данные физиологические изменения происходят у всех без исключения, ученые до сих пор не выработали единого понимания в вопросе, когда же наступает подростковый возраст.

Начало подросткового и юношеского возраста определяется всеми учеными - теоретиками достаточно точно – это 11-12 лет, однако конец подросткового возраста – зависит от критерия, с которым ученый связывает взросление. Молчанов С.В. полагает, что верхняя граница составляет 17-18 лет, что соответствует получению общего образования, а также приобретению правового статуса взрослого человека [1].

Психика - это сложный для понимания термин, и он имеет большое количество составляющих элементов, именно поэтому в научной среде так много подходов к его определению. Мы выбрали самое верное и полноценное определение, по нашему мнению. Итак, психика - это системное свойство высокоорганизованной материи, заключающееся в активном отражении субъектом объективного мира, в построении им неотчуждаемой от него картины мира и саморегуляции на этой основе своего поведения и деятельности. Можно сделать вывод, что психика отвечает за такие задачи, как: контроль своего поведения перед окружающими людьми, формирование картины мира.

Итак, перейдем к конкретным примерам, как занятия физической культурой влияют на психику подростка:

1. Физические нагрузки успокаивают и даже помогают переносить душевные травмы. Стресс, падающий на одну систему, помогает отдыхать другой. Во время занятий физической культурой и спортом, организм человека производит эндорфины, которые ученые определили, как природные аналоги морфина. Они способствуют выработке положительных эмоций, снижают уровень стресса, помогают успокоиться. [2]. Кроме того, что немаловажно, занятия физической культурой и спортом помогают на какое-то время отвлечься от проблем и переживаний, которые вас преследуют в жизни, они уменьшают тревожность и улучшат ваше настроение. Все эти факторы помогут: прийти в стабильное состояние, справиться с негативными эмоциями, улучшить качество сна. Многие ученые утверждают, что полноценный хороший сон – главный «помощник» в борьбе со стрессом.
2. При систематических занятиях спортом улучшается кровоснабжение мозга, а также общее состояние нервной системы. При этом ученые отмечают силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов, поскольку нормализуются процессы возбуждения и торможения, составляющие основу физиологической деятельности мозга. Во время физических упражнений повышается потребность организма в кислороде, и пищевых, что значительно улучшает кровообращение и укрепляет сердечно-сосудистую

- систему. Регулярные занятия физической культуры, как мы уже говорили, снижает уровень гормонов стресса, а именно, кортизола, что очень важно для нормальной работы нервной системы [3].
3. Ученые утверждают, что хорошая память, умение сосредотачиваться, быстрая реакция напрямую зависят от количества занятий спортом. Нередко, подростков и маленьких детей родители приводят на спортивные секции, чтобы ребенок научился дисциплине и ответственности. Спортивные занятия также помогут ребенку выплеснуть лишние эмоции, которые мешали ему сконцентрироваться на обучении в школе.
 4. В спорте подросток встречается с множеством трудностей. Он учится преодолевать препятствия и преодолевать себя, в том числе. Все это формирует в столь юном возрасте волевые качества. Такие способности необходимы во взрослом возрасте, когда бывшему подростку придется самому отвечать за свои поступки и выбирать правильный путь в жизни.
 5. Занятия спортом способствуют социализации подростка. Они формируют необходимые навыки социального взаимодействия, которые подросток может применять в будущем. Также спорт способствует расширению круга общения и развитию самостоятельности. В команде подросток имеет возможность почувствовать себя среди единомышленников, где каждый элемент важен и нужен, где каждый имеет свою роль и задачу. Это развивает у подростка такие качества, как уважение к другим, толерантность и терпимость, чувство коллективизма и сотрудничества.
 6. Успехи в спорте помогут подростку укрепить уверенность в себе как в личности. Это позволит перевести свой социальный статус среди сверстников на новый уровень. Похвала от друзей и близких помогут подростку раскрыться как личности, избавиться от неуверенности в себе и страха выступать на публике. Все эти составляющие формируют подростка как личность и будут играть роль социального лифта.

В данной статье мы рассмотрели влияние занятий физической культурой на психику подростков. Необходимо сказать, что занятия физической культурой и спортом должны выполняться систематически и регулярно, только в этом случае они будут эффективны. Но не перестарайтесь – так как каждый организм уникален, поэтому перед началом занятий следует проконсультироваться с врачом.

Таким образом, можно сделать вывод, что занятие физической культурой положительным образом влияет на психику подростка. Регулярные тренировки способствуют стабильному эмоциональному состоянию подростка, улучшают работу нервной системы, настроение, помогают справляться со стрессом, укрепляют уверенность в себе и повышают чувство своей значимости в глазах сверстников, формируют волевые качества подростка, развивают такие качества, как уважение к другим, терпимость и толерантность, чувство коллективизма и сотрудничества, занятия спортом способствуют социализации подростка - формированию необходимых навыков социального взаимодействия, расширению круга общения и развитию самостоятельности.

1. Психология подросткового и юношеского возраста: учебник для вузов /С. В. Молчанов. - Москва: Издательство Юрайт, 2023. - 352 с. - (Высшее образование).
2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В. Конеева под редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт. 2023. -599 с. (профессиональное образование).
3. Влияние на физическое и психическое здоровье человека регулярных занятий оздоровительными формами физической культуры: Методические рекомендации / Моргунов Ю.А., Федоров А.В., Петров С.А., МГТУ «МАМИ», 2009, 32с.

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

Основные виды фиджитал-спорта в рамках подготовки к Играм Будущего-2024

¹Казанский Государственный Энергетический Университет

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

РПА Минюста России

³Казанский государственный медицинский университет

(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-06-2023-505

Аннотация

Данная научная статья посвящена основным видам фиджитал-спорта в рамках подготовки к Играм Будущего-2024. В работе проанализированы наиболее распространенные виды фиджитал-спорта, их особенности в пределах предстоящих соревнований и важность их применения в контексте новых технологий и нынешнего времени.

Ключевые слова: фиджитал-спорт, соревнования, Игры Будущего, технологии.

Abstract

This scientific article is devoted to the main types of phygital sports in preparation for the Games of the Future-2024. The paper analyzes the most common types of phygital sports, their features within the upcoming competitions and the importance of their application in the context of new technologies and the present time.

Keywords: phygital -sports, competitions, Games of the Future, technologies.

С каждым годом технологии все больше проникают в различные сферы нашей жизни, в том числе и в сферу спорта. Новейшие технологии позволяют создавать игры, которые уже не являются простой компьютерной развлекательной программой, а представляют собой полноценный тренажерный и соревновательный инструмент.

Фиджитал спорт – это относительно новое направление в мире компьютерных игр, которое зародилось в России после победы российской команды TeamSpirit по Dota2 на мировом турнире TheInternatoinal в 2021 году и с каждым годом все больше набирает обороты. Он объединяет в себе компьютерные игры и спорт, создавая новую форму развлечений и соревнований. Здесь участники сражаются не только в реальном мире, но и в совершенно отличном от него – цифровом. 31 января 2023 года Министерство спорта РФ официально включило фиджитал-спорт в регистр видов спорта.

Игры Будущего-2024 – это международный турнир, который пройдет в Казани с 23 февраля по 2 марта 2024 года. Такой формат соревнований, включающий концепцию фиджитал-спорта, применяется впервые, поэтому подготовка к Играм Будущего-2024 является очень важным событием для этого направления. В связи с этим, в России рамках подготовки прошло уже 5 тестовых фиджитал-игр, начиная с сентября 2022 года, для того чтобы протестировать оборудование и свести на минимум возможные неполадки во время основного этапа соревнований.

Также организаторы выделили основные направления по дисциплине «Спорт», которые будут представлены на соревнованиях в 2024 году:

Первым видом будет фиджитал-футбол – это игра, которая ориентирована на электронные арены, где команды сражаются во всеоружии. Виртуальный мир, в котором они играют, полностью симулирует настоящий мир, отражая поля, футбольные фигуры и болельщиков, как на настоящих стадионах. В Играх Будущего-2024 соревнование проходит в симуляторе футбола FIFA в режиме Volta. Игроки обеих виртуальных команд управляют с помощью джойстиков своими футбольными фигурами, а также имеют возможность делать важные передачи мяча, обводить защитников противника и забивать голы. По окончании матча фиксируется счет, с которым закончилась игра, а вместе с ней заканчивается первый этап – цифровой. Далее игроки выходят с набранными очками на поле, где начинается второй этап –

физический. Он проходит по правилам футбола 5 на 5. Если после окончания игры на поле счет оказался равным, то происходит выполнение послематчевых ударов с 6-метровой отметки. Набранные за 2 этапа баллы суммируются, а команда, набравшая большее количество очков, становится победителем.

Второй вид – фиджитал-баскетбол также происходит на виртуальных аренах в баскетбольном симуляторе NBA, но главным отличием этого вида спорта является отсутствие гравитации. Игроки должны учесть этот момент, чтобы достигнуть успеха, ведь здесь команды могут выстраивать новые стратегии для атаки и технические приемы. Как и в фиджитал-футболе команда набирает очки в цифровом этапе, с которыми перемещается на настоящую баскетбольную площадку, где зарабатывает баллы, играя в баскетбол 3 на 3 или 2 на 2. В случае равного счета назначаются послематчевые штрафные броски. Победитель также определяется по сумме набранных очков за 2 этапа.

Третий вид – фиджитал-хоккей, где игроки используют специальные консоли, на которых расположены кнопки и джойстики для управления фигурками на экране. Устройства связываются с компьютером, на котором установлена специальная серия симуляторов хоккея NHL'22 для игры в фиджитал-хоккей. В цифровом этапе сражение проходит в режиме Threes eliminator, то есть 3 периода по 3 минуты. Перейдя на настоящий лед, игроки в составе 3 на 3 будут играть 3 периода по 7 минут. Победителем становится команда, набравшая большее количество очков за 2 этапа.

Четвертым видом будут фиджитал-гонки – это новый вид гоночных симуляторов, который тоже использует специальное оборудование и программное обеспечение для создания реалистичной атмосферы гонок. Игроки используют специальные рули, педали и другие устройства для управления автомобилями на гоночном треке, как в настоящих гонках. Компьютерная программа отображает игровое поле на экране монитора, что позволяет игрокам почувствовать себя настоящими гонщиками. Команда состоит из 2 человек. Пока один проезжает 20 кругов на картинге, другой проезжает 10 кругов в гоночном симуляторе Assetto Corsa, после чего они меняются местами. Победителем становится та команда, которая первая пересечет финишную черту.

Пятый вид - фиджитал-единоборства. Одна игра на джойстике в Mortal Kombat 11 будет идти до 5 побед и максимум 9 раундов. Со счетом из игры спортсмены стартуют в реальном поединке по правилам смешанных единоборств, 3 раунда по 3 минуты. Если победителя не могут выявить, то игроки сражаются в укороченном матче по Mortal Kombat 11, после которого становится известен финалист.

Как упоминалось ранее, прошло уже 5 тестовых соревнований в рамках подготовки к Играм Будущего-2024, в которых по одному разу было протестировано каждое рассмотренное выше направление из категории «Спорт». Как видно из рисунка 1 самыми популярными видами фиджитал-спорта оказались футбол и гонки, в которых приняло участие по 8 команд.

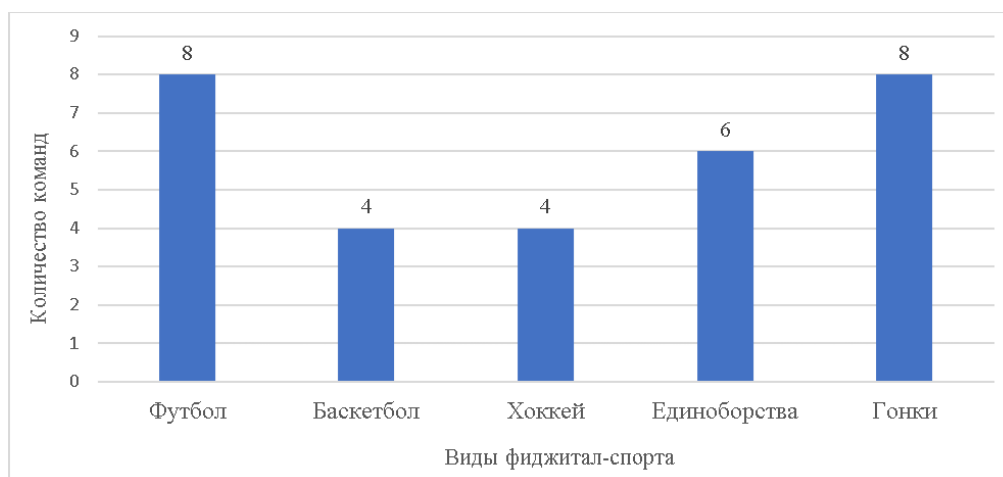


Рисунок 1. График количества команд по каждому виду фиджитал-спорта, принявших участие в рамках подготовительных соревнований. [4]

Все, что нужно для этих видов спорта – это уникальное оборудование и грамотный подбор команд-участников, которые смогут взаимодействовать, используя оптимальные тактические методы, получившие развитие на айти-арене. Состязания будут сопровождаться большим количеством зрителей и комментаторов, которые обеспечат хорошую атмосферу на стадионе.

В общем виде, фиджитал-спорт успешно развивается и уже занимает свою нишу на рынке спортивных соревнований. Подготовка к Играм Будущего-2024, на которых фиджитал спорт будет представлен в полном объеме, поможет дать этому виду спорта новые возможности для развития и приобретения большего количества поклонников. Кроме того, эти игры могут стать новым способом привлечения людей к спорту и здоровому образу жизни. Многие люди, особенно молодежь, предпочитают проводить время за компьютерными играми, поэтому фиджитал-игры имеют огромный потенциал для развития и популяризации спорта.

Подводя итог, фиджитал-игры показали свою уникальность, привлекательность и перспективность в рамках Игр Будущего-2024. Они смогут показать на примере нереальных возможностей новый уровень спортивного совершенства и прийти на смену классическим видам спорта, оставляя за бортом потенциальные ограничения, которые существуют на реальных спортивных площадках.

1. Ахмедова К.Д., Ибрагимов И.Ф., Анализ проблем интеграции и использования IT-технологий в процессе обучения по физической культуре // В сборнике: Государство и общество: актуальные вопросы взаимодействия. Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с Международным участием. Казань, 2022. С. 80-82
2. Набиуллина К.Н., Емельянова Ю.Н., Фиджитал баскетбол как средство развития баскетбола 3x3 среди студентов // Баскетбол 3x3: итоги, прогнозы, ожидания. Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием. Смоленск, 2022 С. 60-64
3. Плешаков В.А., Интегративные возможности киберсоциализации и социализации в фиджитал-спорте // Новые подходы – 2022, Москва, 2022. С. 35-39
4. Игры Будущего в концепции фиджитал // URL: <https://gofuture.games/> (дата обращения: 06.05.2023)
5. Фиджитал-спорт признали официальным видом спорта в России / Российское государственное федеральное информационное агентство ТАСС // URL: <https://tass.ru/sport/16976907> (дата обращения: 07.05.2023)

Токунов И.А., Токарев В.С.

Здоровый образ жизни курсантов

*Новосибирский военный ордена Жукова институт имени генерала
армии И.К. Яковлева Федеральной службы войск национальной гвардии.
(Россия, Новосибирск)*

doi: 10.18411/trnio-06-2023-506

Научный руководитель: Токарев В.С.

Аннотация

На сегодняшний день понятие здоровья у каждого человека составлено в соответствии с его собственными принципами и понятиями. В соответствии с этим понятие здоровья может различаться в широком диапазоне, вследствие чего суммировать слова каждого человека в нечто единое попросту невозможно.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, спорт, здоровый образ жизни, здоровье

Abstract

To date, the concept of health for each person is compiled in accordance with his own principles and concepts. In accordance with this, the concept of health can vary in a wide range, as a result of which it is simply impossible to summarize the words of each person into something unified.

Keywords: healthy lifestyle, sport, healthy lifestyle, health

Образ жизни – совокупность личных, производственных, общественных, семейно-бытовых, культурно-познавательных признаков, сформировавшихся под действием социально-политических, экономических и естественно географических условий.

Образ жизни – лицо индивида со всеми накладками социальных, культурных, экологических, общественных проявлений.

На данный момент в сфере здравоохранения понятие «здоровье» наиболее точно сформулировано ВОЗ в 1946 году и гласит:

Здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Понятие здоровья, не смотря на определение ВОЗ, для каждого человека в любом случае будет состоять из определенных компонентов: закаливание, занятия спортом и питание и т.д. Все эти компоненты и формирует понятие здорового образа жизни (ЗОЖ):

Здоровый образ жизни – осознанная человеком мотивация постоянно соблюдать гигиенические правила по укреплению индивидуального и общественного здоровья.

Если разбирать понятие ЗОЖ на компоненты, то убедимся в комплексности этого понятия. По Жуку он состоит из:

- Поддержание положительного настроения, оптимизм;
- Рациональное распределение работы и отдыха;
- Занятия спортом, закаливание;
- Разумное водопотребление и питание;
- Личная гигиена
- Семья и дети

А также исключение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики), а также бессистемного поглощения информации. Их наличие обуславливает у человека соблюдение нездорового образа жизни.

В основе ЗОЖ лежит культурная привычка ежедневно выполнять элементы оздоровления, а также культуру быта и свободного времени, культуру межличностных отношений и поведения. По своей сути этим занимается гигиеническое воспитание:

Гигиеническое воспитание – основной способ формирования здорового образа жизни. Определяется состоянием общей культуры, уровнем общественного сознания, готовностью личности выполнять рекомендации.

На данный момент пропаганда здорового образа жизни – одно из важнейших направлений в медицине, так как его поддержание – основа первичной (и некоторой степени вторичной) профилактики многих заболеваний человека.

Подрывая свое здоровье, человек ограничивает себя в выполнении профессиональной, учебной и общественной деятельности. Поэтому в интересах Министерства Здравоохранения лежит разработка оптимальных нормативов для различных показателей, которые так или иначе способны влиять на организм человека. К ним можно отнести шум, вибрацию, ионизирующее излучение и т.д.

Жизнь курсанта ни в коем случае не ограничена от действия вредных факторов внешней среды. Более того, порой подвержена даже сильнее, в сравнении со среднестатистическим человеком.

Нельзя не отметить и само по себе безалаберное отношение курсантов к своему здоровью, конкретно – вредные привычки. Само по себе несоблюдение адекватности компонентов здорового образа жизни так же стоит отметить в этом пункте.

На данный момент в военных учебно-образовательных учреждениях страны проводится активное внедрение мероприятий по повышению осведомленности проблемы ЗОЖ. Проводятся лекции, семинары, в учебно-образовательную программу включены соответствующие разделы, разбирающие основы понятия ЗОЖ.

Курсанты являются военнослужащими, поэтому для них, как и для любого военного конкретного внимания заслуживают три вещи – личная гигиена, питание, а также уровень физической нагрузки.

Физическая нагрузка (а именно занятие спортом) играет несоизмеримую роль в поддержании здоровья военнослужащих.

Во-первых, поддержание организма в благоприятной физической форме само по себе для военнослужащего является неотъемлемым атрибутом. Поэтому подготовка уже на этапе обучения в дальнейшем облегчит выполнение своих обязанностей.

Во-вторых, систематические занятия спортом укрепляют здоровье. Конкретно, оказывается колоссальное воздействие на сердечно-сосудистую систему. За счет выделения гормонов при занятиях происходит разжижение крови – профилактика тромбозов. Оказывается влияние на опорно-мышечную систему. Растягиваются связки, за счет мышечного каркаса скелет человека встает в правильную форму (если ранее или на данный момент у человека отсутствуют хронические заболевания, влияющие на костно-мышечный аппарат) в соответствии с конституцией человека. Также, это своего рода закаливание, что способствует повышению резистентности организма.

В-третьих, думаю, что следует это указать отдельным пунктом – при занятии спортом выделяются дофамин и серотонин, способствующие положительному настроению человека. В условиях военно-учебных учреждений данное свойство играет немаловажную роль в поддержании рассудка и духа солдат.

Таким образом, исходя из предыдущих пунктов, можно вывести определенный перечень мероприятий, который повысит уровень ЗОЖ среди курсантов:

1. Поддержание воинского духа и положительного настроения солдат, обеспечение их психологического комфорта;
2. Оптимальное чередование часов работы и часов отдыха у курсантов. Конкретно этот пункт касается рационализации расписания дня;
3. Обеспечение необходимым спортивным инвентарем солдат для мотивирования к спортивным тренировкам. К этому можно отнести организацию спортивных залов, секций, постройку ворк-аут площадок на территории военно-учебного учреждения и т.д. Организация соревнований, секций по различным видам спорта;
4. Правильная организация питания в соответствии со всеми нормами в соответствии с условиями окружающей среды: оптимальное содержание нутриентов, определение правильной кратности питания, пища должна обладать также благоприятными органолептическими свойствами и внешним видом. Сюда же стоит отнести и рациональное водопотребление. Причем содержания веществ в воде также должно соблюдаться с целью профилактики различных эндемических заболеваний.
5. Обеспечение условий курсантов к соблюдению личной гигиены: организация ванн и душевых комнат, обеспечение всеми необходимыми средствами личной гигиены (бритвы, косметические и моющие средства), организация постирочных и гладильных комнат, контроль за состоянием и выдачи одежды. Она должна быть по размеру курсанта, а также в надлежащем состоянии;
6. Проведение специальных лекций, акций, которые освещают проблему ЗОЖ, а также проблему нездорового образа жизни (о вреде курения, наркотиков и алкоголя);
7. Создание необходимых условия для встреч курсантов с их семьей.

1. Здоровый образ жизни: учебно методическое пособие / М. А. Петраков, С. Н. Прудников, Е.М. Будейкина, С. В. Морозов. – Брянск: Изд-во Брянский ГАУ, 2021 – 22 с.
2. Методическое пособие к практическим занятиям по военной гигиене / В. П. Янкин – Пермь: Изд-во МП «Книга» – 1992 – 44 с.
3. Гигиена: учебник / под ред. акад. РАМН Г. И. Румянцева – ц-е изд., перераб. и доп. – М.:ГЭОТАР-Медиа, 2005. – 608 с.: ил. (Серия «XXI» век).

Торосян А.Г.

Физическая культура в жизни*Кубанский Государственный Аграрный Университет им. И. Т. Трубилина
(Россия, Краснодар)*

doi: 10.18411/trnio-06-2023-507

Аннотация

Данная статья содержит в себе информацию о том какое влияние и как именно физическая культура оказывает на учащихся высших учебных заведений. В статье говорится о том, к чему студентов могут привести занятия физической культурой и как достичь наилучшего результата в своём физическом развитии.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, студенчество, активный образ жизни, зарядка.

Abstract

This article contains information about what impact and how exactly physical culture has on students of higher educational institutions. The article talks about what physical education classes can lead students to and how to achieve the best result in their physical development.

Keywords: sport, physical culture, students, active lifestyle, charger.

Физическая культура в высших учебных заведениях - это особо важная ниша. И преподаватели очень грамотно и индивидуально подходят к работе со студентами, развивая в них те спортивные качества и задатки, которые у них уже имеются. Этому очень сильно способствуют многочисленные спортивные секции в университетах. Студенты могут сами выбрать какую-либо секцию, которая им нравится, чтобы заниматься любимым делом и развиваться в нём с помощью грамотного подхода преподавателей. Данный подход помогает тому, что по окончании университета может стать профессиональным спортсменом.

В университетах есть большой и разнообразный выбор спортивных секций, который позволяет студентам найти себя в каком-либо виде спорта. В некоторых высших учебных заведениях настолько большой перечень секций, что он начинается на игре в дартс, а заканчивается на кёрлинге, это позволяет студентам грамотно подойти к выбору спорта и очень даже преуспеть в нём, ведь в наше время очень много примеров, когда люди начинали занятия спортом именно в университетах, а потом достигали больших вершин спорта и становились выдающимися спортсменами.



Рисунок 1. Спорт в университетах.

Также в высших учебных заведениях преподаватели грамотно относятся не только к занятиям с физически развитыми студентами, но и к занятиям со студентами общей группы. Это позволяет студентам развивать свою физическую форму, а также укрепить свой иммунитет и здоровье. Так в большинстве высших учебных заведений есть плавательные бассейны, в которых могут заниматься все студенты, что позволяет преподавателям расширить спектр занятий. Плавание помогает задействовать все группы мышц студентов и активно их развивать, а так же делает занятия физической культурой более разнообразными и интересными.



Рисунок 2. Плавание.

Ещё одним пунктом работы преподавателей в высших учебных заведениях является то, что они проводят работу со студентами, которые имеют хронические заболевания или же относятся к специальной медицинской группе. Работа с такими студентами прделывается крайне колоссальная, а также носит очень утонченный характер, ведь какое-либо упражнение, которое им не подходит, может ухудшить их состояние здоровья. Поэтому для работы с такими студентами, нужны преподаватели высокого уровня, которые смогут грамотно выстроить процесс проведения занятий физической культурой.



Рисунок 3. Физическая культура.

Я также нашел онлайн-опрос студентов. Всего было опрошено 150 респондентов, в том числе мужчины (42 человека) и женщины (108 человек). Первый вопрос касался отношения к физической культуре. Только 5% респондентов ответили отрицательно. Большинство, 79%, ответили положительно, понимая влияние физической подготовки на процесс поддержания и укрепления физического и психического здоровья подростков. 17% студентов не склонны к спорту, что означает, что они не заинтересованы в активной физической культуре и не воспринимают спорт как важную часть своего здоровья. Чтобы определить наиболее эффективные способы привлечения студентов к физической подготовке, мы сформулировали следующий вопрос: "Что, по вашему мнению, следует

сделать, чтобы увеличить количество людей, занимающихся физической культурой и спортом?" Большинство учеников (64%) считают, что школьная программа должна иметь альтернативу физическому воспитанию. К сожалению, не все университеты могут предложить такой выбор, так как организация деятельности в различных областях требует развитой базы спортивных сооружений, материальных затрат на покупку и обновление спортивного инвентаря при его износе, а также привлечения дополнительных компетентных преподавателей. В меньшинстве (36%) были те, кто считал необходимым вести здоровый образ жизни и информировать студентов о важной роли каждого человека в поддержании собственного здоровья и благополучия. Результаты этого опроса показывают, что для университетов очень важно создать все необходимые условия, чтобы студенты могли всесторонне развивать свои навыки и навыки в спортивных и развлекательных мероприятиях по своему выбору. Он должен быть построен с учетом всех современных тенденций в области физической культуры и спорта. Для этого необходимо создать как можно больше дополнительных программ по физической подготовке студентов с учетом всех региональных условий, в которых находится этот университет, а также профессиональной ориентации университета, а также всех других индивидуальных особенностей

Таким образом, можно сделать вывод, что в высших учебных заведениях, преподаватели очень трепетно и грамотно относятся к занятиям со студентами различных групп. Что позволяет развивать свои физические кондиции абсолютно всем студентам, а также улучшать состояние своего здоровья. Так же это способствует развитию спорта в целом, и воспитанию выдающихся спортсменов. В совокупности это всё даёт нам понять, что физическая культура в жизни студентов является действительно важной составляющей, которая помогает им достигать своих целей, да и развиваться в целом.

1. Удовицкая Л.У. Инновационный метод обучения плаванию студентов в вузе / Л.У. Удовицкая, З.В. Кузнецова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. - 2020. - С. 963-969
2. Комплекс оздоровительных мероприятий, направленных на улучшения качества жизни студентов, отнесенных к специальной медицинской группе / Ильницкая Т. А., Сень С. В., Ковалева Т. В., Кузнецова З. В. / Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта, 2021, №4 (194). – С. 165-169
3. Ахматгатин А.А. Сравнительная характеристика физического здоровья студентов в вузах различных ведомств/ А.А. Ахматгатин, А.Н. Толстихин, Д.П. Огиев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2017. - № 7 (149). - С. 11-15.
4. Адаптивная физическая культура со студентами, имеющими хронические заболевания / Харьковская А.Г., Усенко А.И. / В сборнике: Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Материалы национальной научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2021. – С. 632-637
1. 5. Перспективы решения проблем физического воспитания обучающихся вузов в условиях эпидемиологических ограничений / Белова В.А., Федотова Г.В. В сборнике: Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений. Сборник статей по материалам учебно-методической конференции. Краснодар, 2021. С. 317-318.
5. Интенсивность физических нагрузок у студентов на занятиях физической культуры / Пивнев О.Ю., Федотова Г.В., Федосова Л.П. В сборнике: Актуальные проблемы общества, экономики и права в контексте глобальных вызовов. Сборник материалов XVI Международной научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2022. С. 54-57.
6. физическая культура в жизни студентов / Федотова Г.В., Федосова Л.П., Апенина С.С. ч Эпомен: медицинские науки. 2022. № 6. С. 115-120.
7. Федотова Г.В. Социально-биологические основы физической культуры / Г.В. Федотова, Л.П. Федосова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – 2020. – С. 974-980

Тухватуллина А.Р.¹, Ибрагимов И.Ф.^{1,2,3}

Основные ошибки новичков в спорте: как их избежать и достичь лучших результатов

¹Казанский государственный энергетический университет

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

РПА Минюста России;

³Казанский государственный медицинский университет

(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-06-2023-508

Аннотация

Данная статья рассказывает о пяти главных ошибках, которые допускают новички в спорте. Кроме того, статья предлагает решения этих проблем, такие как правильная организация тренировок, разнообразие физических упражнений, правильный подбор нагрузки и питания, а также использование спортивного оборудования с учетом инструкций и рекомендаций. Чтение статьи поможет новичкам в спорте избежать ошибок и достичь максимальных результатов от своих тренировок.

Ключевые слова: основные ошибки, новичок, активность в жизни, плохая техника, правильное питание, спорт

Abstract

This article talks about the top five mistakes that beginners make in the sport. In addition, the article offers solutions to problems such as the correct organization of training, the choice of physical exercises, the correct selection of load and nutrition, as well as the use of sports equipment, taking into account instructions and costs. Reading the article will help beginners in sports avoid mistakes and achieve maximum results from their training.

Keywords: basic mistakes, beginner, activity in life, poor life technique, proper nutrition, sports.

Спорт — это идеальный способ укрепить свое здоровье и повысить уровень физической активности. Однако, если вы только начинаете свой путь в спорте, то возможно вы будете делать некоторые ошибки. В этой статье мы расскажем о некоторых основных ошибках, которые делают новички в спорте и как их избежать, чтобы достигнуть лучших результатов. Если вы новичок в тренировках, то хоть бы раз да допускали эти ошибки - и сильно снижали эффективность упражнений.

Вы наверняка слышали не один раз, что физическая активность благоприятно сказывается на здоровье и продолжительности жизни человека. Это действительно так, последние исследования, длившиеся целых 20 лет, показали, что постоянные занятия спортом на протяжении всей жизни значительно снижают риск ранней смерти и предотвращают ухудшение когнитивных функций мозга. Физическая культура – замечательное средство для внутреннего и внешнего самосовершенствования. Но в ней, как и в любой другой деятельности, неизбежны ошибки, исключить совершение которых можно, если заранее знать о некоторых популярных спортивных заблуждениях [2].

Новички в спорте - это люди, которые только начинают заниматься физическими упражнениями и поэтому стремятся достичь новых результатов. Новички в спорте могут ощущать смешанные чувства: с одной стороны, радость от процесса занятий спортом и позитивные изменения в здоровье и самочувствии, а с другой стороны, страх неудачи и техник выполнения упражнений. Важным аспектом для новичков в спорте является определение целей и выбор подходящего вида спорта, который подходит им по возрасту, физической форме и интересам. При этом не стоит сразу же приниматься за сложные упражнения, в первую очередь необходимо освоить базовые навыки и технику выполнения упражнений[3].

Особенно необходимо, когда вы начинаете заниматься спортом, соблюдать правила безопасности. Это означает, что необходимо проконсультироваться с тренером перед началом занятий, выбрать правильную экипировку и вести здоровый образ жизни, чтобы избежать рабочих травм или других осложнений во время занятий.

Новички также должны понимать, что терпение и настойчивость - это ключ к успеху. В спорте прогресс не достигается за один месяц или одну неделю. Новички должны задавать реалистичные цели и постепенно достигать их, учиться на ошибках и не опускать руки при возникновении трудностей [5].

Основные ошибки новичков.

Первая ошибка, которую допускают новички – недостаточная организация тренировок. Многие начинают заниматься спортом без ясного понимания, чего они хотят достичь и какую цель они преследуют физически. Из-за этого, тренировки становятся хаотичными и неэффективными. Чтобы избежать этой ошибки, нужно определить свои цели и разработать план тренировок, который будет соответствовать их достижению.

Вторая ошибка – недостаточное разнообразие тренировок. Многие новички занимаются только тем видом спорта, который им больше нравится. Это может привести к тому, что определенные группы мышц перетрутся, а другие останутся неразвитыми. Чтобы избежать этой ошибки, нужно заниматься различными видами спорта и тренировать все группы мышц.

Третья ошибка – переоценка своих сил. Некоторые новички слишком быстро начинают тренироваться и могут травмировать себя, если будут перегружать свои мышцы. Чтобы избежать этой ошибки, нужно начинать тренироваться с небольшими нагрузками и постепенно повышать их. Также нужно учитывать возраст, здоровье и физическую форму, чтобы не привести себя к травме.

Четвертая ошибка – неправильное питание. Многие новички не уделяют достаточного внимания питанию и занимаются спортом на пустой желудок. Это может привести к утомлению и недостатку энергии. Чтобы избежать этой ошибки, нужно правильно питаться, употреблять достаточно белка, углеводов и жиров, а также не забывать пить достаточно воды. [4].

Пятая ошибка – неправильное использование оборудования. Некоторые новички не знают, как правильно пользоваться оборудованием. Это может привести к травмам или неправильному развитию мышц. Чтобы избежать этой ошибки, нужно обязательно изучить инструкции по использованию оборудования или обратиться к тренеру, который поможет правильно настроить его.

Советы для начинающих

1. Составьте программу на неделю и работайте по ней минимум два месяца.
2. Трёх тренировок в неделю для новичка достаточно.
3. В каждом тренировочном дне — 6–8 упражнений по 10–12 повторений. В каждом упражнении — 2–3 разминочных подхода (30–70% от рабочего веса), два рабочих подхода.
4. Отдых между подходами — до 90 секунд, отдых между упражнениями — до 120 секунд.
5. Обязательно разомнитесь.
6. Во время тренировки продвигайтесь от больших групп мышц к малым.
7. Узнайте и запомните технику выполнения всех упражнений, входящих в программу.
8. Дышите правильно.
9. Меньше разговоров — больше дела![1].

Итак, помимо того, что спорт укрепляет здоровье и физическую форму, он также помогает формировать дисциплину, улучшать самоконтроль и стремление к достижению результатов. Однако, чтобы достичь хороших результатов в спорте, необходимо избегать некоторых основных ошибок. Важно следить за правильной подготовкой к тренировкам,

заботится о своем питании, улучшать технику выполнения упражнений, увеличивать уровень активности в жизни и выделять достаточное количество времени для сна.

1. Багадирова С. К. Применение тренировочных занятий в подготовке спортсменов как средство формирования навыков целеполагания// Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта»/С. К. Багадирова.- №1(131)-2016.- С.307-312.
2. Заиорский В.М. Физические качества спор тсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 200с.
3. Ибрагимов И.Ф., Лесниченко И.Н., Али Ахмед Асем Хассан. Преимущества физической активности// Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, информационные технологии. Материалы Всероссийской с международным участием заочной научно-практической конференции. Казань, 2023. С. 249-254.
4. Николаев А.А.. Семенов В.Г. Развитие силы у спортсменов. М.: Спорт. 2019-208с.
5. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учебное пособие для академического бакалавриата// Л. К. Серова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2017. – 122 с

Фаизов И.И., Мухаметов Т.А., Гильманшин Р.А.

Физиологические особенности спортсменов в условиях северного

*ФГБОУ ВО КГЭУ
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-06-2023-509

Аннотация

В данной статье исследуется влияние сезонных изменений на физиологические показатели спортсменов, специализирующихся в зимних видах спорта и тренирующихся в Северном регионе. Исследование фокусируется на анализе сезонной изменчивости физической работоспособности и кислородтранспортной системы крови. В статье приводятся данные о биохимических показателях крови и их физиологических колебаниях, особенностях адаптации организма спортсменов к сезонным изменениям. Результаты исследования помогут лучше понять влияние сезонности на физиологические процессы спортсменов и разработать более эффективные тренировочные программы для адаптации к условиям Северного региона.

Ключевые слова: сезонные изменения, физическая работоспособность, кислородтранспортная система, спортсмены, Северный регион, зимние виды спорта, биохимические показатели крови, физиологические колебания, тренировки, адаптация.

Abstract

This article investigates the influence of seasonal changes on the physiological performance of winter sports athletes who train in the Nordic region. The study focuses on the analysis of seasonal variability in physical performance and blood oxygen transport system. The article provides data on biochemical blood parameters and their physiological fluctuations, peculiarities of adaptation of the sportsmen's organism to seasonal changes. The results of the study will help to better understand the impact of seasonality on the physiological processes of athletes and develop more effective training programmes for adaptation to the conditions of the Northern region.

Keywords: seasonal changes, physical performance, oxygen transport system, athletes, Nordic region, winter sports, biochemical blood parameters, physiological fluctuations, training, adaptation.

Цель данного исследования заключается в изучении связи между адаптивными системами организма и условиями проживания на Севере, а также в анализе сезонных изменений некоторых показателей иммунной и эндокринной системы у молодых спортсменов с высоким уровнем физической активности в суровых климатических условиях.

Проживание в неблагоприятных климатических условиях при сочетании с физической нагрузкой приводит к истощению адаптивных резервов организма. Это связано с ускоренным обменом веществ, а также с изменениями в иммунной и эндокринной системах. Быстрый обмен веществ и образование продуктов распада создают дисбаланс в иммунно-гормональной регуляции. Исследование иммунного и гормонального профиля в условиях сезонных изменений климатических факторов позволит раннее выявление лиц с дизадаптацией и своевременную коррекцию предпатологических состояний. [2]

Методика исследования включала комплексное обследование молодых спортсменов с высоким уровнем физической активности в разные времена года: минимальная активность составляла 5-6 часов, а максимальная - 18-19 часов светового дня. В исследовании участвовали 60 высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся преимущественно в зимних видах спорта, таких как биатлон и лыжные гонки. Среди участников было 40 девушек, средний возраст которых составлял 18 лет, и 20 юношей примерно того же возраста. Спортивный стаж испытуемых составлял от 8 до 11 лет, и все они проживали на Севере более 3 лет.

В соревновательном периоде годового тренировочного цикла были проведены обследования с использованием следующих методов исследования: анамнестический, антропометрический и лабораторный. Анамнез включал в себя информацию о северном и спортивном стаже, наличии хронических заболеваний щитовидной железы и надпочечников, частоте простудных заболеваний, принадлежности к определенной группе здоровья и применяемой фармакологической терапии.

Исследования были проведены в соревновательном периоде годового тренировочного цикла, применялись следующие методы: анамнестический, антропометрический и лабораторный. Сбор анамнеза включал сведения о северном и спортивном стаже, наличии хронических заболеваний щитовидной железы и надпочечников, частоте простудных заболеваний [1], принадлежности к определенной группе здоровья и фармакологической терапии.

Участникам исследования, спортсменам, измеряли длину и массу тела. Лабораторные исследования включали определение концентрации следующих факторов в венозной крови:

- иммуноглобулинов,
- свободного трийодтиронина,
- тироксина,
- тиреотропного гормона,
- кортизола,
- общего тестостерона,
- дегидроэпиандростерон-сульфата.

Процедура забора крови проводилась с 7 до 8 часов утра натощак. Участники исследования были разделены на две группы: первая группа состояла из спортсменок-девушек, вторая – из юношей.

Результаты исследования показали существенные сезонные различия в уровне свободного трийодтиронина и тироксина у девушек. В периоды сокращенного светового дня наблюдалось повышение концентрации тиреоидных гормонов по сравнению с периодом максимальной длительности светового дня. Кроме того, стероидные гормоны также подвержены незначительной сезонной динамике, была выявлена тенденция к повышению концентрации кортизола и общего тестостерона в период максимальной длительности светового дня у девушек. У юношей были выявлены сезонные различия в уровне иммуноглобулина. Был проанализирован связь исследуемых показателей с условиями проживания на севере и спортивным стажем [4].

Результаты указывают на статистически значимое взаимодействие между северным и спортивным стажем и концентрацией гормонов щитовидной железы у обеих групп испытуемых. Учитывая важность гормонов коры надпочечников, было проведено исследование зависимости между уровнем кортизола и иммуноглобулина. У девушек в тех

же исследуемых группах было обнаружено отрицательное взаимодействие между кортизолом и иммуноглобулином в период сокращенного светового дня. У юношей также было обнаружено умеренное отрицательное взаимодействие между кортизолом и иммуноглобулином в период сокращенного светового дня [1].

Таким образом, можно сделать вывод, что щитовидная железа подвержена негативному влиянию контрастных климатогеографических факторов, антропогенной среды и дефицита йода в условиях севера. Все эти факторы могут привести к нарушению функции щитовидной железы. Одним из основных эффектов функции щитовидной железы является регулирование основного обмена веществ, включая увеличение потребления кислорода и теплопродукции. Это особенно важно для людей, занимающихся спортом в условиях низких температур. Снижение уровня йодтиронинов в организме сопровождается снижением его адаптивных возможностей к холоду. В связи с тем, что цель данного исследования состоит в анализе адаптивных свойств организма в условиях севера, было логичным провести сравнительный анализ между аборигенами северных регионов и теми, кто только приехал на эти территории. Все указанные ниже исследования были проведены при комфортной комнатной температуре в первой половине дня. Для анализа были выбраны группы девушек и юношей среднего возраста 18 лет, проживающих на севере с рождения, а также тех, кто проживает три года и больше.

Были проведены анализы, учитывающие следующие показатели:

1. Общий холестерин (ОХС)
2. Триглицериды (ТГ)
3. Липопротеины высокой плотности (ЛПВП)
4. Липопротеины низкой плотности (ЛПНП)
5. Глюкоза
6. Кетоновые тела (КА)

При проведении анализов основных биохимических характеристик липидограммы и исследовании было обнаружено, что существует существенно более низкий уровень общего холестерина у группы аборигенов, проживающих на севере с рождения, по сравнению с группой приехавших жителей северных регионов. Результаты для приехавших жителей севера не имели статистической значимости.

Кроме того, было обнаружено, что уровень триглицеридов является наиболее высоким у коренных жителей, тогда как в противоположной группе этот показатель имеет более низкое значение. Вероятно, это связано с активным использованием триглицеридов в метаболических процессах организма у исследуемых юношей в качестве основного источника энергии.

В дальнейшем исследовании мы изучили значения липопротеинов низкой плотности (ЛПНП) и липопротеинов высокой плотности (ЛПВП) в представленных липидограммах и обнаружили явную зависимость от этнической принадлежности исследуемых. В группе аборигенов было выявлено более низкое содержание ЛПНП и более высокое содержание ЛПВП.

Объясним, что концентрация ЛПНП является основной транспортной формой эндогенных липидов в организме человека, а снижение их уровня в крови указывает на активный процесс использования липидов в организме в качестве источника энергии. Следовательно, низкие показатели ЛПНП у аборигенов не соответствуют представлению о повышенном потреблении животного жира, сопровождающемся высоким содержанием липопротеинов низкой плотности в крови. Вероятно, это указывает на снижение необходимого потребления липидов в пищу у аборигенов.

Затем мы провели анализ уровня глюкозы в крови, который является одной из основных составляющих изучения углеводного обмена. При сопоставлении результатов по уровню глюкозы в крови в различных этнических группах было обнаружено, что у некоренных жителей не было выявлено гипогликемии. Напротив, индивидуальный анализ отклонений показал, что у приехавших жителей отмечается наиболее высокий уровень гипергликемии в 28%, в то время как у аборигенов этот показатель составляет 14%.

В итоговом анализе исследования можно сделать следующие выводы:

1. В период короткого светового дня наблюдается снижение уровня эритроцитов, гемоглобина, гематокрита и среднего объема эритроцитов в крови.
2. В период короткого светового дня отмечаются повышенные значения максимальной потребительской способности (МПК).
3. Некоренные жители Севера проявляют более высокий уровень липидов в результате усиленного использования жировых запасов.
4. Щитовидная железа испытывает дискомфорт при неблагоприятных условиях, поскольку выявлена умеренная корреляция между уровнем иммуноглобулина и кортизола в крови.

Данные результаты отражают особенности адаптивной системы организма спортсменов, занимающихся физическими нагрузками высокой интенсивности в условиях Северного региона. У спортсменов, тренирующихся в северных климатических условиях, наблюдаются естественные физиологические колебания показателей красной крови, которые коррелируют с интенсивностью физической нагрузки.

1. Рутковский, А. В. Динамика показателей спирометрии и максимального потребления кислорода у спортсменов, специализирующихся в циклических зимних видах спорта, в природно-климатических условиях Среднего Приобья / А. В. Рутковский, А. П. Койносов, Г. Г. Дурыгина // Научный медицинский вестник Югры. – 2019. – № 3(21). – С. 66-71. – DOI 10.25017/2306-1367-21-3-66-71. – EDN FXBOIY.
2. Рутковский, А. В. Сезонная динамика эндокринной регуляции скорости обмена веществ, показателей кислородтранспортной системы крови и физической работоспособности у спортсменов Среднего Приобья, специализирующихся в циклических зимних видах спорта / А. В. Рутковский, А. П. Койносов, А. Е. Губина // Человек. Спорт. Медицина. – 2020. – Т. 20, № 3. – С. 41-50. – DOI 10.14529/hsm200305. – EDN GWXLOD.
3. Рутковский, А. В. Сезонная изменчивость показателей физической работоспособности и кислородтранспортной системы крови у спортсменов Среднего Приобья, специализирующихся в циклических зимних видах спорта / А. В. Рутковский, А. П. Койносов, Г. Г. Дурыгина // Медицинская наука и образование Урала. – 2020. – Т. 21, № 2(102). – С. 56-61. – DOI 10.36361/1814-8999-2020-21-2-56-61. – EDN MTYTUD.
4. Иванов, П. С. Влияние сезонных изменений на физиологические показатели спортсменов в условиях Северного региона / П. С. Иванов, Е. М. Смирнова, Н. В. Петрова // Физиология и спорт: научно-практический журнал. – 2022. – Т. 13, № 1. – С. 28-34.
5. Соколова, М. А. Сезонные колебания биохимических показателей крови у спортсменов, тренирующихся в Северных условиях / М. А. Соколова, В. И. Козлов, О. Н. Семенова // Спортивная медицина: научно-практический журнал. – 2021. – Т. 9, № 3. – С. 62-67.

Федоренко Д. И., Шитов В.О., Сергеенкова К. С. Рожнова А. А., Рожнов А.А.
Физическая подготовка детей дошкольного возраста посредством использования
элементов волейбола

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

doi: 10.18411/trnio-06-2023-510

Аннотация

Данная статья посвящена перспективам применения в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста элементов волейбола. Раскрываются особенности применения элементов отражающих волейбольную специфику, и их влияние на здоровье детей, а также особенности воспитательного, образовательного, культурного и оздоровительного воздействия.

Ключевые слова: дошкольный возраст, физическая подготовка, волейбол, здоровье, развитие.

Abstract

This article is devoted to the prospects for the use of volleyball elements in the process of physical education of preschool children. The features of the use of elements reflecting volleyball specifics, and their impact on the health of children, as well as the features of educational, educational, cultural and health effects are revealed.

Keywords: preschool age, physical training, volleyball, health, development.

Волейбол является популярным видом спорта, имеющим популярность по всему миру. Данная игра развивает физические и психические качества, укрепляет здоровье и помогает адаптироваться к различным воздействиям внешней среды [4]. По характеру игры он востребован среди всех возрастных групп, а обучение волейболу является средством для всестороннего развития личности обучающихся особенно детей. Важно отметить, что групповые и командные действия реализуемые, как в процессе обучения, так и при решении игровых задач оказывают воспитательное воздействие. С его помощью можно сплотить группу и сформировать навыки коллективизма.

Кроме того, волейбол оказывает огромное влияние на совершенствование всех функций организма, а именно укрепляет нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную систему, играет важную роль в адаптации организма к неблагоприятным условиям окружающей среды.

Известно, что «в образовательной среде представлено большое количество разнообразных методик повышения эффективности процесса физического воспитания, в том числе и при обучении волейболу» [5], но считаем важным отметить, что целью данной статьи не является призыв к проведению тренировочных занятий по волейболу среди дошкольников, так как их организм ещё не готов к такому воздействию. Дошкольный возраст – это период детства, занимающий место между ранним и младшим школьным возрастом - от 3 до 7 лет. На протяжении этого периода идет интенсивное развитие и созревание всех систем и функций детского организма: увеличиваются рост ребенка (на 20-25 см), масса тела и объем мозга, совершенствуется нервная система и развивается высшая нервная деятельность. Все это создает предпосылки для дальнейшего развития и становления познавательных психических процессов и личности ребенка, овладения новыми видами деятельности [1]. В концепции ведущей деятельности (А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, А.В. Запорожец и др.) рассматривается сюжетно-ролевая игра. При преобладании наглядно-действенных и наглядно-образных форм мышления, в дошкольном возрасте закладываются основы логического мышления, смысловой памяти, произвольного внимания, совершенствуются и координируются психические функции. Получает развитие дифференцированная чувствительность, осваиваются сенсорные эталоны, формируются перцептивные действия, а также происходит осознанное восприятия движения и времени, что влияет на формирование актуальной картины окружающего пространства. Получает положительные изменения в развитии социальная перцепция в контексте способности к восприятию и оценке отношений с другими людьми. Укрепляется связь между вниманием и характером воспринимаемых объектов. «Для этого возрастного периода характерно различное соотношение произвольного и произвольного внимания в разных видах деятельности. Происходит формирование устойчивости и сосредоточения внимания» [2].

Мы говорим об использовании определенных элементов волейбола в физической подготовке детей дошкольного возраста, позволяющих разнообразить двигательные возможности детей:

- прыжковые упражнения, такие как подпрыгивания на месте, выпрыгивания вверх с целью достать до определённой высоты и т.д.);
- индивидуальные упражнения с облегчённым мячом. Можно использовать броски мяча, вверх, в пол, в стену, а при развитии навыков броска использовать варианты усложнения: поймать мяч после отскока, выполнить

- бросок мяча стоя, сидя, лёжа, изменить высоту броска, поймать мяч одной рукой и т.д.;
- упражнения с облегчённым мячом в парах, среди которых такие как, перебрасывание мяча. В процессе выполнения упражнения можно использовать различные варианты, в том числе: используя как две руки, так и одну руку, выполнять броски мяча партнеру из различных положений, ловить мяч в различных исходных положениях и т.д. Отмечается, что важным преимуществом данных упражнений является возможность их выполнения на свежем воздухе, что вносит в занятия дополнительный оздоровительный эффект.
 - упражнения с использованием волейбольной сетки, как с партнером, в группе, так и индивидуально. В данном случае мы говорим о бросках мяча через сетку, имитирующих выполнение волейбольных элементов, в том числе: бросок мяча через сетку от груди по примеру «верхней передачи мяча», бросок мяча снизу двумя руками – «передача мяча снизу», бросок мяча из-за головы, как подводящее упражнения для разучивания нападающего удара, бросок мяча после выпрыгивания и т.д. Данные упражнения могут выполняться, как после его получения от партнера, подразумевая выполнение групповых и командных игровых действий, так и с преследованием определенных целей, например, чтобы соперник поймал мяч, чтобы попасть мячом в определенный сектор площадки и т.д.
 - При выполнении упражнений, отражающих специфику волейбола у детей дошкольного возраста, получают комплексное развитие все основные физические качества: быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, сила [3]. При использовании определенных педагогических подходов появляется возможность осуществления, направленного воспитательного, образовательного, культурного и оздоровительного воздействия. Отмечается, что занятия волейболом оказывает положительное воздействие на умственное развитие и развивают познавательную активность детей дошкольного возраста. Использование в физической подготовке элементов волейбола позволяет педагогу дошкольного образования решать возникающие социально-педагогические задачи при воспитании детей, в том числе, социальной адаптации детей и коллективному достижению поставленных целей.
 - Кроме того, внедрение в физическую подготовку детей дошкольного возраста эффективных физкультурно-оздоровительных направлений, в том числе на основе использования волейбольной специфики существенно повышает престиж дошкольного образовательного учреждения, а также демонстрирует высокий профессиональный уровень педагогов дошкольного воспитания. Данный подход позволяет осуществить подход к ребенку, как к субъекту воспитательного процесса и создать условия для укрепления его здоровья.

1. Антипов, А.В., Иванов, В.А., Шустова, Е.В., Ревякин, А.И., Родин, А.В. Влияние спортивных и подвижных игр на выполнение детьми нормативов комплекса ГТО // ТиПФК. 2021. №11. С. 105-107.
2. Дементьева, Ю.В., Жмурко, Е.И., Троянов, К.В., Антонова, М.С. Развитие быстроты у школьников 13-14 лет в процессе секционных занятий волейболом с использованием метода круговой тренировки // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. №10 (188). С. 120-126.
3. Забалуева, Т. В. Комплексное развитие физических качеств как основа формирования осанки школьников младших классов // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. 2010. №128. С. 161-171.

4. Реализация процесса обучения волейболу студентов вузов в рамках предмета "Физическая культура" / А. А. Рожнов, М. А. Соломченко, В. Н. Белевский, К. Е. Чистяков // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2020. – № 6. – С. 78-84.
5. Соломченко, М. А. Совершенствование процесса обучения волейболу студентов вузов с помощью игровых технологий / М. А. Соломченко, А. А. Рожнов, В. В. Бойко // Ученые записки Орловского государственного университета. – 2019. – № 4(85). – С. 281-284.

Федорова Е.О, Хабибулин И.М.

Волейбол и его влияние на здоровье человека

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

doi: 10.18411/trnio-06-2023-511

Научный руководитель: Хабибулин И.М.

Аннотация

В данной статье говорится о фигурном катании, его истории, выдающихся фигуристах, тренерах. Также повествуется о влиянии данного вида спорта на здоровье человека.

Ключевые слова: волейбол, здоровье, тренер, волейболист.

Abstract

This article talks about figure skating, its history, outstanding figure skaters, coaches. It also tells about the impact of this sport on human health.

Keywords: volleyball, health, coach, volleyball player.

Волейбол - это командный вид спорта, в котором две команды из шести игроков на каждой стороне играют мячом через сетку, расположенную посередине поля. Цель игры заключается в том, чтобы отправить мяч на пол соперника и не дать ему упасть на своей стороне поля. Команды могут использовать только три касания мяча перед тем, как он должен быть отправлен на сторону соперника. Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет заданное количество очков. Волейбол является олимпийским видом спорта и пользуется популярностью во всем мире.

История Волейбола.

Волейбол был изобретен в 1895 году в США Уильямом Морганом, который работал инструктором по физической культуре в YMCA (Христианской ассоциации молодежи). Он хотел создать игру, которая была бы менее травмоопасной, чем баскетбол, и которую можно было бы играть в помещении. Название игры происходит от английского слова "volley", что означает "удар в полете".

Первые правила волейбола были простыми: играли на площадке размером 9x18 метров, команды состояли из 9 игроков, мяч был тяжелым и медленным. Впервые соревнования по волейболу были проведены в 1922 году в США. В 1947 году была основана Международная федерация волейбола (FIVB), которая стала регулировать правила игры и организовывать международные соревнования.

Сегодня волейбол является одним из самых популярных видов спорта в мире. Ежегодно проводятся множество турниров и чемпионатов, включая Олимпийские игры и чемпионаты мира. Волейбол также пользуется большой популярностью как среди профессиональных спортсменов, так и среди любителей.

В России волейбол начали играть в начале 20-го века. В 1913 году была создана первая волейбольная команда в Санкт-Петербурге. В 1923 году был проведен первый чемпионат СССР по волейболу, который выиграла команда Московского института физической культуры. В 1948 году была создана Федерация волейбола СССР, которая стала регулировать правила игры и организовывать соревнования.

В 1952 году сборная СССР по волейболу выступила на Олимпийских играх в Хельсинки и заняла 4-е место. В 1960 году на Олимпийских играх в Риме сборная СССР выиграла золотую медаль, а в 1964 году на Олимпийских играх в Токио стала двукратным олимпийским чемпионом.

Российские команды регулярно участвуют в международных соревнованиях и чемпионатах мира, а российские спортсмены являются лидерами мирового волейбола.

Среди известных волейболистов России можно назвать таких спортсменов, как:

1. Сергей Тетюхин, двукратный олимпийский чемпион и многократный чемпион мира;
2. Дмитрий Мусерский, олимпийский чемпион и чемпион мира;
3. Максим Михайлов, олимпийский чемпион и многократный чемпион мира;
4. Андрей Кузнецов, олимпийский чемпион и многократный чемпион мира;
5. Александр Бутко, олимпийский чемпион и многократный чемпион мира;
6. Дмитрий Ильин, многократный чемпион мира и Европы;
7. Ярослав Кожекин, многократный чемпион мира и Европы.

Топ российских тренеров по волейболу

1. Владимир Алекно, олимпийский чемпион и многократный чемпион мира в качестве тренера;
2. Геннадий Шипулин, многократный чемпион мира и Европы в качестве тренера;
3. Николай Карполь, многократный чемпион мира и Европы в качестве тренера;
4. Сергей Шляпников, многократный чемпион России и Европы в качестве тренера;
5. Владимир Алферов, многократный чемпион России и Европы в качестве тренера.

Эти тренеры являются заслуженными тренерами России и имеют большой опыт работы со спортсменами на высоком уровне.

Влияние волейбола на здоровье человека

Волейбол - это спортивная игра, которая положительно влияет на здоровье человека:

1. Улучшение физической формы. Игра в волейбол требует от игроков быстроты, ловкости, координации и выносливости. Поэтому регулярные тренировки и игры могут помочь улучшить физическую форму и увеличить выносливость.
2. Развитие мышц. Игра в волейбол требует работы большинства мышц тела, включая руки, ноги, спину и брюшные мышцы. Поэтому игра в волейбол может помочь развить мышечную силу и выносливость.
3. Улучшение координации движений. Волейбол требует быстрой реакции и точности движений, поэтому игра в волейбол может помочь улучшить координацию движений.
4. Улучшение здоровья сердца и легких. Игра в волейбол - это интенсивная кардиоваскулярная тренировка, которая может помочь улучшить здоровье сердца и легких.
5. Уменьшение стресса. Игра в волейбол может помочь снизить уровень стресса и улучшить настроение благодаря выделению эндорфинов, которые являются естественными антидепрессантами.
6. Улучшение социальных навыков. Игра в волейбол - это командная игра, которая требует сотрудничества и коммуникации между игроками. Поэтому игра в волейбол может помочь улучшить социальные навыки и способности к работе в команде.

7. Улучшение концентрации и реакции. Волейбол требует быстрого принятия решений и реакции на изменения в игре. Поэтому игра в волейбол может помочь улучшить концентрацию и реакцию.
8. Повышение самооценки. Успешное участие в играх и тренировках по волейболу может помочь повысить уверенность в себе и самооценку.
9. Улучшение баланса и гибкости. Волейбол требует от игроков хорошего баланса и гибкости, поэтому игра в волейбол может помочь улучшить эти навыки.
10. Развитие тактического мышления. Волейбол - это тактическая игра, которая требует от игроков анализа ситуации и принятия правильных решений. Поэтому игра в волейбол может помочь развить тактическое мышление и способность к анализу.

В целом, игра в волейбол может положительно влиять на физическое и психическое здоровье человека, а также на его социальные навыки и способности.

Влияние волейбола на психоэмоциональную сторону человека.

Игра в волейбол может положительно влиять на психоэмоциональную сторону человека.

Во-первых, это связано с тем, что волейбол является командной игрой, где игроки должны работать вместе и доверять друг другу. Это помогает развивать навыки коммуникации, лидерства и сотрудничества.

Во-вторых, волейбол может помочь справиться со стрессом и улучшить настроение. Во время игры вы можете забыть о проблемах и сосредоточиться на игре, что помогает расслабиться и улучшить настроение.

Кроме того, успешное участие в играх и тренировках по волейболу может помочь повысить уверенность в себе и самооценку. Игроки могут почувствовать удовлетворение от своих достижений, что помогает улучшить настроение и повысить мотивацию.

Таким образом, игра в волейбол может положительно влиять на психоэмоциональную сторону человека, помогая развивать социальные навыки, справляться со стрессом и улучшать настроение.

Ограничения для занятия волейболом.

Однако, как и любой вид спорта, игра в волейбол имеет свои ограничения. Например, для игры необходимо наличие специального оборудования, такого как мяч и сетка, а также достаточно большой площади для игры.

Кроме того, игра в волейбол может быть опасной для здоровья, если не соблюдать правила безопасности и не использовать защитное снаряжение. Травмы могут возникнуть при падении на жесткую поверхность или при столкновении с другими игроками.

Наконец, игра в волейбол может быть неподходящей для людей с определенными заболеваниями или ограничениями в движении, такими как проблемы со спиной или суставами. Перед началом занятий рекомендуется проконсультироваться с врачом и выбрать вид спорта, который подходит именно вам.

1. Ашмарин Б. А. Теория и методы физического воспитания: учебное пособие для студентов факультетов физического воспитания педагогических ин-тов / Б. А. Ашмарин. - Москва : Просвещение, 1990. - 287 с.
2. Барчуков И. Б. Теория и методика физического воспитания и спорта / Г. В. Барчуков. - Москва : Кронус, 2011. - 247 с.
3. Беляев А. В. Волейбол: теория и методика тренировки / А. А. Беляев, Л. В. Булыкина. - Москва : Физкультура и Спорт, 2007. - 184 с.
4. Волейбол в школе / Беляев А. В [и др]. — Москва : Физкультура, образование и наука, 2010. — 357 с.

Федосова Л.П., Федотова Г.В., Шипова Д.В.

Необходимость физической активности в режиме самоизоляции

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

doi: 10.18411/trnio-06-2023-512

Аннотация

В данной статье описываются проблемы при занятии физической активностью и спортом в режиме самоизоляции. Говорится о необходимости тренировок в домашних условиях, перечислены все плюсы при занятии физической культурой, а так же говорится и о пагубном воздействии чрезмерной активности.

Ключевые слова: спорт, дистанционное обучение, упражнение, физическая культура, здоровый образ жизни, выносливость.

Abstract

This article describes the problems when engaging in physical activity and sports in self-isolation. It talks about the need for training at home, lists all the advantages of physical education, and also talks about the harmful effects of excessive activity.

Keywords: sport, distance learning, exercise, physical culture, healthy lifestyle, endurance.

Активный и здоровый образ жизни-неотъемлемая часть современной жизни. К счастью, времена, когда сигареты в зубах и бутылки пива в руке считались крутыми, безвозвратно прошли. Сейчас все больше людей отказываются от вредных привычек и делают выбор в пользу здорового питания и спорта.

В связи с последними событиями количество занятий дома должно быть увеличено за счет режима самоизоляции. Поскольку самоизоляция ведет к постоянному нахождению в домашних условиях, студенты в данной ситуации не могут заниматься физической активностью в должной мере. Рекомендуется распределять недельную нагрузку в зависимости от возраста, уровня физической подготовки и функциональных возможностей студента.

Дистанционное обучение играет все более важную роль в российской системе образования. Учащиеся в формате дистанционного обучения должны иметь возможность получать должное образование в соответствии с законодательством страны. Форматы дистанционного обучения полностью удовлетворяет потребностям учащихся, помогает им правильно распределять нагрузки, которые способствуют повышению здоровья студента.

Спорт - это в первую очередь "движение". Хотя содержание физического воспитания в режиме самоизоляции отличается от других предметов, основные принципы не изменились. Применяя этот принцип к преподаванию физической культуры, основная задача каждого учителя физической культуры состоит в том, чтобы выбрать такой метод обучения, который укрепит здоровье учащихся, не вызывая ухудшения здоровья.

Физическая культура или спорт – это сфера общественной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека при осознанной физической деятельности. Это часть культуры, совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом посредством физического воспитания, физической культуры и физического развития для физического и интеллектуального развития возможностей человека, повышения двигательной активности, здорового образа жизни и способности к социальной адаптации.

Физическая культура и занятия спортом являются важными составляющими здорового образа жизни и гармоничного саморазвития. Они помогают укрепить здоровье и предотвратить болезни. В современном обществе люди ведут малоподвижный образ жизни. К этому часто приводит недостаток физической активности, что приводит к ухудшению

самочувствия и различным заболеваниям. Поэтому физические упражнения очень важны в жизни каждого. Они воздействуют на все системы организма, в том числе и на нервную, улучшают течение нервных процессов, а при систематических физических нагрузках благотворно влияют на сердце, артериальное давление, улучшают состояние легких. Занятия спортом и любые физические нагрузки обеспечивают большие преимущества для организма человека, его здоровья, улучшает кардиореспираторную и мышечную систему, кости, продлевает продолжительность жизни.

Спорт также оказывает положительное влияние на психологическое здоровье людей, например, предотвращая возникновение таких заболеваний, как рак, и уменьшая стресс и депрессию.

Спорт оказывает положительное воздействие в следующих аспектах:

1. Вес снижается и поддерживается на нормальном уровне. Спортивные тренировки способствуют снижению веса в долгосрочной перспективе, а постоянные тренировки не приводят к увеличению веса. Тренировки по различным видам физической активности постоянно усиливают все обменные процессы и позволяют увеличить мышечную массу, сжигая при этом калории. Необходимый объем физической активности должен зависеть от телосложения человека и типа его тела. По мнению экспертов, 2,5 - 5 часов более или менее интенсивной физической активности могут помочь людям сбросить вес и стабилизировать его.
2. Состояние сердечно - сосудистой системы. Спортивные тренировки могут помочь людям всех возрастов поддерживать и улучшать здоровье сердечно-сосудистой, легочной и сосудистой систем. Физические упражнения и активность снижают риск сердечного приступа и инсульта. Медицинская статистика показывает, что ишемическая болезнь сердца является основной причиной смерти, на нее приходится 40% смертей, в основном из-за бездеятельности, ожирения, стресса, депрессии и высокого кровяного давления. Упражнения и физическая активность естественным образом дают возможность предотвратить некоторые проблемы со здоровьем и могут снизить риск развития ишемии примерно на 50%.
3. Здоровые, крепкие кости и мышцы. Чем старше вы становитесь, тем важнее становятся спортивные тренировки для вашего здоровья, костей, суставов и мышц. Очень важно заниматься спортом в специальной и удобной спортивной одежде и обуви.
4. Снижение риска развития рака. Научные исследования показали, что физическая активность снижает риск развития различных видов рака, особенно толстой кишки, почти на 90%. Физическая активность во всех видах спорта также снижает шансы заболеть или развить рак груди и легких.

Однако есть и недостатки. Чрезмерные физические нагрузки вредят физическому и человеческому здоровью и могут привести к ряду дегенеративных заболеваний организма. Недостаток физических упражнений может привести к нарушению нервно-рефлекторных процессов, что в свою очередь может привести к различным заболеваниям человеческого организма.

Важно отметить, что физическая активность является ключом к поддержанию иммунитета. Исследования показали, что упражнения могут улучшить многие параметры, в том числе иммунную биологию кожи и крови, устойчивость к определенным инфекциям, а также скорость движения, выносливость, силу, следы крови и потребление кислорода. Упражнения улучшают настроение, что снижает стресс, который может быть вредным или даже разрушительным для организма. Упражнения также могут улучшить сон, уменьшить беспокойство и предотвратить депрессию.

В заключение, физические упражнения влияют не только на физическое здоровье человека, но и на его психическое здоровье. Вот почему всем нужна физическая активность. Несмотря на все проблемы современного общества, занятия спортом помогают сохранить хорошее здоровье.

Следует отметить, что физическая активность играет важную роль в физическом и психическом здоровье и в жизни в целом. Недостаток активности может привести к серьезным проблемам с психологическими компонентами личности, особенно к неврологическим и психическим расстройствам. Примеры включают туннельное зрение, тики, искажение времени, нарушения сна, расстройства пищевого поведения, депрессию и стресс. Эти проблемы приводят к трудностям в повседневной жизни, социальной дезинтеграции, дезинтеграции на работе и заболеваниям других систем организма.

Подвижный образ жизни должен быть частью каждого, и поэтому дистанционные занятия в режиме самоизоляции необходимы, ведь достаточная физическая активность способна улучшить самочувствие человека и улучшить его настроение. Физическая активность высвобождает эндорфины, которые положительно влияют на здоровье человека.

1. МЕТОДЫ ОСОЩЕСТВЛЕНИЯ ФОРМЫ КОНТРОЛЯ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» В ФОРМАТЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ Кузнецова З.В., Яткин И.В. В сборнике: Современные методические подходы к преподаванию дисциплины в условиях эпидемиологических ограничений. Сборник статей по материалам учебно-методической конференции. Краснодар, 2021. С. 328-329
2. Сравнение физических качеств направленных на повышения здоровья Желтов А.А., Колесниченко Т.В., Усова А.Н. Тенденции развития науки и образования. 2022. № 86-8. С. 39-42.
3. 3. Физическая культура в жизни студентов Гончарова И.А., Желтов А.А. Физическая культура студентов. 2021. № 70 С. 109-111.
4. Роль физической культуры в профилактике заболеваний студентов Карачина А.А., Желтов А.А. Физическая культура студентов . 2021. № 70. С. 83-84.

Хасанов Т.А., Хайруллин И.Т.

Мотивация современных студентов к занятиям спортом и поддержанию здорового образа жизни

*Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-06-2023-513

Аннотация

В данной статье поднимается вопрос мотивации студентов к занятиям спортом. Подробно разобрана польза от занятий физической культурой, говорится о важности ведения здорового образа жизни. Приводится определение понятия физическая культура. Говорится о мотивации студентов и ее роли в спорте. Приводятся определения факторов, оказывающих влияние на мотивацию студентов: субъективные и объективные. Говорится о способах повышения мотивации у студентов.

Ключевые слова: мотивация, физическая культура и спорт, здоровый образ жизни, субъективные и объективные факторы

Abstract

This article raises the question of students' motivation to play sports. The benefits of physical education are analyzed in detail, the importance of maintaining a healthy lifestyle is discussed. The definition of the concept of physical culture is given. It talks about the motivation of students and its role in sports. Definitions of factors influencing students' motivation are given: subjective and objective. It talks about ways to increase students' motivation.

Keywords: motivation, physical culture and sports, healthy lifestyle, subjective and objective factors.

В жизни каждого человека большое влияние на качество его жизни оказывает здоровье. Хорошее здоровье можно создать и сохранить только за счет регулярных занятий спортом, поддержания правильного и рационального питания, а также за счет ведения здорового образа жизни. Но в современном мире появляется все больше и больше соблазнов и вариантов сойти с пути здорового образа жизни. Поэтому на сегодняшний день особо остро поднимается проблема мотивации как студентов, так и людей в целом, к занятиям физической культурой и ведения здорового образа жизни.

Значимость и важность занятий физической культурой исходит из осознания ее роли в жизни студентов, поэтому чем раньше человек поймет, что очень важно регулярно заниматься спортом, тем быстрее и дольше его организм будет находиться в тонусе. Именно поэтому дисциплина физической культуры заложена в программе любой образовательной организации на протяжении всего пути обучения.

Итак, физическая культура – это совокупность физических упражнений, которые направлены на укрепление и развитие всех физических качеств человека, в том числе и после получения различных травм. Многие студенты, имеющие различные отклонения в области здоровья, занимаются специальным разделом физической культуры – оздоровительной физической культурой. Ряд комплексов упражнений не требует от студентов больших затрат энергии и времени, но несмотря на это все же позволяет поддерживать организм в тонусе. Универсальность физической культуры заключается в том, что, выбирая любой комплекс упражнений, можно добиться совершенно разных результатов, например, если выбрать комплекс упражнений с повышенной нагрузкой, можно значительно развить свои физические качества.

По статистике, 68% студентов считают, что дисциплина «Физическая культура и спорт» является наименее необходимой и увлекательной среди остальных учебных дисциплин. В свою очередь, дисциплина «Физическая культура и спорт» направлена на развитие личности, духовных и физических сил. Физическая культура позволяет обрести те характеристики личности, которые в дальнейшем позволят человеку максимально продуктивно строить свою жизнь. Именно поэтому крайне важно регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Как и во всех отраслях жизни, наиболее важным стимулом к выполнению той или иной работы является мотивация. Занятия физической культурой требуют такой же мотивации, но сложность для студентов заключается в том, что результат от занятий спортом невозможно заметить сразу, его необходимо ждать несколько недель и даже месяцев. Здоровый образ жизни обладает тем же свойством – результат его ведения невозможно заметить «на глаз», эффект от ведения здорового образа жизни и правильного питания заметен только в дальнейшей перспективе.

Именно поэтому, для большинства студентов занятия спортом и поддержание здорового образа жизни – привычка. Связано это, в первую очередь, с тем, что занятия физической культурой проводят уже с детского сада. Сделано это для наиболее гармоничного развития детей. Школы и ВУЗы также используют дисциплину «Физическая культура» для успешного развития обучаемых. Поэтому некоторые люди привыкают к регулярным занятиям спортом, и по окончании учебного заведения продолжают заниматься. Остальным же студентам необходима какая-либо мотивация: для одних – это получение зачета по дисциплине, для других – желание улучшить свое общее состояние и поддержать здоровье.

Также с помощью физической культуры и спорта создается гармонично развитый студент. Физическая культура помогает не только мобилизовать многие ресурсы организма человека, но и работоспособность студентов, способность к лучшему восприятию и

изучению информации. Регулярные занятия спортом рано или поздно вырабатывают и прививают привычку здорового образа жизни, что будет, в свою очередь, способствовать постепенному повышению тонуса и возможностей организма человека.

Исследования показывают, что у студентов, которые регулярно занимаются физической культурой и спортом, постепенно повышается уверенность в себе и в собственных силах, формируется и стабилизируется оптимальный режим дня, и, что немаловажно, повышается иммунитет и жизненный тонус. Также исследования показали, что у студентов, которые ведут здоровый образ жизни, занимаются спортом или выполняют определенный комплекс упражнений, повышается стрессоустойчивость коммуникативность и эмоциональный фон.

Также мотивации студентов к занятиям физической культурой является задачей не только самих обучаемых, но и учебного заведения. Выделяют ряд факторов, которые определяют потребности и интересы студентов в занятиях физической культурой:

- Объективные факторы – это такие факторы, которые напрямую зависят от учебных заведений. Данная группа факторов отражает способность учебного заведения мотивировать студентов к занятиям физической культурой, а также создания необходимой теоретической и практической базы для проведения занятий физической культурой и спортом. К объективным факторам относят: состояние спортивного комплекса, состояние спортивного инвентаря, содержание и увлекательность занятий, насыщенность учебной программы, наличие профессионального тренерского состава, расписание занятий и их продолжительность. Все эти факторы напрямую влияют на желание студентов заниматься спортом.
- К субъективным факторам относят те факторы, которые зависят напрямую от самих обучаемых. Т.е. это состояние их здоровья, желание заниматься, психологическое и эмоциональное состояние. На субъективные факторы оказывают прямое влияние объективные факторы, т.к., например, если студенту вместо ухоженного или нового спортивного инвентаря выдают старое и некачественное, желание выполнять то или иное упражнение резко снижается.

Мотивы к занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни условно разделяют на общие и индивидуальные. Как правило, для студентов общим мотивом к занятиям относятся получение оценки или получение зачета по дисциплине. Индивидуальный мотив же более сложный, т.к. для каждого студента он свой: кто-то хочет заниматься спортом для того чтобы стать лучше, кто-то доказать себе что-то и т.п.

Для повышения посещаемости занятий дисциплины «Физическая культура и спорт», а также для повышения мотивации студентов к занятиям спортом и поддержанию здорового образа жизни, необходимо применять различные методы повышения мотивации студентов [5, С. 190]. Как правило все методы отражают совокупность педагогических технологий и субъективных факторов мотивации. Задача преподавателя данной дисциплины – со своей стороны сделать все возможное для определения проблемы, по которой той или иной студент не хочет заниматься спортом и помочь ему понять, что это необходимо, т.к. в перспективе спорт и здоровый образ жизни являются ключом к отличному здоровью.

Подводя итог, можно сказать, что проблема мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом, а также поддержанию здорового образа жизни – актуальная на сегодняшний день проблема. Молодые люди с трудом осознают, что физическая культура – важный аспект крепкого здоровья. Некоторые студенты, хоть и понимают, что физическая культура – важная дисциплина, недостаточно мотивированы, т.к. не видят результат от занятий спортом и здорового образа жизни. Существует множество методов повысить мотивацию для студентов – от общих до индивидуальных. Результат

повышения мотивации полностью зависит от профессионализма преподавателя, учебной программы и состояния как спортивного инвентаря, так и спортивного зала.

1. Хайруллин И. Т. Влияние ежедневных физических тренировок на психологическое и физическое состояние человека. // Мир педагогики и психологии –2022., №11 С.181.
2. Беляничева В. В. Формирование мотивации занятий спортом у студентов. / Беляничева В. В. – Саратов: Спорт, 2019. – С. 89.
3. Ильин Е. П. Психология физического воспитания. / Ильин Е. П. – Санкт-Петербург: Питер, 2019. – С. 71.
4. Ильич В. И. Физическая культура студента. / Ильич В. И. – Москва: Гардарики, 2020. – С. 448.
5. Сырвачева И. С. Мотивация самостоятельных занятий спортом студентов. / Сырвачева И. С. – Владивосток: ПСН, 2019. – С. 184.
6. Пятков В. В. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре. / Пятков В. В. –Сургут: ТГСПА, 2018. – С. 190.

Хасанова З.Р., Хабибуллин А.Б.

Основные принципы здоровья студентов

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

doi: 10.18411/trnio-06-2023-514

Аннотация

В данной статье рассматриваются основные принципы здорового образа жизни для студентов. Речь идет о значимости правильного питания, регулярной физической активности, достаточного сна, управления стрессом, профилактических мерах и ограничении времени, проводимом за компьютером и на смартфоне. Студентам также рекомендуется обращать внимание на социальную поддержку, которая может помочь сохранить здоровье и справиться со стрессом. Ознакомление с данными принципами и их практическое применение помогут студентам сохранить здоровье и благополучие во время учебы.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, правильное питание, регулярная физическая активность, достаточный сон, управление стрессом, профилактические меры, ограничение времени, проводимого за компьютером, социальная поддержка.

Abstract

This scientific article discusses the basic principles of a healthy lifestyle for students. It emphasizes the importance of proper nutrition, regular physical activity, sufficient sleep, stress management, preventive measures, and limiting screen time spent on computers and smartphones. Students are also advised to pay attention to social support, which can help maintain health and cope with stress. Familiarizing themselves with these principles and applying them in practice will help students maintain their health and well-being during their studies

Keywords: healthy lifestyle, students, proper nutrition, regular physical activity, adequate sleep, stress management, preventive measures, limitation of time spent at the computer, social support.

Студенческая жизнь представляет собой уникальный период, насыщенный различными возможностями для личностного и интеллектуального роста, а также для установления значимых социальных связей. Однако, вместе с этими благоприятными аспектами студенческой жизни часто возникают факторы, которые могут негативно сказываться на здоровье студентов и их способности успешно учиться. Стрессы, связанные с учебой и выполнением сроков, недостаток качественного сна, избыточная академическая и социальная нагрузка, а также неправильный образ жизни могут серьезно подорвать физическое и психологическое благополучие студентов.

Поэтому осознание и применение основных принципов здоровья студентов в их повседневной жизни является неотъемлемой частью успешного студенческого опыта. Здоровье включает в себя не только отсутствие болезней, но и гармонию между физическим, психологическим и социальным благополучием. Это состояние, когда у студентов имеется достаточная энергия, выносливость и ясность ума, необходимые для эффективного учебного процесса и полноценного участия в активностях студенческой жизни.

Однако, из-за интенсивного графика занятий, постоянного давления успеха и ограниченности времени, студенты часто оказываются в зоне риска, когда речь заходит о их здоровье. Часто они сталкиваются с проблемами, такими как хроническая усталость, плохое питание, недостаток физической активности и нарушение психологического благополучия.

Поэтому в данной статье мы рассмотрим основные принципы здоровья студентов, которые помогут им сохранять здоровье и успешно учиться. Важно понимать, что, следуя этим принципам, студенты могут не только избежать проблем со здоровьем, но и улучшить свои результаты в учёбе и повысить уровень общей жизненной удовлетворенности.

Важнейшим принципом здоровья студентов является физическая активность. Регулярные физические упражнения способствуют укреплению иммунной системы, повышению энергии и улучшению концентрации. Они также помогают снизить уровень стресса и улучшить настроение. Студенты могут выбрать любую форму физической активности, будь то занятия в спортивном зале, прогулки, бег или йога. Главное, чтобы они регулярно уделяли время физическому движению.

Вторым важным принципом является правильное питание. Студентам необходимо обеспечить свой организм всеми необходимыми питательными веществами, чтобы поддерживать его работоспособность. Они должны стремиться к сбалансированному рациону, включающему разнообразные фрукты, овощи, полезные жиры, белки и углеводы. Избегание быстрого питания и перекусов между приемами пищи также является важным аспектом здорового питания.

Следующим принципом здоровья студентов является регулярный сон. Недостаток сна может негативно сказываться на когнитивных функциях, эмоциональном состоянии и общем самочувствии. Студенты должны стремиться к соблюдению регулярного суточного режима, обеспечивая себе достаточное количество отдыха и сна. Рекомендуется спать не менее 7-8 часов в день, придерживаться установленного расписания сна и создавать комфортные условия для отдыха.

Управление стрессом является еще одним важным принципом здоровья студентов. В университетской среде, с ее сроками сдачи работ, экзаменами и высокими ожиданиями, стресс может стать серьезной проблемой. Студентам следует осознавать свои стрессоры и находить способы справляться с ними. Регулярные практики релаксации, такие как медитация, глубокое дыхание или йога, могут помочь снять напряжение и улучшить психологическое благополучие.

Помимо этого, профилактические меры, такие как регулярные медицинские осмотры и прививки, играют важную роль в поддержании здоровья студентов. Они помогают выявить потенциальные проблемы здоровья и предотвратить развитие болезней.

Еще одним важным принципом здоровья студентов является ограничение времени, проводимого за компьютером и на смартфоне. Соблюдение этого принципа поможет им создать более сбалансированный и здоровый образ жизни, освободив время для активной деятельности. Ограничение использования электронных устройств также способствует улучшению физического здоровья и эмоционального благополучия.

И, наконец, социальная поддержка имеет большое значение для общего благополучия студентов. Взаимодействие с друзьями, семьей и другими студентами может помочь справиться с эмоциональным стрессом, улучшить настроение и создать поддерживающую среду. Важно стремиться к налаживанию качественных межличностных отношений и не стесняться обратиться за помощью, когда это необходимо.

В заключение, следуя этим основным принципам здоровья студентов - физической активности, правильному питанию, регулярному сну, управлению стрессом, профилактическим мерам, ограничению времени, проводимого за компьютером и на смартфоне, а также социальной поддержке, студенты смогут создать прочную основу для здорового образа жизни и достижения успеха в учебе. Эти принципы взаимосвязаны и дополняют друг друга, образуя целостный подход к здоровью студентов.

Предоставление своему телу правильного питания и достаточного количества физической активности позволит студентам поддерживать энергию и силу, необходимые для активного учебного процесса. Регулярный сон обеспечит восстановление организма и повышение когнитивных функций, что существенно повлияет на способность учиться и запоминать информацию.

Управление стрессом и применение профилактических мер позволят студентам справляться с вызовами и давлением, которые часто сопровождают студенческую жизнь. Ограничение времени, проводимого за компьютером и на смартфоне, поможет им поддерживать баланс и предотвращать плохую осанку, проблемы со зрением и нарушения сна. Кроме того, социальная поддержка со стороны друзей, семьи и общества играет важную роль в поддержании психологического благополучия и снижении уровня стресса.

Соблюдение этих принципов здоровья позволит студентам не только избежать проблем со здоровьем, но и улучшить результаты в учебе, повысить уровень общей жизненной удовлетворенности и создать фундамент для будущего здорового образа жизни.

1. Губкин В.И. Основы здоровья и безопасности жизнедеятельности. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Издательство Юрайт, 2019. - 368 с.
2. Громова Н.А. Здоровый образ жизни студентов в условиях университетской среды. - Новосибирск: Издательство НГТУ, 2015. - 180 с.
3. Жданов Д.А. Здоровый образ жизни и физическая активность студентов в вузе. - Саратов: Издательство СГУ, 2018. - 212 с.
4. Короткова Н.А., Парамонова О.С. Здоровый образ жизни студента. Учебное пособие. - М.: Издательство Гардарики, 2020. - 168 с.
5. Чумакова И.Ю., Сосновский А.С., Горбунова Л.А. Здоровье студента: физическая культура и спорт. Учебное пособие. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 216 с.

Ходова А.Р., Карева Ю.Ю.

Силовая подготовка как важная составляющая физического воспитания студентов

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-06-2023-515

Аннотация

В статье рассматривается вопрос влияния силовых тренировок на занятиях по физической культуре на показатели физической подготовленности студентов. Представлены результаты исследования, которые показали значительное повышение силовых показателей в результате включения силовой подготовки в занятия по физической культуре. Приведены данные анкетирования студентов относительно использования силовых упражнений в процессе физической подготовки.

Ключевые слова: силовая подготовка, студенты, физическая культура, влияние, анкетирование

Abstract

The article deals with the issue of the influence of strength training in physical education classes on the indicators of physical fitness of students. The results of the study are presented, which showed a significant increase in strength indicators as a result of the inclusion of strength

training in physical education classes. The data of the questioning of students regarding the use of strength exercises in the process of physical training are given.

Keywords: strength training, students, physical culture, influence, questioning

Физическое воспитание в вузе подразумевает многостороннюю подготовку студентов [6]. На занятиях по физическому воспитанию студенты овладевают техникой различных видов спорта. Однако для занятий любым видом спорта необходим достаточный уровень общей физической подготовленности. Исходя из этого, одной из важных задач физического воспитания в вузе является развитие и совершенствование физических качеств студентов – воспитание быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, силы. Высокий уровень развития у студентов физических качеств обеспечивает им успешную сдачу контрольных нормативов по физическому воспитанию в вузе, хорошие показатели в сдаче нормативов комплекса ГТО, основой для широкого выбора видов спорта в качестве специализации [7].

Кроме того, в Самарском государственном экономическом университете, помимо других направлений, реализуются программы обучения по направлению «Юриспруденция», которые представлены тремя уровнями подготовки – бакалавриат, специалитет и магистратура. Для будущих работников правоохранительной сферы физическая подготовка играет важную роль в подготовке и определяет профессиональную пригодность к последующей трудовой деятельности. Силовая подготовка для данной категории студентов имеет преобладающее значение. Исходя из этого, рассматриваемая тема нашего исследования приобретает еще большую актуальность.

В последнее время среди молодежи пользуются популярностью силовые виды спорта и разновидности тренировок – пауэрлифтинг, тяжелая атлетика, кроссфит и просто силовые тренировки и занятия в тренажерном зале [5]. В связи с этим, особую роль в физическом воспитании студентов играет силовая подготовка [4].

Силовые способности принято разделять на собственно силовые, скоростно-силовые, силовую выносливость. Все они активно взаимодействуют между собой, представляя совокупность важных физических характеристик [9].

Цель работы – определение роли силовых тренировок в физическом воспитании студентов.

Чтобы достичь поставленной цели необходимо решить ряд задач:

- изучить виды упражнений в силовой подготовке;
- ввести силовые упражнения на занятиях по физической культуре;
- провести опрос среди учащихся о влиянии силовых тренировок на организм студентов.

Было проведено анкетирование студентов с целью выявления популярности силовых тренировок и воздействия на уровень их физической подготовленности. В качестве респондентов выступали 100 студентов, на занятия физической культурой которых вводились силовые тренировки. Им предлагалось ответить на несколько вопросов анкеты.

Студентам предлагалось ответить на ряд вопросов, первый из которых звучал так: «Какие упражнения силовых тренировок вы знаете?». Были получены ответы, представленные на диаграмме (рис. 1).

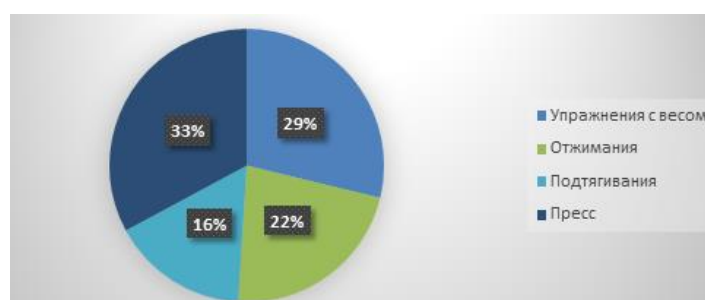


Рисунок 1. Известные среди студентов силовые упражнения

На вопрос «Какие виды нагрузки в силовых тренировках вам комфортнее применять?». Большинство респондентов (61%) ответили, что среднее количество повторений (6-10 раз) для них комфортны, 22% выбрали вариант «Большое количество повторений (больше 15 раз) и лишь 17% удобнее применяться малое число повторений (1-3 раза) [3]. Это означает, что многим студентам силовые тренировки не доставляют неудобств и им не составляет труда заниматься данным видом физической активности.

Кроме этого, обучающиеся фиксировали результаты выполнения упражнений во время обычных, традиционных занятий по физической культуре и после введения силовой подготовки [2]. Результаты показателей силовой подготовленности представлены в таблице 1.

Таблица 1

Силовые показатели студентов.

Упражнение	Обычное занятие	После силовой подготовки
Приседание со штангой	60	80
Жим штанги лежа	41	50
Становая тяга	81	112
Динамометрия кисти	50	65
Отжимание в упоре лежа	26	33
Подтягивание на перекладине	12	18

При анализе таблицы видно, что после введения силовых упражнений показатели выполнения спортивных тестов увеличились.

После этого студентам предлагалось ответить на вопрос: «Какую роль для вашего организма сыграло введение силовой тренировки?». Основными ответами обучающихся являлись следующие:

- снижение веса (41%);
- улучшение внешней эстетичности тела (21%);
- увеличение гибкости (16%);
- прирост мышечной массы (15%);
- постоянство эмоционального состояния (7%).

Согласно результатам исследования, проведенного в Белгородском юридическом институте МВД России имени И.Д. Путилина, применение силовой тренировки в процессе физической подготовки студентов, позволило увеличить показатели как абсолютной силы, так и силовой выносливости обучающихся, что положительным образом отразилось на качестве подготовки будущих работников сферы обеспечения правопорядка (рис.2) [8].

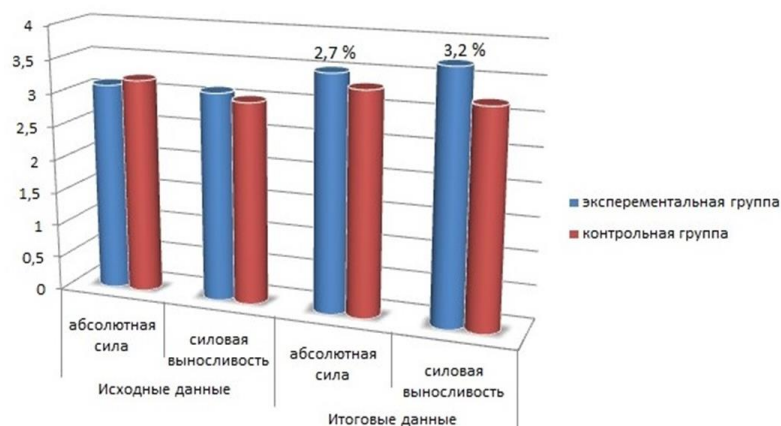


Рисунок 2. Динамика силовых качеств обучающихся.

Таким образом, силовая подготовка играет важную роль в физическом воспитании студентов. В результате исследования было выявлено положительное влияние силовой

подготовки на показатели общей физической подготовленности студентов. Это доказывает то, что спортивные направления, включающие в себя силовую подготовку, необходимо использовать на занятиях по физической культуре в вузе. Приоритетным для применения средств силовой подготовки являются направление подготовки «Юриспруденция». Также в качестве эмоциональной разрядки и снятия нервного напряжения, целесообразно использовать игровые виды спорта [1].

1. Галкин А.А., Шиховцов Ю.В., Николаева И.В. Спортивно-игровое троеборье в физическом воспитании студентов // Известия Института систем управления СГЭУ. 2015. № 1 (11). С. 17-23.
2. Воробьев В.С., Железняков А.Г. Силовая подготовка студентов как основа их физической подготовленности // Молодежная наука – развитию агропромышленного комплекса: Материалы Всероссийской (национальной) научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Курск, 3-4 декабря 2020 года. Том 1, Часть 5. Курск: Курская государственная сельскохозяйственная академия имени И.И. Иванова, 2020. С. 109-113.
3. Ибришев Х.Р. Роль силовой подготовки студентов на занятиях по физической культуре // Проблемы современного педагогического образования. 2016. № 50-4. С. 151-157.
4. Николаев П.П., Николаева И.В. Психологические аспекты спортивной подготовки // Безопасность жизнедеятельности и здоровьесбережение на современном этапе: перспективы развития: материалы Всероссийской научно-технической конференции. 2012. С. 156-157.
5. Николаев П.П., Николаева И.В., Шиховцов Ю.В. К вопросу о спортивной подготовке в пауэрлифтинге // Известия Института систем управления СГЭУ. 2016. № 2 (14). С. 19-22.
6. Николаев П.П., Николаева И.В., Шиховцов Ю.В. Система подготовки спортсменов в высшей школе: пауэрлифтинг (силовое троеборье): учебное пособие. Самара, 2016. 112 с.
7. Николаев П.П., Николаева И.В. Мониторинг и современные технологии в процессе организации занятий силовым троеборьем в вузе // Теория и практика физической культуры. 2017. № 11. С. 89.
8. Оптимизация физической подготовки сотрудников ОВД России с использованием методики однонаправленных учебно-тренировочных занятий / Н.А. Алексеев, Б.А. Клименко, Ю.В. Муханов, А.Н. Кулиничев // Международный научно-исследовательский журнал. 2021. №11 (113). С.21-25.
9. Шютаев В.В. Силовая подготовка в физическом воспитании студентов / В.В. Шютаев, Р.В. Хоменко // Человек. Спорт. Медицина. 2006. С. 143-145.

Цыганей М.А., Николаева И.В.

Физическое воспитание как важная составляющая высшего образования

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-06-2023-516

Аннотация

В статье рассматриваются основы физического воспитания в высших учебных заведениях. Тема является актуальной, так как физическая культура способствует всестороннему развитию индивида и является неотъемлемой частью жизни.

Ключевые слова: физическое воспитание, студент, учебное заведение, физкультура, производственное развитие, творческий потенциал, психологическая готовность

Abstract

The article discusses the basics of physical education in higher educational institutions. The topic is relevant because physical culture contributes to the comprehensive development of the individual and is an integral part of life.

Keywords: physical education, student, educational institution, physical education, industrial development, creative potential, psychological readiness.

В большом количестве исследований ученых выявлено, что у молодежи, которая регулярно занимается физкультурой, имеется конкретный режим дня, прослеживается высокий тонус и развитие правильных установок [7, 8]. Стоит отметить, что студенты,

занимающиеся физической нагрузкой, отличаются общительностью, стабильной эмоциональной устойчивостью, оптимизмом, выдержкой и энергией. К тому же такие студенты могут выбирать работу с высокой напряженностью, и они будут более находчивы, чем те, кто игнорирует физическую нагрузку.

«Физическое воспитание – это педагогический процесс, который направлен на совершенствование форм и функций организма человека, формирование двигательных навыков, умений, связанных с ними знаний, а также на воспитание физических качеств» [1].

Существуют и другие стороны физического развития такие как:

- нравственная;
- производственная;
- эстетическая;
- трудовая.

Приведенная информация подтверждает положительное влияние постоянных занятий спортом. Чтобы быть физически развитым необходимо на постоянной основе заниматься упражнениями и спортом. Лучший возраст для воспитания физической подготовки является от семи до двадцати пяти лет, как раз время обучения в университете.

Главная цель физического воспитания в университетах – организация физической культуры индивидов.

Задачи физического воспитания заключаются в:

- изучении структуры практических занятий, которая помогает сохранить и укрепить здоровье человека, а также нервную систему, качеств и свойств личности;
- анализе знаний по практическому фундаменту культуры физических специалистов;
- приобретении опыта творческого потенциала спортивной деятельности для достижения целей;
- определении роли физической подготовки в развитии студентов;
- определении психологической готовности студентов у изучаемой профессии;
- формировании целевого отношения к спорту;
- стремлении к самосовершенствованию и самовоспитанию данного индивида.

Организация определенных направлений спортивных мероприятий зависит от многих условий в университете:

- пол;
- возраст;
- традиции и мероприятия университета;
- уровень подготовленности молодежи;
- состояния здоровья;
- действующая материально-техническая база.

Есть несколько направлений в физическом развитии студентов вуза. Одно из них гигиеническое.

«Гигиеническое направление предполагает использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья как в условиях общепития, так и дома: утренней гигиенической гимнастики, закаляющих процедур, правильного режима труда, отдыха и питания в соответствии с требованиями гигиены, оздоровительных прогулок, бега, спортивных игр, плавания, ходьбы на лыжах и других физических упражнений» [2].

Следующий вид деятельности – оздоровительно-рекреативная деятельность. В данной сфере активно применяются разнообразные методы оздоровительно-рекреативной деятельности. Они активно используются в групповых досуговых мероприятиях,

проводимых во время отдыха и каникул, с целью поддержания и укрепления здоровья. Среди применяемых методов оздоровительно-рекреативной деятельности можно выделить следующие:

- организация занятий по оздоровительно-рекреативной подготовке;
- физически активные игры, способствующие поддержанию физической активности;
- туристические мероприятия, такие как походы, поездки и экспедиции;
- участие в строительных отрядах, способствующее развитию физической активности и командного духа;
- посещение оздоровительных лагерей, где предлагаются специальные программы по физическому воспитанию и релаксации.
- участие в экскурсиях, способствующих расширению кругозора и активному образу жизни.

Таким образом, оздоровительно-рекреативная деятельность включает в себя широкий спектр активных и здоровьесберегающих мероприятий, направленных на физическое и психологическое благополучие.

«Обще подготовительное направление обеспечивает всестороннюю физическую подготовленность и поддержание ее в течение многих лет на уровне требований и норм комплекса ГТО соответствующей возрастной ступени. Средствами подготовки по этому направлению являются виды упражнений, входящих в комплекс ГТО: утренняя гигиеническая гимнастика, легкая атлетика, плавание, лыжный спорт, туризм, игры и др. Для планомерной работы по этому направлению организуются группы ГТО и специальные секции, проводятся спортивные соревнования» [3].

В учебных заведениях высшего образования уделяется значительное внимание физической активности и здоровью студентов. Оздоровительное воспитание и образование представлены разнообразными мероприятиями, которые стремятся обеспечить полноценное развитие студентов в физическом плане. Эти мероприятия включают в себя физические тренировки, спортивные мероприятия, занятия спортом, регулярные физические упражнения и другие формы физической активности [5, 6].

Весь этот процесс спортивного воспитания молодежи представляет собой неразрывный и целостный подход, который целиком и полностью интегрируется в учебную программу. Он направлен на поддержку физического здоровья и развитие спортивных навыков у студентов. В результате этого процесса студенты получают не только образование, но и развивают свои физические возможности, что способствует их общему благополучию и успеху в учебе.

Одной из основных и важнейших форм оздоровительного воспитания являются физические упражнения. В расписании каждого студенческого курса должны быть занятия по физической культуре. Кафедра физического воспитания отвечает, как за лекционные, так и за практические занятия. Студенты могут глубже понять спорт, занимаясь им самостоятельно.

Одной из форм физического воспитания в вузе являются спортивные упражнения в режиме дня. Они позволяют улучшить умственные и физиологические способности каждого человека.

«Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия направлены на широкое привлечение студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов. Они организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебных практик, лагерных сборов, в студенческих строительных отрядах» [3].

Очень важной составляющей занятий по физической культуре является врачебный контроль, который помогает предотвратить отрицательные последствия на организм

студентов. Врач в учебном заведении обязан оценивать состояние каждого студента, а также его физическое развитие и все изменения которые происходят в процессе обучения.

Таким образом, «для успешной реализации обозначенной стратегии необходимо регулярно проводить мониторинги, оценивая динамику состояния здоровья студентов; непрерывно вести работу по увеличению числа разнообразных спортивных секций в высших учебных заведениях; добиваться увеличения физкультурной нагрузки студентов в результате перехода самостоятельных заданий по физическому воспитанию в разряд жизненных ценностей» [4].

1. Абрамова, В.В. Формирование профессиональной компетентности будущих учителей физической культуры: дис. ... канд. пед. наук / Абрамова В.В. Тирасполь, 2020. 229 с.
2. Бальсевич, В.К. Основные параметры прогноза качественных характеристик специалиста отрасли «Физическая культура и спорт» / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Довузовская подготовка как этап развития кадровой инфраструктуры в отрасли «Физическая культура и спорт»: сб. науч. тр. / под ред. В.В. Кузина, Н.Н. Чеснокова, И.М. Быховской. М.: СпортАкадемПресс, 2019. С. 28-41.
3. Бордовский, Г. А. Гуманитарный технолог: от идеи к воплощению // Вестник Герценовского университета. 2019. № 10 (48). С. 3-5.
4. Бордовский, Г.А. Концептуальные основы формирования конкурентоспособности будущих специалистов по физической культуре / Г.А. Бордовский, Е.А. Митин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № 4 (50). С. 2329.
5. Николаев П.П., Николаева И.В., Шиховцов Ю.В. Система подготовки спортсменов в высшей школе: пауэрлифтинг (силовое троеборье): учебное пособие. Самара, 2016. 112 с.
6. Николаев П.П., Николаева И.В. Мониторинг и современные технологии в процессе организации занятий силовым троеборьем в вузе // Теория и практика физической культуры. 2017. № 11. С. 89.
7. Пискайкина М.Н., Николаев П.П. Решение проблем формирования личности студентов в процессе физического воспитания // Известия Института систем управления СГЭУ. 2011. № 1 (2). С. 17-20.
8. Суркова Д.Р., Шиховцова Л.Г., Николаев П.П. Факторы и приоритетные направления формирования здорового образа жизни студентов // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2015. № 1 (1). С. 145-147.

Челнокова В.В., Николаева И.В.

Особенности занятий оздоровительным бегом как средством укрепления сердечно-сосудистой системы

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-06-2023-517

Аннотация

В данной статье рассматривается актуальная на сегодняшний день тема – занятия оздоровительным бегом как средством укрепления сердечно-сосудистой системы. Проанализировано исследование, целью которого было определить влияние бега на наше здоровье. Исследование проводилось на группе студентов, которые выполняли специальную программу упражнений и измеряли частоту сердечных сокращений.

Ключевые слова: спорт, сердечно-сосудистая система, оздоровительный бег, двигательная активность, студенты

Abstract

This article discusses a topic that is relevant today - jogging as a means of strengthening the cardiovascular system. A study was analyzed, the purpose of which was to determine the impact of running on our health. The study was conducted on a group of students who performed a special exercise program and measured their heart rate.

Keywords: sports, cardiovascular system, wellness running, physical activity, students

Целью данной работой является изучение оздоровительного бега как средства укрепления сердечно-сосудистой системы.

На сегодняшний день очень актуальна тема профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы [3]. По статистике патологии системы кровообращения чаще диагностируются у молодого поколения (25-35 лет), а количество умерших от болезней сердца достигло ~57% от общего числа. Чаще всего от болезней сердца страдают люди, ведущие малоподвижный образ жизни и имеющие избыточный вес.

Какие ассоциации у нас возникают при упоминании слова «бег»? Скорее всего, в голове возникают образы, связанные с физической активностью, движением и спортом. Бег, как вид ускоренного движения, включает в себя фазу полета и характерные циклические движения, что делает его уникальным. Это не только вид легкой атлетики, но и естественный способ передвижения, который можно использовать в качестве физической активности для улучшения здоровья. Выдающийся британский бегун Гордон Пири в своей книге «Беги быстро и без травм» подтверждает естественность бега для людей и отмечает, что его популярность обусловлена простотой и доступностью.

Профессиональные спортсмены обладают определенными физическими данными и высоким уровнем спортивного мастерства, которые они постоянно совершенствуют путем тренировок и изучения различных специальных приемов [1, 2]. В то же время для людей, стремящихся укрепить свое здоровье, бег является одним из самых доступных и удобных видов спорта, не требующих особых специальных навыков.

Существуют разные классификации бега, такие как: по дистанции, по поверхности, по темпу (скорости) и другие. Каждый человек уникален и имеет свои определенные физические данные, в зависимости от которых ему подходит тот или иной вид бега.

Мотивация к занятию бегом могут быть вызваны самыми разными, причинами, такими как желание похудеть, добиться оптимального мышечного тонуса, снять напряжение и отвлечься от повседневной рутины, укрепить иммунитет или решить проблемы со здоровьем [4]. Однако, независимо от причины, главной целью является изменение физического или психологического состояния. При занятиях бегом задействуется несколько групп мышц, включая мышцы ног, рук, пресса и груди. Например, руки играют важную роль при стабилизации положения корпуса, позволяя сохранять силы на более продолжительный период времени для бега, а мышцы пресса помогают поддерживать правильную осанку. Кроме того, мышцы груди играют ключевую роль в процессе дыхания.

Бег положительно влияет на мышцы и связки, способствуя их укреплению и повышению общей выносливости организма.

Бег является одним из эффективных способов укрепления сердечно-сосудистой системы и может использоваться в качестве профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Исследования кардиологов говорят о том, что бег в лечебных целях безусловно полезен, так как представляет собой выполнение циклически повторяющихся движений без отягощений, резкого повышения давления и сильного напряжения мышц. Учащение пульса во время бега благотворно влияет на организм и помогает сердцу привыкнуть к нагрузкам, тренируясь без чрезмерных нагрузок. Таким образом, бег, как регулярная умеренная физическая нагрузка, значительно улучшает здоровье, но следует учитывать рекомендации врачей-специалистов, особенности оздоровительного бега и индивидуальные противопоказания.

Особенности оздоровительного бега заключаются в системном подходе, включающем три этапа: разминка, собственно бег и заминка. Каждый из этих этапов имеет свое высокое значение, влияющее на достижение цели бега – укрепление сердечно-сосудистой системы. Разминка перед бегом необходима для подготовки организма к более серьезным нагрузкам и включает в себя упражнения, направленные на повышение физической активности. Бег напрямую способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, поэтому его выполнение является необходимым этапом оздоровительного бега. Последняя заминка после бега включает в себя специальные успокаивающие, расслабляющие упражнения, позволяющие стабилизировать дыхание и избежать травм. По окончании бега не рекомендуется сразу останавливаться, лучше немного пройтись, чтобы восстановить привычное дыхание.

Комплексное выполнение всех этапов оздоровительного бега – ключевой фактор достижения желаемого результата. Оздоровительный бег, как уже говорилось ранее, является эффективным способом улучшения физической формы и здоровья. Однако, для достижения наилучших результатов необходимо уделить внимание правильной технике дыхания. Каждый вдох и выдох должны соответствовать 3-4 шагам при низкой скорости движения и 1-2 шагам при средней скорости.

Кроме того, следует обратить внимание на качество воздуха, которым вы дышите. В дорожном полотне содержится большое количество вредных примесей, которые могут негативно сказаться на здоровье. По возможности лучше выбрать место для бега, где много растительности, а воздух чище и менее загрязнен. Не менее важным фактором является время суток, выбранное для пробежек. Популярный стереотип о том, что бег по утрам полезнее всего, не совсем верен. Необходимо дать организму несколько часов на восстановление после сна, чтобы избежать слишком большой нагрузки на сердечно-сосудистую систему и другие органы. Поэтому лучшее время для пробежек – середина дня или вечер. Вечером, перед сном, организм насытится кислородом и вам будет обеспечен здоровый сон.

Важно определить свой индивидуальный оптимальный темп бега, который обеспечивает баланс между потреблением кислорода и расходом энергии. Во время пробежки нужно получать удовольствие и следовать удобному для вас темпу. Также важно соблюдать систематичность тренировок и правильно распределять время для упражнений и отдыха.

Бегать рекомендуется каждый день по 15-60 минут при условии, что уровень нагрузки не превышает индивидуальных возможностей организма и организм не утомлен. Такой уровень нагрузки позволяет организму восстанавливаться и сохранять работоспособность в течение дня.

При беге важно контролировать дыхание, которое должно быть расслабленным и естественным. Таким образом, соблюдение этих рекомендаций позволит вам добиться максимальной пользы от бега.

Как было сказано ранее, бег – это занятие возможное и доступное практически каждому – здесь нет ограничений по половозрастным признакам, зависимости от веса человека и так далее. Однако существуют индивидуальные противопоказания, когда пробежки принесут больше вреда, чем пользы. Если они есть, лучше ограничить себя от этой физической нагрузки. Перед началом занятий имеет смысл проконсультироваться с врачом и получить индивидуальные рекомендации о том, можно ли бегать конкретному человеку, принесет ли бег пользу его здоровью или же нанесет вред.

Перечень заболеваний, при которых бег может быть опасен для здоровья: пороки сердца:

1. Пороки сердца: врожденные и приобретенные с преобладанием митрального стеноза (сужение предсердно-желудочкового отверстия).
2. Выраженные расстройства сердечного ритма (мерцательная аритмия и т. д.).
3. Недостаточность кровообращения или дыхательная недостаточность любой этиологии.
4. Высокое артериальное давление (200/110 и выше), устойчивое к действию медикаментозной терапии, или прогрессирующее течение гипертонической болезни с частыми кризами.
5. Хронические заболевания почек, тиреотоксикоз (базедова болезнь), тяжелые формы сахарного диабета.
6. Глаукома и прогрессирующая близорукость, угрожающая отслойкой сетчатки.
7. Тромбофлебит нижних конечностей

Теперь перейдем к проанализованному мной исследованию.

Целью данного исследования является выявление влияния оздоровительного бега на функционирование сердечно-сосудистой системы.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие задачи: разработать эффективные программы беговых тренировок, провести пилотажное исследование по оценке влияния беговых тренировок на функционирование сердечно-сосудистой системы, проанализировать полученные результаты и сделать выводы, на основании которых будут даны рекомендации. будет сделано на использование рекреационного бега для поддержания здоровья сердечно-сосудистой системы. Эти исследования представляют собой важный вклад в развитие науки и спортивной медицины и могут быть использованы для оптимизации тренировочных программ бегунов разного уровня физической подготовки.

В эксперименте участвовала группа второкурсников. В эту группу вошли студенты, ведущие малоподвижный образ жизни, склонные к заболеваниям сердечно-сосудистой системы. Занятия проводились по специально разработанному комплексу упражнений. В начале студенты выполняли разминку, после которой частота сердечных сокращений увеличивалась на 14-20% от исходного уровня. Затем были беговые упражнения, во время которых частота сердечных сокращений увеличивалась на 50 % от исходной, а сразу после упражнений – на 50–63 %.



Рисунок 1.

Информация, представленная на диаграмме, отражает результаты измерения пульса студентов, участвующих в эксперименте. Измерения проводились в разные моменты времени: до начала тренировки, во время разминки, во время бега, сразу после бега и после заминки. Анализ этих данных позволяет сделать вывод о правильности составления тренировочных программ и равномерном распределении физической нагрузки.

При выполнении физических упражнений тканям и органам тела требуется больше кислорода, который является источником энергии. Сердце должно биться быстрее, чтобы обеспечить организм необходимым количеством кислорода. Однако регулярная физическая нагрузка способствует повышению уровня гемоглобина в крови, увеличению поверхности газообмена в легких и концентрации эритроцитов с гемоглобином в крови. Таким образом, кровь способна переносить больше кислорода, что позволяет сердцу сократить количество ударов, необходимых для перекачки необходимого количества кислорода.

Бег способствует укреплению и улучшению работы сердечно-сосудистой системы, делая ее более выносливой, работоспособной и сильной. Однако перед началом занятий следует убедиться в отсутствии противопоказаний и пройти медицинское обследование, а также обратиться за консультацией к специалисту. Для достижения максимально положительных результатов в отношении здоровья необходимо соблюдать рекомендации по бегу трусцой.

Для эффективного бега необходимо не забывать о разминке перед стартом и заминке после окончания тренировки. В противном случае вместо пользы бег может нанести вред здоровью. Однако правильно организованный бег трусцой – один из лучших способов улучшить свое физическое состояние. Главное подобрать индивидуальный подход к тренировкам и учесть особенности своего организма.

В результате подробного изучения темы влияния оздоровительного бега, стало ясно, что при подборе разумной нагрузки, времени и местности для пробежки влияние на организм будет оказано положительное.

1. Николаев П.П. Методические основы индивидуализации тренировочного процесса в женском силовом троеборье // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 6. С. 48.
2. Николаев П.П. Факторы индивидуализации тренировочной деятельности в женском силовом троеборье // Интегративные процессы и межпредметные связи в системе образования физической культуры и спорта: материалы международной научно-практической конференции. 2016. С. 197-199.
3. Смирнова У.В., Налимова М.Н. Современные оздоровительные системы физических упражнений // Известия Института систем управления СГЭУ. 2019. № 1 (19). С. 20-22.
4. Суркова Д.Р., Шиховцова Л.Г., Николаев П.П. Факторы и приоритетные направления формирования здорового образа жизни студентов // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2015. № 1 (1). С. 145-147.

Чистякова И.А.¹, Митина С.М.², Кудинов С.В.² Рожнова А.А.², Рожнов А.А.²
К вопросу о способах восстановления студентов после интенсивной физической нагрузки

¹Калужский филиал ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева

²Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского
 (Россия, Калуга)

doi: 10.18411/trnio-06-2023-518

Аннотация

В данной статье поднимается актуальная проблема восстановления студентов, активно занимающихся спортом, после интенсивной физической нагрузки. Отмечается что наряду с естественными способами восстановления, существуют и искусственные основанные благодаря современным достижениям фармакологии. Даны рекомендации для тренеров студенческих спортивных команд по использованию средств восстановления студентов.

Ключевые слова: студенты, восстановление, фармакология, кровообращение, обмен веществ

Abstract

This article raises the actual problem of students' recovery after intense physical activity. It is noted that along with natural methods of recovery, there are also artificial ones based on modern achievements in pharmacology. Recommendations are given for coaches of student sports teams on the use of student recovery tools.

Keywords: students, recovery, pharmacology, blood circulation, metabolism

Как известно, достижение высоких спортивных результатов требует от спортсменов преодоления значительных физических нагрузок, возникающих как во время тренировочного процесса, так и в процессе соревнований. Данные тенденции предполагают готовность организма спортсмена к решению серьёзных тренировочных задач по преодолению физических, психических и эмоциональных нагрузок, в связи с чем особую важность имеет не только его адаптация к работе в экстремальных условиях, но и способность к быстрому восстановлению.

Специалисты в области физической культуры и спорта говоря о развитии студенческого спорта указывают на то, что имеющиеся высокообъемных специализированных нагрузок в сочетании с различными комбинациями средств и методов спортивной тренировки практически исчерпаны, в связи с чем дальнейший прогресс они рассматривают в внедрении в тренировочный процесс современных восстановительных технологий [2].

В данной статье восстановление спортсмена будет рассмотрено в качестве неотъемлемой части тренировочного процесса, не менее важной, чем тренировочный процесс, заключающейся в снижении определенных функций организма, в том числе вегетативных и регуляторных и характеризующейся отсутствием внешних и внутренних факторов стресса, при доминировании парасимпатической активации нервной системы.

Важность восстановления для спортсмена после выполненной нагрузки заключается в предупреждении возникновения перетренированности, повышении физической и психологической реактивности, выносливости и работоспособности, а также в накоплении энергоемких веществ в организме.

Для восстановления, как физических качеств, так и морального состояния спортсмена используются различные средства, которые можно разделить на две группы: естественные и искусственные. К первой группе относят: педагогические, психологические и гигиенические средства, ко второй - медико-биологические средства, а также достижения современной фармакологии.

Педагогические средства восстановления играют важную роль в жизни студентов, активно занимающихся спортом. Их основная задача заключается в построении тренировочного режима и правильном сочетании нагрузок и отдыха в процессе спортивной подготовки. Данные цели достигаются за счёт грамотного планирования тренировочного процесса, рационального использования тренировочных средств, оптимальности построения тренировочных циклов, в том числе смену работы и отдыха спортсменов. К педагогическим средствам восстановления также относят элементы активного отдыха и расслабления.

В процессе анализа научной литературы было установлено, что в качестве средств восстановления для студентов, активно занимающихся спортом можно рассматривать коллективное посещение театров, музеев, кино, ночных клубов, а также туристических поездок и прогулок. При исследовании особенностей организации режима дня студентов спортсменов О. А. Макуниной и С. Ю. Пенизевым [3] было отмечено, что культурный досуг студентов является важной составляющей социального поведения и дополняет восстановление психофизиологических ресурсов организма. В частности, было установлено, что поход в кино предпочитают 84,7%, туристическим поездкам отдают предпочтение 24% студентов, 17%, предпочитает отдыхать в ночном клубе. А прогулки, не смотря на то что являются эффективным средством восстановления не востребованы студентами. Важно отметить, что различные виды культурного досуга оказывают различное влияние на восстановление после физических нагрузок, например, кино, театр и туристические поездки оказывают благотворное воздействие на организм, а развлечение в ночных клубах создаёт дополнительное напряжение на нервную систему.

Отмечается, что в настоящее время большое распространение приобрели психологические средства восстановления. Их популярность объясняется наличием возможности для быстрого снятия нервно-психологической напряженности спортсменов. В частности, для восстановления студентов – спортсменов рекомендуются следующие средства психического воздействия: разнообразные формы досуга, комфортабельные условия быта, устранение отрицательных эмоций, самовнушенный сон, миорелаксация, а также аутогенная тренировка, способствующая снятию физической усталости и нервного напряжения. Она помогает нормализовать сон, настроиться на предстоящую сложную деятельность, а также способствует лечению некоторых заболеваний.

Не стоит недооценивать важность гигиенических средств восстановления, заключающихся в выполнении определенных требований к режиму дня, труда, учебных

занятий, отдыха, питания, а также соблюдении гигиенических требований к местам проведения занятий, бытовым помещениям, инвентарю и одежде.

Не меньшую важность для студентов представляют медико-биологические средства восстановления, включающие в себя как естественные, так и искусственные способы. К их числу относятся: рациональное, сбалансированное питание, употребление витаминов и физические средства восстановления, представленные физиотерапией. Широкое распространение в современной спортивной практике получил массаж, как ручной, так и инструментальный, в том числе подводный, вибрационный и др. Отмечается, что восстановлению спортсменов способствует душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и т.п.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. В научной литературе отмечено, что высокой эффективностью для восстановления спортсменов обладает плавание. Современные исследования приводят данные о том, что у спортсменов выбравших в качестве восстановительных процедур плавание происходит снижение уровня С-реактивного белка, являющегося маркером воспаления, в связи с чем плавание можно использовать в качестве альтернативного восстановительного средства для студентов, занимающихся спортом [1].

В качестве важного средства восстановления для студентов рассматриваются термогидропроцедуры, подразумевающие посещение бани и сауны. Например, механизм воздействия сауны заключается в повышении защитно-приспособительных свойств организма, повышении ферментной и иммунологической активности, развитии устойчивости к различным неблагоприятным факторам среды и стрессовым ситуациям. Кроме того, посещение сауны является быстрым средством для снятия общего и локального утомления.

Посещение бани улучшает легочную вентиляцию, центральное и периферическое кровообращение, ускоряет обмен веществ, приводит к выводу токсинов и лактатов молочной кислоты, что очень важно после выполнения больших физических нагрузок, а также удалению из организма избытков натрия и мочевины.

Помимо перечисленных нами естественных способов восстановления существуют и искусственные средства получившие широкое распространение с развитием фармакологии. Задачей современной спортивной фармакологии является поиск и внедрение в спортивной медицине новых безопасных и эффективных методов и средств, которые могли бы официально применяться для восстановления и повышения физических возможностей и работоспособности.

Таким образом, процесс восстановления нельзя недооценивать, так как он является неотъемлемой частью тренировочного процесса. Для студентов, активно занимающихся спортом он имеет особое значения, так как помимо занятий спортом они испытывают дополнительную умственную и нервную нагрузку, возникающую в процессе обучения. Для спорта студенческого уровня основными средствами восстановления могут выступать педагогические, психологические и гигиенические средства. В случае если их воздействия не оказывает требуемого эффекта с целью восстановления применяются фармакологические препараты. Основным условием для их использования является учет возраста спортсмена, индивидуальных особенностей его организма, чувствительности к данному препарату, интенсивности выполнений тренировочной нагрузки и степени утомления. Отмечается, что фармакологические препараты нельзя принимать длительное время, так как при этом может развиваться привыкание, в результате может произойти снижение эффективности их воздействия и увеличение возможности побочного влияния.

1. Никишкин, В. А. Роль плавания в системе психофизической реабилитации / В. А. Никишкин, В. С. Гарник, Н. Н. Бумарскова // *OlymPlus*. Гуманитарная версия. – 2020. – № 1(10). – С. 13-16.
2. Марчик, Л. А. Рациональное использование дополнительных средств восстановления в тренировочном процессе бегунов на короткие дистанции / Л. А. Марчик, Ю. Д. Романова, Е. М. Новикова // *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. – 2021. – Т. 16, № 3. – С. 44-49.
3. Лобанов, В. Г. Особенности режима питания спортсменов игровых видов спорта / В. Г. Лобанов, Г. И. Касьянов, Е. А. Мазуренко // *Вестник Воронежского государственного университета инженерных технологий*. – 2019. – Т. 81, № 1(79). – С. 160-167.

Шестакова А.О., Николаева И.В.

Скандинавская ходьба: история возникновения и перспективы развития в Самарской области

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-06-2023-519

Аннотация

В статье рассматривается история скандинавской ходьбы. Приводятся данные о положительном влиянии скандинавской ходьбы на человеческий организм. Описываются географические и климатические условия Самарской области, как подходящие для занятий скандинавской ходьбой.

Ключевые слова: скандинавская ходьба, воспитание студентов, ходьба, оздоровление, здоровый образ жизни, Самарская область

Abstract

The article deals with the history of Nordic walking. Data are given on the positive impact of Nordic walking on the human body. The geographical and climatic conditions of the Samara region are described as suitable for Nordic walking.

Keywords: nordic walking, education of students, walking, health improvement, healthy lifestyle, Samara region

Скандинавская ходьба представляет собой доступную форму двигательной активности, которая подходит для людей всех возрастных групп и для любой физической подготовки. Она улучшает физическую форму и способствует укреплению мышц и сердечно-сосудистой системы, а также снижает стресс и помогает поддерживать здоровый образ жизни.

Цель исследования – провести анализ воздействия регулярных занятий финской ходьбой на человеческий организм с целью подтверждения факта её оздоровительного эффекта.

Задачи:

- 1) изучить современное состояние развития скандинавской ходьбы;
- 2) определить влияние скандинавской ходьбы на организм человека;
- 3) определить существующие аналоги скандинавской ходьбы;
- 4) выяснить, почему Самарская область подходит для занятий данным видом физической активности.

Результаты данной работы могут быть использованы для распространения среди студентов концепции здорового образа жизни, позволяющего восстановить и укрепить общее состояние здоровья. Также данная работа может быть применена для разработки спортивно-оздоровительных программ в рамках образовательных учреждений, направленных на профилактику, возникновения и развития сердечно-сосудистых заболеваний и опорно-двигательного аппарата.

Скандинавская ходьба («Северная ходьба», «Финская ходьба») – это относительно новый вид физической активности, который был изобретен в Финляндии в конце 20-го века.

Однако появление ходьбы с палками можно считать далекие времена, когда пастухи и паломники использовали палки как помощь при ходьбе в горном рельефе.

Первоначальное название этого вида спорта – Sauvakävely, что означает «ходьба с палками». Впервые данный спорт в Финляндии в 1930-х годах в качестве метода оздоровления после различных травм и заболеваний легких [4].

В 1970-х годах скандинавская ходьба стала популярной среди лыжников, которые старались оставаться в форме вне лыжного сезона. Они исключили из своих тренировок

использование лыж и начали ходить только с палками. В 1980-х годах спорт начал набирать популярность у людей, которые искали более безопасный способ физической активности, который мог подойти каждому.

Медиками изучалось влияние скандинавской ходьбы на здоровье сердечно-сосудистой системы. Благодаря постепенному и умеренному увеличению частоты сердечных сокращений тренируется сердечная мышца, что улучшает состояние сердечно-сосудистой системы у здоровых людей и людей с хроническими заболеваниями, такими как сердечная недостаточность и заболевания периферических артерий [1]. Ходьба хорошо влияет на работу лёгких, дыхательный объём которых увеличивается на 30%. Исследования показали, регулярные занятия скандинавской ходьбой способствуют снижению артериального давления (что полезно людям, страдающим гипертонической болезнью) и регулированию пульса [3].

Значительное уменьшение нагрузки на коленные и тазобедренные суставы, а также пяточные кости является главным преимуществом скандинавской ходьбы. Данный вид физической активности медики рекомендуют при болезнях суставов нижних конечностей и подагре. Помимо этого, было установлено, что скандинавская ходьба улучшает подвижность суставов у людей с остеоартритом коленного сустава.

При занятии скандинавской ходьбой задействуются не только нижние, но и верхние части тела, что помогает улучшить координацию. Недавние исследования показали, что северная ходьба улучшает равновесие и снижает риск падений у пожилых людей.

У людей с рассеянным склерозом скандинавская ходьба улучшает динамическое равновесие и координацию за счет увеличения поступления кислорода к тканям мозга.

В результате исследований было обнаружено, что у людей, занимающихся скандинавской ходьбой, снижается уровень тревоги, корректируются психические проблемы и восстанавливаются когнитивные функции. Последнее особенно важно для людей пожилого возраста [2].

Палки являются неотъемлемой частью скандинавской ходьбы, это необходимый инструмент, который помогает улучшить качество занятий и получить максимальную пользу для здоровья.

Впервые «ходить с палками» стали финские лыжники еще в 30-е годы XX века. Они поднимались в гору с обычными лыжными палками и техника их передвижения отличалась от того, как выглядит «финская ходьба» сейчас. Однако в те годы подобный вид активности не получил широкого распространения и о нём вспомнили уже только в 80-е, по-прежнему используя для ходьбы лыжные палки.

Первые палки для финской ходьбы появились в 1997 году, они были более короткими и без опорного кольца. Отличалось и крепление, соединение палки с рукой осуществлялось при помощи особой «полуперчатки», в дальнейшем она превратилась в обычное крепление, к которому мы привыкли.

Использование палок позволяет увеличить интенсивность ходьбы и улучшить работу кровеносной системы. Кроме того, палки равномерно распределяют вес тела, что снижает нагрузку на суставы и практически исключает риск получения травм.

Секции корпуса палок обычно изготавливаются из легких материалов, таких как, например, алюминий, вес снаряжения не должен превышать четырехсот грамм. Сейчас существует большое количество разнообразных снаряжений: есть складывающиеся модели, палки с разнообразными наконечниками для разных поверхностей, модели с регулируемой длиной, к некоторым моделям также присоединен шагомер, который позволяет отслеживать динамику тренировок.

Важно правильно выбрать палки для скандинавской ходьбы, так некачественный инвентарь может привести к травмам и отсутствию удовольствия от тренировки. Палки следует подбирать в соответствии с ростом и физической формой, чтобы обеспечить максимальный комфорт и безопасность комфорта.

Скандинавская ходьба – это физическая активность, которой можно заниматься в любое время суток. Утренняя скандинавская ходьба может быть особенно эффективной, так как она помогает ускорить обмен веществ и подготовить организм к активной деятельности. Занятия ходьбой с палками по утрам помогает улучшить концентрацию внимания и поднять настроение на весь день. В то же время занятие вечером тоже полезно, особенно для людей, ведущих малоподвижный образ жизни. Северная ходьба вечером может помочь снять стресс и расслабиться после напряженного дня.

Время может зависеть от времени года. Поздней весной и летом стоит перенести свои занятия в вечернее или ночное время, в это время будет более благоприятная температура для занятий спортом.

У данного вида спорта существуют аналогичные виды физической активности, которые смогут стать так же интересны.

Треккинг – это пеший поход с ночевкой в палатке. Эта форма пешего туризма подобно финской ходьбе, предполагает наличие специальных палок, которые помогают поддерживать равновесие и уменьшают нагрузку на суставы.

Коньковый ход – это физическая активность, которая предполагает наличие лыж и лыжных палок. Они помогают двигаться вперед и сохранять равновесие на снегу.

Тренажеры для ходьбы. Эллиптические тренажеры и пешеходные дорожки – это устройства, которые позволяют имитировать ходьбу на месте с помощью рук и ног.

Спортивная ходьба. Ходьба без палок также очень полезная физическая активность, которая помогает улучшить здоровье и физическую форму, но всё же имеет ряд ограничений.

Самарская область отлично подходит для занятий скандинавской ходьбой. Можно выделить несколько причин:

Во-первых, для скандинавской ходьбы идеально подойдут зелёные зоны с ровным ландшафтом и выделенными пешеходными зонами, например, парки. В Самаре – это парк Гагарина, а также Загородный парк и парк 50-летия Победы. Именно парковые зоны идеально подойдут не только для новичков в данном виде активности, но для опытных спортсменов.

Во-вторых, в жаркое время года можно выбираться ближе к водоёмам. Например, на берегах Волги можно найти немало мест для занятий северной ходьбой, например, Красноглининский или Загородный пляжи.

В целом, климат в Самарской области умеренный, с мягкой зимой и теплым летом, что делает наши края отличным местом для занятий данным видом активности. Природа Самарской области покорила любого своими пейзажами и настроит любого человека на продуктивные и энергичные занятия.

Таким образом, северная ходьба, безусловно, является полезной физической активностью для людей всех возрастов и уровней физической подготовленности. Она имеет ряд преимуществ перед другими видами физической активности по причине сниженной нагрузки на суставы и укрепления сердечно-сосудистой системы.

Однако, как и другие виды физической активности, северная ходьба требует соблюдения техники безопасности. Важно выбрать качественный спортивный инвентарь и отслеживать его состояние. Также перед началом занятий скандинавской ходьбой рекомендуется проконсультироваться с врачом, особенно если у вас есть проблемы со здоровьем.

В целом, северная ходьба – это простой и доступный способ улучшить свое здоровье и физическую форму. Данный вид физической активности удобен своей мобильностью и не требует особых навыков или умений. Северная ходьба не имеет противопоказаний по здоровью и доступна людям всех возрастов.

1. Бочарин И.В., Гурьянов М.С., Мартусевич А.К. Влияние учебно-тренировочных занятий северной (скандинавской) ходьбой на параметры функционального состояния студентов медицинского вуза // Лабораторная и клиническая медицина. Фармация. 2021. Т. 1. № 2 (2). С. 47-53.

2. Кудасева И.В., Кудасев А.Н., Кучерова Н.Г., Казазаева Т.П., Балдаева А.Ф., Бескаравайная Н.Н. Эффективность занятий северной ходьбой у женщин, старше 40 лет // Здоровье и качество жизни: материалы III Всероссийской конференции с международным участием. 2018. С. 141-146.
3. Лобастова М.А. Скандинавская ходьба как новая форма спортивно-оздоровительной направленности // Современные наукоемкие технологии. 2022. № 3. С. 153-157.
4. Семенова Г.И., Тимофеева Е.Б. История и перспективы развития скандинавской ходьбы // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2021. Т. 2. № 2. С. 10-15.

Шульга В.В., Кучумов Д.В.

Физическая активность как способ преодоления депрессии

*Уральский юридический институт МВД России
(Россия, Екатеринбург)*

doi: 10.18411/trnio-06-2023-520

Аннотация

В данной статье рассмотрена проблема ментального здоровья, в связи с чем возникает необходимость поиск эффективных мер стабилизации психического состояния человека. Рассмотрены вопросы о влиянии физической активности на нервную систему, эмоциональный тонус, жизнерадостность и уверенность в себе.

Ключевые слова: психическое здоровье, физическая активность, спорт, депрессия, физическая активность, нейрофизиология

Abstract

In this article, the problem of mental health is considered, in connection with which there is a need to search for effective measures to stabilize the mental state of a person. Questions about the influence of physical activity on the nervous system, emotional tone, cheerfulness and self-confidence are considered.

Keywords: mental health, physical activity, sports, depression, physical activity, neurophysiology.

Психическое состояние человека – один из критериев, необходимых для формирования как психически, так и физиологически здорового человека.

В соответствии с понятием, данной Всемирной организацией здравоохранения, под психическим здоровьем принято понимать состояние благополучия, при котором человек реализует свой потенциал. Именно совокупность социального, душевного и физического благополучия способна характеризовать здорового человека.

Человек, проживающий в мегаполисах и крупных городах, как субъект эмоциональных переживаний, наиболее часто встречается с психическими, душевными расстройствами. Основные факторы, вызывающие стресс и психические расстройства – звуковой шум, длительное электрическое освещение, рутинная работа. Как правило, горожане имеют тенденцию следить за своим здоровьем, в том числе за психическим состоянием.

В черте городского мира человек чаще всего ведет циклический образ жизни, сводя физическую активность к минимуму. В связи с этим накапливаемые эмоции и проблемы «давят» на сознание человека, происходит моральное истощение и апатия.

Нейрофизиология – наука, изучающая биохимические основы чувств, нейронных связей, а также влияние чувств на развитие эмоций. В процессе изучения нейронных связей учеными была установлена зависимость между образом жизни человека, поведением и нейробиохимическими соединениями. Так, от изменения работы мозга происходит изменение нейробиохимических веществ, что способно повлиять на депрессию.

Зависимость образа жизни человека с нейробиохимическими связями обуславливается тем, что нейробиохимия непосредственно связана с телом. Тело поддерживает мозговую деятельность, в свою очередь мозг поддерживает тело [1].

Таким образом, психическое состояние человека зависит от трех основных составляющих: физической активности, работа мозга и межличностные отношения.

С точки зрения физического состояния, при занятии физической активностью происходит ряд изменений. При развитии депрессии происходит нарушение сна, что препятствует процессу засыпания и пробуждения [2]. В свою очередь физическая активность восстанавливает работоспособность мозга в тех участках, которые отвечают за сон. Иными словами, физические упражнения нормализуют сон.

Помимо названного, во время депрессии человек чувствует себя уставшим и сонливым. Физическая активность способствует выбросу энергии и серотонина, что влияет на энергичность, жизнестойкость и жизнерадостность.

Еще одним последствием наступления депрессии является проблема с аппетитом. В результате этого человек либо теряет аппетит, либо употребляет чрезмерное количество пищи. Физическая активность в свою очередь нормализует аппетит, прививая желание нормализации питания, вследствие чего происходит улучшение здоровья.

С точки зрения работы мозга во время депрессии происходит снижение уровня концентрации, увеличение тревожности, снижение самооценки и увеличение стрессовой нагрузки на организм [3]. В свою очередь физическая активность активизирует мозговую деятельность, при этом улучшаются функции принятия решения и планирования. Во время нагрузки человек абстрагируется от внешних раздражителей, концентрируя внимания на собственном самочувствии. Благодаря этому происходит снижение тревожности, повышение самооценки (занятие спортом положительно влияет на внешний вид), уменьшение стрессовой нагрузки.

С точки зрения межличностных отношений необходимо отметить, что во время депрессии происходит изоляция человека от общества, замыкание в себе. Поскольку человек – биосоциальное существо, то изоляция негативно влияет на психо-эмоциональное состояние. Физические занятия стимулируют человека к взаимодействию с социумом, активизируя процесс общения.

Согласно данным ученых, во время занятия спорта выделяются гормоны счастья – серотонин и дофамин, роль которых заключается в стабилизации психики, расслаблению и улучшению настроения. При этом, согласно данным исследования, происходит снижение уровня развития депрессии на 30%. Важной особенностью является то, что не имеет значения физическая активность будет выражаться в интенсивной тренировке в спортивном зале либо же в зарядке.

Спортивный отдых в совокупности с занятиями на открытом воздухе способны снять симптомы депрессии и улучшить общее самочувствие. При занятиях на свежем воздухе организм получает порцию витамина D, что благоприятно влияет на состояние здоровья.

С целью установления зависимости состояния депрессии при ведении физической активности было проведено анкетирование 73 человек в возрасте 22-27 лет. В анкете добровольцы указывали периодичность занятия спортом, а также как часто наблюдали симптомы депрессии за последний месяц. При этом под физической активностью учитывался не только спорт, но и домашняя работа, прогулки и т.д.

При анализе анкетных данных установлено, что в среднем депрессивные эпизоды составляли 3-4 дня. У респондентов, которые уделяли время прогулкам и умеренной активности, депрессивных дней было на 50% меньше. При проведении анализа установлено, что оптимальный результат был достигнут у тех, кто в неделю уделял 100-200 минут в неделю, занимаясь в общей сложности 3-5 раз в неделю.

Однако, следует отметить, что те респонденты, которые переусердствовали со спортом, подвержены апатическому и депрессивному настроению больше, чем участники, уделяющие спорту минимальное время. Данный факт указывает на необходимость поддержания меры по физическим нагрузкам, исключая нанесение вреда самому себе.

Таким образом, следует подчеркнуть, что наличие умеренной физической активности способно ликвидировать душевный дисбаланс, снизить риск развития депрессии, а также

укрепить здоровье, сердечно-сосудистую систему и активировать мышление. Важной особенностью внедрения физической активности является то, что происходит системное и комплексное улучшение общего самочувствия.

1. Сущинская В.А. Влияние занятий по физической подготовке на развитие и совершенствование морально-психологической устойчивости / В. А. Сущинская // Современные проблемы науки и образования. – 2021. – № 4. – С. 17-21.
2. Кузнецов А. В. Физическая подготовка как мощный фактор повышения морально-психологической устойчивости / А. В. Кузнецов, К. Г. Поспелов // Молодой ученый. – 2020. – № 45. – С. 203-205.
3. Попова А. Д. Влияние физических нагрузок на нервную систему человека / А. Д. Попова // Наука-2020. – 2021. – №8. – С. 131-136.

Якупов И.В.¹, Севедин С.В.²

Влияние регулярных занятий физической культурой

^{1,2} ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»

² ФГБОУ ВО «Казанский (приволжский) федеральный университет»

(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-06-2023-521

Аннотация

Стресс является распространенной проблемой у студентов, которая может оказывать негативное влияние на их здоровье и успеваемость. В данной статье представлен обзор исследований, посвященных влиянию регулярных занятий физической культурой на уровень стресса у студентов. Рассмотрены механизмы, по которым физическая активность влияет на уровень стресса, а также связь между физической активностью и когнитивными функциями. Также представлены различные формы физической активности, которые могут помочь студентам справиться со стрессом, а также программы и инициативы для повышения уровня физической культуры у студентов.

Ключевые слова: студенты, стресс, физическая активность, когнитивные функции, формы физической активности, программы и инициативы, здоровье, успеваемость

Abstract

Stress is a common problem in students, which can have a negative impact on their health and academic performance. This article provides an overview of research on the effects of regular physical activity on stress levels in students. The mechanisms by which physical activity affects stress levels are reviewed, as well as the relationship between physical activity and cognitive function. Various forms of physical activity that can help students cope with stress are also presented, as well as programmes and initiatives to increase physical activity levels in students.

Keywords: students, stress, physical activity, cognitive function, forms of physical activity, programmes and initiatives, health, performance

Стресс является распространенной проблемой среди студентов. Нагрузки, которые они получают в учебе, социальных взаимодействиях, работе и других аспектах жизни могут приводить к различным психологическим и физическим последствиям. Как результат, существует необходимость в поиске эффективных методов для борьбы со стрессом и повышения качества жизни студентов. В последние годы все больше внимания уделяется связи между физической активностью и уровнем стресса. В данной статье мы проведем обзор исследований, посвященных влиянию физической активности на стресс, и рассмотрим различные формы физической активности, которые могут быть эффективными для снижения стресса у студентов. Кроме того, мы рассмотрим различные программы и инициативы, которые помогают студентам интегрировать физическую активность в свой ежедневный график. Надеемся, что данная статья поможет студентам понять важность физической

активности и как ее можно использовать для уменьшения уровня стресса и улучшения качества жизни.

Регулярные занятия физической культурой могут быть эффективным способом борьбы со стрессом. Связь между физической активностью и уровнем стресса была исследована во многих исследованиях. В обзоре более чем 50 исследований, опубликованных в периодических журналах в течение последних 20 лет, была обнаружена положительная связь между физической активностью и уменьшением уровня стресса у студентов. Эти исследования указывают на то, что регулярные занятия физической культурой могут быть эффективными в снижении физиологических и психологических проявлений стресса [1].

Механизмы, по которым физическая активность влияет на уровень стресса, до сих пор не полностью поняты. Однако существуют некоторые гипотезы. Одна из гипотез связана с тем, что физическая активность может стимулировать выделение гормонов, таких как эндорфины и серотонин, которые могут улучшать настроение и уменьшать уровень тревоги и депрессии. Другая гипотеза заключается в том, что физическая активность может помочь снизить уровень физиологического возбуждения, который обычно сопровождает стресс, такой как повышенное артериальное давление и учащенный пульс. Еще одна гипотеза утверждает, что физическая активность может помочь уменьшить уровень стресса, улучшая качество сна и снижая частоту пробуждений в ночное время.

Также физическая активность может также оказать положительное влияние на когнитивные функции, такие как внимание, память и концентрация. Многие исследования показывают, что регулярные занятия физической культурой могут способствовать улучшению когнитивных функций у студентов. В обзоре более чем 15 исследований, опубликованных в периодических журналах в течение последних 10 лет, было обнаружено, что физическая активность может улучшить внимание, память, концентрацию и когнитивные функции у студентов всех возрастных групп [2].

Одна из гипотез, объясняющих связь между физической активностью и улучшением когнитивных функций, заключается в том, что физическая активность может улучшить кровообращение и кислородное снабжение мозга, что в свою очередь может привести к улучшению когнитивных функций. Кроме того, физическая активность может способствовать росту новых нейронов и связей между ними в головном мозге, что может улучшить когнитивные функции.

Далее важно знать формы физической активности, так как их существует большое количество. Например, йога известна своей способностью улучшать гибкость, снижать уровень стресса и улучшать настроение. Однако, она может быть не подходящей для всех студентов из-за ее медленного темпа или сложности выполнения некоторых поз. Бег, с другой стороны, является простой и эффективной формой физической активности, которая может помочь снизить уровень стресса и улучшить физическую форму, однако может вызывать повреждения и травмы, если не выполнять правильно. В целом, выбор формы физической активности для снижения стресса зависит от индивидуальных предпочтений, уровня физической подготовленности и здоровья студентов [3].

Также студентам важно интегрировать физическую активность в свой ежедневный график, так как могут использоваться различные программы и инициативы. Например, спортивные секции на кампусе могут предоставлять студентам удобный доступ к тренировкам, а также возможность заниматься с другими студентами и развивать командный дух. Однако, у них могут быть ограниченные часы работы или ограниченный выбор видов тренировок. Групповые тренировки, с другой стороны, могут быть более гибкими по расписанию, а также могут предоставлять больше разнообразия в виде тренировок, но могут быть дороже в сравнении со спортивными секциями на кампусе. В целом, выбор программы или инициативы для повышения уровня физической культуры у студентов будет зависеть от их индивидуальных предпочтений, доступности и финансовых возможностей [4].

Мы провели опрос среди студентов КГЭУ, в который вошли около 200 студентов из разных кафедр и курсов. По данному графику (рисунок 1) видно, что из общего числа опрошенных студентов (100%), 75% жалуются на высокий уровень стресса, а 50% студентов регулярно занимаются физическими упражнениями.



Рисунок 1. Результаты исследований о влиянии регулярных занятий физической культуры на уровень стресса

Исходя из полученных данных, можно заметить, что студенты, занимающиеся физической культурой, имеют более низкий уровень стресса, чем те, кто не занимается. Среди студентов, которые занимаются, 90% заметили снижение уровня стресса.

Эти результаты подтверждают важность регулярных занятий физической культурой для поддержания здоровья и благополучия студентов.

В заключении статьи подводятся итоги обсуждения связи между физической активностью и уровнем стресса у студентов, а также ее положительного влияния на когнитивные функции. Рассматриваются возможные пути интеграции физической активности в ежедневный график студентов, а также рекомендации по выбору подходящей формы активности и участия в программе или инициативе. В целом, статья подчеркивает важность заботы о физическом здоровье для достижения психологического благополучия у студентов.

1. Борисова, Е.А. Влияние физической активности на психическое здоровье студентов / Е.А. Борисова // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – №3. – С. 55-60.
2. Горшкова, Е.Н. Роль физических упражнений в снижении уровня стресса у студентов / Е.Н. Горшкова // Молодой ученый. – 2018. – №22. – С. 426-429.
3. Ковалев, И.А. Физическая активность и стресс: взаимосвязь и возможности применения в практике физкультурно-оздоровительной работы / И.А. Ковалев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – №4. – С. 48-52.
4. Новикова, М.А. Влияние занятий физической культурой на уровень стресса у студентов / М.А. Новикова // Физическая культура и здоровье. – 2018. – №3. – С. 63-67.
5. Соловьева, Е.А. Физическая активность как средство профилактики стресса у студентов / Е.А. Соловьева // Научный диалог. – 2019. – №1. – С. 135-139.



LJournal

Научно-издательский центр

Рецензируемый научный журнал

**ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ
№98, Июнь 2023**

Часть 9

Подписано в печать 25.06.2023. Тираж 400 экз.
Формат.60x841/16. Объем уч.-изд. л.11,51
Отпечатано в типографии Научный центр «LJournal»
Главный редактор: Иванов Владислав Вячеславович