

Научный центр «LJournal»

Рецензируемый научный журнал

# **ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ**

№99, Июль 2023  
(Часть 6)



Самара, 2023

T33

**Рецензируемый научный журнал «Тенденции развития науки и образования» №99, Июль 2023 (Часть 6) - Изд. Научный центр «LJournal», Самара, 2023 - 160 с.**

**doi:** 10.18411/trnio-07-2023-p6

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

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

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

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

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

© Научный центр «LJournal»  
© Университет дополнительного  
профессионального образования

УДК 001.1  
ББК 60

## РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

**Черноятов Александр Михайлович**

Кандидат экономических наук, Профессор

**Царегородцев Евгений Леонидович**

Кандидат технических наук, доцент

**Пивоваров Александр Анатольевич**

Кандидат педагогических наук

**Малышкина Елена Владимировна**

Кандидат исторических наук

**Ильященко Дмитрий Павлович**

Кандидат технических наук

**Дробот Павел Николаевич**

Кандидат физико-математических наук, Доцент

**Божко Леся Михайловна**

Доктор экономических наук, Доцент

**Бегидова Светлана Николаевна**

Доктор педагогических наук, Профессор

**Андреева Ольга Николаевна**

Кандидат филологических наук, Доцент

**Абасова Самира Гусейн кызы**

Кандидат экономических наук, Доцент

**Попова Наталья Владимировна**

Кандидат педагогических наук, Доцент

**Ханбабаева Ольга Евгеньевна**

Кандидат сельскохозяйственных наук, Доцент

**Вражнов Алексей Сергеевич**

Кандидат юридических наук

**Ерыгина Анна Владимировна**

Кандидат экономических наук, Доцент

**Чебыкина Ольга Альбертовна**

Кандидат психологических наук

**Левченко Виктория Викторовна**

Кандидат педагогических наук

**Петраш Елена Вадимовна**

Кандидат культурологии

**Романенко Елена Александровна**

Кандидат юридических наук, Доцент

**Мирошин Дмитрий Григорьевич**

Кандидат педагогических наук, Доцент

**Ефременко Евгений Сергеевич**

Кандидат медицинских наук, Доцент

**Шалагинова Ксения Сергеевна**

Кандидат психологических наук, Доцент

**Катермина Вероника Викторовна**

Доктор филологических наук, Профессор

**Полицинский Евгений Валериевич**

Кандидат педагогических наук, Доцент

**Жичкин Кирилл Александрович**

Кандидат экономических наук, Доцент

**Пузыня Татьяна Алексеевна**

Кандидат экономических наук, Доцент

**Ларионов Максим Викторович**

Доктор биологических наук, Доцент

**Афанасьева Татьяна Гавриловна**

Доктор фармацевтических наук, Доцент

**Байрамова Айгюн Сеймур кызы**

Доктор философии по техническим наукам

**Лыгин Сергей Александрович**

Кандидат химических наук, Доцент

**Заломнова Светлана Петровна**

Кандидат педагогических наук, Доцент

**Биймурсаева Бурулбубу Молдосалиевна**

Кандидат педагогических наук, Доцент

**Радкевич Михаил Михайлович**

Доктор технических наук, Профессор

**Гуткевич Елена Владимировна**

Доктор медицинских наук

**Матвеев Роман Сталинарьевич**

Доктор медицинских наук, Доцент

**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**

<b>РАЗДЕЛ XVII. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ</b> .....	8
<b>Абдуллина А.М., Слободян А.С.</b> Физическая культура при заболеваниях центральной нервной системы .....	8
<b>Айвазова Е.С., Семенова А.Н.</b> Формирование нравственных качеств в процессе физкультурно-спортивной деятельности.....	10
<b>Айвазова Е.С., Дорджиева Б.В.</b> Социализация студентов средствами физкультурно-оздоровительной деятельности.....	13
<b>Аксенова А.Н.</b> Средства тактико-технической подготовки по мини-футболу, применяемые в соревновательный период .....	15
<b>Аксенова Д.С., Николаева И.В., Левченко А.В.</b> Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений .....	19
<b>Алексеев С.П., Хабибуллин А.Б.</b> Понятие «здоровье» и критерии его оценки.....	21
<b>Алексеев С.П., Хабибуллин А.Б.</b> Физическая подготовка студентов технических вузов.....	23
<b>Багдасарова П.А.</b> Значение физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни у студентов.....	25
<b>Баранова Ю. А.</b> Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры .....	28
<b>Бездольная Н.С.</b> Воспитание средствами физической культуры и его роль в жизни человека .....	32
<b>Богачева Е. В., Коровенкова С.В.</b> Влияние содержания молочной кислоты в мышцах на выносливость спортсменов .....	34
<b>Винокурова С.Д., Лесникова Г.Н.</b> Значение физической культуры и спорта для сохранения и укрепления духовно-нравственных ценностей.....	37
<b>Гаджиев И.А.</b> формирование физических качеств обучающихся на примере курсантов ФКОУ ВО Кузбасский Институт ФСИН России.....	39
<b>Гасанов М.Г., Шеронов В.В.</b> Проблематика приема предтренировочного комплекса во время занятия спортом. ....	42
<b>Гоманенко Д.И., Шеронов В.В.</b> Лечение и профилактика болезни Осгуда-Шляттера с помощью оздоровительной физкультуры .....	46
<b>Гордеева А.Ю., Щеголева М.А.</b> Особенности двигательной активности молодежи в межсессионный период .....	48
<b>Гречка П.А., Шеронов В.В.</b> Развитие физических качеств у студентов на занятиях по силовой аэробике .....	51
<b>Дударина С.А.</b> Физическая культура как средство коммуникации и социальной адаптации	54
<b>Евтропкина Д.С.</b> Оптимальный вес и способы его сохранения .....	56
<b>Евтропкина Д.С., Полевой А.О.</b> Вейп – «безобидное курение»? .....	60
<b>Еранов И.М., Илюшин О.В.</b> Влияние производственной зарядки на производительность труда на монотонных производствах.....	63
<b>Жексенбекова А.Д., Севодин С.В.</b> Актуальные проблемы физической культуры и спорта в жизни студента.....	67

<b>Жексенбекова А.Д., Севедин С.В.</b> Противопоказания для выполнения физических упражнений при сколиозе .....	69
<b>Ибрагимов И.Ф., Давлетшин Р.Р., Али А.А.Х.</b> Способы и методы поддержания и улучшения здоровья с помощью гири .....	71
<b>Карева Ю.Ю., Морозова А.Ю.</b> Растущая популярность йоги в современном мире .....	76
<b>Карева Ю.Ю., Овчинникова Я.А.</b> Нетрадиционные методы и средства на занятиях .....	78
<b>Карташев Н. И., Прокофьева Д.Д.,</b> Теоретические аспекты методики физической подготовки старшего школьного возраста .....	81
<b>Кононенко А.В., Скородумов А.В.</b> Воспитание основных физических качеств человека ....	85
<b>Константина Л., Щеголева М.А.</b> Физическая культура при сахарном диабете .....	87
<b>Кузнецов С.В., Сихов А.А.</b> Об аспектах применения физической силы сотрудниками ДПС ГИБДД.....	90
<b>Левченко А.В., Карева Ю.Ю., Кветкин А.А.</b> Развитие спорта и проблемы в спорте во время пандемии .....	93
<b>Липовская М. Р.</b> Физическая культура в период профессионального становления студента	96
<b>Махнев Н.А., Калмыков А.В.</b> Взаимодействие сотрудников оvd при задержании особоопасных и вооружённых преступников .....	98
<b>Мурушкин И.Д., Севедин С.В.</b> Роль физической культуры в повышении работоспособности студентов технического вуза .....	101
<b>Нагорнов А.С., Хабибуллин А.Б.</b> Усталость и утомление: признаки, причины и профилактика .....	104
<b>Нюняев И.В., Ильиных С.Н.</b> Основные принципы подготовки к соревнованиям по служебному биатлону среди силовых структур .....	107
<b>Полякова Д.Д., Карева Ю.Ю.</b> Влияние занятий йогой на физическое и эмоциональное состояние студентов .....	110
<b>Постнова А.Д., Хайруллин И.Т.</b> Адаптация ценностей физической культуры для людей с ограниченными возможностями.....	112
<b>Пушкаренко А.С, Шеронов В.В.</b> Современная кинезитерапия по системе доктора С.М. Бубновского .....	115
<b>Сафина Л.З.</b> Энергообеспечение организма человека во время физкультуры, при двигательной активности .....	117
<b>Севедин С.В., Зейтуллаев Р. С.</b> Настольный теннис .....	120
<b>Селедкова С. А., Щеголева М. А.</b> Особенности занятий фитнесом с женщинами периода поздней взрослости .....	122
<b>Ситцева М. С., Щеголева М. А.</b> Влияние занятий физической культурой на психологическое состояние человека .....	127
<b>Скляр В. Д., Коровенкова С. В.</b> Актуальные проблемы и пути популяризации гиревого спорта .....	130
<b>Токарева А.А., Хайруллин И.Т.</b> Оценка состояние и пути формирования физической культуры личности студентов технического вуза .....	133
<b>Трофимова М.Д.</b> Занятия физической культурой студентов при заболеваниях органов зрения .....	136

---

<b>Хабарова Д. Д., Широкова Е.А.</b> Фитнес как ресурс развития мотивационной ориентации .....	140
<b>Хорошев А.Ю., Слободнюк М.В., Кельш А.В.</b> Специфика дифференцированного подхода к системе здорового образа жизни студентов в высшем учебном заведении.....	145
<b>Шанкина С.В., Шанкин Ю.В</b> Педагогические подходы обучения бальному танцу людей с нарушением опорно-двигательного аппарата .....	148
<b>Шаповалова Е.Ф., Николаева И.В.</b> Влияние внедрения боевых искусств в образовательные программы вузов .....	154
<b>Шаргунов С.А., Севедин С.В.</b> Взаимосвязь физического развития и когнитивных данных студентов.....	157

## РАЗДЕЛ XVII. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Абдуллина А.М., Слободян А.С.  
с нервной системы

ЮРИУ РАНХиГС  
(Россия, Ростов-на-Дону)

doi: 10.18411/trnio-07-2023-311

Научный руководитель: Захарченко А.Е.

### Аннотация

Данная статья отображает результаты исследования в развитии ЛФК (лечебной физической культуры) при заболеваниях центральной нервной системы. В настоящее время достаточно большое количество людей сталкиваются с проблемами центральной нервной системы. В медицине, на сегодняшний день, для каждого отдельного вида заболевания предусмотрен комплекс физических упражнений, направленный на поддержание работоспособности, без ущерба здоровью.

**Ключевые слова:** ЛФК, центрально нервная система, лечебная гимнастика; задачи и особенности ЛФК при заболеваниях центральной нервной системы.

### Abstract

The annotation This article reflects the results of the study in the development of exercise therapy (therapeutic physical culture) in diseases of the central nervous system. Currently, quite a large number of people face problems of the central nervous system. In medicine, today, for each individual type of disease there is a set of physical exercises aimed at maintaining performance, without compromising health.

**Keywords:** exercise therapy, central nervous system, therapeutic gymnastics; tasks and features of exercise therapy in diseases of the central nervous system.

Лечебная физкультура (ЛФК) – метод, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для более быстрого и полноценного восстановления здоровья и предупреждения осложнений заболевания. Лечебная физкультура при заболеваниях центральной нервной системы необходима для эффективной реабилитации, а также в качестве поддерживающей терапии. Занятия лечебной гимнастикой при заболеваниях центральной нервной системы способствуют нормализации нарушенных функций организма.

**Диагностика.** Комплекс упражнений для ЛФК подбирается индивидуально для каждого пациента и состоит из физических и дыхательных упражнений.

Для получения эффективных результатов от упражнений необходимо:

- заниматься регулярно;
- менять упражнения во время занятий;
- выполнять все задания в умеренном темпе;
- подключать к занятиям плавание, велосипедные прогулки, плавание, гимнастику и т.д.

Благодаря лечебной физкультуре возможно предупредить многие заболевания, влияющие на центральную нервную систему. Среди них: боли, головокружения, мышечная слабость, возрастные заболевания нервной системы, инсульт, синдром дисплазии соединительной ткани. Упражнения ЛФК при заболеваниях центральной нервной системы восстановят функцию движения, противодействовать образованию контрактур, содействовать снижению повышенного тонуса мышц и уменьшению выраженности



содружественных движений, способствовать общему оздоровлению и укреплению организма, повышают устойчивость к физическим нагрузкам.

Физические упражнения играют большую роль в оздоровлении болезненных изменений центральной нервной системы, восстановительные возможности которой чрезвычайно велики. Поэтому необходимо настойчиво использовать занятия физическими упражнениями, не допуская при этом перенапряжений.

Задачи ЛФК при заболеваниях нервной системы:

- улучшение легочной вентиляции и кровообращения,
- улучшение проведения двигательных и чувствительных импульсов,
- предупреждение развития контрактур в суставах конечностей и трофических нарушений,
- растяжение спастичных мышц, устранение контрактур при их возникновении,
- укрепление мышечного корсета позвоночника,
- улучшение координации, формирование нормального двигательного стереотипа,
- восстановление функции позвоночника как органа опоры и движения,
- развитие компенсаторных двигательных навыков,
- адаптация больных к трудовым навыкам и бытовым нагрузкам.

Признаками перенапряжения центральной нервной системы могут быть: ухудшение общего состояния, снижение работоспособности, перепады настроения, повышенная эмоциональная чувствительность на различные ситуации, вялость, безразличие, неблагоприятная реакция на нагрузки во время занятий. В этих случаях необходимо прекратить занятия или снизить нагрузки и провести дополнительное врачебное обследование. Признаками улучшения состояния центральной нервной системы в процессе занятий являются: придание бодрости и активности, повышение жизнерадостности, ликвидация последствий сильного стресса, невроза, эмоционального выгорания, улучшение памяти, повышение концентрации внимания, способности к запоминанию материала, улучшение качества сна, повышение психологической устойчивости, укрепление, развитие иммунной системы, развитие и улучшение моторики, координации движений.

При значительном улучшении реакции на физическую нагрузку возможен перевод учащегося для занятий в подготовительной группе, но не ранее чем через 1-2 года после острого ревматического процесса или 1/2-1 год после перенесенного инфекционного заболевания.

Последующий перевод в основную группу при заболеваниях центральной нервной системы чаще всего невозможен.

При заболеваниях центральной нервной системы оздоровительная физкультура показана во многих случаях. Но формы ее должны быть строго дифференцированы в зависимости от характера и клинического течения того или иного заболевания.

### **Упражнения при заболеваниях центральной нервной системы**

#### **Комплекс 1**

**Упражнение №1;** Ходьба со сменой темпа через 20с. Дыхание произвольное.

**Упражнение №2;** ИП – руки к плечам. Ходьба с круговыми движениями в плечевых суставах попеременно по 4 вперед и назад.

**Упражнение №3;** ИП – о.с. 1-4 – поднять руки вверх, сжимая и разжимая пальцы – вдох; 5-8 – опуская руки поочередно расслабить кисти, предплечья, плечи – выдох.

**Упражнение №4;** ИП – стойка, руки перед грудью. 1 – шаг левой вперед, руки в стороны – вдох; 2 – приставить правую – выдох; 3-4 то же с другой ноги.

**Упражнение №5;** ИП – стойка, руки на пояс. Мах правой вперед, левую руку вперед, стараясь коснуться носка – выдох; вернуться в и.п. – вдох. То же с другой ноги и руки.

**Упражнение №6;** ИП – стойка, гантели внизу (вес 2-3кг). Через стороны гантели вверх – вдох, и.п. – выдох.

**Упражнение №7;** ИП – о.с. Присед, руки вперед – выдох, и.п. – вдох.

### **Противопоказания**

Пациентам с функциональными и органическими поражениями нервной системы необходимо исключить высокоэмоциональные виды занятий с элементами соревнований, бокса, фехтования. Таким людям нужны упражнения, не требующие сложно-координированных движений, лучше в медленном темпе.

### **Вывод.**

Правильно подобранные и строго дозированные по указанию врача физические упражнения являются весьма эффективным средством в профилактике различных заболеваний центральной нервной системы.

Переход от постельного к активному двигательному режиму должен осуществляться при помощи специальных гимнастических упражнений. Подбирать их необходимо только по указанию лечащего врача, который обязательно учитывает характер течения болезни и состояние центральной нервной системы. Особенно большое значение имеют физические упражнения в домашних условиях в период выздоровления. Именно гимнастика, превосходно укрепляющая и тренирующая всю центральную нервную систему, служит лучшим средством для восстановления трудоспособности и возвращения человека к нормальной жизни.

Таким образом, регулярные физические нагрузки способны улучшить физическое и психологическое состояние человека. Они положительно влияют на нервную систему, способствуют образованию новых связей.

\*\*\*

1. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. М., Владос, 1999. 607 с.
2. Незлобина, Е. Полная медицинская энциклопедия / Е. Незлобина. М.: ООО «Издательство АСТ»; «КРОН-ПРЕСС», 2003. 370 с.
3. Транквиллитати, А.Н. Восстановить здоровье / А.Н. Транквиллитати. М.: Физкультура и спорт, 1992. 304 с.

**Айвазова Е.С., Семенова А.Н.**

### **Формирование нравственных качеств в процессе физкультурно-спортивной деятельности**

*Южно-Российский институт управления (филиал)  
ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и  
государственной службы при Президенте РФ»  
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-07-2023-312

### **Аннотация**

В данной научно-исследовательской работе авторы производят анализ такого вида деятельности, как физическая культура, с точки зрения её непосредственного влияния на формирование и развитие у студентов учебного заведения нравственных качеств. Подробно рассматриваются основные методы, благодаря которым происходит активная работа над развитием нравственного потенциала у молодого поколения. Большое внимание уделяется тому факту, что зачастую у студентов наблюдается довольно существенный перевес эмоциональной сферы над волевой, попытка к самоутверждению, в особенности в первые годы обучения, что в свою очередь, может привести к эмоционально-психической нестабильности и даже агрессии. Исходя из данных соображений, авторы приходят к выводу о том, что для более эффективного, а главное успешного формирования нравственно-волевых качеств, следует вовлекать студентов в различные виды физической активности: от физкультурно-оздоровительных до спортивно-массовых мероприятий.

**Ключевые слова:** физическая культура, физическое воспитание, качества личности, физическая активность.

**Abstract**

In this research work, the authors analyze such a type of activity as physical culture, in terms of its direct impact on the formation and development of moral qualities among students of the educational institution. The main methods by which active work is carried out on the development of moral potential of the younger generation are considered in detail. Much attention is paid to the fact that students often have a fairly significant advantage of the emotional sphere over the strong-willed sphere, an attempt to assert self-affirmation, especially in the first years of study, which in turn can lead to emotional and mental instability and even aggression. Based on these considerations, the authors come to the conclusion that for a more effective, and most importantly successful formation of moral and volitional qualities, students should be involved in various types of physical activity: from sports and recreational to sports events.

**Keywords:** physical culture, physical education, personality qualities, physical activity.

В современном мире все большее внимание стало уделяться вопросам формирования нравственности у молодых людей. Ведь так или иначе, с течением времени происходит процесс изменения в общественном сознании этических и моральных установок, что довольно часто приводит к таким последствиям, как обесценивание труда, образования, семейных, общественных и личных ценностей.

Прежде чем перейти к рассмотрению нравственных качеств человека или же конкретно студента, следует более досконально разобраться в терминологии данной работы, так как это поможет более цельному пониманию самой темы.

Под нравственностью следует понимать внутренние убеждения личности, набор положительных характеристик или собственные правила поведения, которые, в сущности, своей опираются на мировоззренческие убеждения и чувство совести, сформированные, как правило, в процессе становления личности.

Без нравственности не может существовать и нравственного поведения, важнейшими компонентами которого являются доброта, честность, сострадание, щедрость, надежность, трудолюбие и др. Следует также отметить, что в современном мире понятие нравственности существенно видоизменяется, отдавая приоритет не удовлетворению собственных «эгоистичных» потребностей и ничем неоправданных «великих целей», а на самосовершенствовании самого себя и всего, что человека окружает.

Еще начиная с маленького возраста человека, знакомят с такими понятиями как смелость, упорство, доброта, честность, благородство, уважение окружающих и др. Однако, для дальнейшего соблюдения и применения в жизни всего этого объема понятий недостаточно лишь знания, что такие нравственные качества существуют, другими словами, просто теории. Требуется, прежде всего, видение применения в практике жизни этих качеств, в связи с этим их глубокое понимание, что достигается, в том числе и благодаря физической культуре, конкретными физическими упражнениями. Нравственное воспитание происходит и в процессе обучения [2].

Однако, существуют и неверное толкование ценностей у некоторых молодых людей, и в связи с этим формируются негативные качества личности. Так, пытаясь соответствовать нормам, принятым в обществе, молодые люди совершают довольно противоречивые поступки, думая, что тем самым они смогут достичь общественно поощряемой цели в виде материального успеха и элитарного потребления или одобрения окружающих. Однако, при этом они не стараются или просто не хотят производить критическую оценку своих действий, что в итоге может привести к таким видам отклоняющегося поведения (девиации) как алкоголизм, наркомания, совершение преступлений и др [4].

Следует обратить внимание, что личностное развитие в процессе физического воспитания студента предполагает наличие двух моделей самореализации: прогрессивной и регрессивной.

Сущность прогрессивного варианта заключается в том, что студент, постоянно преодолевая самого себя, способствует раскрытию не только своих сил, но и новых

способностей. В этом случае происходит непрерывное наращивание личностного потенциала через самоопределение в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Регрессивный вариант представляет собой возврат в узкие, индивидуалистичные сферы самореализации, когда у молодых людей отмечается нежелание что-либо менять в самом себе, самоуспокоение как иллюзия того, что они это знают и умеют, исходя из прошлого опыта [3].

Если рассматривать физическую культуру с точки зрения ценностного аспекта, можно отметить следующие категории ценностей:

- интеллектуальные (знания о методах и средствах развития физического потенциала человека);
- технологические (комплексы методических руководств, практических рекомендаций, методики оздоровительной и спортивной тренировки, формы организации физической активности, ее ресурсного обеспечения);
- интенционные (сформированность общественного мнения, престижность физической культуры в обществе);
- мобилизационные (способность к рациональной организации бюджета времени)

Существенно усложняет процесс формирования и развития нравственных качеств наличие того факта, что студенты, уже поступая в высшие учебные заведения, находятся в том состоянии, когда представляется довольно сложным изменить их взгляды и убеждения как в направлении окружающей их среды, так и в целом на жизнь.

Существует множество способов способных существенно видоизменить не только восприятие мира, но и, с другой стороны, посмотреть на те вещи и действия, которые они совершали, критически оценить свою модель поведения и постараться изменить ситуацию, однако, одним из самых эффективных можно считать именно занятия физической культурой.

Физическая культура – это часть общечеловеческой культуры, вся совокупность достижений общества в создании и рациональном использовании специальных средств, методов и условий направленного физического совершенствования человека.

Занятия физической культурой и спортом являются именно тем видом деятельности, благодаря которому у студентов возникает потребность в организации и ведении здорового образа жизни, что имеет довольно тесную связь с развитием их ценностного отношения к личностной культуре с помощью различных видов участия в клубной деятельности высшего учебного заведения.

Соответственно, это требует принятия некоторых решений в области создания эффективного формирования физкультурного пространства (инфраструктуры), помогающего объединить весь студенческий актив, а также привлечь большее количество волонтеров, которые будут помогать в организации и проведении физкультурно-массовых мероприятий, способствующих развитию творческой самореализации молодежи.

Физическое же воспитание следует понимать как одно из основных видов воспитания, в процессе которого происходит развитие человека в области физических качеств, а также овладение специализированными знаниями в области физической культуры.

Физическое воспитание не следует рассматривать только с позиции физического совершенствования человека, оно способствует также развитию множества нравственных и эстетических качеств человека, позволяя ему стать более полноценной и гармоничной личностью, с четкими целями и сильным характером.

Резюмируя все вышесказанное, стоит обозначить, что такие явления как физическая культура и занятия спортом, являются одними из самых важных видов деятельности на пути к формированию нравственного потенциала молодых людей, их успешному развитию. Также благодаря им происходит гармоничное сочетание физического и духовного, идейного и трудового, нравственного и эстетического воспитания, что влияет на развитие жизненно-

необходимых личностных качеств и повышение уровня социальной зрелости занимающихся [1].

\*\*\*

1. Айвазова Е.С., Селиванов О.И., Прядченко В.В. Социализация студентов средствами физической культуры и спорта в процессе физического воспитания в вузе. // Государственное и муниципальное управление. Ученые записки. 2018. № 1. С. 166-170.
2. Бульбанович С.В., Особенности нравственного воспитания на занятиях физической культуры. // Царскосельские чтения. 2013 с. 358-363. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-nravstvennogo-vospitaniya-na-zanyatiyah-fizicheskoy-kultury?ysclid=li3ay3no9795065035>
3. Мостовая Т.Н. Физическая культура. Психофизическое развитие личности в процессе физического воспитания: конспект лекций для высшего профессионального образования / Т.Н. Мостовая. – Орел: ФГБОУ ВПО «Госуниверситет - УНПК», 2014. – 276 с.
4. Черкашина А. Г., Земсков А.С. Взаимосвязь агрессивности и ценностной направленности спортсменов // Вестник Самарской гуманитарной академии. 2010. №1 (7). С. 76–82. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-agressivnosti-i-tsennostnoy-napravlennosti-sportsmenov>

Айвазова Е.С.<sup>1</sup>, Дорджиева Б.В.<sup>2</sup>

Социализация студентов средствами физкультурно-оздоровительной деятельности

<sup>1,2</sup>Южно-Российский институт управления - филиал Российской Академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ,  
<sup>1</sup>Донской государственный технический университет  
(Россия, Ростов-на-Дону)

doi: 10.18411/trnio-07-2023-313

#### Аннотация

В статье рассматривается влияние физкультурно-оздоровительной деятельности на процесс социализации студентов в условиях высшего образования. Анализируются особенности и проблемы социализации молодежи в современном обществе, обосновывается значимость физической культуры и спорта как фактора формирования ценностных ориентаций, коммуникативных навыков и социальной зрелости студентов. Представлены результаты эмпирического исследования уровня социализации студентов, занимающихся различными видами физкультурно-оздоровительной деятельности. Выделены перспективные направления развития физического воспитания в вузах с учетом потребностей и интересов студенческой молодежи.

**Ключевые слова:** социализация, студенты, физическая культура, спорт, физкультурно-оздоровительная деятельность.

#### Abstract

The article examines the influence of physical culture and health activities on the process of socialization of students in higher education. The authors analyze the features and problems of socialization of youth in modern society, justify the importance of physical culture and sports as a factor of forming value orientations, communicative skills and social maturity of students. The results of an empirical study of the level of socialization of students engaged in various types of physical culture and health activities are presented. The prospective directions of development of physical education in universities taking into account the needs and interests of student youth are highlighted.

**Keywords:** socialization, students, physical culture, sports, physical culture and health activities.

В современном мире одной из актуальных задач общества является социализация молодежи, а именно студентов. Социализация начинается с того момента, когда студент поступает в учебное заведение, и нацелена на становление личности, успешно взаимодействующей в обществе.

Социализация – это процесс социального становления человека как личности и члена общества [1, 2]. Социализация предполагает освоение человеком социальных норм и ценностей, ролей и функций в различных сферах жизни. Социализация является необходимым условием адаптации индивида и его саморазвития. В нашем случае, под социализацией мы понимаем процесс активного приспособления индивида к изменяющимся условиям социальной среды. Субъектом такой адаптации выступают студенты, а изменяющимися условиями выступает поступление в учебное заведение и последующая учеба в нем. Поступление в учебное заведение для многих студентов сопровождается стрессовыми ситуациями, связанными с изменяющимся кругом общения, повышенными требованиями к обучению и поведению самих студентов, возрастающим уровнем ответственности и иными факторами. В указанной связи как никогда важными выступают способы и методы социальной адаптации студентов к новой «взрослой» жизни.

Отметим, что социальная адаптация студентов выступает многоаспектным понятием и включает в себя профессиональную адаптацию и психологическую адаптацию. Суть профессиональной адаптации заключается в приспособлении студентов к построению учебного процесса, самостоятельного обучения и т.д. Психологическая адаптация рассматривается как приспособление обучающихся к профессорско-преподавательскому составу вуза, к другим студентам группы, курса и групп по интересам. То есть происходит выстраивание четкой иерархической системы взаимоотношений между людьми.

Этап получения высшего образования является одним из самых ответственных и сложных в жизни человека. В этот период происходит формирование профессиональной компетентности будущего специалиста, развитие его творческих способностей и личностных качеств. В то же время этот период характеризуется повышенными психологическими нагрузками.

Физическая культура и спорт в вузах выполняют ряд важных функций, связанных с образовательной, оздоровительной и социальной деятельностью студентов. Физическая культура и спорт способствуют развитию физических и психических способностей студентов, формированию у них здорового образа жизни, повышению учебной мотивации и успеваемости, а также интеграции в социальную среду вуза [3].

Однако, существуют ряд проблем, которые затрудняют эффективное использование потенциала физической культуры и спорта в высшем образовании. К ним относятся:

- недостаточное материально-техническое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности во многих вузах;
- низкий уровень физической подготовленности и здоровья большинства студентов;
- отсутствие у студентов интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом;
- несоответствие содержания и форм организации физкультурно-спортивной работы с индивидуальными особенностями, потребностями и интересами студентов;
- недостаточная квалификация и профессиональная компетентность преподавателей физической культуры [4].

Для решения этих проблем необходимо разработать и реализовать комплекс мероприятий по модернизации системы физического воспитания в высших учебных заведениях. К таким мероприятиям можно отнести:

- улучшение материально-технической базы для проведения занятий по физической культуре и спорту;
- повышение требований к физическому состоянию студентов при поступлении в вузы;
- разработка дифференцированных программ по физическому воспитанию с учетом профессиональных направлений подготовки студентов;

- расширение выбора видов физкультурно-оздоровительной деятельности для студентов с разными уровнями подготовленности, интересами и предпочтениями;
- повышение профессионального уровня преподавателей физической культуры через систему повышения квалификации и аттестации [5].

На наш взгляд наиболее эффективным направлением социализации студентов является внеучебная активность, а конкретно физкультурно-оздоровительный вектор посредством вовлечения их в различные социальные, культурные, спортивные и иные виды активности.

Участие в физкультурных, оздоровительных и спортивных мероприятиях дает студентам большой простор для формирования их коммуникативных навыков, так как эта групповая активность объединяет большое количество человек в рамках совместной деятельности. Занимаясь общим делом, студентам гораздо легче найти общие интересы, точки соприкосновения, что способствует быстрому построению социальных связей, которые являются одним из основных факторов социальной адаптации студентов при обучении в вузе.

Также эстетические виды спорта (фигурное катание, художественная гимнастика, балет, танцы) способствуют эффективной социализации. Они формируют у студентов чувства прекрасного и учат выражать свои эмоции и идеи, формулируют ценности.

Кроме того, необходимо отметить то, что физкультурно-оздоровительная деятельность положительно влияет на психологическое здоровье студента. Регулярные физические нагрузки положительно сказываются на состоянии нервной системы и помогают бороться со стрессом. Все это оказывает положительное влияние на духовное благополучие и социальное взаимодействие студентов.

Таким образом, можно сделать следующие выводы: физическая культура и спорт в вузах имеют большое значение для социализации студентов, так как способствуют развитию их физических и психических качеств, формированию здорового образа жизни, повышению учебной мотивации и успеваемости, а также интеграции в социальную среду вуза. Поэтому, организация и реализация физкультурно-оздоровительной деятельности является одним из главных направлений деятельности в системе образования.

\*\*\*

1. Айвазова Е.С., Кладько А.И. Волонтерство как один из факторов социализации и коммуникации молодежи // Государственное и муниципальное управление. Ученые записки. -2018. № 3 – с. 184-188
2. Асмолов А.Г. Психология личности: принципы общепсихологического анализа. – М.: Издательство Московского университета, 2007. – 432 с.
3. Баранов А.А., Кучма В.Р. Физическая культура и спорт в системе образования: состояние и перспективы развития // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.- 2010.- № 6.- С .2-8.
4. Гилев Г.А., Плешаков А.А.. Физическая культура и спорт в вузах // Наука-2020.- 2016.- № 1 (14).- С .9-11.
5. Разуваева И.В., Васильева Е.В.. Развитие и регулярные занятия физической культурой и спортом среди молодежи в вузах Узбекистана // Наукометрия образования.- 2018.- Том 5.- № 1 (17).- С .32-36.

**Аксенова А.Н.**

**Средства тактико-технической подготовки по мини-футболу, применяемые в  
соревновательный период**

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

doi: 10.18411/trnio-07-2023-314

**Аннотация**

Для повышения уровня спортивного мастерства и оптимизации тренировочного процесса в соревновательный период необходимо внедрять новейшие методики технико-тактической подготовки спортсменов, занимающихся мини-футболом. Целью нашего исследования является разработка и экспериментальная проверка эффективности применения

методики технико-тактической подготовки курсантов, занимающихся в группе спортивного совершенствования по мини-футболу в соревновательный период.

Нами были применены следующие методы исследования: анализ литературных источников, педагогический эксперимент, анализ игровой статистики, методы математической статистики. Для решения задач оптимизации тренировочного процесса нами были разработаны четыре специальных комплекса игровых тактико-технических упражнений. В начале и конце исследования была проведена оценка эффективности тактико-технических действий спортсменов в соревновательный период. После завершения педагогического эксперимента было выявлено позитивное изменение по всем показателям тактико-технических действий, как в количественном отношении забитых голов, так и по всем качествам игровых действий в соревновательный период.

**Ключевые слова:** мини-футбол, спортсмены, курсанты, соревновательный период, тактико-техническая подготовка.

### **Abstract**

In order to increase the level of sportsmanship and optimize the training process during the competitive period, it is necessary to introduce the latest techniques of technical and tactical training of athletes engaged in mini-football. The purpose of our research is to develop and experimentally verify the effectiveness of the application of the methodology of technical and tactical training of cadets engaged in the group of sports improvement in mini-football during the competitive period.

We applied the following research methods: analysis of literary sources, pedagogical experiment, analysis of game statistics, methods of mathematical statistics. To solve the problems of optimizing the training process, we have developed four special sets of game tactical and technical exercises. At the beginning and end of the study, the effectiveness of tactical and technical actions of athletes during the competitive period was evaluated. After the completion of the pedagogical experiment, a positive change was revealed in all indicators of tactical and technical actions, both in the quantity of goals scored and in all qualities of game actions during the competitive period.

**Keywords:** mini-football, athletes, cadets, competitive period, tactical and technical training.

Мини-футбол находится на той стадии становления, когда требуются значительные усилия со стороны и спортсменов, и тренеров, и научных сотрудников в популяризации этого вида спорта. На современном этапе мини-футбол характеризуется значительным увеличением игровой интенсивности, требующей от игроков увеличения скорости игрового мышления, повышения количества тактических игровых действий и взаимодействий игроков в команде в единицу времени. В отличие от индивидуальных видов спорта, командные игры, в частности мини-футбол, требуют индивидуальных, звеньевых, командных действий и взаимодействий, с учетом тактико-технической подготовки. Командная тактико-техническая система игры – это организация действий футбольной команды с определенными, заранее обусловленными функциями каждого игрока. Тренеры, преподаватели и спортсмены отмечают, что при равных физических и тактических возможностях команд-соперников, ведущую роль в обеспечении результативности соревновательной деятельности приобретает уровень тактико-технического мастерства каждого игрока и уровень качества схем взаимодействий, отработанных на тренировках. Способность команды перестраиваться не только по ходу матча, но и в течение одной игровой смены также показывает эффективность тактико-технической подготовки [1, 2, 3].

В Кузбасском институте ФСИИ России группа спортивного совершенствования по мини-футболу была организована 4 года назад. Поэтому остро стоит проблема правильно организованной, научно и методически обоснованной системы подготовки игроков команды института.

Целью нашего исследования является разработка и экспериментальная проверка эффективности применения методики технико-тактической подготовки курсантов,



занимающихся в группе спортивного совершенствования по мини-футболу в соревновательный период.

Методы исследования: анализ литературных источников, педагогический эксперимент, анализ игровой статистики, методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе Кузбасского института Федеральной службы исполнения наказаний России г. Новокузнецка в период с сентября 2022 года по апрель 2023 года. В исследовании приняли участие курсанты-спортсмены группы спортивного совершенствования по мини-футболу.

Анализируя научно-методическую литературу, посвященную проблеме подготовки команды игроков в мини-футбол в соревновательном периоде, мы выявили несколько факторов, влияющих на эффективность тактико-технической подготовки команды. Первый основополагающий фактор выражается в разработке комплекса упражнений, направленных на совершенствование тактико-технических действий в различных схемах игры. Следующий фактор – это стиль и тактика игры команды (тактика нападения или обороны команды, состав игроков с индивидуальными техническими и тактическими характеристиками). Также необходимо учитывать фактор особенности ведения игры и применения тактико-технических действий командой соперника [1, 4, 5].

Таким образом, для решения задач тактико-технической подготовки команды игроков в мини-футбол в соревновательный период, нами была разработана методика с применением специальных комплексов игровых упражнений, целенаправленно воздействующих на совершенствование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий в атаке, контратаке, защите и обороне игры в мини-футбол.

В таблице представлены основные положения разработанной нами методики.

Таблица 1

*Методика тактико-технической подготовки команды игроков в мини-футбол в соревновательный период.*

<i>Содержание комплекса</i>	<i>Методы</i>	<i>Объем и интенсивность</i>
<i>Комплекс №1. индивидуальные тактико-технические упражнения с мячом и без мяча.</i>	<i>Повторно-переменный, сопряженный</i>	<i>5% объема тренировки с высокой интенсивностью (60-70% от макс.)</i>
<i>Комплекс №2. комбинированные действия игроков с мячом и без мяча по системе 2-0; 2-1; 2-2; 3-0; 3-1; 3-3.</i>	<i>Повторно-переменный, игровой, метод моделирования ситуаций</i>	<i>20% объема тренировки с умеренной интенсивностью (50-60% от макс.)</i>
<i>Комплекс №3. командные тактические действия в защите и в атаке – игра в равночисленных составах (3-3; 4-4; 5-5); игра в меньшем составе (3-6; 4-6; 5-6), скоростная контратака, активная защита, пассивная защита.</i>	<i>игровой, метод моделирования ситуаций</i>	<i>50% объема тренировки с высокой интенсивностью (60-70% от макс.)</i>
<i>Комплекс №4. командные тактические действия в защите и в атаке – игра в численном преимуществе (6-3; 6-4; 6-5; 5-3); игровая импровизация, ситуационный отбор.</i>	<i>Сопряженный, игровой метод</i>	<i>60% объема тренировки с высокой интенсивностью (60-70% от макс.)</i>

В начале исследования было проведено тестирование оцениваемых показателей – количество атак, контратак, передач мяча, прием мяча, количество забитых голов, обводка соперника в игре. После внедрения методики было проведено повторное оценивание этих показателей. Все результаты были статистически обработаны и подвергнуты сравнительному анализу (рисунок).

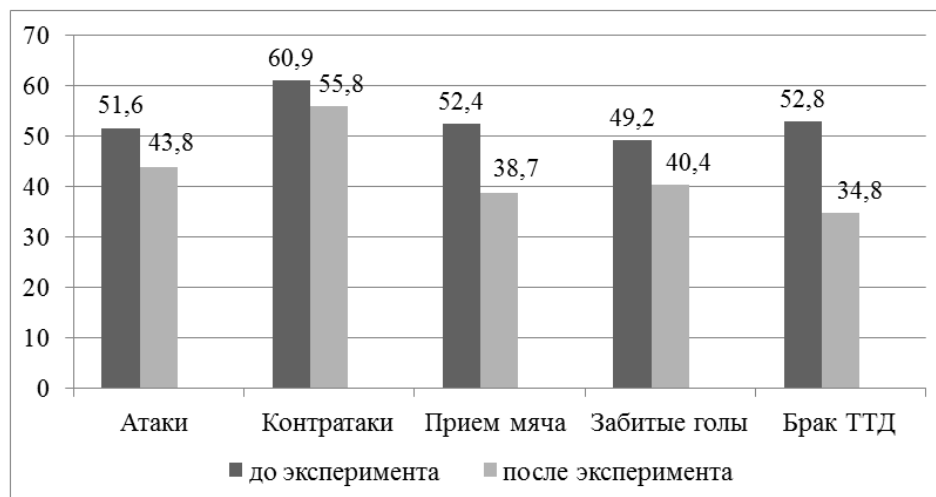


Рисунок 1. Показатели эффективности выполнения тактико-технических действий (ТТД) за период исследования, %

Установлено, что после проведения эксперимента произошло снижение брака по всем показателям тактико-технических действий: в атаке на 7,8%, в контратаке на 5,1%, в приеме мяча на 13,7%, в количестве забитых голов на 8,8%. Всего снижение количества брака по всем показателям произошло на 18%.

Можно отметить, что в конце эксперимента команда футболистов стала применять более активные действия с постоянным давлением на соперников. В тоже время, грамотно применяя пассивную тактику, когда нужно было сохранить благоприятный для себя счет в матче. Также увеличилось количество групповых тактико-технических взаимодействий и снизилось количество брака, причем как в равных составах, так и в численном меньшинстве игроков.

Таким образом, по результатам эксперимента можно утверждать, что разработанная и внедренная нами методика применения тактико-технических действий при подготовке команды мини-футбола положительно повлияла на качество соревновательной деятельности и может считаться эффективной.

По итогам проведенного исследования были установлены положительные изменения по всем исследуемым показателям тактико-технических действий. Наблюдается общее снижение брака по всем показателям тактико-технических действий на 18%.

Полученные данные свидетельствуют об эффективности предложенной нами методики тактико-технической подготовки курсантов спортсменов, занимающихся в группе спортивного совершенствования по мини-футболу в соревновательном периоде.

\*\*\*

1. Андреев, С. Н. Мини-футбол в школе / С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев. - 2-е изд., исправ. и доп. - М.: Советский спорт, 2008. - 224 с.
2. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: Учеб. для студентов пед. вузов / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: АКАДЕМИЯ, 2001. - 520 с.
3. Столбиков, Д.Г. Аналитика профессионального футбола. Реалии сегодняшнего дня : практическое пособие / Д.Г. Столбиков. – Екатеринбург : [б. и.], 2020. – 130 с.
4. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 254 с.
5. Яковлев, А.И. Техничко-тактические действия юных футболистов в условиях соревнований / А.И. Яковлев, Е.А. Масловский, А.П. Саскевич // ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. - №4 (116). – С. 161 – 164.

Аксенова Д.С.<sup>1</sup>, Николаева И.В.<sup>1</sup>, Левченко А.В.<sup>2</sup>

## Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений

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

<sup>2</sup>Самарский государственный социально-педагогический университет  
(Россия, Самара)

doi: 10.18411/trnio-07-2023-315

### Аннотация

Данная статья посвящена изучению методов коррекции фигуры при помощи физических упражнений. Отмечается влияние физической культуры на организм человека.

**Ключевые слова:** коррекция фигуры, физические упражнения, фитнес, пилатес, спорт.

### Abstract

This article is devoted to the study of methods of figure correction using physical exercises. The influence of physical culture on the human body is noted.

**Keywords:** figure correction, physical exercises, fitness, Pilates, sport.

Актуальность темы заключается в том, что в наше время мы часто слышим о стандартах красоты как для мужчин, так и женщин. Нередко можно услышать информацию о том, что люди с безупречной фигурой успешны в карьере, счастливы и здоровы, ведут активный образ жизни и имеют много хобби. Глядя на таких людей, появляется желание изменить себя в лучшую сторону, достигать высот и почувствовать мир так, как его чувствуют люди, занимающиеся спортом и следящие за питанием и состоянием своего тела.

Цель работы – выявление основных методов коррекции фигуры с помощью физической нагрузки.

Коррекция тела – это комплекс оздоровительных и развивающих нагрузок на мышцы тела, созданных для того, чтобы изменить пропорции тела. Коррекция тела по своей сути существует для того, чтобы уменьшить количество жировых отложений, которые мешают человеку жить, делая его неповоротливым и не способным переносить даже малое количество нагрузок [2]. Каждый второй человек сталкивался с проблемой ожирения или лишнего веса. Поэтому большинству людей хорошо известно, что избавиться от жировой прослойки достаточно сложно, особенно, если это какая-то конкретная область тела, так как тело не может сжигать жир только в одном месте, так, как и другие части организма также задействованы в процессе [3]. А всё потому, что в организме существует своя система трат жировых отложений: тело в первую очередь использует жир для своего нормального функционирования, например, защиты внутренних органов. К примеру, если женщина среднего возраста, ей будет достаточно сложно убрать жир с живота и бёдер.

В целом, о комплексе физических упражнений можно сказать так: это сочетание физиологических и психологических процессов, которые происходят в организме человека в момент выполнения любого упражнения, будь то кардио-тренировка или простая медитация, которая и расслабит и тело, и душу. Как обычно план тренировок составляется во взаимосвязи и тонкой зависимости их влияния на человека, тем самым хорошо сказываясь на показателях здоровья [8, 9]. Более того, набор выполняемых упражнений зависит от цели, с которой их планируют делать: изменить формы тела, улучшить здоровье, повысить выносливость [10]. Так или иначе, выполнение физических упражнений в любом случае изменит жизнь в лучшую сторону.

На современном этапе в спорте появилось множество направлений, богатых своим количеством и разнообразием физических упражнений [5, 6]. Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что человек может самостоятельно подобрать для себя именно тот тип коррекции фигуры, который будет подходить и по возможностям тела, и по желанному результату.

В методике коррекции приоритетно женской фигуры есть такой вид, как аэробика. Она включает в себя несколько видов физической активности, которые направлены на оздоровление тела человека. Также аэробика может быстро, легко и с позитивными эмоциями прийти к желанной фигуре и улучшить метаболизм. К аэробике относятся такие виды спорта, как плавание, танцы, бег, лыжи, коньки, езда на велосипеде, ходьба.

Помимо кардиотренировок, аэробика вызывает секрецию жиросжигающих ферментов. При этом можно потерять большое количество калорий безопасно для организма и без дальнейших негативных последствий. Более того, результат закрепляется на долгое время даже без дополнительных тренировок в дальнейшем, хотя, чтобы поддерживать фигуру и здоровье лучше хотя бы раз в неделю делать упражнения. Чтобы не забывать о тренировках, можно купить абонемент на определённое количество занятий – тогда вероятность забыть и пропустить будет меньше.

Выделим еще один способ коррекции фигуры. Этот метод называется форматирование. Шейпинг – комплекс упражнений для коррекции и формирования пропорций фигуры, формирующий осанку и повышающий пластичность тела. Шейпинг актуален для молодых девушек и для женщин в возрасте за счет простоты выполнения тренировок этого комплекса и возможности делать в комфортном темпе. Физическая культура помогает не только похудеть, но и устранить определенные недостатки, хронические заболевания и проблемы со здоровьем. Главной особенностью является персональный подход. Перед курсом специалисты изучают состояние здоровья, особенности организма, а также проблемные зоны, предлагая эффективную и подходящую конкретному человеку программу тренировок. Благодаря персонально подобраным тренировкам человек не будет использовать чрезмерное давление на организм и сможет прийти к желанному результату в своём темпе, не утратив навсегда тягу к спорту, а наоборот включив занятия спортом в свою повседневную жизнь. Персональный подход состоит из упражнений на разминку суставов и разогревания мышц, а также на растяжку. Есть два направления фитнеса: анаболическое и катаболическое. Анаболическое направление укрепляет и нарабатывает мышечную массу. Катаболик снижает процент лишнего веса в организме.

Зумба – один из самых интересных методов коррекции фигуры. Его программа состоит из энергичных спортивных и танцевальных движений под латиноамериканскую музыку, что отчасти является видом кардио-упражнений, которые сжигают жир и ускоряют метаболизм. Сама программа состоит из комбинации танцевальных движений, основанных на базовых шагах, которые укрепляют осанку, улучшают координацию и ускоряют работу сердечно-сосудистой системы. При этом сжигается много калорий, что способствует активному снижению веса и мешает застаиванию воды в организме.

Еще один метод – пилатес. Этот тип упражнений считается «ленивым» и подходит людям, которым трудно переносить тяжелую физическую нагрузку. Пилатес чаще всего выбирают люди, которые имеют проблемы со здоровьем: например, с сердечно-сосудистой системой. Это похоже на йогу, а также присутствуют элементы калланетики. Пилатес включает в себя медленные, последовательные движения, направленные на расслабление определенных групп мышц. Самое важное в пилатесе – это контроль за дыханием и мышцами живота, поэтому также необходимо сконцентрироваться и следить за каждым вздохом при выполнении того или иного упражнения в этом способе. То, насколько продуктивно пройдет тренировка и какие результаты она даст, зависит не от количества выполняемых упражнений, а непосредственно от качества. Упражнения, которых обязательно надо следить за тем, чтобы каждым вдох был глубоким и осмысленным, а также специальные упражнения на тазовую область, а также на область спины и живота укрепляют и тонизируют мышцы.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что сделать тело более выносливым, здоровым и подтянутым можно сделать относительно быстро и надолго, если есть необходимые знания, хотя бы минимальная подготовка, а также некоторое количество выносливости, которое будет повышаться в зависимости от интенсивности и количества тренировок. Для каждого человека может быть свой набор тренировок, который подходит

только ему, так как важно учитывать особенности здоровья, возраста и самой подготовки [1]. Главное помнить, что похудение и преобразование тела – это непростой процесс, который требует терпения и четкого выполнения плана, так что сначала нужно убедиться, что все необходимые ресурсы и знания имеют место быть. Тренировки нужно делать регулярно на протяжении определённого времени, которое потребуется для исполнения личного плана, и соблюдать правильный режим питания [4, 7].

Сейчас существует множество вариаций совершенствования фигуры: нужные методики доступны тем, кто хочет изменить свою фигуру и избавиться от лишнего веса, начиная от подготовленных людей, у которых есть опыт в тренировках, и, заканчивая новичками, которые только вступили на «спортивный» путь.

\*\*\*

1. Анализ анатомо-физиологических и функциональных особенностей женщин, занимающихся силовыми видами спорта / Николаев П.П., Шиховцов Ю.В., Николаева И.В., Иванова Л.А., Пискайкина М.Н. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2018. № 5. С. 14-16.
2. Губанихина Е.В. Применение физических упражнений для коррекции женской фигуры // Молодой ученый. 2016. №1. С. 840-842.
3. 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
4. Иванова Л.А., Казакова О.А., Попова А.О. Основы оздоровительного питания студентов, занимающихся физической культурой и спортом: учебное пособие. Самара, 2016. 44 с.
5. Николаев П.П. Методические основы индивидуализации тренировочного процесса в женском силовом троеборье // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 6. С. 48.
6. 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.
7. Савельева О.В., Матюшина А.С. Влияние спортивного питания на здоровье человека // Физическая культура, спорт и здоровье. 2019. № 33. С. 93-95.
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. 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.
10. Шиховцова Л.Г., Николаев П.П. Роль здорового образа жизни и занятий спортом в жизни студентов Самарского государственного экономического университета // Наука XXI века: актуальные направления развития: материалы международной заочной научно-практической конференции. 2015. С. 970-973.

**Алексеев С.П., Хабибуллин А.Б.**  
**Понятие «здоровье» и критерии его оценки**

*ФГБОУ ВО «КГЭУ»  
(Россия, Казань)*

*doi: 10.18411/trnio-07-2023-316*

#### **Аннотация**

Физическая культура и спорт являются одной из важнейших сфер человека любого возраста. Занятия спортом способствуют укреплению здоровья. Оно в свою очередь обеспечивает человеку долголетнюю жизнь.

В данной статье раскрывается понятие «здоровье» и рассмотрены критерии оценки человеческого здоровья.

**Ключевые слова:** здоровье, критерии здоровья, здоровый образ жизни.

#### **Abstract**

This article examines the criteria for assessing health and its importance in a person's life. Health is one of the most important aspects of life, affecting the quality and length of life. Health assessment criteria include a person's physical, mental and social state. In order to maintain health, it is

necessary to maintain a healthy lifestyle, including proper diet, exercise, and avoiding bad habits. Lack of health can lead to various diseases and limitations in daily life. Therefore, maintaining and improving health should be a priority for everyone.

**Keywords:** health, health criteria, healthy lifestyle.

Мир переживает стремительные изменения, и единственная постоянная вещь, которая находится в наших руках, — это наше здоровье.

Быть здоровым — это выбор. Существуют конкретные рекомендации по поддержанию хорошего здоровья, но, в конце концов, это индивидуальные усилия и целеустремленность. Хорошее здоровье имеет важное значение для активной и полноценной жизни. Здоровый человек может принести позитивные изменения в общество. Это не самоцель, но и ключ к созданию лучшего и более реформированного сообщества.

На сегодняшний день предъявляются повышенные требования к понятию «полное здоровье», так как учитывается не только физическое состояние человека, но и умственная работоспособность, уровень выносливости, реактивности, интеллектуального развития, социальной зрелости, состояние высшей нервной деятельности [2]. Нельзя сказать, что существует единое определение, которое могло бы стать основой для построения количественных критериев измерения здоровья населения.

Широкой известностью пользуется определение, данное Всемирной Организации Здравоохранения, «Здоровье — это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [1]. Каждый автор вкладывает свое понимание на определение слова «здоровье», при этом учитывая здоровье не только индивида, но и популяции в целом. Здоровье может быть разных типов, основные из которых физическое, психическое и нравственное (социальное) здоровье. Следовательно, для характеристики здоровья необходимо располагать широким кругом показателей, отражающих развитие как биологических, так и социальных функций организма.

Рассмотрим определение российского учёного в области медицины В.П. Казначеева, по его мнению, здоровье является процессом сохранения и развития биологических, физиологических, психологических функций, трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни [1, с.26]. Физическое здоровье подразумевает должную физическую активность, соответствующую возрастному периоду человека. Даже если у человека есть конкретные проблемы, такие как болезни сердца, он должен знать необходимые меры предосторожности. Рекомендации включают в себя отказ от употребления очень жирной пищи, отказ от нездоровой пищи и так далее. Человек, страдающий диабетом, должен придерживаться инструкций врача и потреблять минимум сахара. Дети должны есть больше белков, так как они являются питательными веществами для укрепления организма. Физическое здоровье имеет важное значение для долгой и благополучной жизни.

Психологическое здоровье включает в себя три аспекта: интеллектуальный (конструктивное мышление, анализ информации и принятие решений по решению задач), духовный (удовлетворенность жизнью, выстроенная система жизненных ценностей), эмоциональный (умение управлять собственными эмоциями и адекватная оценка эмоций окружающих). Концепция социального здоровья состоит в том, что человек должен заниматься тем, чем он хочет и может делать в спокойном состоянии без большого напряжения и стресса. Психическое здоровье оказывает значительное влияние на наши мысли, поведение и отношение. Важно уделять равное внимание нашему психическому здоровью, поскольку его последствия серьезны. Общество оказывает значительное влияние на психическое здоровье человека. Давление общества, связанное с получением работы и вступлением в брак, влияет на наше душевное спокойствие. В дополнение к навязанным нам ложным стандартам красоты, вредные и обидные замечания в отношении чьего-либо тела и различные ненужные критические замечания наносят ущерб нашему психическому здоровью.

Благодаря анализу представленного определения понятия «здоровья» удалось выделить шесть основных критериев здоровья:

1. Нормальное функционирование организма на всех уровнях его организации — клеточном, гистологическом, органном и др. Критерий отвечает за безостановочное протекание физиологических и биохимических процессов, которые отвечают за естественное выживание и размножение.
2. Критерий соответствия структур и функций организма окружающим условиям.
3. Способность человека участвовать в общественно-полезных мероприятиях, выполнять социальные функции и быть полезным обществу.
4. Уровень адаптации человека: умение приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования окружающей среды.
5. Отсутствие болезней, болезненных состояний.
6. Единство физической, духовной, умственной констант, их гармонического взаимодействия [3].

Считается, что оценку здоровья в динамике следует проводить для каждого отдельного человека в соответствии с его индивидуальными особенностями и текущим состоянием. Также немаловажную роль при оценке здоровья играет медицинское обслуживание. Медицинское обеспечение может быть улучшено за счет оказания своевременной и полноценной медицинской помощи и высокого уровня проводимых профилактических мероприятий. Хорошие условия жизни, обусловленные рациональной организацией жизнедеятельности двигательной активности человека, социальным и психологическим комфортом, полноценным питанием отсутствием вредных привычек.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что здоровье человека зависит от многих факторов, но важнейшим является отношение самого человека к себе и к своему состоянию.

\*\*\*

1. Горовая В.И., Петрова Н.Ф. ИДЕЯ СИСТЕМНОСТИ В ОПРЕДЕЛЕНИИ ПОНЯТИЯ ЗДОРОВЬЯ // Фундаментальные исследования. – 2006. – № 3. – С. 25-27;
2. Значение здоровья и подходы к его определению. [Электронный ресурс].URL: <https://student-servis.ru/spravochnik/znachenie-zdorovya-i-podhody-k-ego-opredeleniyu/>
3. Общее представление о здоровье. [Электронный ресурс].URL: <https://shum-mmс.med.cap.ru/shkoli-zdorovjya/gastro-shkola/zdorovje-cheloveka-i-okruzhayuschaya-sreda/obschee-predstavlenie-o-zdorovje>

**Алиев А.Т., Хабибуллин А.Б.**

**Физическая подготовка студентов технических вузов**

*ФГБОУ ВО «КГЭУ»  
(Россия, Казань)*

*doi: 10.18411/trnio-07-2023-317*

#### **Аннотация**

Статья рассматривает проблему физической подготовки студентов технических вузов. Авторы отмечают, что в настоящее время большинство студентов имеют низкий уровень физической активности и не уделяют достаточного внимания своему здоровью. При этом, физическая подготовка имеет важное значение не только для здоровья, но и для успешной учебы и будущей карьеры. Авторы обсуждают различные методы повышения физической активности студентов, включая спортивные секции, занятия физической культурой, различные упражнения и тренировки. Также отмечается, что необходимо интегрировать физическую подготовку в образовательный процесс, чтобы студенты не только учились теоретическим материалам, но и развивали свои физические качества.

**Ключевые слова:** Физическая культура, Студенты, Здоровье, Секции, Тренировки, Правильное питание, Учеба.

**Abstract**

The article considers the problem of physical training of students of technical universities. The authors note that currently most students have a low level of physical activity and do not pay enough attention to their health. At the same time, physical fitness is important not only for health, but also for successful studies and future careers. The authors discuss various methods of increasing students' physical activity, including sports sections, physical education classes, various exercises and workouts. They also note that it is necessary to integrate physical training into the educational process so that students not only learn theoretical materials, but also develop their physical qualities.

**Keywords:** Physical education, Students, Health, Sections, Training, Proper nutrition, Study.

Современная жизнь диктует свои условия – многозадачность, повышенная интеллектуальная нагрузка, стресс и депрессия – все это грозит здоровью и физической форме человека. Особенно это касается студентов технических вузов, которые часто забывают о занятиях спортом и физической подготовке. В связи с этим, вопрос сохранения здоровья и физической формы студентов технических вузов является крайне актуальным.

Одной из причин, почему студенты технических вузов не занимаются спортом, является ощущение нехватки времени. Однако, в этом случае важно понимать, что занятия физической культурой и спортом не являются лишними. Наоборот, телесная активность может повысить работоспособность, улучшить качество сна и общее психологическое состояние [1].

Физическая подготовка студентов является неотъемлемой частью их обучения в университете. Это важно не только для их здоровья, но и для общего успешного учебного процесса. Причиной необходимости физической подготовки студентов является то, что учебный процесс требует значительных умственных усилий и может привести к стрессу. Кроме того, студенческий образ жизни обычно связан с сидячим образом жизни и плохим питанием, что может негативно сказаться на их здоровье. Поэтому регулярные физические занятия помогают студентам улучшить свою физическую форму, бороться со стрессом и подготовиться к учебе.

Изучив различную научную литературу, можно выделить несколько групп мотивов к занятиям по физической подготовке в вузе. К примеру, вот некоторые из них: оздоровительные, воспитательные, коммуникативные, профессионально — ориентированные. И это только малая часть от всех групп. При формировании у студентов внутренней мотивации, нужно учитывать необходимость того, они испытывали и чувство удовлетворенности от самого процесса занятий, а внешние мотивы смогли бы соответствовать их физическим возможностям. Всё это возможно лишь при компетентной организации учебного процесса, когда должен преобладать не нормативный подход, а личностно - ориентированный, с учётом индивидуальных предпочтений студентов [2].

Физическая подготовка студентов может включать в себя различные виды спорта, такие как бег, плавание, футбол, баскетбол и т. д. В зависимости от предпочтений студентов, они могут выбрать наиболее подходящий вид спорта для себя. Важно, чтобы занятия проводились регулярно, не менее двух-трех раз в неделю, и продолжались не менее 30-40 минут. Кроме того, физическая подготовка может быть организована в виде фитнеса или йоги. Эти виды занятий помогают улучшить координацию движений, гибкость тела и уменьшить стресс. Однако, эти виды занятий обычно требуют иной формы подготовленности, поэтому студентам необходимо начинать занятия с простых упражнений и постепенно увеличивать нагрузку.

Кроме того, на факультетах университетов могут быть организованы спортивные секции, где студенты могут заниматься специфическими видами спорта, связанными с их учебным направлением.

Мероприятия, которые помогут улучшить физическое состояние студентов:

1. Организация спортивных команд и клубов на кампусе.
2. Разработка индивидуальных программ тренировок для студентов.
3. Создание специальных зон для физической активности на кампусе (тренажерный зал, баскетбольная или волейбольная площадки).



4. Организация фитнес-мероприятий (зумба, йога, бокс и т.д.).
5. Проведение конкурсов и турниров по спортивным играм.
6. Организация занятий спортом (бег, плавание, езда на велосипеде) в рамках учебного процесса.
7. Проведение лекций и семинаров о здоровом образе жизни и физической активности.
8. Создание мотивационных программ и промо-акций для стимулирования студентов заниматься спортом и улучшать свою физическую форму.
9. Организация активных экскурсий и походов в природу для студентов.
10. Установка велопарковок на территории университета для стимулирования студентов использовать велосипед вместо автомобиля.

Регулярные занятия спортом могут улучшить физическую форму студента. Кроме того, они снижают риск различных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, ожирение, диабет и т.д. Студенты, которые занимаются спортом, также более уверенно чувствуют себя в обществе, у них лучше развито чувство дисциплины и отношение к работе.

В технических вузах существуют различные виды спорта и физических нагрузок, которые могут улучшить физическую форму студента. Это могут быть секции по футболу, баскетболу, волейболу, легкой атлетике, бодибилдингу, йоге и т.д. Занятия спортом в технических вузах часто организуются в рамках МАСС (массовые спортивные мероприятия), которые проходят на территории учебного заведения [3].

Также, важным элементом физической подготовки студентов является правильное питание. Студенты, которые занимаются спортом, должны следить за своей диетой и рационом. Они должны употреблять достаточное количество белков, углеводов, жиров, витаминов и минералов [4].

Выводя итог, можно сказать, что физическая подготовка студентов технических вузов является важной составляющей их здоровья и общего благополучия. Занятия спортом должны стать не просто хобби, а неотъемлемой частью жизни студента. Введение режима занятий спортом и правильного питания в план учебной деятельности сможет сэкономить будущее здоровье студента и повлиять на повышение качества его жизни.

\*\*\*

1. Юлдашбаев Разиль Рафисович, Гилязетдинова Айгуль Фанилевна, Севрюков Николай Николаевич Почему студенты не ходят на физкультуру? // E-Scio. 2018. №5 (20). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pochemu-studenty-ne-hodyat-na-fizkulturu> (дата обращения: 02.06.2023).
2. Редих, К. М. Почему студенты имеют низкую мотивацию к занятиям физкультурой в вузе / К. М. Редих. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2022. — № 50 (445). — С. 452-453. — URL: <https://moluch.ru/archive/445/97868/> (дата обращения: 04.06.2023).
3. Попова Анна Андреевна МАССОВЫЙ И СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В ВУЗАХ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ // StudNet. 2021. №9. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/massovyy-i-studencheskiy-sport-v-vuzah-problemy-i-perspektivy> (дата обращения: 04.06.2023).
4. Эрдонов, О. Л. Физическая культура и спорт в системе высшего образования / О. Л. Эрдонов. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2015. — № 2 (82). — С. 113-117. — URL: <https://moluch.ru/archive/82/14708/> (дата обращения: 04.06.2023).

**Багдасарова П.А.**

**Значение физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни у студентов**

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

doi: 10.18411/trnio-07-2023-318

#### **Аннотация**

Здоровый образ жизни включает в себя следующие элементы: физическая культура, отсутствие вредных привычек, здоровое питание, здоровый сон, плодотворный труд, закаливание, личная гигиена и отдых. В данной статье мы рассмотрим физическую культуру.

Физическая культура оказывает значительное влияние на жизнь студентов, формируя у них правильные жизненные привычки. Занятие спортом позволяет держать свое тело в тонусе и вести здоровый образ жизни.

**Ключевые слова:** студент, физическая культура, здоровье, ЗОЖ, спорт.

**Abstract**

A healthy lifestyle includes the following elements: physical culture, absence of bad habits, healthy diet, healthy sleep, fruitful work, hardening, personal hygiene and rest. In this article we will consider physical culture. Physical culture has a significant impact on the life of students, forming their correct life habits. Doing sports allows you to keep your body in good shape and lead a healthy lifestyle.

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

Физическая культура является сложным социальным явлением, так же имеет собственную структуру. Базовая физическая культура составляет фундамент здорового образа жизни. Физическая культура делится на несколько видов: профессионально-прикладная физическая культура, оздоровительно-реабилитационная физическая культура, рекреативная физическая культура, фоновая физическая культура.

Средствами формирования физической культуры у студентов называют совокупность предметов, форм и видов деятельности, используемых людьми с целью физического совершенствования.

Физическая культура призвана выполнять ряд специфических функций:

- 1) образовательная;
- 2) прикладная;
- 3) спортивная;
- 4) рекреативная;
- 5) оздоровительно-реабилитационная;

Задачи физической культуры:

- 1) овладение целостной системой знаний;
- 2) формирование мотивации;
- 3) овладение их практическими учениями и навыками сохранения здоровья и психики;
- 4) развитие и совершенствование психо - физических способностей, качеств и свойств личности;
- 5) обеспечение общей и физической подготовленности;
- 6) приобретение творческого опыта;

На мой взгляд, целью формирования здорового образа жизни в системе физической культуры и спорта в вузе могут быть такие виды физических занятий:

- Сознательное, осмысленное участие в занятиях по физическому воспитанию;
- Сдача нормативов;
- Участие в спортивных соревнованиях;
- закаливания водой;
- Плавание;

Физическая культура является фундаментом для оздоровления студентов. Физическое воспитание является не только неотъемлемой частью получения высшего образования, но и направлено на решение проблемы улучшения здоровья студентов. Но эффект оздоровления можно получить лишь при условии правильного распределения физической нагрузки на студента. Физическая культура является наиболее перспективным, доступным и эффективным направлением для укрепления физического состояния студентов, ведущим компонентом здорового образа жизни.

Здоровье человека - самая ценная ценность в жизни. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) дает следующее определение здоровью: "Здоровье - это состояние

полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или немоци". Гарантия благополучия и качества жизни - это как государственная, так и личная задача. Здоровое питание и сон, регулярные физические нагрузки и здоровый образ жизни помогают стремиться к здоровью. Студенческая жизнь включает в себя лекции, практики, внеклассные занятия, зачеты, экзамены и т.д. Все это требует широких знаний по изучаемым предметам, концентрации внимания, высокой работоспособности и крепкого здоровья. Здоровый образ жизни помогает быть активным на уроках, запоминать много новой информации и преодолевать стресс и давление дедлайнов. В целом, здоровый образ жизни призывает к: - созиданию, совершенствованию и облагораживанию внешнего мира; - эффективному распределению сил, знаний и энергии в жизни и на работе; - укреплению и восстановлению организма после тяжелой физической или умственной работы; - развитию физических способностей; - нравственное и духовное обогащению. Существуют различные требования к здоровому образу жизни: - свежий воздух и физические упражнения; - регулярное, сбалансированное питание и сон; - регулярные занятия спортом; - комфортные условия учебы (работы); - рациональный режим труда и отдыха; - свобода от порочных привычек. Годы учебы в университете - важный этап в становлении будущего специалиста. Развитие физической культуры и спорта в университетах имеет ряд преимуществ. Физическая культура и спорт: - создают среду, способствующую физическому и нравственному совершенствованию студентов; - нейтрализуют и уменьшают негативные действия; - повышают стрессоустойчивость; - сохраняют, укрепляют и улучшают здоровье; - формируют навыки здорового образа жизни и позитивного отношения к нему; - дают возможность студентам лучше зарабатывать оценки; - укрепляют отношения со сверстниками и друзьями, более ориентированными на учебу; - учат взаимодействовать со взрослыми; - помогают избежать рискованного поведения. Ученые утверждают, что основными целями физкультурно-оздоровительной работы в университете являются формирование у студентов потребностей в спорте и здоровом образе жизни. Кроме того, спорт развивает: - дисциплину; - целеустремленность; - инициативность; - настойчивость; - физическую выдержку и самоконтроль; - ловкость; - выносливость. Кроме того, спорт: - повышает жизненный тонус; - борется с утомляемостью; - помогает сохранить психическое здоровье и избежать депрессии, беспокойства; - улучшает общее самочувствие; - способствует повышению качества жизни учащихся. Спорт учит таким ценностям, как дисциплина, ответственность, подотчетность, самоуважение, уверенность в себе, опора на собственные силы, самоуважение, убежденность в себе и дружелюбие. Обилие спортивных мероприятий имеет некоторые недостатки, такие как высокая потребность студентов во времени и энергии, стресс от побед и поражений, дорогое оборудование для тренировок и т.д. Однако они могут быть преодолены с помощью университетской политики, ориентированной на баланс между учебной и внеклассными мероприятиями (спортивные клубы, спортивные соревнования и т.д.). Бесспорно, высшие учебные заведения должны пропагандировать спорт и спортивные привычки среди студентов. Например, Томский политехнический университет разработал серию дополнительных стипендий для студентов, отличившихся в науке, учебе, творческой и общественной работе, а также спорте. Каждый семестр студенты участвуют в конкурсе спортивных стипендий и представляют список своих достижений (победы в соревнованиях, чемпионатах, универсиадах и т.д.). С каждым годом университет увеличивает размер стипендии и привлекает все больше участников. Эти меры способствуют популяризации спорта среди студентов. Никто не отрицает, что спорт формирует тело и разум. Это неотъемлемая часть образования и помогает достичь лучших академических результатов. Спорт удовлетворяет потребности студентов в физической активности, утоляет жажду новых впечатлений и ощущений, дает возможности для неформального общения и положительных эмоций, способствует раскрытию личностных качеств, помогает преодолевать образовательные трудности и сохранять благополучие.

Формирование здорового образа жизни студентов может осуществляться по трем направлениям, а именно: пропаганда здорового образа жизни, воспитание и тренинг здорового образа жизни, создание соответствующих условий для реализации здорового образа жизни.

На основе полученных нами данных были разработаны практические рекомендации, определены дальнейшие перспективы их реализации:

- полноценная организация расписания учебного процесса;
- четкое и стабильное расписание занятий и т.д.;
- организация различных мероприятий по пропаганде физической культуры и здорового образа жизни среди студентов в выходные и свободные от тренировок дни;
- организация здорового, сбалансированного и рационального питания;
- оптимизация двигательной активности во время обучения студентов;
- проведение занятий по физическому воспитанию в течение всего процесса обучения в университете;
- оптимизация работы психологов и социальных работников, а также медицинская помощь студентам, отказавшимся от вредных привычек. Все это будет мотивировать студентов вести здоровый образ жизни после окончания учебы, что снизит распространенность вредных привычек и хронических заболеваний;
- развитие пропаганды здорового образа жизни среди студентов университета с привлечением средств массовой информации.

На наш взгляд, для решения этой проблемы необходимо использовать возможности образовательных учреждений, которые должны помогать учащимся в приобретении необходимой мотивации, основанной на индивидуальных потребностях, создавая условия для получения необходимых знаний и способов достижения этих знаний, предлагая свободу выбора вида и формы деятельности для себя. реализация мотивации в оздоровлении. Можно сказать, что университет должен помочь в решении проблемы, стоящей перед обществом, то есть сформировать у каждого студента потребность в постоянном совершенствовании своей профессиональной подготовки, в том числе и в аспекте здоровья. Наличие такой потребности является важным условием и необходимым признаком гармонично развитой личности.

\*\*\*

1. Плотников Е.Г. Двигательная активность и ее влияние на здоровье человека / Е.Г. Плотников, Е.Д. Склемина // Инновации. Наука. Образование. – 2021. - № 36
2. Славинский, Н. В. Исследование влияния физической культуры на мотивацию в обычной жизнедеятельности / Н. В. Славинский, З. В. Кузнецова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2022. - № 6(208). - С. 348-350. - DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.6.p348-350.
3. Федосова Л.П., Федотова Г.В., Удовицкая Л.У.В сборнике: Физическая культура и спорт 8 в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Материалы национальной научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2021. С. 616-621.

**Баранова Ю. А.**

### **Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры**

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

doi: 10.18411/trnio-07-2023-319

#### **Аннотация:**

В данной статье поднята актуальная проблема профессиональных заболеваний и травматизма. Выявлены основные направления физической культуры, которые могут помочь в профилактике профессиональных заболеваний и их преимущества.

**Ключевые слова:** профессиональные заболевания, физическая культура, студенты, травматизм, силовые упражнения, рекомендации.

**Abstract**

This article raises the actual problem of occupational diseases and injuries. The main directions of physical culture are revealed, which help in the prevention of occupational diseases and their use.

**Keywords:** occupational diseases, physical culture, students, injuries, strength exercises, recommendations.

Профессиональные заболевания и травматизм являются актуальной проблемой для большинства отраслей промышленности и услуг. В особенности, повышается риск возникновения профессиональных заболеваний и травматизма у работников, чья работа связана с тяжёлым физическим трудом или монотонной нагрузкой на определённые группы мышц.

Травматизм — это состояние, характеризующееся нанесением физического или психического вреда организму. Примерами могут служить травмы спортивного характера, дорожно-транспортные происшествия, падения, ожоги, отравление, насилие, стресс и другие негативные воздействия. Травматизм может привести к различным осложнениям и заболеваниям, требующим медицинского вмешательства и реабилитации.

В связи с этим, необходимо принимать меры по профилактике этих негативных явлений.

Одним из эффективных средств профилактики профессиональных заболеваний и травматизма является занятие физической культурой. Регулярные упражнения помогают укрепить мышцы и суставы, что уменьшает риск травматизма. Кроме того, занятия спортом и физическими упражнениями способствуют улучшению общего здоровья организма и повышению иммунитета.

Основные направления физической культуры, которые могут помочь в профилактике профессиональных заболеваний и травматизма, следующие:

***Аэробные упражнения***

Аэробные упражнения являются одним из основных направлений физической культуры, которое направлено на улучшение работы сердечно-сосудистой системы и кислородного обмена в организме человека. Они также называются аэробным испытанием, так как они требуют активного потребления кислорода и продуцируют энергию в аэробных условиях.

Примеры аэробных упражнений включают такие виды деятельности, как бег, ходьба, плавание, верховая езда, езда на велосипеде, гимнастика и другие виды активности, которые могут значительно увеличить вашу частоту сердечных сокращений и укрепить связанные с этим системы, такие как легкие, сердце и кровеносные сосуды.

Могут ли танцы служить одним из видов аэробной активности?

Да, танцы могут быть классифицированы как аэробные упражнения. Танцевальные уроки, такие как зумба, хип-хоп, сальса и другие, рекомендуются как форма физической активности и занимательного времяпрепровождения. Танцы помогают укрепить сердечно-сосудистую систему, повышают количество потребляемого кислорода при физических нагрузках, улучшают баланс и координацию, снимают стресс и улучшают настроение. При выполнении танцевальных движений крупные группы мышц работают в ритмичном режиме, что усиливает сердечный ритм, улучшает дыхание и способствует сжиганию калорий. Чтобы получить максимальный эффект от занятий танцами как аэробными упражнениями, следует уделить внимание частоте занятий, продолжительности и интенсивности упражнений.

Преимущества аэробных упражнений включают:

- усиление кровообращения и кислородного обмена;
- уменьшение риска заболеваний сердечно-сосудистой системы, инсульта и развития диабета;
- повышение общей выносливости, устойчивости к физической усталости и стрессу;

- снижение уровня холестерина в крови и риска ряда хронических заболеваний.
- Также аэробные упражнения помогают сжечь избыточные калории и поддерживать оптимальный вес тела. Они также могут помочь снизить уровень стресса и улучшить качество сна.

### **Силовые упражнения**

Силовые упражнения являются одним из важных направлений физической культуры, которые направлены на укрепление мышц и увеличение силы и выносливости организма. Они также помогают улучшить осанку, повысить гибкость и координацию движений.

Примеры силовых упражнений включают работу с гантелями, штангой, тренажерами и собственным весом. Эти упражнения позволяют силачам развивать различные группы мышц тела.

#### Преимущества силовых упражнений включают:

- укрепление мышечного каркаса тела и улучшение общей формы;  
\*Мышечный каркас тела — это совокупность мышц, связей и костей, которые обеспечивают движение и поддержку тела. Он состоит из более чем 600 мышц, связанных с более чем 200 костями, связывающихся в суставах. Мышцы каркаса тела обычно подразделяются на три категории: мышцы шеи и головы, мышцы туловища и мышцы конечностей (руки и ноги).
- Мышечный каркас тела играет важную роль в поддержании тела в вертикальном положении, обеспечивает сохранение осанки и направление движений. Он также участвует в осуществлении движений, в том числе бег, бросание, подъем и снижение веса.
- увеличение силы и выносливости;
- ускорение обмена веществ в организме, что помогает потерять жир и улучшить фигуру;\*Обмен веществ организма — это процесс химических реакций, которые происходят внутри клеток организма. Эти процессы отвечают за получение энергии, необходимой для жизнедеятельности клеток, а также за синтез и разрушение веществ.

Обмен веществ может быть разделен на три основных типа:

- 1) Анаболизм - процесс синтеза сложных веществ, таких как белки, углеводы и липиды из более простых молекул. Этот процесс требует энергии.
- 2) Катаболизм - процесс разрушения сложных веществ для получения энергии. Это происходит, когда клетки используют энергию для выполнения своих функций.
- 3) Метаболизм - процесс, включающий в себя как анаболизм, так и катаболизм, и отвечающий за баланс веществ в организме.

Обмен веществ играет ключевую роль в жизнедеятельности организма, и его нарушения могут привести к различным заболеваниям. Например, нарушение обмена углеводов может вызвать диабет, а нарушение обмена липидов может привести к заболеваниям сердечно-сосудистой системы.

- улучшение самочувствия и настроения.

### **Йога и пилатес**

Йога и пилатес — это направления физической культуры, которые нацелены на улучшение физического и психического состояния организма. Они помогают укрепить мышцы и связки, повысить гибкость и снять напряжение в организме.

Йога — это древнее объединение медитативных физических упражнений и дыхательных упражнений, направленных на гармонизацию физического, психического и духовного состояния. Йога улучшает гибкость, укрепляет мышцы, улучшает настроение, мозговую деятельность и работу внутренних органов.

Пилатес — это система упражнений, разработанная Джозефом Пилатесом в начале 20 века. Она направлена на укрепление мышц корпуса, улучшение осанки, повышение гибкости

и уменьшение напряжения в организме. Пилатес фокусируется на управлении телом и улучшении контроля над движениями.

Преимущества йоги и пилатеса включают:

- улучшение гибкости;

\*Гибкость — это способность человеческого тела совершать различные движения в суставах с максимальным углом и полным диапазоном движения. Это важный физический параметр, который позволяет человеку легко и свободно двигаться.

Гибкость зависит от многих факторов, включая возраст, пол, уровень физической активности, наличие заболеваний суставов и мышц, тип телосложения и растяжение мышц. Человек может улучшать свою гибкость путем регулярных упражнений и растяжек.

Хорошая гибкость тела помогает предотвратить травмы и болезни, такие как боли в спине, мышечные красные, заболевания суставов и т.д. Также гибкость может улучшить позу, повысить координацию, баланс и улучшить общее качество жизни. Люди с высокой гибкостью часто выглядят более эффектно и грациозно в своих движениях.

- укрепление мышц и связок;
- повышение уровня энергии;
- уменьшение стресса и напряжения;
- улучшение осанки;
- уменьшение риска травм.

Йога и пилатес подходят для людей любого возраста и физической подготовки. Основное условие - начинать занятия с минимальных нагрузок и постепенно увеличивать их. Также важно выполнять упражнения под контролем квалифицированного инструктора.

Также важно помнить о соблюдении правил безопасности при занятии физическими упражнениями. Перед началом тренировок рекомендуется пройти обследование у врача и получить консультацию специалиста в области физической культуры.

*Заключение*

Таким образом, занятия физической культурой являются эффективным средством профилактики профессиональных заболеваний и травматизма. Регулярные физические упражнения улучшают общее состояние организма, укрепляют мышцы и суставы, что помогает снизить риск возникновения травм и заболеваний. Однако при этом необходимо соблюдать правила безопасности и получать консультации специалистов.

\*\*\*

1. Бальсевич В. К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1998. № 1. С. 23.
2. Быков Е. В., Голодов О. А., Исаев А. П. Человек и гипоксия: проблемы и перспективы. Челябинск: Юридический гос. ун-т, 1999. 124 с.
3. Волков Н. И. Прерывистая гипоксия – новый метод тренировки, реабилитации и терапии // Теория и практика физической культуры. 2000. № 7. С. 20–23. Воронов Б. Л., Кузьмичева Е. В. Формирование сети физкультурно-спортивных сооружений с учетом атмосферной экологии // Теория и практика физической культуры. 2001. № 10. С. 51–54.
4. Грец Г. Н. Применение нетрадиционных методов и средств оздоровительной физической культуры в целях достижения планируемых двигательных показателей и нормализации деятельности систем организма // Теория и практика физической культуры. 2000. № 9. С. 49.
5. Назаров В. Т. Биомеханическая стимуляция: явь и надежды. Минск: Полымя, 1986. 95 с.
6. Столяров В. И., Быховская И. Н., Лубышева Л. И. Концепция физической культуры и физического воспитания (инновационный подход) // Теория и практика физической культуры. 1998.
7. 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.
8. Глехурай Д.Р., Федотова Г.В., Федосова Л.П. Актуальность внедрения ЛФК в программу физического воспитания в ВУЗах. (Под ред. А.В. Киевского). Пенза, 2022. С. 218-222
9. Пивнев О.Ю. Федотова Г.В., Федосова Л.П. Интенсивность физических нагрузок у студентов на занятиях физической культуры. Санкт-Петербург, 2022. С. 54-57

10. Федосова Л.П. Федотова Г.В. Л.У. Удовицкая. Реабилитационные мероприятия для студентов ВУЗов, перенесших COVID-19. 2021. С. 616-621
11. Мельников А.И., Служитилев А.В. Современные методические подходы преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт» в условиях эпидемиологических ограничений. Краснодар, 2021. С. 339-340
12. Е.А. Зубкова, М.В. Быков, Е.А. Калашник, А.А. Русанов. Студенческий спорт и проблемы подготовки спортсменов. Краснодар. КубГАУ. 2020. С. 244-251.

**Бездольная Н.С.**

**Воспитание средствами физической культуры и его роль в жизни человека**

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

doi: 10.18411/trnio-07-2023-320

**Аннотация**

В данной статье обоснована актуальность о положительном влиянии и большой пользе физической культуры на здоровье человека на общую жизнедеятельность. Представлены методы формирования средствами физической культуры.

**Ключевые слова:** спорт, физическая культура, здоровье человека, физическая активность, здоровый образ жизни.

**Abstract**

This article substantiates the relevance of the positive impact and the great benefits of physical culture on human health on the environment. Representation of methods of formation of physical culture.

**Keywords:** sport, physical culture, human health, physical activity, healthy lifestyle

Под современным широким понятием «физическое воспитание» подразумевают органическую составную часть общего воспитания — учебный, педагогический процесс, направленный на освоение человеком личностных ценностей физической культуры. Иными словами целью физического воспитания является формирование физической культуры личности, то есть той стороны общей культуры человека, которая помогает реализовать его биологический и духовный потенциал.

Физическая культура и занятия спортом играют неопределимую роль в жизни каждого из нас. Уроки физкультуры начинаются для человека с самых юных лет, в детском саду, продолжаются в школьные и студенческие годы, вырабатывая привычку к регулярной активности и воспитывая любовь к спорту. Во взрослом возрасте мы сами определяем место и значимость спорта в нашей жизни. Важно заниматься физическими упражнениями, так как они оказывают влияние на продуктивность работы, способствуют высокой творческой активности людей, которые заняты умственным трудом. Правильное использование регулярных занятий спортом и физических упражнений в процессе обучения способствуют повышению умственной трудоспособности студентов и совершенствованию ряда необходимых им качеств. Также, немаловажную роль физическая культура играет в снижении заболеваний. Здоровые и хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, хорошо запоминают материал, меньше устают на занятиях и реже пропускают по причине здоровья.

Социально значимыми результатами физического воспитания является физическая подготовленность и развитие знаний, навыков, формирование здорового образа жизни, культурной организации. Оно разносторонне воздействует на личность. Но с возрастом все это утрачивается, если не поддерживать их самостоятельно.

Важно помнить, что в современном обществе полно неблагоприятных факторов, которые воздействуют на организм. Стресс, загрязнённая окружающая среда, всё это влечёт за собой множественные болезни.



Статистика показывает, что только небольшая часть населения, а то есть 10% от всего количества, занимается спортом.

Основными из множества задач оздоровительного, образовательного и воспитательного характера, которые решает физическое воспитание являются:

- оздоровление организма и его закаливание;
- развитие организма;
- совершенствование физических качеств;
- формирование правильной осанки;
- повышение сопротивляемости организма к инфекциям и заболеваниям;
- всестороннее развитие личности;
- повышение трудоспособности и профессиональной продуктивности;
- формирование двигательных навыков (силы, скорости, выносливости, гибкости);
- развитие любви к спорту и здоровому образу жизни;
- долголетие;
- освоение культуры спорта и использование ее в повседневных жизненных ситуациях;
- стремление к достижению отличных спортивных результатов и показателей;
- формирование навыков самоконтроля за физическими нагрузками на организм;
- воспитание культурных навыков;
- повышается самостоятельности и находчивости;
- снижение случаев травматизма на производстве.

Все эти задачи производятся под руководством тренера с опытом, который способен выстроить физкультурные занятия таким образом, чтобы помочь спортсмену достичь поставленных целей и не нанести вред его здоровью.

Средства - это действия и формы деятельности (инструментарий), которые направлены на решение задач физического воспитания.

Основным специфическим средством физического воспитания являются физические упражнения. Вспомогательными средствами физического воспитания являются оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Комплексное использование этих средств физического воспитания позволяет в полной мере решать образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи.

У любого человека нет больше ценности, чем здоровье. Вопрос о физической культуре и её большом значении в повседневной жизни имеет большую актуальность и требует отдельного внимания. Занятие спортом готовят человека к жизни и укрепляют здоровье, помогают его физическому развитию, способствуют развитию необходимых черт личности, моральных качеств, которые будут необходимы в будущем.

Современные представления о физической культуре связаны с её оценкой как специфической части общей культуры. Как и культура общества в целом, физическая культура включает в себя довольно широкий круг разнообразных процессов и явлений: тело человека, физическое состояние тела человека, процесс его физического воспитания, занятия определёнными формами двигательной деятельности, всё это напрямую связано с знаниями, потребностями и социальными отношениями.

Формирование физической культуры личности так же является целью физической культуры. Наиболее значимыми гуманистическими результатами, характерными для системы образования, являются ориентированные на физическую культуру знания, умения и навыки, необходимые для использования физических упражнений с целью оздоровления, рекреации, реабилитации, формирования здорового образа жизни. При этом важными являются знания, формирующие ценностные ориентации на здоровый физически активный образ жизни и социальные установки на его достижение. В конечном итоге общее физкультурное образование

должно формировать мировоззрение здорового и обязательно физически активного образа жизни.

Каждое из перечисленного, входит в мир культуры в качестве элементов более широкой системы. Включающей в себя не только социально сформированные физические качества человека, но и такие элементы социальной деятельности, как нормы и правила поведения, виды, формы и средства деятельности.

Таким образом, физическая культура представляет собой сложное социальное явление, которое не ограничивается решением задач физического развития, а выполняет и другие социально-общественные функции в сфере нравственности, воспитания, морали. Нынешнее общество заинтересовано в том, чтобы подрастающее поколение выросло физически развитым, здоровым, активным и бодрым.

\*\*\*

1. Славинский, Н. В. Исследование влияния физической культуры на мотивацию в обычной жизнедеятельности / Н. В. Славинский, З. В. Кузнецова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. - № 6(208). – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.6.p348-350.
2. Морозова Е.В. Физическая культура как составная часть общей культуры личности / Е.В. Морозова // Вестник Удмуртского университета. - 2003. - №10. - С.161.
3. ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ
4. Федотова Г.В., Белова В.А. В сборнике: Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений. Сборник статей по материалам учебно-методической конференции. Краснодар, 2021. С. 356-357.

**Богачева Е. В., Коровенкова С.В.**

**Влияние содержания молочной кислоты в мышцах на выносливость спортсменов**

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

*doi: 10.18411/trnio-07-2023-321*

#### **Аннотация**

Некоторые спортсмены неправильно трактуют влияние молочной кислоты (в т. ч. лактата и связанных с ним ионов водорода) на организм, что ведет к неверным целям мышечного развития. В статье проводится анализ научной литературы, в которой рассматривается влияние молочной кислоты на развитие мышечной выносливости при разных типах тренировок – аэробных и анаэробных. В конце статьи сделан вывод, о том, что молочная кислота не имеет никакого влияния на развитие общей выносливости, поскольку не используется в процессе аэробных тренировок. В то же время молочная кислота является одним из главных химических компонентов анаэробных тренировок, которые развивают специальную выносливость.

**Ключевые слова:** мышцы; выносливость; тренировки; аэробные; анаэробные; молочная кислота; лактат; порог.

#### **Abstract**

Some athletes incorrectly interpret the effect of lactic acid (including lactate and related hydrogen ions) on the body, which leads to incorrect goals of muscle development. The article analyzes the scientific literature, which examines the effect of lactic acid on the development of muscle endurance in different types of training – aerobic and anaerobic. At the end of the article, it is concluded that lactic acid has no effect on the development of general endurance, since it is not used in the process of aerobic training. At the same time, lactic acid is one of the main chemical components of anaerobic workouts that develop special endurance.

**Keywords:** muscles; endurance; training; aerobic; anaerobic; lactic acid; lactate; threshold.

Выносливость в общем понятии выделяют как способность организма проявлять себя и оставаться активным в течение длительного периода времени, а также его способность сопротивляться, противостоять, восстанавливаться после травм, ран или усталости и обладать иммунитетом к ним [7]. Однако существует два частных случая выносливости: общая и специальная, – которые имеют специфические различия в развитии.

Общая выносливость – это способность организма выполнять различные виды деятельности продолжительное время и противостоять утомляемости. Чем лучше развита общая выносливость, тем дольше человек сможет выдерживать длительные нагрузки в различных спортивных дисциплинах или сферах профессиональной деятельности.

Под специальной же выносливостью понимают способность противостоять утомлению при выполнении определенных спортивных упражнений и во время выступления в соревнованиях на конкретной дистанции. Развитие специальной выносливости непосредственно связано с видом спорта, в котором выступает атлет, поэтому в тренировках используются не общие, а узконаправленные методики, позволяющие добиться максимальной производительности [10].

Таким образом, в зависимости от целей, так же, как и разные типы выносливости, выделяют разные типы тренировок, связанные с типами выносливости. Обычно рассматривают аэробные и анаэробные тренировки, при которых энергия в организме образуется разными путями.

Аэробные упражнения (также известные как упражнения на выносливость, кардио или кардио-респираторные упражнения) – это физические упражнения низкой или высокой интенсивности, которые зависят в первую очередь от процесса выработки аэробной энергии. "Аэробный" определяется как "связанный, включающий или требующий кислорода", и относится к использованию кислорода для удовлетворения энергетических потребностей во время тренировки посредством адекватного аэробного метаболизма. Аэробные упражнения выполняются путем повторения последовательностей упражнений легкой и умеренной интенсивности в течение длительных периодов времени. Аэробные упражнения правильнее называть "исключительно аэробными", поскольку они рассчитаны на достаточно низкую интенсивность, чтобы все углеводы аэробным путем превращались в энергию посредством производства АТФ.

Аэробные упражнения можно противопоставить анаэробным упражнениям, наиболее яркими примерами которых являются силовые тренировки и бег на короткие дистанции. Два типа упражнений отличаются продолжительностью и интенсивностью задействованных мышечных сокращений, а также тем, как вырабатывается энергия в мышцах. Во время анаэробных упражнений организм должен вырабатывать энергию за счет других процессов, помимо аэробного метаболизма, включая гликолиз в сочетании с молочнокислой ферментацией и фосфокреатиновую систему для выработки энергии в форме АТФ [1].

Молочная кислота формируется при анаэробном распаде глюкозы [9]. Иногда называемая «кровяным сахаром» глюкоза является главным источником углеводов в нашем организме. Глюкоза — это основной источник энергии для мозга и нервной системы, так же, как и для мышц во время физической нагрузки. Когда расщепляется глюкоза, клетки производят АТФ, который обеспечивает энергией большинство химических реакций в организме [6]. Уровень АТФ определяет, как быстро и как долго мышцы смогут сокращаться при физической нагрузке.

Так, с пониманием, какой тип тренировки проходит, можно отслеживать примерное содержание молочной кислоты в мышцах.

Для развития общей выносливости посредством аэробных тренировок обычно используются продолжительные упражнения равномерной интенсивности, которую определяют по пульсу – от 60% до 70% от максимальной частоты сердечных сокращений. В то время как для развития специальной выносливости анаэробные упражнения определяются пульсом 80–90% от максимальной частоты сердечных сокращений.

Однако важно иметь представление, что молочной кислоте (и ее составляющим: лактату и ионам водорода) свойственно накапливаться в процессе анаэробных тренировок, чтобы организм равномерно тратил условное «сырье» для выработки бескислородной энергии. Именно поэтому возникают понятия лактатного порога и порога отказа мышц.

Непосредственно лактатный порог соответствует определению анаэробных тренировок – аналогично от 80% до 90% от максимальной частоты сердечных сокращений [8]. В таком случае, как было сказано, накопление и расходование молочной кислоты поддерживается в балансе – спортсмен способен продолжать тренировку и развивать мышцы. Но в какой-то момент (конкретно, выше 90% от максимальной частоты сердечных сокращений) накопление молочной кислоты при продолжительной интенсивной нагрузке приводит к постепенному утомлению мышц и в конечном счете к мышечному отказу – невозможности продолжать движение. Это обуславливается кислотным аспектом молочной кислоты – двух ее составляющих – лактат-иона и иона водорода.

Кислотный аспект обусловлен присутствием иона водорода в молекуле кислоты. Ион – это часть атома, которая создает электрический заряд. Этот ион сам по себе является побочным продуктом производства молочной кислоты, и ион является причиной мышечных проблем, часто связанных с присутствием молочной кислоты в мышцах. Молочная кислота начнет накапливаться в мышцах, когда спортсмен начинает работать выше анаэробного порога. Этот ион в итоге сделает кровь достаточно кислой, произведет смещение равновесия в системе молочная кислота-ионы, чтобы замедлился распад глюкозы, являющейся источником энергии, что еще раз негативно скажется на спортивных результатах [2]. В таких обстоятельствах спортсмены часто жалуются на ощущение жжения в работающих мышцах, состояние, которое иногда сопровождается трудностями с координацией мышц или движением. Технически, такое сверхнакопление молочной кислоты в мышцах является эволюционным защитным механизмом, не позволяющим организму перерабатывать [4].

Также важно отметить, что молочная кислота используется в некоторых спортивных и энергетических напитках из-за ее качества быстродействующего источника топлива. Молочная кислота служит источником замещения гликогена на этапе восстановления после соревнований на выносливость. Восстановление после интенсивных упражнений также улучшается благодаря высокоинтенсивным интервальным тренировкам, которые способствуют увеличению скорости рециркуляции молочной кислоты в кровотоке.

Подводя итог всей изложенной информации, если рассматривать непосредственное влияние молочной кислоты на развитие выносливости, надо иметь представление, в каких типах тренировок она задействована. Так, молочная кислота не имеет никакого влияния на развитие общей выносливости, поскольку не используется в процессе аэробных тренировок. В то же время молочная кислота является одним из главных химических компонентов анаэробных тренировок, которые развивают специальную выносливость. Однако, в последнем случае, также важно проводить такие тренировки в определенном диапазоне (пороге), чтобы не вызвать состояние мышечного отказа из-за избыточного накопления молочной кислоты в мышцах. Такое состояние останавливает интенсивную и силовую двигательную активность, что ведет к остановке развития специальной выносливости.

\*\*\*

1. Conconi F. et al. Determination of the anaerobic threshold by a noninvasive field test in runners //Journal of Applied physiology. – 1982. – Т. 52. – №. 4. – С. 869-873.
2. Lactic Acid And Performance: сайт. – URL: <https://www.encyclopedia.com/sports/sports-fitness-recreation-and-leisure-magazines/lactic-acid-and-performance> (дата обращения: 15.05.2023)
3. Lewis P. B., Ruby D., Bush-Joseph C. A. Muscle soreness and delayed-onset muscle soreness //Clinics in sports medicine. – 2012. – Т. 31. – №. 2. – С. 255-262.
4. Nalbandian M., Takeda M. Lactate as a signaling molecule that regulates exercise-induced adaptations //Biology. – 2016. – Т. 5. – №. 4. – С. 38.
5. William D. McArdle; Frank I. Katch; Victor L. Katch. Essentials of exercise physiology (англ.). — Lippincott Williams & Wilkins (англ.)рус., 2006. — P. 204. — ISBN 978-0-7817-4991-6.

6. Биологическая химия с упражнениями и задачами / Под ред. С. Е. Северина. — М.: Издательская группа «ГЭОТАР-Медиа», 2011. — 624 с.
7. И.И. Дедю. Выносливость // Экологический энциклопедический словарь. — Кишинев: Главная редакция Молдавской советской энциклопедии. — 1989.
8. Лактатный порог // Garmin Russia: сайт. — URL: <https://support.garmin.ru/support/solutions/articles/26000030214-Лактатный-порог> (дата обращения: 15.05.2023)
9. Трегер Ю. А. Молочная кислота // Химическая энциклопедия : в 5 т. / Гл. ред. И. Л. Кнунянц. — М.: Большая Российская энциклопедия, 1992. — Т. 3: Меди — Полимерные. — С. 130—131. — 639 с. — 48 000 экз. — ISBN 5-85270-039-8.
10. Что такое выносливость и какие виды выносливости бывают : сайт. — URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/healthy/3084409.html> (дата обращения: 15.05.2023)

**Винокурова С.Д., Лесникова Г.Н.**

**Значение физической культуры и спорта для сохранения и укрепления духовно-нравственных ценностей**

*ЮРИУ РАНХиГС*

*(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-07-2023-322

**Аннотация**

В данной статье рассматривается вопрос влияния физической культуры и занятий спортом на духовно-нравственное развитие человека. В современном мире для формирования нравственных ориентиров и сохранения духовных ценностей очень важно развиваться не только умственно, но и физически, поскольку стремление человека к удовлетворению его идеальных потребностей напрямую зависит от состояния его здоровья и качества жизни, на которые значительное влияние оказывает физическая культура.

**Ключевые слова:** физическая культура и спорт, духовно-нравственные ценности, духовно-нравственное развитие, личностное развитие, нравственные ориентиры.

**Abstract**

This article discusses the issue of the influence of physical culture and sports on the spiritual and moral development of a person. In the modern world, in order to form moral guidelines and preserve spiritual values, it is very important to develop not only mentally, but also physically, since a person's desire to satisfy his ideal needs directly depends on his state of health and quality of life, which are significantly influenced by physical culture.

**Keywords:** physical culture and sports, spiritual and moral values, spiritual and moral development, personal development, moral guidelines.

С каждым годом физическая культура в целом и спорт в частности играют всё большую роль в жизни современного человека. Урбанизация, автоматизация труда, ухудшение экологической обстановки, появление ряда новых заболеваний привели к тому, что люди стали больше времени уделять своему здоровью. Как известно, физическая активность, включающая упражнения, спорт и другие формы физкультурно-спортивной деятельности, способствует улучшению общего физического здоровья человека. Упражнения и спорт помогают поддерживать нормальный уровень энергии, повышают выносливость и укрепляют иммунную систему. Физическая активность также снижает уровень стресса и тревожности, улучшает настроение и самочувствие. Это важно для поддержания душевного равновесия и способности к позитивному мышлению.

Физическая культура — это важнейшее средство формирования человека как личности, представляющее собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни,

социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Физическая культура оказывает значительное влияние на духовно-нравственное воспитание личности, поскольку помогает на практике усвоить значение основных моральных ценностей, устранить разрыв между пониманием нравственных норм и реальным поведением человека. Благодаря физической активности люди становятся здоровее, избавляются от вредных привычек, становятся дисциплинированными и собранными, тем самым приобретая ресурсы для духовного развития, поэтому можно смело утверждать, что физическое воспитание способствует гармонизации биологического, социального и духовного в человеке.

Духовно-нравственное воспитание – формирование ценностного отношения к жизни, обеспечивающего устойчивое и гармоничное развитие человека; это воспитание качеств, способных придать высший смысл делам и мыслям человека.

В первую очередь, физическая культура и спорт помогают нам воспитывать дисциплину и самоконтроль. Участие в спортивных мероприятиях требует строгого распорядка дня, регулярных тренировок и постоянной самодисциплины. Эти качества переносятся на другие сферы жизни, помогая людям быть более ответственными и организованными. Физическая культура и спорт также учат управлять своими эмоциями, улучшают концентрацию и способность принимать решения в стрессовых ситуациях.

Спорт пропагандирует такие ценности, как честность, справедливость и уважение. В спортивных состязаниях соблюдаются определенные правила, и успех достигается только через труд, справедливую борьбу и уважение к соперникам. Спортсмены учатся быть честными как во время игры, так и в повседневной жизни. Они осознают ценность спортивного духа: победа не является главной целью, гораздо важнее достойно сражаться и проявлять уважение как к сокомандникам, так и к соперникам.

Физическая активность также способствует формированию таких нравственных качеств, как трудолюбие и настойчивость. Тренировки и участие в соревнованиях требуют постоянных усилий и выносливости, спортсмены учатся преодолевать трудности, устанавливать цели и работать на их достижение. Эти навыки переносятся на другие сферы жизни, помогая людям достигать успеха в карьере и личной жизни.

Кроме того, физическая культура и спорт способствуют формированию здорового образа жизни, что также является важной духовно-нравственной ценностью. Регулярные физические нагрузки помогают поддерживать физическое и психическое здоровье, повышают выносливость и стрессоустойчивость. Благодаря здоровому образу жизни, люди могут стать более энергичными, счастливыми и уверенными в себе. Занятия спортом способствуют развитию личности и укреплению духовного благополучия.

Итак, к основным задачам физического воспитания с точки зрения духовно-нравственного развития личности можно отнести:

- воспитание силы воли, стойкости, самодисциплины, умения переносить трудности;
- формирование представлений о справедливости, чести;
- формирование представлений о взаимопомощи, командной работе, здоровой конкуренции, взаимоуважении;
- воспитание таких качеств как смелость, выдержка, настойчивость, трудолюбие, стремление к самосовершенствованию;
- формирование основ здорового образа жизни.

Однако спорт не всегда способствует сохранению духовно-нравственных ценностей, и даже наоборот, может привести к их утрате. Необходимо с юных лет прививать спортсменам все вышеупомянутые качества, ведь без должного влияния со стороны тренеров, родителей, педагогов плохо воспитанные дети могут превратиться в эгоцентричных, высокомерных взрослых, которые проявляют нетерпимость и агрессию, не гнушаются нечестными способами борьбы, устраняя соперников любыми способами. Среди спортсменов можно встретить неуважительных и безнравственных людей, которые, хоть и обладают такими качествами как

смелось и настойчивость, не могут похвастаться высоким уровнем нравственности. Именно поэтому для сохранения и укрепления духовно-нравственных ценностей посредством физического воспитания необходимо уделять внимание комплексному развитию личности.

Подводя итоги, необходимо отметить, что физическая культура и спорт играют важную роль в жизни каждого человека, превращаясь в неотъемлемую часть культуры и общества. Они не только способствуют улучшению физического здоровья, но и оказывают огромное влияние на сохранение и укрепление духовно-нравственных ценностей. Необходимо уделять внимание духовному воспитанию личности при занятиях спортом, чтобы заложить основу для формирования нравственных ориентиров.

\*\*\*

1. Морозова, Е.В. Физическая культура как составная часть общей культуры личности // Вестник Удмуртского университета. 2003. С. 161.
2. Ильин, Е.П. Психодиагностика спорта. СПб., 2008. С. 152
3. Ильинич, В. И. Физическая культура студента. Минск, 2012. С. 63-67
4. Выдрин, В.М. Спорт в современном обществе // Физкультура и спорт. М., 1980. С. 292.

**Гаджиев И.А.**

**Формирование физических качеств обучающихся на примере курсантов ФКОУ ВО  
Кузбасский Институт ФСИН России**

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

doi: 10.18411/trnio-07-2023-323

**Аннотация**

Физическое развитие курсантов Кузбасского института ФСИН России (далее – КИФСИН) направлено на подготовку обучающихся к будущей служебной деятельности для достижения высокой производительности в выполнении своих служебных задач. Для планирования мероприятий по улучшению качества физической подготовки курсантов, учитываются особенности профессиональной деятельности. В данной статье автор раскрывает основные цели и методы формирования физических качеств на примере курсантов ФКОУ ВО Кузбасский институт ФСИН России.

**Ключевые слова:** физическое развитие, курсант, физкультура, кроссфит, боевые приемы борьбы.

**Abstract**

The physical development of cadets of the Kuzbass Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia (hereinafter – KIFSIN) is aimed at preparing students for future service activities in order to achieve high productivity in performing their official tasks. To plan measures to improve the quality of physical training of cadets, the peculiarities of professional activity are taken into account. In this article, the author reveals the main goals and methods of forming physical qualities on the example of cadets of the Kuzbass Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia.

**Keywords:** physical development, cadet, physical education, crossfit, fighting techniques of wrestling.

Ни для кого не секрет, что для обучающихся, физическая подготовка и физическое развитие в целом, является основоположником процесса развития личности. Образовательный процесс также включает в себя физическую подготовку, поскольку именно физическое развитие способствует не только укреплению здоровья, но и формированию навыков и умений обучающихся. Курсанты ведомственных вузов ФСИН России, в период обучения, приобретают базу профессионально-прикладной физической подготовки, которая способствует должному и эффективному выполнению своих служебных обязанностей в будущем.

Физическими качествами называется уровень физической культуры человека, который определяется через призму его физических способностей в процессе жизнедеятельности. Физическое воспитание заключается в решении всевозможных двигательных задач, а уже развитие физических способностей достигается посредством комплексного выполнения различного рода физических упражнений.

На уровень проявления физических способностей человека влияние оказывают следующие факторы:

1. Внешние: географическое положение, климатические условия, материальное обеспечение мест занятий, социально-бытовые условия жизни и пр.;
2. Внутренние: физиологические, анатомические, психологические особенности организма человека.

Стоит отметить, что занятие физкультурой, либо же спортом помогают не только улучшить свое физическое здоровье, но и снизить уровень стресса, улучшить качество сна, настроение, а также данный процесс способствует избавлению от психологических расстройств. От развития физических качеств человека, непосредственно, зависит уровень уверенности в себе и самооценка в целом. Сохранение своего физического состояния, а также улучшение его – это самый важный элемент здорового образа жизни.

С точки зрения рассмотрения курсантов, стоит сказать, что они имеют возможность участвовать не только в основных формах физической подготовки (прикладные дисциплины, предусмотренные учебным планом), но также и в дополнительных (группы спортивного совершенствования, спортивные мероприятия). Как уже отмечалось, к основным формам физического развития будущих сотрудников относятся учебные и элективные занятия по физической подготовке. К дополнительным же формам физического развития курсантов следует отнести следующие мероприятия: утренняя физическая зарядка, физкультурные паузы в течении дня, спортивные мероприятия и занятия в различных спортивных секциях.

Основополагающим принципом формирования физических качеств курсантов является индивидуальный подход. К иным принципам следует отнести систематичность проведения занятий, постепенность в области увеличения нагрузки, доступность, разнообразие, а также контроль и оценку результатов занятий.

Физическое развитие курсантов Кузбасского института ФСИИ России (далее – КИФСИН) направлено на подготовку обучающихся к будущей служебной деятельности для достижения высокой производительности в выполнении своих служебных задач. Для планирования мероприятий по улучшению качества физической подготовки курсантов, учитываются особенности профессиональной деятельности. На основе этого разрабатываются соответствующие программы для достижения поставленных целей.

Будущие сотрудники должны обладать высоким уровнем физической подготовки для более эффективного выполнения совершенно любых задач в рамках своей профессиональной деятельности. Помимо психологических качеств личности, также важны и физические, к которым относятся: сила, выносливость, ловкость, гибкость, быстрота и другие. Именно на основе этого и ведется усиленная подготовка курсантов к дальнейшей службе.

Интересным является то, что благодаря развитию физических качеств молодых специалистов, происходит формирование и психических качеств и свойств личности. Они формируются как на учебно-тренировочных занятиях, так и самостоятельно.

Не выйдет сделать человека мужественным, смелым и коммуникабельным через одни разговоры и беседы с ним. Как известно, самый лучший способ отработки навыков и проявления своих качеств личности, является практика. Человека необходимо поставить в такие условия, в которых потребуются проявить эти качества. Именно на тренировках и учебных занятиях, а также при регулярном самостоятельном выполнении различных физических упражнений, могут создаваться условия, в рамках которых курсант сможет проявить такие волевые качества, как смелость, настойчивость, выдержка, решительность, самодисциплина и самообладание.



Курсанты имеют возможность выбрать, с учетом своего интереса, наиболее подходящую для себя форму физической подготовки, спортивную секцию и упражнения. Именно этот факт влияет на успешное достижение высоких результатов в спорте, а также в процессе формирования своего уровня физического развития в целом.

В КИФСИН организовывается физическая подготовка курсантов в комплексе областей дисциплин: физическая подготовка, прикладная физическая подготовка, элективные дисциплины по физической культуре и спорту, боевые приемы борьбы, общая физическая подготовка. В них включены боевые приемы борьбы, спортивные игры, элементы гимнастики, занятия по легкой атлетике, лыжам и многое другое.

Помимо этого, на занятиях даются знания по методике и теории физического воспитания, к которым относятся методика обучения, методика самостоятельных занятий, методика совершенствования выработанных навыков, а также аспекты организации физической подготовки подразделений, учебных занятий, действия в экстремальных ситуациях на службе и профилактика травматизма.

Такая особенность, как подбор конкретных физических упражнений, выбор более подходящего и интересного вида спорта, спортивных игр делает акцент на эффективном воздействии на курсанта, для чего характерно формирование у него необходимых как физических, так и психологических качеств личности. Именно это и позволит будущему молодому специалисту стать более успешным в своей профессиональной деятельности.

Ни для кого не секрет, что сотрудник УИС периодически вынужден выполнять свои служебные обязанности в экстремальных ситуациях. К таковым относятся задержание осужденного при совершении им побега, либо иного преступления и правонарушения, применение физической силы и специальных средств и другое. Не имея должных теоретических знаний и практических навыков, молодой сотрудник не сможет повлиять на ухудшение оперативной обстановки, что может привести к негативным последствиям. Именно поэтому преподаватели устраивают курсантам тренировки с постоянным усложнением задач.

В процессе обучения совершенно не важно, какое название будет носить программа учебной дисциплины. Совершенно каждая из них отвечает за профессионально-прикладную физическую подготовку, для которой характерно организация условий, с которыми молодой сотрудник может столкнуться при выполнении своих должностных обязанностей в будущем.

Как уже отмечалось, основополагающим признаком является индивидуальный подход. Но и от курсантов требуется отдача, которая может выражаться в личностно-ориентированном подходе. Абитуриенты, поступающие в вуз ведомственной направленности, уже должны быть мотивированны на успешное прохождения всего процесса обучения. Помимо желания курсанта, преподаватели также должны мотивировать курсантов и организовывать весь процесс обучения на совершенно высоком уровне, с применением методических разработок.

Сегодня, Ки ФСИИ России на занятиях по физической подготовке использует не только традиционную систему упражнений, но и модернизирует ее. Одним из самых популярных нововведений является кроссфит. Кроссфитом называется комплекс разнообразных упражнений, направленных на совершенно различные группы мышц. Такими являются отжимания, подтягивания, приседы, выпрыгивания, бег и др. Подобная форма ведения тренировок и занятий имеет большой спектр преимуществ, к которым относятся и увеличение силовых показателей, выносливости, улучшение общей физической формы и сжигание калорий.

Курсанты КИФСИН в процессе формирования физических качеств приобретают эрудированность и разносторонность, развивают самодисциплину, укрепляют здоровье, а также создают условия для поддержания своей физической формы на отличном уровне. Это достигается путем непрерывных, регулярных и систематических занятий, которые могут организовываться самостоятельно.

Подводя итог, стоит сказать, что формирование и развитие физических качеств обучающихся – это основополагающая задача современного образовательного процесса. Она требует наличие индивидуального подхода, разнообразности, систематичности, постепенности,

доступности, контроля и оценки достигнутых результатов. Для того, чтобы достичь наивысших результатов, преподавателям необходимо учитывать особенности и желания воспитанников, а также помогать им развиваться в области своих здоровых интересов и потребностей.

Физическое развитие курсантов направлено на подготовку их к выполнению совершенно разных задач в будущей их профессиональной деятельности. Для достижения эффективности в процессе физического воспитания, преподавателям необходимо учитывать основные особенности профессии, и уже на основе этого разрабатывать детальные методики и программы по физической подготовке.

\*\*\*

1. Батурин А. Е., Коваленко В. Н. Актуальные вопросы организации и обеспечения физической подготовки в образовательных учреждениях ФСИН России // Ведомости уголовно-исполнительной системы. - 2010. - № 8. - С. 29-32.
2. Звягинцев М.В., Обыденников Г.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка в личностно-ориентированной физической культуре курсантов Кузбасского института ФСИН России // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2019. - № 2 (168). - С. 158-161.
3. Мирошниченко М. И. Физическая подготовка курсантов Кузбасского института ФСИН России / М. И. Мирошниченко, И. С. Батьков // Молодой ученый. - 2022. - № 18 (413). - С. 224-225.

**Гасанов М.Г., Шеронов В.В.**

### **Проблематика приема предтренировочного комплекса во время занятия спортом.**

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

doi: 10.18411/trnio-07-2023-324

#### **Аннотация**

В данной научной статье рассмотрено влияние предтренировочного комплекса «предтрен» на жизненные, физические и психофизические показатели спортсменов.

**Ключевые слова:** физическая активность, физические и психофизические показатели, побочные эффекты, спортивное питание, спортивная индустрия.

#### **Abstract**

In this scientific article, the influence of the pre-workout complex (hereinafter referred to as pre-workout) is considered on vital, physical and psychophysical indicators of athletes.

**Keywords:** physical activity, physical and psychophysical indicators, side effects, sports nutrition, sports industry.

В настоящее время молодежь всё больше обращается к спорту и качественнее следит за уровнем своей физической активности. Многие имеют свои идеалы форм тела и стремятся к их достижению путем долгих и тяжелых силовых тренировок, кардиотренировок; некоторые прибегают к стимуляции роста мышц путем употребления как биоактивных добавок, так и химических добавок в свой рацион – и лишь некоторые грамотно совмещают тренировки и внедрение спортивного питания.

В данной статье рассматривается такой термина как «предтрен» и его влияние в действительности на спортсменов как в большом спорте, так и в любительском спорте на уровне внешних признаков и показателей путем социального опроса действующих спортсменов и активных посетителей тренажерного зала.

Актуальность выбранной темы обусловлена популяризацией здорового образа жизни, сопровождающегося развитием спортивной индустрии в сфере спортивного питания, а также проходящими медицинскими исследованиями в данной области.

Целью проведенного исследования является анализ внешних и внутренних показателей спортсменов, употребляющих «предтрен» во время тренировок, а также определение риска для здоровья спортсмена со стороны данного препарата.

В современных условиях – в век развивающихся технологий и прогрессирующих отраслей жизни, особую роль занимает спорт, интегрировавшийся во все сферы жизни: спорт – культура, спорт – искусство, спорт – здоровье, спорт – бизнес и т.д. Индустрия спорта ежегодно презентует миру свои достижения в области научного прогресса и внедряет их плоды в жизни спортсменов и населения.

В данной статье объектом исследования является фармакологическая область спортивной индустрии, а конкретнее – «предтрен». «Предтрен» представляет собой примесь из специальных активных компонентов: термогенных (кофеин, экстракт эфедры), сосудорасширяющих (бустеры окиси азота), аминокислот (таурин), минералов, витаминов групп В и Е, ориентированных на повышение имеющихся физических и психофизических показателей: энергии, выносливости, работоспособности мозга.

Так, применение «предтрена» отражается на спортсмене в виде:

- увеличение выносливости (употребление предтренировочного комплекса позволит увеличить показатели во время выполнения аэробных и анаэробных упражнений);
- увеличения времени тренировки (высокая концентрация примеси увеличивает запас энергии и сил, а также позволяет добиваться поставленных целей проводимых тренировок, будь то набор мышечной массы или уменьшение массы тела);
- стимуляция ЦНС (центральной нервной системы) (влияние компонентов на ЦНС способствует выработке гормонов, влияющих на бодрость и мотивацию);
- повышение концентрации (таурин в составе «предтрена» способствует повышению концентрации, что позволяет сосредоточиться на конкретном упражнении для проработки конкретных групп мышц).

Данные эффекты являются искусственными и требуют особых условий для своего качественного и безопасного проявления. «Предтрены», как правило, употребляются перед тяжелыми силовыми тренировками, следовательно, без подобных нагрузок добавки будут чрезмерно стимулировать работу ЦНС, что может негативно на ней сказаться с течением времени.

Помимо рисков неправильного приема, добавка имеет ряд негативных «побочных» эффектов, среди которых:

- снижение качества сна;
- нарушение работы сердца (продолжительная тахикардия);
- риск повышения показателей рабочего давления;
- повышенная чувствительность (выражается в чрезмерной раздражительности и внезапных всплесках агрессии);
- снижение половой активности и риск эректильной дисфункции;
- вызывает привыкание.

Данный перечень симптоматики является универсальным и применим к продукции большинства производителей, однако сами производители нацелены на получение прибыли от реализации своего товара и могут не указывать выделенные побочные эффекты. Также это обосновывается нежеланием производителя нести ответственность за свой продукт.

В плане эффективности «предтрен» держит высокую планку, однако последствий от приема может быть слишком много. К тому же, стоит отметить, что приведенный перечень не является полным, т.к. у каждого спортсмена реакция организма будет индивидуальной. Отсюда следует однозначный вывод – «предтрен» принимать не стоит, т.к. все показатели можно развить до необходимого уровня путем грамотно выстроенных тренировок и поддержания принципа «здоровой тарелки».

Приведенные выше доводы и выводы стали результатом социологического опроса студентов факультета экономики на базе ЮРИУ РАНХиГС, в рамках которого 30 респондентам, 6 из которых являются профессиональными спортсменами было предложено ответить на несколько вопросов, среди которых:

На вопрос «Занимаетесь ли вы спортом?» – ответили «Да» – 80%, «Нет» – 20%;

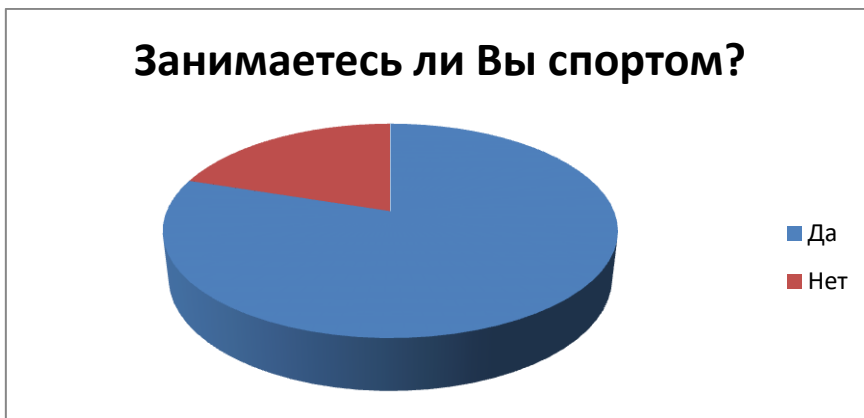


Рисунок 1.

На вопрос «Знаете ли Вы, что такое «предтрени»?» - ответили «Да» - 60%, «Нет» - 40%;

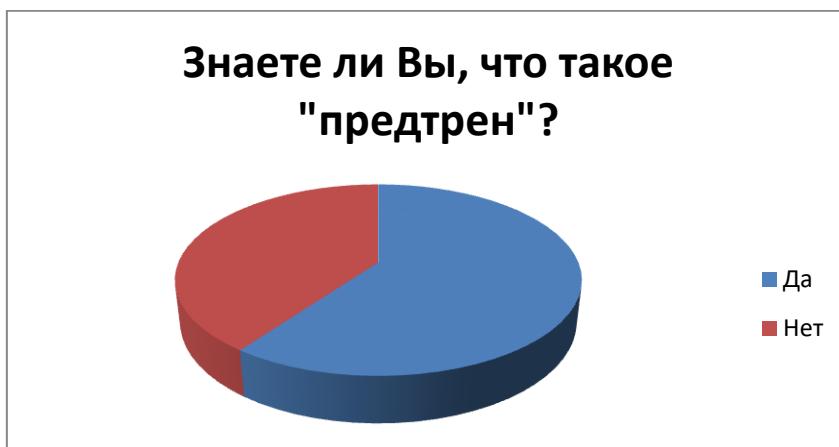


Рисунок 2.

На вопрос «Принимаете ли Вы «предтрени»?» – ответили «Да» – 20%, «Нет» – 80%;

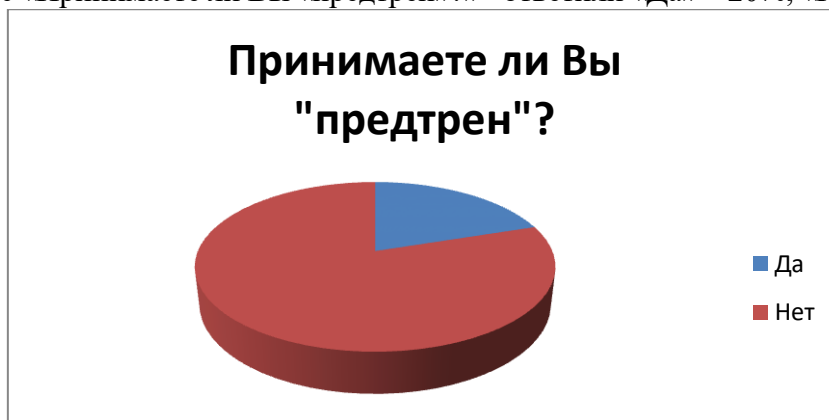


Рисунок 3.

Далее студентам было дано пояснение данного термина, после чего был задан вопрос – «Хотели бы Вы узнать больше о данном препарате?». Результат показал: «Нет» – 30%, «Да» – 70%;

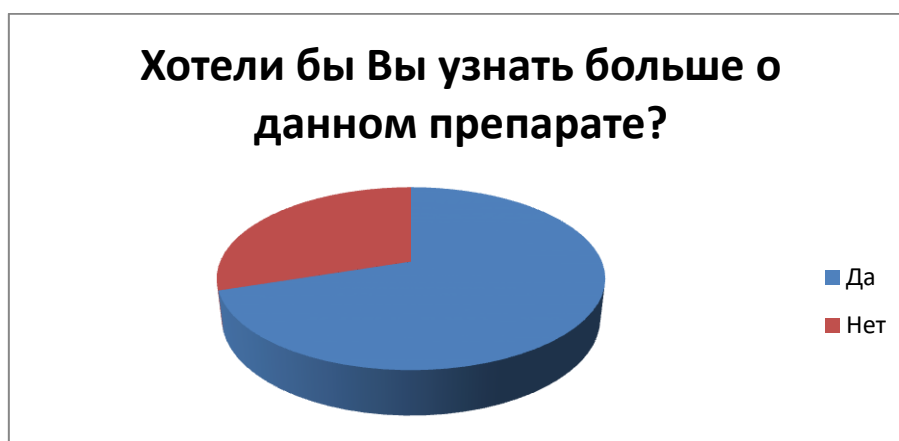


Рисунок 4.

Далее, в зависимости от предыдущего ответа, респондентам были заданы следующий вопрос: «Хотели бы Вы начать/продолжить прием «предтрена»?» – ответили «Да» – 10%, «Нет» – 90%, среди которых 80% ответивших положительно на вопрос «Принимаете ли Вы «предтрен»?».

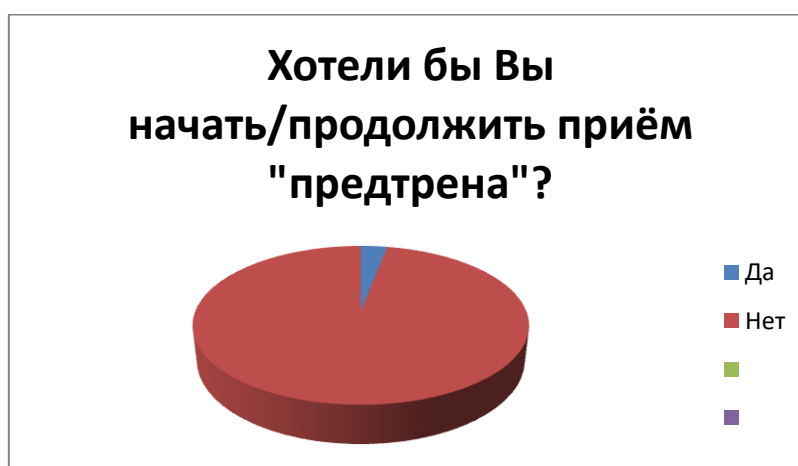


Рисунок 5.

Исходя из полученных результатов опроса, можно сделать вывод о том, что многие спортсмены принимают «предтрен» без изучения его влияния на организм, что свидетельствует о неосведомленности потребителей, а также необходимо отметить привлекательность для спортсменов путей быстрого совершенствования собственного тела и его показателей.

Данную проблему можно решить путем проведения мероприятий об ответственности и опасности искусственного увеличения физических и психофизических показателей спортсменов, а также путем принуждения производителей спортивного питания пересмотра состава производимой продукции для более безопасного её применения, а также медицинских показаний к применению, что позволило бы облегчить и снизить симптоматику использования «предтрена».

\*\*\*

1. «Питание для спортсменов» /Арансон М.В./ – М.: Физкультура и спорт, 2001. – С. 224.
2. Ассоциация Профессионалов фитнеса (FPA) «Рациональное Сбалансированное Питание. – 2017. – С. 42.
3. «Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации» /Борисова О.О./ – М.: Советский спорт. – 2007. – С. 132.
4. Формирование берегающей здоровья среды в системе общего образования /Вайнер Э. Н.// Валеология. 2018. №1. – С. 207.
5. Здоровье в ценностном мире студентов. /Козина Г.Ю.// Социс. - 2007. – № 9. – С. 147-149.

6. Здоровый образ жизни: понимание и отношение студенческой молодежи (по результатам фокус-групповых исследований) / Ж.В. Пузанова, И.В. Чеховский // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Социология, 2014. – С. 135-150.
7. Физическая культура : учебное пособие / под ред. А. Г. Ростеванова – Москва : ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2019. – 237 с.

**Гоманенко Д.И., Шеронов В.В.**

**Лечение и профилактика болезни Осгуда-Шляттера с помощью оздоровительной физкультуры**

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

doi: 10.18411/trnio-07-2023-325

**Аннотация**

Актуальность выбранной темы обусловлена увеличением случаев поражения молодых людей заболеванием Осгуда-Шляттера. Оно развивается чаще всего вследствие травмы или продолжительной чрезмерной нагрузки коленного сустава. Существует распространенное мнение о том, что эта болезнь сама уходит с возрастом или лечится различного рода медицинскими терапиями. Однако существуют случаи осложнения болезни, при которых нужно грамотно подходить к лечению, в частности к физическим нагрузкам.

**Ключевые слова:** болезнь Осгуда-Шляттера, оздоровительная физкультура, остеохондроз берцовых костей, коленный сустав, профилактика.

**Abstract**

The relevance of the chosen topic is due to the increase in cases of young people affected by Osgood-Schlatter disease. It develops most often as a result of injury or prolonged overuse of the knee joint. There is a widespread belief that this disease goes away on its own with age or is treated with various kinds of medical therapies. However, there are cases of complications of the disease, in which it is necessary to competently approach treatment, in particular to physical activity.

**Keywords:** osgood-Schlatter disease, recreational physical education, osteochondrosis of the tibia, knee joint, prevention.

Болезнь Осгуда-Шляттера является одним из наиболее распространенных заболеваний коленных суставов у подростков и молодых людей. С каждым годом численность молодых спортсменов с жалобами на боли в коленях растет, а методы лечения не всегда оправдывают себя. Согласно статистике последних лет, данное заболевание поражает в основном подростков от 12 до 18 лет, преимущественно мужского пола, в период активного роста, когда опорно-двигательная система не успевает адаптироваться к новым нагрузкам. Вероятно, это обусловлено тем фактом, что среди занимающихся видами спорта с нагрузкой на коленные суставы подростков мужчин больше, чем женщин. Несмотря на это, последние несколько лет наблюдается процесс сокращения этого разрыва, вследствие того, что девушки начали более активно заниматься такими видами спорта как баскетбол, футбол, хоккей и т.д. Само заболевание не является само по себе редким, однако в научной литературе данная тема поднимается не так часто, что на наш взгляд, является одной из причин столь узкого круга методов лечения и профилактики.

Очень часто причиной заболевания становится травма или же периодические микротравмы, на которые вовремя не обратили внимания. Именно поэтому патология может долгое время оставаться незамеченной, а вследствие и привести к осложнениям. Многие начинающие спортсмены, столкнувшиеся с такой проблемой, не могут найти правильного подхода к лечению и оставляют спортивную жизнь, а те, кто не решается так радикально поступить, живут с болью.

С научной точки зрения, болезнь Осгуда Шляттера – это патология опорно-двигательного аппарата, при которой вследствие постоянной нагрузки или же травмирующих ситуаций образуется болезненная выпуклость в месте соединения большеберцовой кости и сухожилий мышц бедра. Болезненность проявляется при сгибании и разгибании нижней конечности в коленном суставе. Зачастую, заболевание само проходит с возрастом, либо же перерастает в остеохондроз, что по мнению врачей считается осложнением. Несомненно, нужно признать, что лечение подобной патологии невозможно каким-либо одним методом. В связи с этим рекомендуется использовать комплексный подход, который включает в себя как медикаментозный противовоспалительный курс лечения и массажи мышц голени и бедра, так и упражнения оздоровительной физкультуры.

В ракурсе рассматриваемой темы, следует сразу отметить, что полный отказ от каких-либо нагрузок нежелателен. Некоторые врачи придерживаются мнения о том, что необходимо воздержаться от занятий физкультурой в течение 2-4 месяцев, однако мы считаем, что, конечно, перегружать суставы нельзя,

но, если исключить упражнения, вызывающие острую боль, спорт будет полезен. Можно выделить несколько групп упражнений для лечения: упражнения для укрепления коленных суставов; упражнения на мышцы бедра и упражнения, направленные на растяжку подколенных сухожилий и улучшение эластичности четырехглавой мышцы. Упражнения, направленные на укрепление и растяжку четырехглавой мышцы бедра, помогут смягчить болевой синдром и сделать мускулатуру, сухожилия и связки более эластичными. Также упражнения на заднюю группу мышц бедра также пойдут на пользу мышцам и связкам.

Исходя из этого, мы можем предложить примерный комплекс упражнений, который направлен на профилактику и лечение болезни Осгуда-Шляттера:

1. Разгибание коленей сидя. Данное упражнение довольно простое в исполнении и не требует спортивного инвентаря. Нужно сесть на стул, выпрямить спину и поочередно полностью разгибать коленный сустав, при этом максимально напрягая мышцы бедра в течение 15 секунд.
2. Подъем прямой ноги, сидя на крае стула. Похожее упражнение, не трудное в исполнении. Сидя на крае опоры необходимо разогнуть коленный сустав таким образом, чтобы нога была параллельна полу, а затем маятникообразными движениями раскачивать ногу вверх, а затем вниз, но не касаясь земли. Менять ногу можно через каждые 10-20 движений, в зависимости от болезненности.
3. Планка с поочередным подъемом ног. Усложненное упражнение, направленное на укрепление мышц всего тела, в частности, нижних конечностей. В положении планки необходимо поднимать поочередно каждую ногу, удерживая в воздухе от 5 до 10 секунд. Можно также делать маятникообразные движения.
4. Разведение бедер на боку. Данное упражнение требует положения, лежа на боку, необходимо, не отрывая стопы друг от друга, медленно отводить колено верхней ноги таким образом, чтобы оно стало параллельно полу. Можно добавить сопротивление.
5. Подъем прямой ноги, лежа на боку. Необходимо принять положение лежа на боку, рука под головой согнута в локтевом суставе. Затем, нужно отрывать ногу, лежащую сверху, удерживая ее в воздухе 10-15 секунд.
6. Неполные приседания. С этим упражнением нужно быть очень осторожным, ведь при неправильном его исполнении можно получить микротравмы, что только усугубит болезнь и вызовет новый приступ боли. Необходимо встать в стойку: ноги на ширине плеч, спина ровная, колени направлены в ту же сторону, что и носки. Выполнение упражнения целесообразно начинать со сгибания в тазобедренных суставах, а не коленей, затем постепенно, по мере

возможностей, можно переходить к сгибанию коленей. Это упражнение ни в коем случае нельзя делать через боль.

7. Выпады. Довольно эффективное упражнение, нацеленное на растяжку сгибателей колена. Необходимо поочередно медленно делать выпады, спина прямая, голова прямо. В таком положении нужно продвигать колено передней ноги максимально вперед, чтобы чувствовалось растяжение по передней части другого бедра. В среднем такое положение можно удерживать 15-30 секунд.

Итак, можно резюмировать, что комплекс упражнений, рекомендуемый при заболевании Осгуда-Шляттера включает в себя ряд упражнений на коленные суставы и прилегающие мышцы бедра. Несомненно, в зависимости от индивидуальных особенностей каждого человека, он может быть изменен, однако приведенный пример комплекса является универсальным и может быть рекомендован спортсменам разного уровня подготовки.

Безусловно, что лишь выполнением данного комплекса невозможно решить проблему и пойти на поправку. Лечебные физические упражнения – это не панацея от болезни, а катализатор к скорейшему выздоровлению. Подобные комплексы помогают улучшить кровообращение, снять сильные болевые ощущения в области колена и улучшить усваиваемость медикаментов. Также они довольно эффективны в профилактике болезни.

\*\*\*

1. Кумачный А.Л., Москаленко М.С., Шульгов Ю.И. Способы и методы лечения болезни Осгуда-Шляттера с помощью оздоровительной физкультуры// Символ науки, 2017.– 6.– С. 113-116.
2. Осгуда-Шляттера болезнь. В кн.: Словарь справочник синдромов и симптомов заболеваний / Под ред. М. Фейгина. Варшава: Польское государственное медицинское издательство; 1962: 154 – 5.
3. Богоявленский И.Ф. Патологическая функциональная перестройка костей скелета. Л.: Лениздат; 1976: 99.

**Гордеева А.Ю., Щеголева М.А.**

### **Особенности двигательной активности молодежи в межсессионный период**

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

doi: 10.18411/trnio-07-2023-326

#### **Аннотация**

В статье представлен анализ особенностей двигательной активности студенческой молодежи в межсессионный период. Нами был проведен опрос группы студентов, обучающихся в КГУ им. К.Э. Циолковского, и на его основе разработаны рекомендации по увеличению двигательной активности в режиме дня, а также предложено примерное содержание комплексов упражнений.

**Ключевые слова:** двигательная активность, студенты, здоровье, утренняя гимнастика, производственная гимнастика, физкультминутки.

#### **Abstract**

The article presents the analysis of student's motor activity features in the intersessional period. We conducted a survey in students' group studying at KSU named after K. Tsiolkovsky, on its basis was proposed the recommendations for increasing physical activity in the daily regimen and the approximate content of exercise complexes.

**Keywords:** physical activity, students, health, morning exercises, industrial gymnastics, physical education minutes.

Введение. В период обучения в университете студенты много времени тратят на письменные задания и работу за компьютером, а также на компьютерные игры в свободное от учёбы время, что значительно снижает двигательную активность и негативно отражается на



здоровье [2, 4]. Это делает актуальной проблему организации двигательной активности в течение межсессионного периода.

Двигательная активность представляет собой любые движения тела, осуществляемые с помощью мышечной силы, которые сопровождаются расходом энергии [1]. Физическая активность – это не только занятия на парах по физической культуре, но и прогулки пешком, утренняя зарядка, гимнастика в перерывах между занятиями.

Оптимальный уровень двигательной активности позволяет укрепить здоровье, предотвратить многие болезни и просто улучшить настроение. При достаточной продолжительности и регулярности физическая активность будет оказывать положительное воздействие на состояние здоровья, однако в современном мире многие люди, особенно студенты, не достигают этого оптимального уровня, проводя много времени за компьютером, пренебрегая прогулками пешком, зарядкой и перерывами на гимнастику [3, 5, 6].

В нашем исследовании была поставлена следующая цель: проанализировать особенности двигательной деятельности студенческой молодежи в межсессионный период.

Для достижения цели нами были выбраны следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы и опрос.

Ход исследования. В ходе исследования был проведён опрос группы из 20 студентов, в котором были заданы вопросы по поводу их двигательной активности в течение дня.

Опрос показал, что большинство респондентов предпочитают проехать пару остановок на автобусе, а не пройти пешком; провести время в социальных сетях вместо прогулки на свежем воздухе. Кроме того, большинство опрошенных не делают зарядку по утрам и разминку во время перерывов между парами, не занимаются дополнительно в секциях. Занятия физической культурой в университете становятся едва ли не единственным источником физических упражнений.

Физическую активность можно повысить, включив в свой день зарядку, производственную гимнастику, пешие прогулки, а так же физкультминутки и физкультпаузы в режиме дня.

На основе анализа научно-методической литературы нами были составлены следующие рекомендации для обучающихся, имеющие целью повысить их двигательную активность:

- делать утреннюю гигиеническую гимнастику;
- в перерывах между занятиями выполнять разминку для глаз, шеи, рук, ног (оптимально – 2–3 раза в день);
- по возможности чаще ходить пешком, если позволяет погода и есть запас времени;
- регулярно посещать занятия физической культурой (особенно полезны они в первой половине дня, поскольку дают заряд бодрости и хорошего настроения для последующей деятельности);
- дополнительно к занятиям физической культурой начать заниматься интересующей физической активностью: ходить в спортзал, заниматься танцами, растяжкой, йогой, пилатесом, играть в спортивные игры и пр.;
- чаще проводить время с друзьями на свежем воздухе, организуя при этом свою двигательную активность (можно взять с собой на прогулку фризби, мяч и пр.);
- кроме того, мы рекомендуем студентам использовать фитнес-трекеры (браслеты) для отслеживания двигательной активности. При этом следует ориентироваться на среднее значение, рекомендуемое специалистами, и проходить 10000–15000 шагов в день [7].

Следование этим рекомендациям поможет студентам достичь оптимального уровня двигательной активности.

Также мы рекомендуем выполнять комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики, они приведены ниже.

Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики:

**Вращения головой.** Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклонить голову к правому плечу и на четыре счета перевести к левому плечу, затем вперед, после перевести обратно к правому плечу. Повторить два раза, после повторить ту же схему, но наклонив голову назад.

**Вращение руками.** Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вытянуты перед собой. На четыре счета вращаем по очереди кистевыми, локтевыми и плечевыми суставами. После двух повторений сменить направление вращения и выполнить упражнение еще два раза.

**Наклоны в бок.** Исходное положение: ноги на ширине плеч, правая рука на поясе, левая поднята вверх. Наклоняем туловище вправо четыре раза, потом меняем положение рук и наклоняемся влево. Повторить 4 раза.

**Вращение тазобедренными суставами.** Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на пояс. Вращать тазобедренными суставами восемь счетов в одну сторону, потом восемь счетов в другую.

**Ходьба на месте.** Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе. Шагать на месте высоко поднимая колени. Выполнять 16 счетов.

**Наклоны вперед.** Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе. Наклоняться, доставая руками носки ног. Повторить 4 раза.

**Отжимания.** Исходное положение: упор лежа. Согнуть руки в локтях и разогнуть обратно. Повторять 5 раз.

**Приседания.** Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки перед собой. Приседаем и возвращаемся в исходное положение. Выполнить 5 раз.

В качестве утренней гимнастики можно рекомендовать комплексы упражнений, возникшие на базе восточных оздоровительных практик. Популярными в настоящее время является тибетская гимнастика Око возрождения, состоящее из 5 упражнений которые повторяются от 3 до 21 раз или Приветствие солнцу – последовательность упражнений из йоги.

Комплекс упражнений производственной гимнастики рекомендуется выполнять после длительной работы в сидячем положении, например, после работы за компьютером или выполнения письменных заданий.

**Потягивания.** Исходное положение стоя, ступни вместе. Пальцы рук сплетены перед корпусом. Без разъединения пальцев поднять руки вверх. Голову поднять вверх. Потянуться. Вдох. Перейти в исходное положение. Выдох. Упражнение делается в медленном темпе. Мышцы корпуса и рук напряжены. Повторить 8 раз. Дыхание равномерное.

**Наклон с руками за спиной.** Встаньте прямо и отведите руки назад за спину. Сомкните ладони вместе, скрещивая пальцы между собой. Наклоните корпус и поднимите руки вверх, отводя их как можно дальше вперед. Выполняйте это упражнение для осанки, раскрывая плечи и грудной отдел. Спина не должна округляться, поэтому можно не опускать корпус слишком низко, достаточно до параллели с полом.

Также в производственную гимнастику можно включать наклоны головы, повороты туловища, приседания, выпады и элементы самомассажа. В частности, миофасциальный массаж с использованием теннисных мячей и роллов позволяет избавиться от болевых ощущений в области шейного, грудного и поясничного отдела позвоночника [8, 9], что особенно актуально в случае длительного пребывания за компьютером.

**Выводы.** Таким образом, приобщение к физической культуре – это важное слагаемое здорового образа жизни студенческой молодёжи. В современном мире большую часть времени студенты проводят за компьютером, а малоподвижный образ жизни негативно отражается на здоровье молодёжи. Программа физического воспитания в ВУЗе не способна полностью восполнить недостаток двигательной активности в дне студента. Чтобы поддерживать свой организм в форме и предотвратить многие болезни, студентам необходимо больше времени проводить на свежем воздухе, ходить пешком и делать производственную гимнастику. Увеличение объема двигательной активности в режиме дня студента способно формировать в сознании стремление к физическому совершенству и здоровому образу жизни, а также укреплять здоровье и улучшать настроение. Это значит, что двигательная активность должна

стать жизненной необходимостью для студентов, которые хотят сохранить своё здоровье и поддержать отличную физическую форму.

\*\*\*

1. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. М.: Кнорус, 2013.
2. Гусева Н. Л., Шилько В. Г. Оптимизация двигательной активности студентов на основе интеграции учебной и внеучебной деятельности // Теория и практика физической культуры. 2008. №10.
3. Ильинич В. И. Физическая культура студентов и жизнь. М.: Гардарики, 2007.
4. Макеева В. С., Широкова Е. А., Щеголева М. А. О возможности применения технологий фитнеса в программе обеспечения субъективного благополучия студентов вуза // Мир науки, культуры, образования. 2019. №1(74). С. 318–321.
5. Рожнов А. А., Белевский В. Н., Амелина В. М. Особенности мотивации студентов вузов к занятиям физической культурой // Вестник Калужского университета. 2020. №2(47). С. 124–126.
6. Ткач Д.А., Семена К.Е., Рожнова А.А., Рожнов А.А. Двигательная активность студентов как одна из ключевых составляющих здорового образа жизни // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 95-2. С. 11-13.
7. Футорный С. М. Проблема дефицита двигательной активности студенческой молодёжи // Физическое воспитание студентов. 2013. №3.
8. Широкова Е. А. Использование средств миофасциального релиза в физическом воспитании студентов высших учебных заведений // Известия Тульского государственного университета. 2018. № 3. С. 93–98.
9. Широкова Е. А., Макеева, В. С. Ментальный фитнес в регулировании психологического благополучия студентов вуза // Спортивный психолог. 2020. №1(56). С.63–66.

**Гречка П.А., Шеронов В.В.**

### **Развитие физических качеств у студентов на занятиях по силовой аэробике**

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

doi: 10.18411/trnio-07-2023-327

#### **Аннотация**

В статье были рассмотрены основные аспекты занятий силовой аэробикой. Был подчеркнут тот факт, что силовая аэробика крайне благотворно влияет на общее состояние человека. Выявлены определённые проблемы в процессе занятий силовой аэробикой.

**Ключевые слова:** силовая аэробика, здоровье, спортивная деятельность, силовые тренировки.

#### **Abstract**

The article considered the main aspects of power aerobics classes. It was emphasized that power aerobics has an extremely beneficial effect on the general condition of a person. Certain problems have been identified in the process of power aerobics classes.

**Keywords:** power aerobics, health, sports activity, strength training.

В последние годы силовая аэробика получила широкое распространение, она оказывает положительное влияние не только на силовые способности занимающихся, но и акцентировано воздействует на сердечно-сосудистую систему организма, опорно-двигательный аппарат, обеспечивает рост общей и силовой выносливости человека.

Силовая аэробика – особый вид комплексных тренировок, сочетающий двигательные и силовые нагрузки, которые обеспечивают активное сжигание жира, позволяющие укрепить различные группы мышц [2].

Благодаря мультифункциональности силовая аэробика пользуется высокой популярностью. Но у таких тренировок есть как преимущества, так и недостатки, которые стоит рассмотреть более подробно.

Тренировки по силовой аэробике:

- предполагают применение тренажеров и утяжелителей – к ним относятся бодибары (различного веса), штанги весом не более 30 кг, гантели от 1 до 10 кг;
- строятся, как правило, по циклическому принципу, когда комплекс упражнений повторяется несколько раз;
- включают разминочную часть и растяжку [3].

Цель тренировок по силовой аэробике – ускорение метаболических процессов, благодаря чему происходит сжигание жиров и укрепление мышц.

Тренировки по силовой аэробике предполагают использование различного спортивного инвентаря, направлены на разные группы мышц, могут проводиться в групповом и индивидуальном формате, используя дифференцированный подход. В числе наиболее востребованных программ на занятиях со студентами, можно отметить следующее:

1. *Power Ball*. Это – мягкий мяч большого размера, используемый для физических тренировок. Позволяет проработать основные группы мышц, улучшить осанку и повысить тонус организма, рекомендуется постепенно осваивать этот тренажер и придерживаться рекомендаций тренера.
2. *Upper Body*. Это – тренировка, помогает развивать и укреплять мышцы плечевого пояса, рук, пресса, груди, бицепсов и трицепсов, широчайших мышц, дельты.
3. *АВТ*. Это – силовая тренировка. Программа рассчитана на проработку мышц нижней части пресса, ног, ягодиц, предполагает усиленную растяжку. В тренировке используются степ-платформы и отягощения, это помогает максимально глубоко проработать мышцы.
4. *Body Sculpt*. Это – силовой класс групповых занятий. Тренировка средней/высокой степени интенсивности, проводится с применением различного спортивного инвентаря (гантели или платформы для степа), помогает проработать все группы мышц. Тренировка состоит из четырех этапов. Это разминка 5-15 минут, кардионагрузка 15-30 минут, силовая часть, растяжка.
5. *Energy Zone*. Высокоинтенсивная тренировка, предназначена для повышения выносливости организма, нагружает все мышцы, предназначена для подготовленных людей, не подходит новичкам.
6. *Magic Power*. Так называемая «женская» тренировка, во время которой прорабатываются мышцы живота и бедер, а упражнения выполняются преимущественно в статике, что позволяет сформировать красивую фигуру.
7. *Core Barbell*. Силовой класс высокой интенсивности, дает возможность проработать все группы мышц, которые включаются в работу за счёт применения неустойчивой поверхности, рекомендуется тренированным людям в отличной физической форме [1].

Заниматься силовой аэробикой рекомендуется не менее трех раз в неделю, чередуя тренировочные дни с днями отдыха для восстановления организма. А оптимальная продолжительность тренировки составляет 60-90 минут.

Главный плюс силовой аэробики – возможность изменить соотношение мышечной и жировой ткани, не прибегая к дополнительным тренировкам. Во время занятий процесс сжигания жира идет достаточно активно, но при этом не оказывается негативного влияния на мышцы. Кроме того, тренировки по силовой аэробике:

- помогают увеличить мышечную массу;
- требуют от организма больших энергозатрат, что позволяет получить необходимый результат за короткое время;
- могут проводиться как в тренажерном зале, так и в помещении для аэробных занятий.

Что же касается минусов силовой аэробики, то к ним эксперты относят:

- невозможность наращивания большого объема мышечной массы;
- необходимость применения спортивного оборудования и, соответственно, невозможность заниматься в домашних условиях;
- избирательность – этот вид фитнес-активности имеет ряд противопоказаний (подходит не всем).

Силовая аэробика подходит для физически здоровых людей, желающих быстро избавиться от незначительного лишнего веса, укрепить мышцы или сформировать рельеф тела. Кроме того, она актуальна для женщин, поскольку позволяет без труда следить за фигурой и поддерживать хорошую форму.

Одним из обязательных условий эффективного воздействия силовой аэробики, на организм человека, является соблюдение правильного питания.

Чтобы нарастить мышечную массу (до 3 кг), силовую аэробику нужно сочетать с калорийным белковым питанием. А для снижения веса на 3-5 кг интенсивные занятия рекомендуется дополнить низкокалорийной диетой или интервальным голоданием.

Во время тренировки по силовой аэробике за счет быстрого темпа выполнения упражнений и применения утяжелителей организм получает серьезную нагрузку на сердце (резко возрастает частота сердечных сокращений), на суставы, связки нижних и верхних конечностей, позвоночник. Так что среди противопоказаний для таких занятий:

- сердечно-сосудистые заболевания, включая вегето-сосудистую дистонию по гипотоническому и гипертоническому типу, гипертонию и варикоз или предрасположенность к нему;
- проблемы с позвоночником (протрузии, межпозвоночные нарушения, нарушения осанки, грыжи) [4].

Задача современной физической культуры – сделать общество здоровым и сильным. Поэтому для студенческой молодёжи очень важно систематически заниматься спортом, уделять своему физическому состоянию должное влияние. Проводимые на базе ЮРИУ «РАНХИГС» учебные занятия по силовой-аэробике принесли свои положительные результаты. Так, среди студентов второго курса, был проведён опрос об их отношении к силовой аэробике. В качестве респондентов выступило 45 девушек второго курса (от 18-20 лет). Прежде всего, у 78% опрошенных, появилось желание систематически посещать фитнес-уроки, на которых они получают массу положительных эмоций.

Таким образом, можно сделать вывод, что силовая аэробика – подходящий вариант для желающих проработать полностью своё тело, подтянуть фигуру и укрепить мышцы. Но делая выбор в пользу этого вида фитнес-активности, стоит учитывать общее состояние организма и имеющиеся противопоказания.

\*\*\*

1. Виноградов, Г. П. Теоретические и методические основы физической рекреации (на примере занятий с отягощениями) : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Виноградов Геннадий Петрович. – СПб. , 2022. – С. 48.
2. Держинская Л. Б. Возможности повышения уровня здоровья студентов средствами силовой аэробики / Л. Б. Держинская, И. В. Прохорова // Ученые записки университета Лесгафта. 2019. №5 (99). – С. 41-46.
3. Шмидт Ю. С. Силовая аэробика как средство укрепления опорно-двигательного аппарата студентов / Ю. С. Шмидт // Наука-2020. 2020. №2-1 (18). – С. 1.
4. Юрошкевич, Е. В. Влияние аэробики на функциональное состояние основных систем организма у студентов / Е. В. Юрошкевич, А. В. Юрошкевич. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2019. – № 45 (231). – С. 289-292.

Дударина С.А.

### Физическая культура как средство коммуникации и социальной адаптации

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

doi: 10.18411/trnio-07-2023-328

#### Аннотация

Физическая культура является важнейшей дисциплиной в жизни студентов, так как формирует их социализацию, коммуникативные навыки и развивает стремление к взаимопомощи. В данной статье мы рассмотрим как именно физическая культура влияет на социальные качества студентов, помогает им адаптироваться в учебной среде и способствует активному взаимодействию студентов друг с другом.

**Ключевые слова:** студент, физическая культура, спорт, взаимодействие, интерес.

#### Abstract

Physical culture is the most important discipline in the life of students, as it forms their socialization, communication skills and develops the desire for mutual assistance. In this article, we will consider how exactly physical culture affects the social qualities of students, helps them adapt to the learning environment and promotes active interaction of students with each other.

**Keywords:** student, physical culture, sport, interaction, interest.

Физическая культура — неотъемлемая часть учебного процесса в любом учебном заведении. Всем известно о важности хотя бы элементарных физических нагрузок во время учебного процесса. Ведь физическая культура развивает и укрепляет дисциплину, настойчивость, целеустремлённость, повышается чувство ответственности за свои поступки и поведение. Студенты, занимающиеся спортом постоянно и систематично, отмечают, что они становятся намного увереннее в себе, пропадает страх перед какими-либо препятствиями на пути к своей цели, они постоянно в тонусе, их иммунитет повышается.

Физическая культура в жизни студентов выполняет ряд важнейших функций:

- Развивающая функция заключается в совершенствовании всех физических необходимых сил человека, в том числе мышечной и нервной системы, психических процессов, гибкости и гармонии тела, способности ориентироваться в пространстве в экстремальных ситуациях, адаптироваться к изменяющимся условиям;
- воспитательная функция направлена на укрепление выносливости и закалку морального духа студентов;
- воспитательная функция заключается в ознакомлении студентов с теорией и историей физической культуры, её значением в жизни личности;
- лечебно-гигиеническая функция предполагает выполнение ежедневных упражнений, художественную гимнастику, выполнение физических пауз в работе и др.;
- Общекультурная функция направлена на организацию свободного времени полезными и увлекательными занятиями, которые будут положительно влиять не только на физическое здоровье, но и на социальное и психологическое развитие.

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

Начало обучения в ВУЗе — сложный и ответственный момент в жизни абитуриента. Поступление в университет для многих эмоционально тяжёлая ситуация: изменяется привычный стереотип, возрастает психоэмоциональная нагрузка. От того, как пройдёт адаптация на первом году обучения, во многом зависит работоспособность и успеваемость в

последующие годы. В педагогике физическая культура рассматривается как одно из средств решения проблемы адаптации молодёжи. Важно отметить, что в процессе физкультурной деятельности студент вступает в большое количество социальных контактов, в результате которых он адаптируется к новым условиям и социализируется.

Социализация - явление, относящееся к взаимосвязям между личностью (индивидуумом) и обществом, состоящее в социальной адаптации, то есть включении человека в жизнь социума.

Современное общество предъявляет высокие требования к подготовке личности, обеспечивающие ее формирование, развитие, полноценное существование в социальной среде.

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

1. эмоционально насыщенная атмосфера занятий;
2. формирование ценностных представлений обучающихся о физкультурно-спортивной деятельности;
3. обеспечение личностной ориентации образовательного процесса по физической культуре;
4. формирование представления о физической культуре - как об одном из способов включения в систему общественных отношений.

В высших учебных заведениях на каждом факультете и на любой специальности есть дисциплина «физическая культура». Студенты подразделяются на подгруппы и занимаются различными видами спорта. Совместная физкультурно-спортивная деятельность, организованная в интересах укрепления студенческого коллектива не только способствует оптимизации межличностного общения и взаимодействия студенческой молодёжи, но и помогает более эффективно решать задачи повышения индивидуального уровня физической подготовленности студентов, совершенствовать их профессиональное становление.

Физическая культура и спорт в университетах имеют важное значение в развитии человеческих контактов. Они способствуют объединению студентов в определённые группы, коллективы, формированию у них общих интересов, потребностей, целей и желаний. Спорт вовлекает студентов в единую деятельность и тем самым сближает их, вырабатывает у них потребность и навыки общения друг с другом. Если сказать иначе, физическая культура выступает надёжным инструментом общения между студентами.

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

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

Таким образом, можно сделать вывод, что физическое воспитание обеспечивает сохранение и укрепление здоровья, способствует всестороннему и гармоничному развитию личности студентов, развивает такие социальные качества как дружелюбие, умение ставить и достигать цели, взаимопомощь, уверенность, сила воли, находчивость, любознательность,

справедливость, коллективизма, дисциплины и сострадания. Также спорт оказывает положительное влияние на качество учебного труда, работоспособность, способствует повышению эффективности процесса адаптации студентов к условиям обучения в вузе.

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

\*\*\*

1. ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫЙ КОМПОНЕНТ ЛИЧНОСТНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Евтых С.А. Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2014. № 1. С. 116-117.
2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК КОМПЕНСАТОР СНИЖЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ Матвеева И.С., Усенко А.И., Карпенко М.М. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 12 (202). С. 232-234.
3. ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ КАК ОДНА ИЗ ВЕДУЩИХ ДИСЦИПЛИН В ПОДГОТОВКЕ БАКАЛАВРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО ПРОФИЛЮ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ Евтых С.А. Тенденции развития науки и образования. 2017. № 28-1. С. 20-23.

**Евтропкина Д.С.**

### **Оптимальный вес и способы его сохранения**

*Петрозаводский государственный университет  
(Россия, Петрозаводск)*

doi: 10.18411/trnio-07-2023-329

#### **Аннотация**

Целью исследования, результаты которого представлены в данной статье, является изучение критериев оптимальной массы человека, поиск способов его сохранения, проведение анкетирования по данной теме и анализ результатов.

**Ключевые слова:** здоровье, вес, рациональное питание, физические упражнения, студент.

#### **Abstract**

The aim of the study, the results of which are presented in this article, is to study the criteria of optimum weight of a person, finding ways of keeping it, conducting a survey on this topic and analysis of the results.

**Keywords:** health, weight, balanced diet, physical exercises, student.

Одним из основных средовых факторов, определяющих здоровье человека, является рациональное питание, обеспечивающее нормальное функционирование всех органов и систем организма. Пища является не только источником энергии, но и пластическим материалом, источником ряда биологически активных веществ и др. Одним из показателей нормального питания является масса тела. Актуальность темы высока, так как современное общество навязывает нереалистичные стандарты красоты, искажая представления человека о здоровом теле. Понятие красоты непременно связано со здоровьем, а здоровье человека связано с его весом, то есть, как ожирение, так и сильная худоба свидетельствуют о неправильной работе организма. Оптимальная масса (вес) тела человека — это масса тела, которую организм считает наиболее естественной и которую может поддерживать, затрачивая для этого минимальные усилия.

Учёными на основе массовых исследований населения были установлены определенные взаимоотношения между такими показателями физического развития человека, как рост, масса



тела, окружность грудной клетки с учетом пола и возраста. На этой основе разработаны формулы, таблицы, номограммы для расчета должной массы тела для любого человека, которую нужно лишь сравнить с фактической массой тела у конкретного лица и решить, соответствует она норме или нет. Одна из них – это «Международная классификация дефицита массы тела и ожирения»

Таблица 1

Физическое состояние	Индекс массы тела
Дефицит массы	<18,50
Выраженный дефицит массы	<16,00
Недостаточная масса тела	16,00 - 18,49
Норма	18,50 - 24,99
Избыточный вес	>25,00
Предожирение	25,00 - 29,99
Ожирение	>30,00
Ожирение первой степени	30,00 - 34,99
Ожирение второй степени	35,00 - 39,99
Ожирение третьей степени	>40,00

В данной работе был проведен опрос среди студентов института иностранных языков Петрозаводского государственного университета. В опросе приняли участие 15 человек в возрасте от 19 (33,3%) до 20 (66,7%) лет. Из 15 опрошенных, 99% (14 человек) опрошиваемых являются представителями женского пола и 1% (1 человек) опрошиваемых является представителем мужского пола.

60% (9 человек) опрошиваемых считают, что у них оптимальный (нормальный) вес, 33,3% (5 человек) опрошиваемых считают, что у них избыточный вес, 6,7% (1 человек) опрошиваемых считают, что у них дефицитный вес.

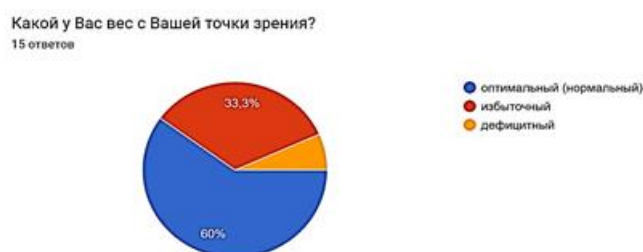


Рисунок 1.

Студентам было предложено рассчитать свой индекс массы тела по формуле - Вес/РОСТ<sup>2</sup>. Полученные результаты представлены ниже в таблице.

Таблица 2

№	Полученный индекс массы тела	Сравнение с таблицей «международная классификация дефицита массы тела и ожирения»	Вывод
1	16,18	16,00 - 18,49	Недостаточная масса тела
2	15,5	<16,00	Выраженный дефицит массы
3	22,1	18,50 - 24,99	Норма
4	23,5	18,50 - 24,99	Норма
5	19,57	18,50 - 24,99	Норма
6	33	30,00 - 34,99	Ожирение первой степени

7	23	18,50 - 24,99	Норма
8	32,5	30,00 - 34,99	Ожирение первой степени
9	21,9	18,50 - 24,99	Норма
10	20,8	18,50 - 24,99	Норма
11	19	18,50 - 24,99	Норма
12	22	18,50 - 24,99	Норма
13	20,7	18,50 - 24,99	Норма
14	24	18,50 - 24,99	Норма
15	18	18,50 - 24,99	Норма

По результатам сравнения полученных индексов массы тела с таблицей «Международной классификацией дефицита массы тела и ожирения», большинство студентов имеют оптимальный (нормальный) вес тела (11 человек). Два человека имеют ожирение первой степени. Один человек имеет недостаточную массу тела, и один человек имеет выраженный дефицит массы тела. Если сравнивать мнение студентов о своём весе, то мы можем сделать вывод, что: 33,3% (5 человек) оценили свою массу тела как избыточную, что является не совсем верным, так, как только у двух людей имеется избыточный вес; 60% (9 человек) оценили свой вес как оптимальный, что было верно, если сравнивать их оценку с результатом, полученным при подсчёте индекса массы тела (у 11 человек оптимальный вес); 6,7% (1 человек) оценил свой вес как дефицитный, что было верно, если сравнивать его оценку с результатом, полученным при подсчёте индекса массы тела (у 2 человек дефицитный вес).

При ответе на вопрос «Какие упражнения следует выполнять человеку, чтобы снизить вес» (в данном вопросе было 3 верных варианта ответа): 86,7% (13 человек) выбрали правильный ответ «продолжительный бег/ходьба умеренной интенсивности», 53,3% (8 человек) выбрали правильный ответ «утренняя гимнастика/зарядка» и только 13,3% (2 человека) выбрали правильный ответ «лечебная физическая культура»



Рисунок 2.

При ответе на вопрос «Сколько по времени должна длиться тренировка, которая выполняется с целью сброса веса» (в данном вопросе был 1 верный вариант ответа): только 20% (3 человека) выбрали верный вариант «45-60 минут»

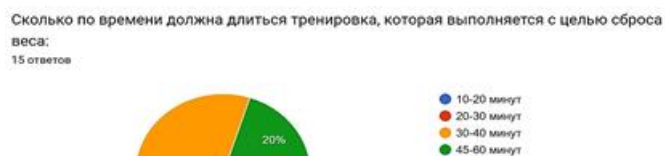


Рисунок 3.

При ответе на вопрос «Выберите, какие упражнения следует выполнять человеку, чтобы набрать вес» (в данном вопросе было 2 верных варианта ответа): 86,7% (13 человек) выбрали

правильный ответ «силовые упражнения (со штангой, весами)» и 40% (6 человек) выбрали правильный ответ «упражнения с собственным весом»



Рисунок 4.

При ответе на вопрос «Выберите, как следует питаться человеку, чтобы снизить вес» (в данном вопросе было 2 верных варианта ответа): 100% (15 человек) выбрали правильный ответ «постепенно снижать число потребляемых калорий в день» и 66,7% (10 человек) выбрали правильный ответ «употребление таких продуктов как: курица, кефир, фрукты, овощи».

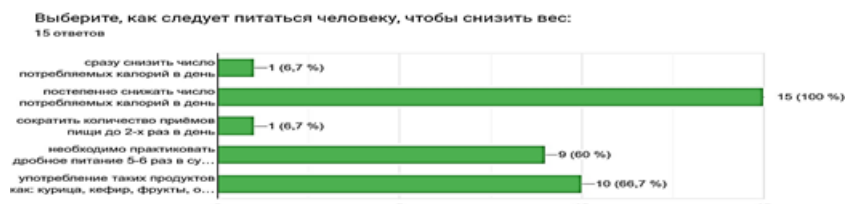


Рисунок 5.

При ответе на вопрос «Выберите, как следует питаться человеку, чтобы набрать вес» (в данном вопросе было 3 верных варианта ответа): 100% (15 человек) выбрали правильный ответ «увеличить суточное число потребляемых калорий», 46,7% (7 человек) выбрали правильный ответ «необходимо практиковать дробное питание 5-6 раз в сутки» и 73,3% (11 человек) выбрали правильный ответ «необходимо соблюдать правильный баланс между насыщенными и полезными жирами».

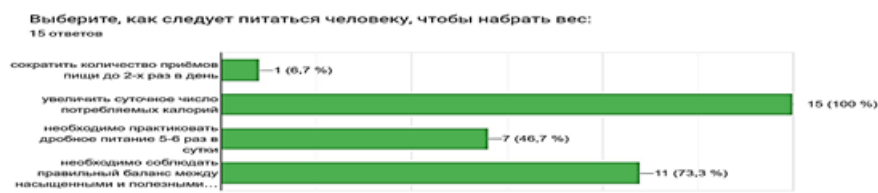


Рисунок 5.

При ответе на вопрос «Сколько граммов белка в среднем в сутки следует употреблять человеку для набора мышечной массы?» (в данном вопросе был 1 верный вариант ответа): 46,7% (7 человек) выбрали правильный ответ «не менее 100 г. мужчинам и не менее 60 г. женщинам».

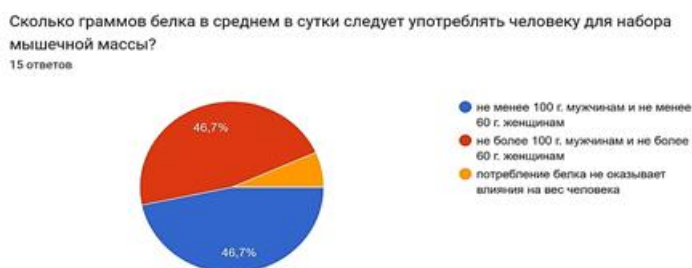


Рисунок 6.

По данным опроса можно сделать вывод о том, что у большинства из опрошенных оптимальный вес (11 человек); только у 4 опрошенных студентов есть проблемы с весом; в целом студенты имеют представление о том, как можно сбросить/набрать вес и какие упражнения следует выполнять с целью сброса/набора веса; всего 3 из 15 опрошенных студентов знают сколько по времени должны длиться тренировки с целью сброса веса; около половины студентов (7 человек) знают сколько граммов белка в среднем в сутки следует употреблять человеку для набора мышечной массы.

Благодаря опросу среди студентов Петрозаводского Государственного Университета, была получена и обработана информация о знаниях студентов по вышеупомянутой теме. В заключении, хотелось бы отметить, что правильное/сбалансированное питание и физическая активность — неразделимы. Принимаемая нами пища обеспечивает постоянное обновление, развитие клеток и тканей организма, является источником энергии. Состав пищи, её количество и свойства определяют физическое развитие и рост, заболеваемость, трудоспособность, продолжительность жизни и нервно-психическое состояние. А регулярная физическая активность улучшает самочувствие, работоспособность и качество жизни. Комплекс физической культуры улучшает показатели биологического возраста и комплексные показатели здоровья.

\*\*\*

1. Вулах А.М., Жукова К.А., Лачинова Д.К. Нормальная масса тела человека // БМИК. 2017. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/normalnaya-massa-tela-cheloveka>
2. Патрикеева, Э. Г. Влияние моды и современных стандартов красоты на сознание и поведение девушек / Э. Г. Патрикеева, О. А. Соловьева. / Текст : непосредственный // Молодой ученый. - 2015. - № 24 (104). - С. 1092-1096. - URL: <https://moluch.ru/archive/104/24304/>
3. Смирнова Галина Алексеевна, Андриянов Антон Игоревич, Кравченко Елена Владимировна, Коновалова Инна Алексеевна Выбор оптимальных методик определения идеальной массы тела для оценки состояния питания // Вопросы питания. 2019. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vybor-optimalnyh-metodik-opredeleniyaidealnoy-massy-tela-dlya-otsenki-sostoyaniya-pitaniya>
4. Anderson, J. W., Konz, E. C., Frederich, R. C. and Wood, C. L. (2001) Long-term weight-loss maintenance: a meta-analysis of US studies. Am. J. Clin. Nutr. 74, 579–584 : [сайт]. — URL: <https://portlandpress.com/clinsci>

**Евтропкина Д.С., Полевой А.О.  
Вейп – «безобидное курение»?**

*Петрозаводский государственный университет  
(Россия, Петрозаводск)*

doi: 10.18411/trnio-07-2023-330

**Аннотация**

Целью исследования, результаты которого представлены в данной статье, является изучение зарубежных исследований на тематику вреда употребления электронных сигарет. На основе этих данных составлен опрос для студентов Петрозаводского государственного университета. Выполнен анализ оценки состояния здоровья студентов-курильщиков.

**Ключевые слова:** электронные сигареты, курение, вейп, вред, студент, здоровье.

**Abstract**

The purpose of the study, the results of which are presented in this article, is studying foreign researches on the harm of using electronic cigarettes. Based on this data there was conducted a survey for the students of Petrozavodsk State University. The analysis of the assessment of the smoking students' health state is accomplished.

**Keywords:** electronic cigarettes, smoking, vape, harm, student, health.

В последнее время, преимущественно среди молодёжи, особую популярность приобрели электронные сигареты или, так называемые, вейпы, ставшие заменой обычным сигаретам.

Электронные сигареты – это альтернативные табачные изделия, создающие вдыхаемый аэрозоль, содержащий никотин, ароматизаторы, пропилен гликоль и растительный глицерин. Некоторые курильщики утверждают, что подобный способ курения гораздо безопаснее, поскольку в лёгкие не попадают продукты горения табака и бумаги для сигарет, а также смолы. Тем не менее, электронные сигареты вышли на рынок без проведения обширных доклинических токсикологических испытаний или долгосрочных испытаний безопасности, в связи с этим заявления о том, что вейпы менее вредные, являются спорными. Поскольку подобная индустрия стала активно развиваться, возникла необходимость в подробном изучении влияния данной замены обычным сигаретам на организм человека.

Исследования показывают измеримые неблагоприятные биологические эффекты на органы и клетки животных, а также людей. Эти эффекты имеют как и сходства, так и различия с обычными сигаретами. Для развития заболевания лёгких, таких как рак или хроническая обструктивная болезнь лёгких, необходимы десятилетия хронического курения, поэтому более полную картину последствий использования электронных сигарет для населения можно будет получить не раньше середины этого века.

Если говорить об уже проведённых исследованиях, то можно затронуть спирометрию, то есть исследование воздушного потока, позволяющее оценить функцию внешнего дыхания по многим показателям. Большинство проведённых тестов выявляет резкие изменения воздушного потока сразу после использования электронных сигарет, отмечались признаки обструкции воздушного потока, что означает закупорку в дыхательных путях, препятствующую свободному потоку воздуха. Примечательно, что обструкции воздушного потока наиболее подвержены люди, уже имеющие заболевания дыхательных путей. Помимо этого, исследования выявили у здоровых пользователей электронных сигарет раздражение слизистой оболочки дыхательных путей.

Контролируемое исследование, проведенное среди здоровых молодых случайных курильщиков и заядлых курильщиков среднего возраста, показало, что всего 15 минут воздействия аэрозоля от электронной сигареты мощностью 60 Вт ухудшают газообмен и снижают экспираторный газовый поток, что связано с повышением концентрации в крови специфического для легких белка СС16, который секретируется секторными клетками, расположенными вблизи терминальных бронхиол. Эти результаты позволяют предположить, что электронные сигареты могут вызывать острое, физиологически определяемое повреждение малых дыхательных путей.

Биолог и биохимик из Гарварда, Дэн Л. Лонго, провёл анализ коммерчески доступных жидкостей для электронных сигарет и обнаружил, что в некоторых из них содержится этиленгликоль, содержание которого было выше, чем содержание глицерина и пропилен гликоля. Примечательно, что этиленгликоль не одобрен для использования в любом продукте, предназначенном для потребления человеком. Помимо этого, многие ароматизаторы в электронных сигаретах являются альдегидами, которые в некоторых случаях присутствуют в концентрациях, достаточных для возникновения рисков из-за раздражающих свойств этих соединений. В дополнение, ряд жидкостей ароматизирован при помощи табачного экстракта, который содержит специфические для табака нитрозамины, нитраты и фенол. Компоненты аэрозоля, образующегося при использовании электронных сигарет и вдыхаемого пользователем, имеют более непосредственное отношение к здоровью, чем ингредиенты жидкостей для электронных сигарет. Никотин, содержащийся в аэрозоле от 13 затяжек электронной сигареты, в которой концентрация никотина в жидкости составляет 18 мг на миллилитр, по оценкам, аналогичен количеству никотина в дыме типичной табачной сигареты, который содержит приблизительно 0,5 мг никотина.

Несмотря на наличие безникотиновых жидкостей для электронных сигарет, гораздо чаще используются жидкости, содержащие никотин. Никотин был одобрен FDA (Управление по контролю за качеством пищевых продуктов и медикаментов) для использования при отказе от курения в пероральной форме (в виде жвачки или пастилки), трансдермальной форме и ингаляционной форме (в виде назального спрея или перорального ингалятора), но не в форме

электронной сигареты. Никотин вызывает привыкание, и использование электронных сигарет лицами, не употребляющими табак, явно имеет негативный эффект, способствуя развитию никотиновой зависимости. Он может иметь побочные эффекты, включая желудочно-кишечные расстройства, головную боль, учащенное сердцебиение и местное раздражение кожи или полости рта.

Физиологические эффекты от использования электронных сигарет могут быть менее вредными, чем от курения табака. Исследование табачной промышленности показало, что резкое увеличение частоты сердечных сокращений и артериального давления после курения табачных сигарет было больше, чем после курения электронных сигарет. Электронные сигареты вызывают незначительные, острые изменения в функции легких, но влияние их использования на функцию легких может быть не таким значительным, как при использовании табачных сигарет.

Нами был проведен опрос, в котором приняли участие 54 студента Петрозаводского Государственного Университета разных курсов и направлений возрастом от 17 до 25 лет, которые используют электронные сигареты. По результатам опроса выяснилось следующее:

- 1) Около четверти курильщиков составляют 18-летние, другую четверть – 19-летние. Около 1/5 части опрошенных составляют 20-летние. Примечательно наличие трёх семнадцатилетних, поскольку в нашей стране запрещена продажа жидкостей для электронных сигарет лицам, не достигшим совершеннолетия.
- 2) Около половины опрошенных использует электронные сигареты на протяжении нескольких лет. Так, 12 респондентов (22,22%) курят электронные сигареты уже 3 года. По 9 (по 16,66%) отвечавших приходится на 2 и 4 года курения. К сожалению, 5 человек (9,25%) не указали, сколько времени они используют вейпы.
- 3) Отмечается, что каждый пятый респондент стал себя хуже чувствовать после того, как стал использовать электронные сигареты. Помимо этого, ухудшения проявлялись вне зависимости от срока курения – положительный ответ дали как и те, кто курит 4 года, так и те, кто занимается этим менее года.
- 4) Абсолютно аналогичная ситуация наблюдается и с затруднением дыхания. Подобная проблема возникает у каждого пятого опрошенного курильщика, и это не зависит от времени, на протяжении которого человек курит.
- 5) Продолжая разговор о влиянии на самочувствие, нельзя не упомянуть тот факт, что 29 из 54 опрошенных (53,7%) чувствовали себя плохо непосредственно после использования электронных сигарет.
- 6) Абсолютное большинство, а именно 46 человек или же 85,2% респондентов утверждают, что они знают, что входит в состав жидкости для электронных сигарет. Важно учесть, что в опросе не просили перечислить компоненты, поэтому есть вероятность, что люди знают лишь об использовании глицерина, пропилен-гликоля и ароматизаторов и не подозревают о наличии токсинов, о которых говорилось ранее в исследовании.
- 7) Примечательным оказался вопрос о безопасности электронных сигарет, поскольку, хоть абсолютное большинство опрошенных (38 человек или 70,4%) и считает их вредными, чуть менее четверти респондентов (13 человек или 24,1%) не смогло ответить, безопасны ли, по их мнению, электронные сигареты.
- 8) 47 из 54 опрошенных студентов (87%) считают, что электронные сигареты могут вызвать негативные последствия в долгосрочной перспективе.
- 9) 20 респондентов курят ещё и обычные сигареты, помимо электронных. Важно отметить, что, согласно результатам опроса, данный фактор не влияет на самочувствие после использования электронных сигарет.

- 10) 8 (14,8%) студентов считают, что занятия спортом могут нивелировать все негативные последствия, связанные с курением электронных сигарет. В дополнение, 13 человек (24,1%) не смогли ответить на данный вопрос «да» или «нет».

Подводя итоги исследования, можно выделить следующее: во-первых, хоть электронные сигареты и считаются хорошей альтернативой всем привычным бумажным сигаретам с табаком, они оказывают негативное влияние на организм. Так, подобный вид курения оказывает неблагоприятные биологические эффекты на органы и клетки как животных, так и людей. Во-вторых, в большинстве случаев при спирометрии сразу после курения вейпов отмечались признаки обструкции воздушного потока; наиболее подверженными данному явлению оказались люди с хроническими заболеваниями дыхательных путей, к примеру, люди, больные астмой. В дополнение, электронные сигареты могут вызывать острое, физиологически определяемое повреждение малых дыхательных путей. Помимо этого, иногда в составе жидкостей для электронных сигарет могут находиться вещества, которые усиливают негативное влияние на организм. К тому же, данный вид сигарет при регулярном использовании снижает иммунитет курильщика, в результате чего даже обычная простуда может протекать в более тяжелой форме. Некоторые эксперименты выявили и плюсы, в сравнении с курением обычных сигарет, - электронная альтернатива наносила меньший вред здоровью подопытных, однако, нельзя забывать, что вейпы существуют не настолько долго, чтобы можно было сделать окончательные выводы, поскольку в будущем учёные могут обнаружить, что вейпы при регулярном и долгосрочном использовании наносят ещё больший урон человеку, нежели обычные сигареты. Даже проведённый мной опрос показывает, что электронные сигареты вызывают, как и кратковременное ухудшение самочувствия непосредственно сразу после курения, так и влияют на него при систематическом вдыхании аэрозолей, получаемых при испарении жидкостей для вейпов. Помимо этого, результаты опроса позволяют предположить, что сила воздействия аэрозолей на организм напрямую зависит от здоровья самого человека и от уже имеющихся у него заболеваний.

\*\*\*

1. The New England Journal of Medicine. The Health Effects of Electronic Cigarettes. / 2016. – URL : <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMra1502466> (дата обращения: 09.02.2023). – Текст : электронный.
2. The BMJ. What are the respiratory effects of e-cigarettes? / 2019. – URL : <https://www.bmj.com/content/366/bmj.l5275.long> (дата обращения: 09.02.2023). – Текст : электронный.
3. ScienceDirect. A systematic review of health effects of electronic cigarettes. / 2014. – URL : <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743514003739> (дата обращения: 09.02.2023). – Текст : электронный.
4. National Library of Medicine. Cardiovascular effects of electronic cigarettes. / 2017. – URL : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5519136/> (дата обращения: 09.02.2023). – Текст : электронный.

**Еранов И.М.<sup>1</sup>, Илюшин О.В.<sup>1,2</sup>**

**Влияние производственной зарядки на производительность труда на монотонных производствах**

<sup>1</sup>Казанский государственный энергетический университет

<sup>2</sup>Казанский (Приволжский) федеральный университет  
(Россия, Петрозаводск)

doi: 10.18411/trnio-07-2023-331

**Аннотация**

Данная статья исследует влияние производственной зарядки на производительность труда на монотонных производствах. Производственная зарядка, также известная как утренняя гимнастика или упражнения перед началом работы, представляет собой серию физических упражнений и растяжек, выполняемых работниками перед началом рабочего дня. Этот подход широко применяется в монотонных производствах, где работники выполняют повторяющиеся

задачи на протяжении длительного времени. Кроме того, производственная зарядка имеет позитивный эффект на психологическое состояние работников. Физическая активность перед началом работы способствует высвобождению эндорфинов и других "гормонов счастья", что помогает улучшить настроение и снизить уровень стресса. Это создает более благоприятную рабочую атмосферу и способствует повышению мотивации и удовлетворенности работников.

**Ключевые слова:** производственная зарядка, производительность труда, монотонные производства, физическая активность, психологическое состояние.

### Abstract

This article examines the influence of workplace exercises on labor productivity in monotonous industries. Workplace exercises, also known as morning exercises or pre-workout routines, involve a series of physical exercises and stretches performed by employees before starting their workday. This approach is widely employed in monotonous industries where workers engage in repetitive tasks for extended periods of time. Additionally, workplace exercises have a positive impact on the psychological well-being of employees. Engaging in physical activity before work promotes the release of endorphins and other "happiness hormones," which help improve mood and reduce stress levels. This creates a more favorable work environment and contributes to increased motivation and job satisfaction among employees.

**Keywords:** workplace exercises, labor productivity, monotonous industries, physical activity, psychological well-being.

Производительность труда играет ключевую роль в успешной работе монотонных производств, где повторяющиеся задачи и однообразная рутина могут негативно сказываться на эффективности работников. В условиях таких производств, поиск способов повышения производительности становится неотъемлемой задачей для управляющих и руководителей. В последние годы все больше внимания уделяется влиянию производственной зарядки на работу на монотонных производствах. Производственная зарядка, представляющая собой физические упражнения перед началом работы, стала популярным инструментом для улучшения работоспособности и эффективности работников.

Целью данной статьи является рассмотрение влияния производственной зарядки на производительность труда на монотонных производствах. Мы проанализируем, как физическая активность перед началом работы может повлиять на работников и их способность выполнять повторяющиеся задачи более эффективно. Мы также рассмотрим психологический аспект этого влияния и его влияние на общую работоспособность и удовлетворенность работников. Данная статья основана на исследованиях и практическом опыте в области производственной зарядки на монотонных производствах. Мы рассмотрим концепцию производственной зарядки, исследуем ее эффекты на производительность и обсудим возможные механизмы, через которые она влияет на работников. В конечном итоге, наши выводы могут быть полезными для руководителей и управляющих, которые стремятся оптимизировать производительность труда на монотонных производствах и создать условия, способствующие эффективной работе и удовлетворенности работников. Следующие разделы статьи будут посвящены подробному анализу влияния производственной зарядки на производительность труда и рассмотрению соответствующих исследований и примеров из практики. Мы также обсудим возможные рекомендации для внедрения производствен

На монотонных производствах работники могут столкнуться с различными заболеваниями и состояниями, связанными с особенностями и условиями работы. Некоторые из распространенных заболеваний, которые могут возникнуть на монотонных производствах, включают:

1. Мышечно-скелетные расстройства: Долгие периоды повторяющихся движений и неподвижности могут привести к развитию мышечных напряжений, боли в спине, шее, плечах и конечностях. Примерами являются



- синдром карпального канала, остеохондроз, спондилез и мышечные нервные синдромы.
2. Утомляемость и физическое истощение: Монотонная и однообразная работа может вызывать чувство утомления и истощения, особенно если отсутствуют возможности для отдыха и восстановления.
  3. Психологические проблемы: Работа на монотонных производствах может вызывать психологические проблемы, такие как депрессия, тревожность, отсутствие мотивации и снижение удовлетворенности работой.
  4. Повреждения от вредных веществ: В некоторых монотонных производствах может быть высокий уровень экспозиции к вредным химическим веществам, которые могут вызывать различные заболевания, такие как отравления и хронические заболевания органов.
  5. Оптические и акустические проблемы: Некоторые виды монотонных производств могут быть связаны с высоким уровнем воздействия на глаза и слух. Это может приводить к проблемам зрения, звуковой усталости и потере слуха.

Работники на монотонных производствах подвержены различным заболеваниям и проблемам, связанным с особенностями и условиями работы. Мышечно-скелетные расстройства, утомляемость, психологические проблемы, повреждения от вредных веществ и оптические/акустические проблемы являются лишь некоторыми из них. Для снижения риска заболеваний на монотонных производствах необходимо принимать меры по обеспечению эргономических условий работы, внедрению регулярных перерывов, предоставлению возможностей для физической активности и психологической поддержке. Работодатели должны уделять особое внимание обучению и информированию сотрудников о возможных рисках и предоставлять средства защиты, необходимые для безопасной работы.

Производственная зарядка - это систематическая практика физических упражнений, которые выполняются работниками перед началом рабочего дня на производстве. Она представляет собой специально разработанный комплекс упражнений и растяжек, направленных на активизацию тела и подготовку организма к физической нагрузке на рабочем месте. Целью производственной зарядки является повышение физической подготовленности, улучшение кровообращения и обмена веществ, а также снятие мышечного напряжения и усталости, которые могут возникать в результате монотонной работы на производстве. Производственная зарядка может включать различные виды упражнений, такие как растяжки, повороты туловища, наклоны, упражнения для рук и ног, аэробные упражнения и другие. Важно, чтобы комплекс упражнений был адаптирован к специфике работы и потребностям работников. Производственная зарядка имеет ряд преимуществ. Она способствует улучшению физического здоровья работников, снижению риска травм и заболеваний, а также повышению работоспособности и производительности труда. Кроме того, она может оказывать положительное влияние на психологическое состояние работников, помогая снять напряжение, повысить настроение и концентрацию. Внедрение производственной зарядки на производстве требует организационных и управленческих мер, таких как проведение обучения работников, разработка специальных программ и контроль за их выполнением. Важно, чтобы производственная зарядка стала неотъемлемой частью рабочего процесса и получила поддержку со стороны руководства и коллектива.

На производстве могут применяться различные виды зарядок, которые подбираются с учетом специфики работы и потребностей работников. Вот некоторые из них:

1. Универсальная зарядка: это комплекс упражнений, который включает основные движения для активизации всех групп мышц. Он может включать повороты туловища, наклоны, растяжки, упражнения для рук и ног, аэробные упражнения и другие.
2. Зарядка для спины: упражнения, направленные на укрепление мышц спины и предотвращение проблем, связанных с ее перенапряжением. Это могут быть

- наклоны вперед и назад, повороты туловища, растяжки спины и другие специфические упражнения.
3. Зарядка для рук и плеч: это упражнения, направленные на снятие напряжения и усталости в мышцах рук и плеч. Они могут включать вращение и разминку кистей, подъемы и опускания рук, растяжки и другие упражнения.
  4. Зарядка для ног: упражнения, направленные на активизацию и растяжку мышц ног, которые особенно важны для работников, проводящих много времени в стоячем или сидячем положении. Это могут быть выпады, подъемы на носки, растяжки ног и другие упражнения.
  5. Аэробная зарядка: это активные физические упражнения, направленные на улучшение общей выносливости и кровообращения. Они могут включать бег на месте, прыжки, скакалку и другие аэробные упражнения.
  6. Растяжка и гибкость: упражнения, направленные на растяжку мышц и улучшение гибкости тела. Они помогают предотвратить мышечные напряжения, улучшить подвижность суставов и общую эластичность тела. Включаются различные растяжки для разных групп мышц.
  7. Дыхательные упражнения: это техники дыхания, которые помогают снять стресс, улучшить концентрацию и общую энергетику организма. Включаются глубокие вдохи и выдохи, медитативные дыхательные техники и другие способы регулирования дыхания.
  8. Упражнения на релаксацию и снятие напряжения: это упражнения, направленные на расслабление мышц и улучшение общего состояния работников. Включаются техники прогрессивной мускульной релаксации, медитации, визуализации и другие методы релаксации.

Каждый вид зарядки может быть адаптирован и настроен под конкретные условия и потребности производства. Он может проводиться перед началом смены, во время перерывов или в другие удобные для работников моменты. Правильно организованная и регулярная производственная зарядка может помочь улучшить физическое и психологическое состояние работников, повысить их работоспособность и производительность, а также снизить риск возникновения травм и заболеваний, связанных с монотонным трудом.

В данной статье мы исследовали влияние производственной зарядки на производительность труда на монотонных производствах. Отметим, что производственная зарядка представляет собой эффективный инструмент для улучшения рабочих условий и повышения производительности работников.

Мы выяснили, что производственная зарядка не только физически подготавливает работников к труду, но и оказывает положительное воздействие на их психологическое состояние. Физическая активность перед началом работы способствует высвобождению эндорфинов и других "гормонов счастья", что помогает улучшить настроение и снизить уровень стресса. Это влияет на общую эффективность работы и создает более благоприятную рабочую атмосферу.

Кроме того, производственная зарядка способствует предотвращению монотонных двигательных нагрузок и связанных с ними заболеваний, таких как мышечные и суставные боли, повреждения опорно-двигательного аппарата и другие профессиональные заболевания. Регулярное проведение зарядки способствует улучшению физической формы, поддержанию здоровья и укреплению организма.

Однако для достижения положительных результатов необходимо правильно организовать производственную зарядку. Ее проведение должно быть систематическим, регулярным и включать разнообразные упражнения, адаптированные под особенности работы и потребности работников.

В заключение, можно сделать вывод, что производственная зарядка является важным компонентом на монотонных производствах, способствуя улучшению производительности труда и благополучия работников. Внедрение систематической и эффективной

производственной зарядки может быть взято на вооружение предприятиями и организациями, стремящимися к повышению эффективности и заботе о своих сотрудниках.

\*\*\*

1. Генкин, Б.М. // Экономика и социология труда. М.:НОРМА - ИНФРА, 2008. С. 12-102.
2. Килин А. Б. // Формирование инновационной организационной структуры угледобывающего производственного объединения, 2023. С. 154-164.
3. Белоконь О.В. // Эмоциональный интеллект и феномен лидерства: эксперимент «Строим вместе», 2008. С. 137–144.
4. Ибрагимов И.Ф., Васенков Н.В., Илюшин О.В., // Изменения показателей частоты сердечных сокращений растущего организма при резко усиленной двигательной активности, 2017. Т. 231. № 3. С. 86-89.

**Жексенбекова А.Д., Севедин С.В.**

**Актуальные проблемы физической культуры и спорта в жизни студента**

*Казанский Государственный Энергетический Университет  
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-07-2023-332

#### **Аннотация**

В статье объясняется роль физической культуры в жизни студентов. Рассматриваются возможности решения проблем, связанных со спортом.

**Ключевые слова:** студент, физическая культура, разум, значение спорта.

#### **Abstract**

The article explains the role of physical culture in the life of students. The possibilities of solving problems related to sports are considered.

**Keywords:** student, physical culture, mind, significance of sport.

Я согласен с тем, что в настоящее время интеллект и информационные технологии играют очень важную роль в обществе. Однако, не следует забывать о значимости физической активности, особенно для студентов. Занятия спортом помогают улучшить работу сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, повышают выносливость и иммунитет. Кроме того, спортивные тренировки способствуют развитию таких качеств, как целеустремленность, дисциплина, командный дух и уверенность в себе. Важно отметить, что занятия спортом могут помочь студентам в учебе, так как они улучшают кровообращение и помогают поддерживать головной мозг в хорошем состоянии. Таким образом, занятия спортом не только полезны для здоровья, но и могут повысить успеваемость студентов. Я считаю, что участие в спортивных мероприятиях или просто занятия спортом должны быть обязательными для всех студентов. Это поможет им сохранить здоровье на долгие годы и стать успешными в различных областях жизни.

Как спорт влияет на студентов, ребят в частности подросткового возраста?

Кроме того, занятия спортом помогают студентам справляться со стрессом и негативными эмоциями, которые могут возникать в период учебы. Физическая активность стимулирует выработку гормонов радости и улучшает настроение, что позволяет студентам более эффективно учиться и лучше концентрироваться на задачах. Более того, спорт обладает также большим социальным значением. Занятия спортом способствуют формированию командного духа, развитию лидерских качеств и дисциплины. Спорт объединяет людей и помогает создавать дружественную атмосферу, что очень важно для студентов, которые часто испытывают чувство одиночества и непонимания. В целом, я считаю, что занятия спортом не только полезны для здоровья студентов, но и способствуют их личностному и профессиональному развитию. Поэтому я настоятельно рекомендую всем студентам участвовать в спортивных мероприятиях и заниматься спортом для поддержания своего здоровья и общей жизнеспособности.

Ортопед Московской государственной больницы Марина Зокина в своей статье о влиянии двигательной активности на здоровье подростка выявила негативное влияние недостатка двигательной активности:

«...Современная школа — это повышенный объем учебной нагрузки в условиях дефицита учебного времени, плюс использование дополнительных факторов для обучения (видеотехника, персональные компьютеры). Постоянные психоэмоциональные нагрузки, короткий сон, длительное пребывание в сидячем положении, недостаточное время пребывания на свежем воздухе отрицательно сказываются на растущем организме.

Возникающее в результате этого отсутствие двигательной активности вызывает патологические процессы в основных физиологических системах у детей. Страдают сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная и другие системы.»

Университет - это продолжение школы, где студенты имеют еще более непостоянное отношение к спорту. Иногда у студентов, например, времени не хватает, или они не проявляют должного интереса к физической активности. Важно подчеркнуть, что занятия спортом могут существенно повлиять на умственную деятельность подростков. Физическая активность не только повышает тягу к знаниям и интеллектуальным занятиям, но и улучшает общий интерес юношей и девушек к окружающему миру. Чем больше человек занимается физкультурой, тем лучше он способен работать.

Кроме того, занятия спортом помогают улучшить физическое здоровье студентов, снизить уровень стресса и повысить уровень энергии. Регулярные тренировки могут привести к улучшению настроения и самочувствия, а также усилению иммунитета и снижению риска развития сердечно-сосудистых и других хронических заболеваний.

Однако следует помнить, что занятия спортом могут конкурировать с другими важными делами, такими как учеба, работа, личная жизнь и т.д. Поэтому важно находить баланс между физической активностью и остальными аспектами жизни, чтобы достичь наилучших результатов в учебе и здоровье. Необходимо сказать о влиянии занятий спортом на умственную деятельность подростков. Физическая активность повышает тягу к занятиям, интерес юношей и девушек к окружающему миру. Т.е. чем больше человек занимается физкультурой - тем лучше он способен работать.

Тем не менее, нежелание заниматься физическими упражнениями - основная проблема студентов. Это круг, который невозможно разорвать - молодые люди устают на занятиях, спят и снова занимаются, а потом снова спят. Со спортом сон становится намного качественнее, что повышает и качество умственной работы.

Действительно, проблемы со стоимостью товаров и экипировки для занятий физической культурой могут быть серьезным барьером для тех, кто живет на ограниченные средства. В таких случаях важно искать альтернативные решения, например, поиск субсидий или спонсоров, которые могут помочь покрыть расходы на необходимое оборудование.

Что касается комплексов по поводу своего вида, действительно, это может быть серьезной проблемой, которая мешает заниматься спортом и поддерживать свое здоровье. В этом случае, консультация специалиста-психолога может помочь преодолеть комплексы и начать заниматься спортом без страха и дискомфорта. Кроме того, важно помнить, что каждый человек уникален, и нет никакого идеального вида или телосложения - главное, заботиться о своем здоровье и наслаждаться процессом занятий спортом.

Для того чтобы решить проблемы, связанные с занятиями физической культурой, важно учитывать индивидуальные особенности каждого человека. Например, у кого-то могут быть проблемы со здоровьем, которые ограничивают возможности для занятий спортом, а у других - недостаток мотивации или нехватка времени. Чтобы помочь людям справиться с такими проблемами, необходимо прислушиваться к их потребностям и предпочтениям, и предложить

индивидуальный подход к занятиям физической культурой. Это может быть подбор оптимальной программы тренировок, консультация специалиста по здоровью или разработка персонального графика занятий.

\*\*\*

1. Зокина М.М. «Влияние спорта на психику и поведение подростка» [Электронный ресурс]
2. Горбунова А.А. «Влияние физической культуры на поведение подростков», Новокузнецк, 2010

**Жексенбекова А.Д., Севедин С.В.**

### **Противопоказания для выполнения физических упражнений при сколиозе**

*Казанский Государственный Энергетический Университет  
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-07-2023-333

#### **Аннотация**

В статье объясняется само понятие «сколиоз», описываются противопоказания для физических упражнений при сколиозе, а там же указывается методика занятия спортом при данном заболевании.

**Ключевые слова:** сколиоз, позвоночник, методика, физкультура.

#### **Abstract**

The article explains the concept of "scoliosis", describes contraindications for physical exercises with scoliosis, and provides a methodology for exercising with this condition.

**Keywords:** scoliosis, spine, methodology, physical education.

Сколиоз - это заболевание, которое ухудшает качество жизни человека с школьных лет. Искривление сколиоза может иметь форму С-образного искривления в виде дуги, S-образного искривления в двух отделах или Z-образного искривления в трех точках. По статистике, каждый пятый человек на планете страдает от сколиоза разной тяжести, только в России более 50 миллионов жителей имеют подобное состояние.

Несмотря на то, что сколиоз не всегда можно отнести к категории болезней, это не означает, что его нужно игнорировать и не предпринимать меры для его исправления.

Одной из хороших мер профилактики является занятие физкультурой, но есть противопоказания для выполнения физических упражнений при сколиозе. Независимо, какую степень заболевания поставил врач, необходимо полностью исключить силовые и акробатические нагрузки. Довольно часто при выполнении силовых нагрузок позвоночник оказывается в неестественном положении.

При сколиозе есть определенные ограничения, которые важно учитывать при занятиях спортом или другой физической активности. Многолетняя практика в области медицины доказала, что упражнения должны выполняться только под контролем специалиста, особенно если искривление значительное. Комплексы включают различные упражнения, выполняемые в сидячем, стоячем, лежачем положении на спине или животе. Врачи определяют конкретные комплексы элементов, основываясь на состоянии здоровья каждого пациента и на прогрессировании заболевания.

Существует огромное количество противопоказаний, которые следует учитывать при сколиозе. Бег разрешен только при начальных степенях заболевания, а упражнения на гибкость наоборот - запрещены. Резкие движения, кувырки, активные виды спорта, перегружающие хребет, такие как бокс, хоккей, паркур, борьба, футбол и многие другие, а также бесконтрольные вытяжения и занятия на турниках - запрещены. Если позвонки склонны к ротации, то поворачиваться следует нерезко и предельно осторожно. Бесконтрольные походы в "качалку" и "тренажерку" могут ухудшить состояние хребта. Врачи рекомендуют перерываться

на разминку тем, кто работает за компьютером. Необходимо избегать падений, травм, чрезмерной нагрузки на хребет, а также не делать резких круговых движений. На подушку и матрац лучше выбирать не слишком мягкие, а ортопедические. При сколиозе значительной степени следует выполнять упражнения только под контролем специалиста.

Врачи обычно рекомендуют такие ограничения при сколиозе для людей со второй степенью заболевания. Однако, если искривление менее 10 градусов, то запретов может быть меньше, и решение принимает врач.

Ответ на вопрос, можно ли заниматься танцами при сколиозе, можно дать неоднозначно. Существует множество танцевальных стилей, которые не отличаются по нагрузкам от тех, что переносят профессиональные спортсмены. Тем не менее, следует избегать активных танцев с резкими переходами и скачками, а предпочтение стоит отдавать плавным движениям без рывков и скручиваний. Бальные танцы допустимы при сколиозе, но элементы гимнастики, такие как шпагат, следует избегать.

В дополнение к индивидуально назначаемым комплексам упражнений в лечебной физкультуре существует много других способов заняться ею. Например, рекомендуется заниматься плаванием или аквааэробикой. Важно помнить, что главная цель - не достижение рекордов, а получение удовольствия от занятий, которые помогают улучшить качество жизни. Если сколиоз находится на первой стадии, то лыжные прогулки могут помочь укрепить мышцы спины и улучшить осанку.

Причины заболевания и его проявления у каждого пациента могут быть различными, поэтому определение того, какие упражнения следует включить в комплекс лечебной физкультуры, а какие исключить, должно производиться только врачом.

Ограничения при сколиозе могут зависеть от множества факторов. Чтобы получить полный список ограничений, необходимо обратиться к врачу-ортопеду. Квалифицированный специалист поможет определить, какие действия можно совершать, а какие следует избегать при искривлении позвоночника, и даст необходимые рекомендации для скорейшего выздоровления и улучшения осанки.

Занятия лечебной физкультурой могут включать в себя не только индивидуально назначаемые комплексы упражнений, но и другие виды занятий, например, плавание или аквааэробика. Главная цель при этом - не достижение рекордов, а получение удовольствия от занятий, которые способствуют улучшению качества жизни. Если сколиоз находится на первой стадии, то можно заняться лыжными прогулками, чтобы укрепить мышцы спины и улучшить осанку.

Однако следует помнить, что причины заболевания и его проявления у каждого пациента могут быть различными, поэтому определение того, какие упражнения следует включить в комплекс лечебной физкультуры, а какие не следует, должно производиться только врачом.

Ограничения при сколиозе могут зависеть от множества факторов, таких как степень и форма искривления позвоночника, возраст пациента, наличие других заболеваний, а также индивидуальные особенности каждого человека. В связи с этим, список ограничений может быть весьма разнообразным и индивидуальным для каждого случая. Одним из основных направлений ограничений являются физические нагрузки. При сколиозе может быть ограничена возможность поднимать тяжелые веса или заниматься силовыми упражнениями. Также рекомендуется избегать резких движений и интенсивных спортивных занятий, которые могут усугубить искривление позвоночника. Кроме того, при сколиозе рекомендуется обратить внимание на правильную посадку за компьютером и на режим работы. Необходимо использовать эргономичные кресла и столы, чтобы снизить нагрузку на позвоночник. Также следует избегать длительного сидения, периодически делать перерывы и разминаться. Выбор спального места и подушки также может быть ограничен при сколиозе. Рекомендуется использовать жесткие матрасы и специальные ортопедические подушки, которые помогут поддерживать позвоночник в правильном положении во время сна. Конечно, каждый случай сколиоза уникален, поэтому для получения полного списка ограничений и рекомендаций

необходимо обратиться к врачу-ортопеду. Он сможет проанализировать индивидуальную ситуацию пациента и дать наиболее точные рекомендации для выздоровления и улучшения осанки. Важно следовать всем рекомендациям врача и регулярно контролировать состояние здоровья для достижения наилучших результатов в лечении сколиоза.

\*\*\*

1. <https://msk-artusmed.ru/nejrohirurgiya/skolioz-operatsiya/>
2. <https://city-pilot.ru/skolioz-protivopokazaniya-k-fizicheskim/>
3. <https://turizm-centr.ru/opredelennye-zabolevaniya-lyudey-kotorym-protivopokazano-zanyatie-aktivnymi-vidami-turizma/>
4. <https://gremih.ru/kak-vliaet-narusenie-osanki-i-iskrivlenie-pozvonocnika-na-zdorove/>

**Ибрагимов И.Ф.<sup>1,2,3</sup>, Давлетшин Р.Р.<sup>1</sup>, Али А.А.Х.<sup>3</sup>**

**Способы и методы поддержания и улучшения здоровья с помощью гири**

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Казанский Государственный  
Энергетический Университет»

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

<sup>3</sup>ФГБОУ ВО «Казанский государственный  
медицинский университет»  
(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-07-2023-334

#### **Аннотация**

В статье «Способы и методы поддержания и улучшения здоровья с помощью гири» представлены способы и методы поддержания и улучшения здоровья с помощью гири, а также медицинский контроль и техника безопасности.

Цель научной статьи - раскрыть все преимущества использования гирь для поддержания здоровья и укрепления тела, а также уделить внимание на медицинский контроль и технику безопасности.

Задачей статьи является выявление уровня осведомленности спортсменов о технике безопасности пользования гирей, а также узнать о способах и методах занятий спортом с гирей у других спортсменов.

С целью решения поставленных задач в этой статье применялись такие методики исследования, как: наблюдение, сравнение и опрос.

Сделаны выводы о высокой степени применения на практике гирь, а также о знании спортсменами техники безопасности занятий спортом с помощью гирь.

**Ключевые слова:** гиря, техника, тренировка, здоровье, поддержание формы, укрепление здоровья, физическая культура, тенденции развития спорта.

#### **Abstract**

The article "Technique and Methods for Maintaining and Improving Health with Kettlebells" presents methods and methods for maintaining and improving health with the help of kettlebells, as well as medical monitoring and safety precautions.

The purpose of the scientific article is to reveal all the benefits of using kettlebells to maintain health and strengthen the body, as well as pay attention to medical control and safety precautions.

The objective of the article is to identify the level of awareness of athletes about the safety of using kettlebells, as well as to learn about the ways and methods of doing sports with a kettlebell from other athletes.

In order to solve the tasks in this article, such research methods as observation, comparison and survey were used.

Conclusions are drawn about the high degree of practical use of kettlebells, as well as the knowledge of athletes about the safety of sports with the help of kettlebells.

**Keywords:** kettlebell, technique, training, health, keeping fit, health promotion, physical culture, sports development trends.

Введение. В наше время все большее внимание уделяется вопросам поддержания здоровья и физической активности. Люди стараются следить за своей формой и уделять больше времени тренировкам, чтобы сохранять тонус и укреплять свое тело.

Одним из наиболее эффективных и доступных средств для тренировок является использование гирь. Гири – это металлические шары с ручкой, которые используются для тренировки различных групп мышц. Они могут быть применены как в домашних условиях, так и в спортивных залах.

Теперь поговорим немного о медицинском контроле и технике безопасности. Когда дело доходит до использования отягощений для восстановления, важно уделить первоочередное внимание медицинскому контролю и мерам предосторожности. Независимо от того, используете ли вы гири, гантели или другие веса, вам необходимо принять определенные меры, чтобы убедиться, что вы не травмируете себя и не усугубляете какие-либо имеющиеся заболевания.

Перед началом любой программы тренировок важно проконсультироваться с врачом. Они могут оценить ваше физическое состояние, порекомендовать упражнения, которые соответствуют вашим потребностям, и дать рекомендации по их безопасному выполнению.

Разминка и заминка являются важными компонентами любой программы упражнений, особенно при использовании весов. Прежде чем приступить к каким-либо упражнениям, уделите некоторое время растяжке и подготовьте мышцы к предстоящим занятиям. После тренировки не забудьте остыть и снова потянуться, чтобы предотвратить в будущем травмы мышц и сухожилий.

Правильное положение тела необходимо для предотвращения травм и получения максимальной отдачи от тренировок. Следите за тем, чтобы поддерживать хорошую осанку, контролируйте свои движения и избегайте резких движений. Если вы не уверены в правильном выполнении для конкретного упражнения, рассмотрите возможность работы с личным тренером или специалистом по фитнесу, который может направить вас и убедиться, что вы делаете это правильно.

Наконец, очень важно прислушиваться к своему телу и обращать внимание на любые предупреждающие признаки того, что вы можете переусердствовать. Если во время тренировки вы испытываете боль, дискомфорт или затрудненное дыхание, немедленно прекратите занятия и обратитесь к врачу. Помните, что выздоровление — это постепенный процесс, и лучше делать все медленно и последовательно, чем слишком быстро напрягаться.

Соблюдая этот медицинский контроль и меры предосторожности, вы можете безопасно и эффективно пользоваться гирями для улучшения своего здоровья. Всегда уделяйте первостепенное внимание своему здоровью и самочувствию и никогда не стесняйтесь обращаться за профессиональной консультацией, если у вас есть какие-либо проблемы или вопросы.

**Цель исследования.** Раскрыть все способы и методы использования гирь для поддержания здоровья и укрепления тела, чтобы читатели могли определиться с подходящим набором упражнений в зависимости от своих физических данных и целей. А также уделить внимание медицинскому контролю и технике безопасности при занятии спортом с гирями.

**Задачи исследования.** Дать нашим читателям полное представление обо всех аспектах использования гирь и показать, что это эффективный и доступный способ укрепления здоровья и поддержания формы.

**Методика проведения исследования.** С целью решения поставленных задач в этой статье применялись такие методики исследования, как: наблюдение, сравнение и опрос. Наблюдения происходили за спортсменами, занимающихся спортом с гирями, за их исполнением различных



техник, а также использованием техник безопасности. Все наблюдения подвергались сравнению, для выявления более четких и правильных исполнений различных методов тренировок с гирями. Опрос проводился с участием 114 респондентов, с помощью анкеты на 15 вопросов (Таблица 1), для выявления их личных интерпретаций различных приемов, пользуются ли они техникой безопасности и т.д.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ результатов анкетирования. В начале исследования мы использовали метод анкетирования, который дал представление об актуальности выбранной темы. Для проведения опроса была разработана анкета из 15 вопросов, связанные с использованием гирь. Анкетирование проводилось среди спортсменов в письменной форме и онлайн-режиме. Нами было опрошено 114 респондентов, занимающихся тяжелой и легкой атлетикой (мужчины – 53 %, женщины – 47 %). Затем произведен статистический анализ полученных данных, результаты которого представлены в таблице 1.

Таблица 1

## Опрос на тему использования гири во время тренировок.

№	Вопросы	Ответы: человек - %
1	Возраст: а) от 10 до 14 б) от 15 до 17 в) от 18 и старше	2% 5% 92%
2	Стаж занятий спортом: а) от 2 до 3 лет б) от 4 до 5 лет в) от 6 до 7 лет г) от 8 до 10 лет д) от 11 и больше	6 % 3% 14 % 49% 28%
3	Как часто вы используете гири в своей тренировке? а) Ежедневно б) Раз в неделю в) Никогда не использовал	22% 45% 33%
4	Вы проводите тренировку с гири на открытом воздухе или в закрытом помещении? а) На открытом воздухе б) В закрытом помещении в) И то, и другое	9% 80 % 11 %
5	Какой вес гири вы используете в своей тренировке? а) Легкие (меньше 5 кг) б) Средние (5-10 кг) в) Тяжелые (больше 10 кг)	11 % 66 % 21 %
6	Какую цель вы преследуете в своих тренировках с гири? а) Увеличение силы и выносливости б) Снижение веса в) Улучшение координации и гибкости	9 % 67% 24%
7	Используете ли вы гири в качестве аэробной тренировки? а) Да б) Нет в) Иногда	50% 33% 17%
8	Какие упражнения вы предпочитаете выполнять с гирями? а) Махи гирями б) Подъем гири над головой в) Приседание с гирей и другие комплексные упражнения	63% 14% 23%
9	Используете ли вы дополнительное оборудование для тренировок с гирями? а) Да, например, наручники и штанги б) Нет, только гири в) Иногда	19% 41% 20%
10	Сколько времени вы тратите на тренировки с гирями? а) Менее 30 минут в день	49%

	б) 30-60 минут в день в) Более 60 минут в день	39% 12%
11	Стоит ли учитывать индивидуальные особенности при выборе гири для тренировок? а) Да, необходимо б) Нет, не нужно в) Сложно сказать	56% 20% 24%
12	Насколько эффективно использование гирь в сравнении с другими видами силовых тренировок? а) Гораздо более эффективно б) Не более эффективно, чем другие виды тренировок в) Сложно сказать	48% 48% 4%
13	Какие этапы тренировки вы считаете наиболее важными при работе с гирями? а) Разминка б) Основные упражнения в) Растяжка и релаксация	37% 44% 19%
14	Какую роль играют гири в вашей тренировке? а) Они являются основным дополнением к другим видам тренировок б) Они существенная часть моей тренировки в) Они только время от времени используются в моих тренировках	40% 39% 21%
15	Рекомендуете ли вы использовать гири в качестве основного инструмента для тренировок? а) Да б) Нет в) Иногда	65% 30% 5%

Из данных, полученных из Таблицы 1, выявляется, что:

1. Большая часть опрошенных – старше 18 лет (примерно 92%).
2. Половина опрошенных имеет стаж занятий спортом 8-10 лет.
3. Около трети спортсменов не используют гири для тренировок, около половины используют раз в неделю, остальные – ежедневно.
4. Превосходящая часть опрошенных занимается в закрытом помещении.
5. Большая часть занимающихся спортом с гирей, используют средний вес гири.
6. Основная часть респондентов занимаются спортом с гирями с целью снижения своего веса.
7. Около 50% спортсменов, используют гири в качестве аэробной тренировки.
8. Более половины спортсменов из упражнений с гирями в основном делают махи гирями.
9. Около 19% опрошенных используют дополнительное оборудование для тренировок с гирями, 41% используют только гири.
10. Примерно треть занимается с гирями около 30 минут, более трети – примерно 30-60 минут, остальные – более 60 минут.
11. Около половины опрошенных, считает, что нужно учитывать индивидуальные особенности во время тренировок с гирями.
12. Чуть меньше половины респондентов считает, что гири эффективнее других инструментов для тренировок, точно такое же количество считает обратное.
13. Большая часть считает, что основные тренировки – самая важная часть в занятии спортом с гирями, чуть меньше людей считает, что разминка важнее.
14. Чуть больше трети считает гири – своим основным дополнением к тренировкам, примерно столько же считает гири своей основной частью тренировок и чуть меньше четверти время от времени их используют.

15. Большинство опрошенных рекомендуют использовать гири в качестве основного инструмента для тренировок.

Также на основе результатов опроса, представлен Рисунок 1, в котором показан процент спортсменов, которые используют гири во время тренировок.

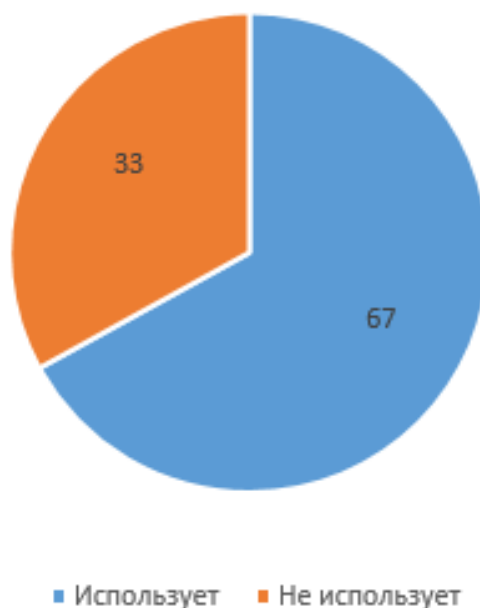


Рисунок 1. Процент спортсменов, которые используют гири во время тренировок.

В результате анкетного опроса была выявлена высокая степень применения на практике гирь, к тому же для большей части спортсменов гири являются неотъемлемой частью тренировки. Это подтвердило актуальность выбранной темы исследования.

**Выводы.** Основываясь на результатах исследования, выясняется, что: - для спортсменов основной способ поддержания и улучшения здоровья с помощью гирь – это тяжелая атлетика, и они не стоит забывают о технике безопасности; - для подобных занятий спортом, важно учесть ваше состояние здоровья, чтобы знать что такие методы будут улучшать ваше состояние здоровья, а не ухудшать; - для улучшения здоровья, спортсмены чаще всего используют взмахи гирями, но стоит также учитывать какой вес вам больше всего подходит, чтобы избежать будущих травм;

\*\*\*

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). -91с.
3. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М. Юрайт, 2019 — 192.
4. Преимущества тренировок с гирями. URL: <https://www.acefitness.org/education-and-resources/professional/expert-articles/6225/the-benefits-of-kettlebell-training>.
5. 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.
6. Ибрагимов И.Ф., Лесниченко И.Н., Али Ахмед Асем Хассан Преимущества физической активности // В сборнике: Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, информационные технологии. Материалы Всероссийской с международным участием заочной научно-практической конференции. Казань, 2023. С. 249-254.
7. Карамова А.З. Специфика занятий физической культурой для студентов специальных медицинских групп // Рецензируемый научный журнал «Тенденции развития науки и образования». №93. 2023. Ч.7. С.124-127.
8. Павел Цацулин: Гиревой тренинг. Уникальная методика тренировки с гирями Павла Цацулина. Тренировочная зона. Издательство «Питер», 2015 год. URL: <https://www.labirint.ru/books/472098/>.

**Карева Ю.Ю., Морозова А.Ю.**  
**Растущая популярность йоги в современном мире**

*Самарский государственный экономический университет  
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-07-2023-335

**Аннотация**

В статье рассматриваются йога как одно из наиболее популярных на сегодняшний день разновидностей физических упражнений. Описываются этапы возникновения йоги, особенности традиционного и современного течений, разновидности занятий. Представлены преимущества занятий йогой над другими видами физической активности. Описаны положительные эффекты для физического и психологического состояния человека при систематических занятиях йогой. Одним из главных преимуществ занятий йогой является доступность, щадящий режим занятий и возможность заниматься данным видом физических упражнений людям любого возраста, пола и физической подготовленности.

**Ключевые слова:** йога, активный образ жизни, популярность, виды йоги.

**Abstract**

The article considers yoga as one of the most popular types of physical exercises today. The stages of the emergence of yoga, the features of traditional and modern movements, and the types of classes are described. The advantages of yoga over other types of physical activity are presented. The positive effects for the physical and psychological state of a person during systematic yoga classes are described. One of the main advantages of yoga is the accessibility, sparing mode of training and the ability to engage in this type of physical exercise for people of any age, gender and physical fitness.

**Keywords:** yoga, active lifestyle, popularity, types of yoga.

На сегодняшний день активный образ жизни – это важное условие для того, чтобы каждый человек прожил долгую и счастливую жизнь. Существует множество разных видов физической активности, пользующихся популярностью среди разных групп населения [3, 5, 7]. В зависимости от пола, возраста, темперамента предпочтения в выборе видов физической активности различаются [1, 4, 6]. Но есть виды спорта и разновидности физических упражнений, которые подходят и пользуются популярностью у людей любого возраста, пола и уровня подготовленности. Одним из таких видов физических упражнений является йога.

Актуальность данного исследования состоит в необходимости повышения двигательной активности населения, как одного из главных факторов сохранения и укрепления здоровья.

В последние несколько лет все большее и большее количество людей стали отдавать предпочтение не силовым видам спорта, а гимнастическим, таким как йога.

Стоит начать с происхождения самого слова «йога», согласно мнениям исследователей, данный термин возник на основе слова «йодж», что на переводе с языка древнего сакрита означает «связь или соединение в упряжи». То есть под этим значением предполагалось соединение в единое целое ума, сознания и тела. Считается, что историческая родина йоги – древнейшая Индия, а первое упоминание около 5000 лет назад до нашей эры.

Йога развивалась на протяжении трех этапов: доклассический, классический и постклассический. Каждый из этих периодов особенен по-своему, но современная йога основывается на последнем этапе.

Йога подразделяется на 2 течения – традиционное и современное. К традиционным относятся: бхакти-йога, карма-йога, джаяна-йога, хатха-йога, раджа-йога.

Бхакти-йога является наиболее приближенной к религиозной. Именно через занятия этой разновидностью йоги, древние индусы выражали любовь к своему Богу.

Карма-йога – в основе этого учения лежит теория о карме человека, то есть о несении ответственности за его поступки.

Джаяна-йога – это разновидность йоги, главную часть которой занимает занятие медитацией с целью очищения человека от всего негативного.

Хатха-йога является наиболее известной, так как именно в неё включены асаны, то есть те самые физические упражнения.

Раджа-йога создана для совершенствования своего разума над телом и включает в себя серьёзный психологический анализ.

К современным видам йоги относят: виньясу, аштангу, шивананду, айенгар, крийя, бикрам. Рассмотрим не некоторые из них.

«Виньяса» означает «располагать особым образом» и, в данном случае, позы йоги. Виньяса-йога часто считается самым спортивным стилем йоги и была заимствована из аштанга-йоги как плавного стиля, связывающего дыхание с движением в 1980-х годах. Многие виды йоги также можно рассматривать как «потоки виньясы».

Йога Айенгара была основана Б.К.С. Айенгаром и фокусируется на выравнивании, а также на детальных и точных движениях. На занятиях Айенгара ученики выполняют различные позы, контролируя дыхание. Бикрам-йога названа в честь Бикрама Чоудхури и включает в себя последовательность заданных поз в комнате, похожей на сауну, где обычно поддерживается температура 105 градусов и влажность 40% [2].

Йога – единственная система, которая существует более нескольких тысяч лет без какого-либо папства или принуждения. Нигде в истории человечества не случилось, чтобы кто-то приставил меч к чьей-то шее и сказал: «Ты должен заниматься йогой». Она выжила и продолжает жить, потому что она работала как процесс благополучия, как ничто другое. Несмотря на то, что сегодня ее преподают достаточно элементарно или даже искаженно, она все еще жива. Многие вещи приходят и уходят с изменением моды, но йога существовала тысячи лет, и ее популярность продолжает расти [8].

Занятия йогой имеют ряд преимуществ над многими другими физическими упражнениями. Исследования показывают, что йога может улучшить физическое здоровье за счет снижения кровяного давления, снижения риска возникновения сердечных заболеваний и улучшения пищеварения. Это также может помочь практикующим лучше спать и справляться со стрессом. Не говоря уже о том, что недавние исследования показывают, что практика взаимодействия разума и тела поддерживает психическое здоровье, в частности; одно исследование показало, что регулярные йогой могут помочь облегчить симптомы депрессии. Также можно выделить и другие положительные эффекты от занятий йогой. Так, систематические занятия йогой позволяют справиться с болями в пояснично-крестцовом отделе, избавиться от отложений солей, улучшить осанку, исправить сколиоз, выработать способность удерживать равновесие, правильно распределяя нагрузку тела на костно-мышечный каркас. Кроме того, с помощью занятий йогой можно вернуть упругость дряблой коже, привести мысли в порядок и выставить жизненные приоритеты, снизить вес и придать телу рельефность, повысить гибкость и эластичность мышц, улучшить работу иммунной системы и усилить сопротивляемость организма, предупредить развитие артрита, продлить молодость. Йогой нужно заниматься очень тонким, шадящим способом, а не с помощью силового наращивания мышечной массы, потому что речь идет не об упражнениях.

Физическое тело обладает целостной структурой памяти. Йога – это способ открыть эту память и попытаться перестроить эту жизнь в направлении высшей возможности. Это очень тонкий и научный процесс.

Таким образом, занятия йогой являются общедоступным, универсальным, шадящим и полезным видом физической активности. С помощью занятий йогой можно не только улучшить физическую форму, но и стабилизировать эмоциональное состояние. Кроме того, не существует возрастных ограничений для занятий йогой. Справедливо будет сказать, что она популярна среди людей любого возраста и ей не поздно начать заниматься никогда.

\*\*\*

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. История йоги: развитие, основные этапы, тенденции и интересные факты – 2018 г. URL: <https://fb.ru.turborpages.org/fb.ru/s/article/446295/istoriya-yogi-razvitie-osnovnyie-etapyi-tendentsii-i-interesnyie-faktyi> (Дата обращения 05.05.2023).
3. Колеманова И.В. Технология формирования навыков приема подач мяча у квалифицированных волейболисток на основе выбора рациональных тактических действий: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Смоленск, 2003. 153 с.
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. 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. Почему йога становится такой популярной? – URL: [https://www.huffpost.com/entry/why-is-yoga-becoming-so-p\\_b\\_9296612](https://www.huffpost.com/entry/why-is-yoga-becoming-so-p_b_9296612) (Дата обращения 05.05.2023).

**Карева Ю.Ю., Овчинникова Я.А.**

### **Нетрадиционные методы и средства на занятиях**

*Самарский государственный экономический университет  
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-07-2023-336

#### **Аннотация**

В данной статье рассматривается анализ исследований эффективности использования нетрадиционных методов обучения на занятиях физической культурой в вузах. Описаны виды нестандартных методик обучения.

**Ключевые слова:** пилатес, йога, CrossFit, лечебная физкультура, традиционные методы, нетрадиционные методы.

#### **Abstract**

This article discusses the analysis of studies on the effectiveness of the use of non-traditional teaching methods in physical education classes in universities. The types of non-standard teaching methods are described.

**Keywords:** pilates, yoga, CrossFit, exercise therapy, traditional methods, non-traditional methods.

Существует два вида методов проведения занятий физической культурой: традиционные и нетрадиционные (нестандартные). Традиционными называют типичные или классические методы, которые используют для обучения студентов спортивным элементам и техникам. Данные методы соответствуют требованиям по организации спортивной деятельности и стандартам здорового образа жизни. Традиционные методы называются классическими, так как первыми стали использоваться для обучения студентов и школьников, а также остались в системе образования, потому что зарекомендовали себя, как эффективные, в процессе многолетней практики. Такие методы классифицируются на отдельные системы занятий, к которым относятся:

- силовые тренировки – направлены на развитие силовых показателей и наращивание мышечной массы посредством занятий с гантелями, штангой, тренажерами для работы с различными мышечными группами;
- тренировки на выносливость – направлены на повышение показателей выносливости и устойчивости организма к длительным нагрузкам, для этого проводятся кардиотренировки (бег, ходьба, езда на велосипеде, тренажеры), формирующие устойчивость сердечной мышцы к физическим нагрузкам;

- гимнастика и акробатика – формирует гибкость и координацию движений, в этом случае применяются комплексы упражнений на растяжку и развитие мышц;
- тренировки для разных видов спорта – направлены на формирование техники выполнения как отдельных спортивных элементов для различных видов спорта, так и общих техник, необходимых для данного вида спорта.

Традиционные методы занятий позволяют системно подойти к обучению, выбрав те комплексы занятий, которые необходимы конкретному виду спорта и конкретному студенту. Но хотя они и зарекомендовали себя многолетним использованием и эффективностью, на сегодняшний момент являются однообразными, поэтому могут стать причиной быстрой утомляемости и снижения мотивации студентов. По этим причинам на смену им приходят более современные и разнообразные методы, которые называются нетрадиционными, потому что, во-первых, позже вошли в повсеместное использование, и, во-вторых, отличаются от классических методов проведения занятий. К ним относятся:

CrossFit – это методика тренировок, основанная на комбинации упражнений на силу, скорость, выносливость и гибкость. Занятия проводятся в виде соревнований, что вносит элемент соревновательности, мотивации и стимулирует быстрый прогресс.

TRX – это система тренировок, использующая хитрости гимнастики, силового тренинга и кардио-нагрузок, а также тренажерное оборудование, навешиваемое на тросы. Занятия также проводятся в виде групповых тренировок, их крупным плюсом является мобильность и возможность использования в любых условиях.

Йога – это практика, направленная на развитие гибкости, силы, баланса, а также на улучшение дыхательных функций. Йога включает в себя разнообразные позы, пранаяму и медитацию, которые могут использоваться для лечения и профилактики многих различных заболеваний [5].

Акваэробика – это фитнес-тренировки, которые проводятся в воде и сочетают в себе кардио-нагрузки, силовые упражнения и растяжку. Вода создает дополнительную нагрузку на мышцы, что повышает их эффективность и одновременно снижает ущерб и риск для суставов.

Пилатес – это система физических упражнений, направленных на укрепление мышц корпуса, улучшение гибкости и координацию движений.

Пауэрлифтинг – силовое троеборье, включающее в себя три упражнения со штангой – становая тяга, жим лежа на скамейке и приседания, направленных на развитие силовых способностей [6, 8].

В целом нетрадиционные методы физической культуры могут быть более интересными, эффективными и мотивирующими, что может помочь людям, изучающим физическую культуру, достичь лучших результатов за короткое время [2, 4, 11]. В вузах России используются различные нетрадиционные методы физической культуры, которые помогают студентам сохранять свое здоровье и повышать физическую активность [1, 7].

ЛФК (лечебная физкультура) – это методика физических упражнений, которые назначаются на основании результатов медицинского обследования студента. ЛФК направлена на восстановление функций организма после заболеваний или травм, а также на профилактику различных заболеваний.

Функциональный тренинг – это комплекс физических упражнений, направленный на развитие силы, выносливости, гибкости, координации и баланса. Функциональный тренинг проводится с использованием разнообразных спортивных снарядов и оборудования.

Эти и другие подобные методы физической культуры помогают студентам вузов России укрепить свое здоровье и повысить физическую активность в течение всего учебного процесса.

Нестандартных методов физической культуры гораздо больше, чем мы перечислили, поэтому проводилось достаточно много исследований, направленных на оценку эффективности данных методов. Исходя из результатов существующих исследований, уже можно сделать вывод о целесообразности их использования на занятиях физкультурой в вузах. Проанализируем некоторые из них.

Дереком Паджем и Рэнди Морганом было проведено исследование эффективности йоги в улучшении гибкости и баланса у спортсменов. Целью исследования являлась оценка эффективности использования йоги в развитии баланса и гибкости у спортсменов. Проводилось исследование на группе, состоящей из женщин и мужчин в возрасте от 18 до 35 лет. Исследование проводилось сроком в 12 недель и состоялось в регулярных занятиях йогой [10].

Исследование показало следующие результаты:

- в сравнении с начальными показателями уровень гибкости возрос;
- на начальном уровне баланс испытуемых проверялся стоянием на одной ноге, после включения в распорядок людей регулярных занятий йогой, результаты улучшились в полтора раза;
- в сравнение были также взяты эмоциональные показатели испытуемых: уровень тревожности, стресса и настроение. Эмоциональное состояние по результатам исследования было улучшено, стало стабильно положительным.

Исследование выявляет положительное влияние йоги на состояние здоровья и показатели баланса и гибкости испытуемых, поэтому мы считаем, что подобная практика будет являться хорошим дополнением к основным занятиям физической культурой в вузах.

Следующее исследование было проведено Николаем Питером и было направлено на выявление влияния пилатеса на координацию и баланс верховых спортсменов. На протяжении 6 месяцев 50 верховых спортсменов регулярно занимались пилатесом [9].

Исследование показало, что методика пилатес значительно улучшает координацию и баланс у верховых спортсменов. В частности, после 6 месяцев занятий пилатесом у спортсменов наблюдалось улучшение баланса на стойке, а также увеличение координации движений при выполнении различных элементов.

Также было выявлено, что занятия пилатесом снижают вероятность получения травм у верховых спортсменов. Это связано с тем, что методика помогает укрепить мышцы тела, улучшить гибкость и координацию движений, что позволяет избежать сильных ударов и получения различных повреждений.

Таким образом, на основании исследования Питера Николая можно сделать вывод о том, что занятия методикой пилатес существенно способствуют улучшению координации и баланса у верховых спортсменов, снижают вероятность получения травм и являются эффективным средством повышения физической подготовки в спорте.

Исследование О.А. Морозовой проводилось с целью выявления эффективности использования танцев на занятиях физкультурой в вузах [3].

В исследовании было использовано экспериментально-контрольная группа из 40 человек, в которой студенты участвовали в занятиях по танцевальной хореографии, и контрольная группа из 40 человек, которая занималась стандартными физическими упражнениями.

Результаты исследования показали, что использование танцевальной хореографии в физическом воспитании студентов вузов значительно повышает эффективность обучения физическим упражнениям, улучшает координацию движений, а также способствует улучшению физической формы и здоровья студентов.

По итогам анализа нетрадиционных методов обучения физической культуре, можно сделать вывод, что включение их в учебную программу дисциплины физическая культура является целесообразным, потому что доказали свою эффективность на контрольных группах описанных исследований.

\*\*\*

1. Анализ анатомо-физиологических и функциональных особенностей женщин, занимающихся силовыми видами спорта / П.П. Николаев, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, Л.А. Иванова, М.Н. Пискайкина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2018. № 5. С. 14-16.



2. 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.
3. Морозова О.А. Использование танцевальных движений и хореографии в физическом воспитании студентов вузов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. № 2. С. 47-51.
4. Интенсификация процесса физической подготовки студентов с использованием техники Табата / С.И. Зизикова, П.П. Николаев, А.Я. Борисов [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 1(215). С. 176-180.
5. Использование практик йоги в укреплении ментального и физического здоровья / И. В. Николаева, С. А. Жмуров, О. Б. Парамонова, М. В. Писцова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 3(217). С. 329-331.
6. 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.
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. Николаев П.П., Николаева И.В., Шиховцов Ю.В. Система подготовки спортсменов в высшей школе: пауэрлифтинг (силовое троеборье): учебное пособие. Самара, 2016. 112 с.
9. Николай, П. Исследование воздействия пилатеса на координацию и баланс у верховых спортсменов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2018. № 4. С. 32-37.
10. Падж Дерек, Рэнди Морган Исследование эффективности йоги в улучшении гибкости и баланса у спортсменов // Журнал физической культуры и спорта. 2019. Т. 23, №2. С.45-50.
11. Силовая направленность учебных занятий по физическому воспитанию в вузе как фактор повышения эффективности выполнения нормативов комплекса ГТО / П.П. Николаев, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, Л.А. Иванова, М.Н. Пискайкина // Спортивно-педагогическое образование. 2019. № 1. С. 11-15.

**Карташев Н. И., Прокофьева Д.Д.,  
Теоретические аспекты методики физической подготовки старшего школьного  
возраста**

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

*doi: 10.18411/trnio-07-2023-337*

**Аннотация**

В публикации проведён теоретический анализ литературы по проблеме исследования, раскрывается и показывается влияние физической активности на жизнедеятельность школьника, особенности круговой тренировки, как практического метода повышения физической подготовленности учащихся старших классов на уроках физической культуры.

**Ключевые слова:** двигательная активность, старший школьный возраст, физические нагрузки, метод круговой тренировки.

**Abstract**

The publication provides a theoretical analysis of the literature on the research problem, reveals and shows the influence of physical activity on the life of a student, the features of circular training as a practical method of improving the physical fitness of high school students in physical education lessons.

**Keywords:** motor activity, high school age, physical activity, circular training method.

Укрепление здоровья подрастающего поколения является приоритетной задачей политики государства. Однако, несмотря на огромную работу, проводимую в данном направлении, ситуация с оздоровлением детей, подростков и молодежи по-прежнему остается напряженной. Первостепенной задачей школьной физической культуры является учёт возможностей учащихся, использование наиболее эффективных средств, позволяющих увеличивать объём двигательной активности, повышать мотивацию к занятиям физической культурой, а с другой, обеспечивать формирование прикладных навыков, необходимых в повседневной жизнедеятельности. В связи с этим к числу важнейших мероприятий, направленных на повышение уровня физического развития и физической подготовленности

школьников, компенсирующих отрицательное влияние окружающей среды, пониженную двигательную активность следует отнести обязательное целенаправленное физическое воспитание учащихся.

Проблема совершенствования процесса физического воспитания в общеобразовательной школе по-прежнему остается актуальной, так как не обеспечивается необходимое для современного подрастающего поколения гармоничное развитие, недостаточно формируются установки на здоровый образ жизни, не используются в должной мере возможности физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, улучшения физического развития, овладения и поддержания на оптимальном уровне прикладных двигательных навыков и умений, высокой умственной и физической работоспособности, недостаточно уделяется внимания вопросам физкультурного образования школьников. В настоящее время учеными проводятся обширные научные исследования в области физической культуры и разрабатываются концептуальные положения, направленные на улучшение преподавания физической культуры в школе.

Одним из средств, позволяющих увеличивать объём двигательной активности, повышать мотивацию к занятиям физической культурой, обеспечивать формирование физических качеств и прикладных навыков, необходимых в повседневной жизнедеятельности, является круговая тренировка. В физическом воспитании круговая тренировка дает возможность самостоятельно приобретать знания, формировать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки.

Теоретические и практические аспекты эффективности метода круговой тренировки в воспитании двигательной активности учащихся на уроках физической культуры, а также в формировании мотивации и интереса к урокам физической культуры представлены в работах А. А. Гужаловского, Е. М. Дзюбенко, В.И. Лях, М.В. Мурашевой, Т.В. Скобликовой, Е.В. Малаховой, С.П. Сысоева, Д.Б. Туркунова, В.Н. Хоудинова, Ю.П. Корнилова, А. И. Шамардина, Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова и др.

Старший школьный возраст относится к началу юношеского, у девушек он начинается с 16 лет, а у юношей с 17 лет и совпадает с окончанием периода полового созревания. В этот период заканчивается процесс окостенения большей части скелета, а рост и развитие организма продолжают, но уже в более замедленном темпе по сравнению с предыдущими периодами. Строение и пропорции тела юношей и девушек практически не отличаются от взрослых. Юношеский возраст (15-18 лет) характеризуется завершением процессов формирования всех органов и систем, достижением организмом юношей функционального уровня взрослого человека.

Автор Ч.Т. Иванков в своём исследовании «Методические основы теории физической культуры и спорта» утверждает, что данный возраст связан с быстрым увеличением роста. Так он указывает на то, что в период от 15 до 17 лет рост увеличивается на 5-7 см в год и энергичный рост в длину параллельно сопровождается увеличением веса тела. Автор делится своим наблюдением, что в возрасте 16-17 лет происходит наибольшее прибавление в весе и в этот период прибавка в весе за год достигает 4-6 кг и даже больше и что быстрое нарастание веса обусловлено не только интенсивным ростом в длину, но и увеличением массы мышц. Так же он отмечает, что особенно интенсивное развитие мышечной системы у юношей происходит после 15 лет и достигается к 17 годам 40- 44% веса тела, а к 16-17 годам показатели мышечной силы приближаются к уровню взрослых и развитие выносливости составляет 85% от соответствующего уровня взрослых .

Исследователь И.В. Григорьева обращает внимание, что костная система у старшего школьного возраста, полностью формируется к 18 годам. Она отмечает, что, полное срастание костей таза происходит в 16-18 лет, а нижние отрезки грудины срастаются к 15-16 годам, а с 16 до 18 лет полностью формируются кости стопы и в 18-20 лет позвоночник приобретает характерные изгибы. Так же она указывает на большую разницу в развитии мускулатуры у девушек и юношей, у юношей она нарастает равномерно, а у девушек центр тяжести несколько опущен за счет непропорционального развития мускулатуры, в меньшей степени развита масса

мышц рук и плечевого пояса, в большей – мышц таза и у девушек масса мышц на 13 % меньше и они уступают в силе юношам.

А другой исследователь Н.В. Елина, рассматривает разницу в физиологическом развитии девушек и юношей, например, в том, что масса сердца у девушек на 10-15 % меньше, чем у юношей, а частота сердечных сокращений выше, чем у юношей, дыхание чаще, а жизненная емкость легких на 1 л меньше. Так же отмечает, что завершается развитие центральной нервной системы и процессы возбуждения и торможения уравниваются, увеличивается способность мозга к аналитической и синтезирующей деятельности и учащиеся способны выполнять упражнения на основе только словесных указаний учителя. У юношей быстро увеличивается мышечная масса; эластичность мышц и их нервная регуляция находятся на оптимальном уровне; опорно-двигательный аппарат способен выдержать значительные нагрузки. Продолжают увеличиваться масса сердца, скорость сокращений сердечной мышцы, минутный объем крови, улучшается нервная и гормональная регуляция сердечно-сосудистой системы. Так же она отмечает, что к концу юношеского возраста происходит окончательное формирование вегетативной системы, например, к 18 годам продолжает снижаться частота сердечных сокращений: в покое – до 61 уд/мин, при работе – до 170-190 уд/мин. и кровяное давление у 16-18-летних юношей становится равно 120/75 мм рт. ст. В этот период у юношей значительно возрастает роль коры головного мозга в регуляции деятельности всех органов и поведения (они становятся более уравновешенным, психика более устойчива, чем у подростков), усиливаются процессы торможения.

Исследователь Ж. К. Холодов выделил следующие возрастные периоды и основные физические качества, которые должны подвергаться целенаправленному воспитанию: в период с 5 до 10 лет развиваются координационные способности; от 7 до 16 лет развивается быстрота, а наибольшие темпы прироста быстроты происходит в 16-17 лет; сила развивается в два периода, первое развитие происходит с 12 до 18 лет, а второе в 16-17 лет; скоростно-силовые качества происходят развитие с 9 до 18 лет, а наибольшие темпы прироста в 14 –16 лет; гибкость – развитие происходит в несколько отдельных периодах, первое с 9 до 10 лет, второе с 13 до 14 лет, и третье с 15 до 16 лет у мальчиков, а у девочек с 7 до 8 лет, 9-10 лет, 11 –12 лет, 14 –17 лет; выносливость – развитие происходит от дошкольного возраста до 30 лет, а к нагрузкам умеренной интенсивности – и старше, наиболее интенсивные приросты наблюдаются с 14 до 20 лет.

Исследователь В.И. Лях особую роль отвел в технической подготовке будущего юного спортсмена врожденным функциональным связям и приобретенным. Он обратил внимание, что следует учитывать генетически ведущие части тела юного спортсмена, которые являются сильной стороной развития организма, то есть на первых порах здесь необходим свободный выбор, в противном случае будет угнетаться генетическая предопределенность. В основе разного развития способностей лежит иерархия разных врожденных (наследственных) анатомо-физиологических задатков:

- анатомо-морфологические особенности мозга и нервной системы (свойства нервных процессов – сила, подвижность, уравновешенность, индивидуальные варианты строения коры, степень 11 функциональной зрелости ее отдельных областей и др.);
- физиологические (особенности сердечно-сосудистой и дыхательной систем – максимальное потребление кислорода, показатели периферического кровообращения и др.);
- биологические (особенности биологического окисления, эндокринной регуляции, обмена веществ, энергетики мышечного сокращения и др.);
- телесные (длина тела и конечностей, масса тела, масса мышечной и жировой ткани и др.); хромосомные (генные).

Старший школьный возраст благоприятен для развития выносливости. Специалистами выделяется достаточно широкий возрастной диапазон с наиболее благоприятными предпосылками для воспитания выносливости. Сенситивным для выносливости следует

считать возраст от 12 до 15 лет. По мнению Ж. К. Холодова, В. С. Кузнецова, развитие общей выносливости происходит на протяжении всего школьного периода, за исключением периодов с 12 до 13 лет и с 15 до 16 лет. Заметно возрастает выносливость с 13 до 15 лет, а наиболее интенсивно – с 16 до 17 лет. Выносливость можно развивать тогда, когда во время тренировки организм занимающегося доводится до состояния утомления.

При организации физического воспитания в старшем школьном возрасте методика проведения урока приближается к методике занятий со взрослыми. Динамика нагрузок достигает уровня, характерного для спортивной тренировки. При занятиях с девочками нужно щадить мышцы и органы малого таза, избегать упражнений, вызывающих повышенное внутрибрюшное давление. Это касается упражнений с задержкой дыхания, натуживанием, подниманием тяжестей, прыжков в глубину. Содержание уроков, дозирование нагрузок и оценка физической подготовленности дифференцируются в зависимости от пола. В этом возрасте необходимо развивать способность к самостоятельному анализу занятий физическими упражнениями, опираясь на знания учащихся, полученные на уроках физики, химии, биологии. Используются высокие нагрузки и упражнения, требующие статических усилий. Характерны упражнения с отягощениями, которые выполняются с ускорением. Хорошо развиваются скоростно-силовые способности. Создаются условия для развития общей и скоростной выносливости, что способствует повышению работоспособности, развитию волевых качеств.

Необходимо формировать интерес и мотивацию к физическому совершенствованию и занятиям разными видами спорта. Также важно обучать школьников методам самоконтроля на занятиях. При длительных упражнениях интенсивность нагрузки не должна превышать 80-85 % максимальной. Рекомендуется применять различные виды аэробики, бодибилдинга, упражнений, выполняемых под музыку. В старших классах используется весь арсенал средств физического воспитания, который значительно расширяется по сравнению со средним школьным возрастом.

Широко используются технические приемы спортивных игр, для девушек это различные виды аэробики, художественная гимнастика; для юношей элементы борьбы, строевые приемы военной подготовки и преодоление препятствий, упражнения на тренажерах, атлетизм. Задачи физического воспитания в старшем школьном возрасте: укреплять здоровье, содействовать всестороннему физическому развитию, достижению и поддержанию высокой работоспособности в процессе обучения; обеспечивать всестороннее развитие всех двигательных качеств; углублять знания основ спортивной тренировки и самоконтроля; формировать устойчивую привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, умение составлять индивидуальную программу занятий физическими упражнениями и систематически использовать ее в процессе самосовершенствования.

\*\*\*

1. Григорьева И.В. Физическая культура. Круговая тренировка: метод. указан. / И.В. Григорьева, Е.Г. Волкова, А.П. Сикорский. Воронеж, 2010. 32 с.
2. Елина Н.В. Круговая тренировка игровой направленности / Н.В. Елина // Физическая культура в школе. 2014. № 2. С. 27-28.
3. Иванков Ч.Т. Методические основы теории физической культуры и спорта / Ч.Т. Иванков. М.: ИНСАН, 2005. 367 с.
4. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. М.: Терра-Спорт, 2000. 192 с.
5. Лях В.И. Совершенствование специфических координационных способностей / В. И. Лях // Физическая культура в школе. 2001. № 2. С. 7- 14.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., испр. и доп. М., 2001. 481 с.

**Кононенко А.В., Скородумов А.В.**  
**Воспитание основных физических качеств человека**

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

doi: 10.18411/trnio-07-2023-338

**Аннотация**

В данной статье рассматривается определение физические качества и перечисляются основные агенты и институты, формирующие их у человека. Также в статье предложена методика воспитания основных качеств человека, она состоит из основных принципов и рекомендаций, которые необходимы для увеличения развития физических качеств у человека.

**Ключевые слова:** физические качества, виды физических качеств, агенты и институты, формирующие воспитание физических качеств, методика, разнообразие упражнений, постепенное увеличение нагрузки, регулярность занятий, умеренность, Правильный питательный режим, соблюдение индивидуального подхода.

**Abstract**

This article discusses the definition of physical qualities and lists the main agents and institutions that form them in humans. The article also proposes a methodology for educating the basic qualities of a person, it consists of the basic principles and recommendations that are necessary to increase the development of physical qualities in a person.

**Keywords:** physical qualities, types of physical qualities, agents and institutions that form the education of physical qualities, methodology, variety of exercises, gradual increase in load, regularity of classes, moderation, Proper nutritional regimen, adherence to an individual approach.

Физические качества — это индивидуальные характеристики человека, связанные с его физическим состоянием и способностью совершать физические упражнения. Эти качества включают в себя такие основные показатели, как выносливость, сила, быстрота, гибкость и координация.

Сущность физических качеств заключается в их важности для поддержания и улучшения здоровья и физической формы человека. Они помогают улучшить работу сердечно-сосудистой системы, укрепить мышечную ткань, повышать устойчивость к физическим нагрузкам и повышать общую жизненную энергию и настроение. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют укреплению физических качеств и поддержанию лучшего здоровья и благополучия.

Основные виды физических качеств включают: *сила* — это способность противостоять внешней силе и совершать тяжелые физические действия; *выносливость* — это способность продолжительно выполнять физические упражнения без утомления; *гибкость* — это способность свободно и безболезненно выполнять различные движения в суставах; *быстрота* — это способность совершать движения на высокой скорости; *ловкость* — это способность управлять своим телом и быстро реагировать на изменения ситуации; *координация* — это способность связать разные части тела и совершать точные и сложные движения; *реакция* — это способность быстро реагировать на внешние сигналы или задания.

Основные физические качества индивида формируются различными институтами и агентами, которые влияют на жизнь людей. Ниже перечислены наиболее значимые из них:

1. Семья - первый институт, который оказывает наибольшее влияние на формирование физических качеств человека. Родители могут стимулировать активный образ жизни у своих детей, занимаясь вместе спортом и активными развлечениями.

2. Школа - в школе ребенок получает первые знания о физическом развитии и здоровом образе жизни. Программа физической культуры и спортивные секции позволяют развивать физические качества учащихся.
3. Тренеры и инструкторы - специалисты, которые помогают развивать навыки и умения в спорте и физической активности.
4. Спортивные клубы и федерации - организации, которые предоставляют возможность для занятий спортом различных видов.
5. СМИ - средства массовой информации внушают людям идеал красоты и здоровья, что стимулирует занятия спортом и поддержание физической активности.

Для воспитания основных физических качеств человека (силы, выносливости, гибкости, скорости, координации и баланса) создаются определенные методики. При соблюдении всех методических рекомендаций индивид повышает уровень и развитие своих физических качеств. Рассмотрим методику воспитания физических качеств человека, которая состоит из базисных и общепринятых рекомендаций.

Для начала важно осознать, что занятие спортом всегда включает *разнообразие упражнений*. Необходимо заниматься не только одним видом спорта или вида физической активности, а разнообразить тренировки, включая различные виды спорта и упражнения. Это помогает развить все части тела человека, что способствует развитию физических качеств.

Один из основных положений методики является *постепенное увеличение нагрузки*. Для развития физических качеств необходимо постепенно увеличивать интенсивность тренировок и объем нагрузки. Постепенное увеличение нагрузки избежать травм и перенапряжения мышц и суставов. Если человек начинает заниматься спортом или другими видами физической активности слишком интенсивно и без подготовки, то это может привести к травмам и даже серьезным заболеваниям.

*Регулярность занятий* также считается основным требованием методики. Физические занятия должны быть регулярными, потому что это помогает сохранять и улучшать физическую форму, укреплять мышцы и суставы, повышать выносливость и улучшать общее здоровье. Регулярные занятия спортом или другими видами физической активности также помогают контролировать вес, снижать уровень стресса и улучшать настроение. Для развития физических качеств необходимо заниматься регулярно, не менее 3-4 раз в неделю.

*Умеренность*. Не стоит переусердствовать в тренировках, так как это может привести к переутомлению и травмам. Каждый вид физического упражнения имеет свои определенные подходы и количество раз за один подход. Наличие этих данных не просто, важно их соблюдать и не переусердствовать.

*Правильный питательный режим* – является также залогом правильного и рационального воспитания физических качеств. Необходимо правильно питаться, употребляя достаточное количество белков, углеводов и жиров. Зачастую эндокринологи и диетологи составляют перечень продуктов, которые должны или минимизироваться, или максимизировать в рационе человека.

*Важность растяжки*. Растяжка помогает сохранить гибкость и уменьшить риск травм. Растяжка является важным компонентом развития физических качеств. Она помогает улучшить гибкость, координацию движений, быстроту реакции и силу мышц. Растяжка также способствует уменьшению болевых ощущений после тренировок.

И наконец, последним принципом методики является *соблюдение индивидуального подхода*. Необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого человека, его возраст, здоровье, физические данные и т.д.

Таким образом, физические качества человека являются важным компонентом для поддержания здорового образа жизни. Именно поэтому многие социальные институты нацелены на его воспитание.

\*\*\*

1. Белова, Е. Н. Воспитание физических качеств учащихся средних школ/ Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 4. – С. 35-38.

2. Гаврилов, В. В. Воспитание физических качеств у детей дошкольного возраста // Физическая культура и спорт в дошкольном образовании. – 2017. – Т. 12. – № 1. – С. 5-9.
3. Карпов, В. И. Основы воспитания физических качеств учащихся / Физическая культура и спорт в школе. – 2016. – № 3. – С. 10-13.
4. Кузьмина, Е. А. Воспитание физических качеств студентов вуза / Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. – № 2. – С. 42-45.
5. Миронова, Л. А. Воспитание физических качеств учащихся средней школы в условиях дополнительного образования / Физическая культура и спорт в школе. – 2019. – № 4. – С. 17-20.

**Константина Л., Щеголева М.А.**

### **Физическая культура при сахарном диабете**

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

doi: 10.18411/trnio-07-2023-339

#### **Аннотация**

В настоящее время заболеваемость сахарным диабетом во всём мире и в России значительно увеличилась. Ни одна страна мира, к сожалению, не добилась реальной победы над этим заболеванием, однако правильно организованная физическая активность может значительно увеличить трудоспособность, а также качество жизни людей, страдающих данным заболеванием. В настоящей статье будут исследованы актуальные вопросы применения физических упражнений при сахарном диабете, а также роль лечебной физической культуры в коррекции данного заболевания.

**Ключевые слова:** диабет, физические упражнения.

#### **Abstract**

Currently, the incidence of diabetes mellitus has increased significantly, worldwide and in Russia. Unfortunately, no country in the world has achieved a real solution over this disease, but properly organized physical activity can significantly increase the ability to work, as well as the quality of life of people suffering from this disease. In this article, pressing questions of the use of physical exercises, as well as the influence of therapeutic physical culture in this disease, have been carried out.

**Keywords:** diabetes, physical exercises.

**Актуальность.** Сахарный диабет сегодня называют неинфекционной эпидемией XXI века, а для учёных он является актуальной мультидисциплинарной проблемой. Высокая распространённость, хроническое пожизненное течение, ранняя инвалидизация, а также высокий уровень смертности ставит диабет в один ряд с такими болезнями, как СПИД и онкология.

В регистре больных сахарным диабетом в Российской Федерации числится около 5 миллионов человек, но с учётом того, что фактическая заболеваемость может быть больше регистрируемой в 2-3 раза, и предполагается, что число больных значительно больше 10 миллионов человек, а у 24% взрослого населения имеется преддиабет [2].

Физическая активность позволяет нормализовать состояние больных сахарным диабетом, однако необходимо правильно подбирать и регулировать нагрузки, чтобы они оказали положительный эффект на организм.

**Цель исследования:** выявить особенности воздействия физической активности на организм лиц, страдающих от сахарного диабета и подобрать наиболее оптимальные виды физических упражнений для включения в повседневную деятельность.

**Ход работы.** Сахарный диабет – это заболевание, которое развивается вследствие относительного или абсолютного недостатка инсулина или при нарушении его взаимодействия с клетками организма, что влечёт за собой увеличение концентрации глюкозы в крови, а также нарушению углеводного, жирового и белкового обмена [2].

Заболевание приводит к нарушению обмена веществ, поражению сосудов, нервной системы, а также других органов и систем. Диабет может поразить любого человека в любом возрасте. Физические проблемы, связанные с диабетом, могут включать слабость, потерю выносливости, проблемы с равновесием, а также общее снижение физической активности, что может спровоцировать другие заболевания.

Лечение диабета в современных реалиях основывается на соблюдении диеты, приёме препаратов, снижающих уровень сахара в крови (инсулинотерапии при диабете 1 типа). Однако в последнее время среди лечебных факторов всё большее значение придаётся физической активности. Она оказывает многостороннее оздоравливающее действие за счёт повышения функциональной активности органов и систем больного организма. При этом используется комплексная физическая реабилитация, куда входит лечебная физическая культура. Кроме того, в лечебный процесс широко внедряются средства физической культуры, которые не требуют специальной физической подготовки, дорогостоящего оборудования и инвентаря, просты в применении и доступны для использования каждому больному, страдающему сахарным диабетом не только в лечебно-профилактических учреждениях и домах отдыха, но и в домашних условиях.

При сахарном диабете первого типа (инсулинозависимом), когда поджелудочная железа не может вырабатывать инсулин, и требуются регулярные уколы, занятия физическими упражнениями делают этот гормон активным и должны соответствовать дозировке лекарственного препарата [5].

В случае инсулиннезависимого диабета ткани организма не могут воспринимать инсулин и правильно его расходовать. Физические нагрузки в этом случае повышают чувствительность клеток к инсулину, вырабатываемому естественным образом [3].

По мнению врачей, систематические занятия спортом могут значительно улучшить эффективность лечения и улучшить качество жизни, при этом при диабете нет серьёзных ограничений, разрешены практически все виды физической активности при условии контроля интенсивности нагрузки и уровня сахара в крови.

Лечебное действие физических нагрузок при сахарном диабете можно свести к следующим аспектам:

- работающие мышцы активно поглощают из крови сахар, в результате чего его уровень снижается;
- выполнение физических упражнений увеличивает расход энергии: при регулярной и интенсивной нагрузке организм расходует энергетические запасы (в том числе и жировые отложения), в результате чего снижается вес тела.

Кроме того, в результате воздействия физических упражнений улучшается физическое и психическое состояние, нормализуется кровяное давление и обмен веществ, оказывается позитивное воздействие на сердечно-сосудистую систему, повышается чувствительность клеток к инсулину [3].

При подборе правильной тренировочной программы для больных сахарным диабетом необходимо обращать внимание на следующие основные моменты:

- исходное положение (сидя, лёжа, стоя);
- количество повторов и подходов к выполнению того или иного двигательного действия;
- амплитуда, темп движения, его сложность;
- воздействие эмоциональных факторов и общее самочувствие.

Основные принципы подбора упражнений для лиц, страдающих данным заболеванием, можно свести к следующим:

- индивидуальный подбор интенсивности и методики выполнения упражнений в зависимости от пола, возраста, возможностей и состояния здоровья;
- системность воздействия на организм;



- регулярность воздействий (при длительном перерыве положительный эффект от нагрузок быстро исчезает);
- постепенность увеличения объёма и интенсивности нагрузки (неподготовленный человек должен выбирать более спокойные направления физической активности, впоследствии наращивая их интенсивность);
- умеренность воздействий на организм [3].

Для профилактики гликемии и поддержания оптимальной массы тела рекомендуется физическая активность умеренной интенсивности (частота сердечных сокращений должна составлять 50-70% от максимального значения). Продолжительность тренировок в случае умеренной интенсивности должна составлять до 150 минут в неделю, при высокой интенсивности – не менее 90 минут в неделю. При этом на начальном этапе тренировки могут быть 20–30 минут 3 раза в неделю, по мере роста подготовленности длительность может быть увеличена до 1 часа. Оптимальное время тренировок – 1–2 часа после еды, при этом тренировки рекомендовано проводить в одно и то же время.

Для лиц, страдающих сахарным диабетом, наиболее доступными видами физической активности является скандинавская ходьба, йога, пилатес, стретчинг, аквааэробика, лечебная физическая культура. Далее охарактеризуем основные виды физической активности.

1. Физическая активность, направленная на тренировку кардио-респираторной системы, снижает риски развития сердечно-сосудистых заболеваний и укрепляет сердечно-сосудистую систему, нормализует артериальное давление. К ней можно отнести оздоровительный бег, скандинавскую ходьбу, плавание, теннис, бадминтон, пешие прогулки, лыжную подготовку.
2. Низкоинтенсивные фитнес-программы, направленные на укрепление и растягивание основных мышечных групп. К ним можно отнести пилатес, фитнес-йогу, стретчинг. Выполнение упражнений в невысоком темпе в соответствии с ритмом дыхания позволяет не только улучшить физическое состояние, но и стабилизировать эмоциональный фон [1]. Подобные виды физической активности в работах некоторых исследователей называют «мягкий фитнес» [8].
3. Силовые нагрузки на тренажёрах и с различными видами утяжелений (гантелями, медболами, эспандерами) помогают нормализовать уровень сахара в крови. Поскольку мышцы являются резервуаром для переработки глюкозы, рост мышечной массы напрямую снижает потребность организма в инсулине. Главное требование в данном случае – выбирать комфортный темп и посильные нагрузки. На начальных этапах достаточно 20 минут занятий (2-3 подхода силовых упражнений с небольшим весом, либо без него), далее постепенно повышается длительность тренировки и ее интенсивность. Между подходами рекомендуется делать перерыв 2-3 минуты для восстановления дыхания и частоты сердечных сокращений [6].
4. Фоновые виды физической активности. Утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутки и физкультпаузы в течение дня являются полезным дополнением в режим дня лиц, страдающих сахарным диабетом.

При подборе упражнений важен учёт противодействующих инсулину гормонов. Например, нагрузка высокой интенсивности, оказываемая на недостаточно подготовленный организм, может привести к выбросу адреналина, который подавляет активность инсулина и ведёт к резкому подъёму сахара в крови. Нагрузка умеренной или низкой интенсивности не приводит к сильному стрессу организма, в результате чего уровень сахара в крови снижается.

Необходимо отметить, что именно разнообразие физической активности позволяет сформировать соответствующую мотивацию, а также подобрать уровень нагрузки, соответствующий возможностям и потребностям [4, 7]. Это актуально как для здоровых людей, так и для тех, кто имеет ограничения по состоянию здоровья.

**Выводы.** Подводя итог можно сделать вывод о том, что, чтобы не навредить своему организму, необходимо выбрать правильную тренировочную программу. Каждый человек имеет индивидуальные особенности, следовательно, подбор программы физических упражнений должен проходить с их учётом, а также с учётом пола, возраста и сопутствующих заболеваний. Для больных сахарным диабетом оптимальной будет физическая активность умеренной или низкой интенсивности, выполняемая регулярно. Грамотно составленный комплекс физических упражнений вызывает положительные эмоции, повышает настроение, а также улучшает самочувствие и активность пациентов.

\*\*\*

1. Алешко А., Широкова Е. А. Влияние занятий йогой на психологическое состояние человека // Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика. 2022. № S1(32). С. 71–75.
2. Дедов И. И., Шестакова М. В., Викулова О. К. Государственный регистр сахарного диабета в Российской Федерации: статус 2014 г. и перспективы развития // Сахарный диабет. 2015. Т. 18. №3. С. 5–22.
3. Разин Г. И., Сарвардинова Р. Г. Занятия физической культурой и спортом при сахарном диабете // Современное состояние и перспективы развития современной науки: сборник статей Международной научно-практической конференции. Петрозаводск, 2022. С. 118–123.
4. Рожнов А. А., Белевский В. Н., Амелина В. М. Особенности мотивации студентов вузов к занятиям физической культурой // Вестник Калужского университета. 2020. № 2 (47). С. 124–126.
5. Рютина Л. Н., Агеева Л. А. Индивидуализация занятий по физической культуре студентов с сахарным диабетом 1-го типа // Современные проблемы науки и образования. 2020. № 2. С. 21
6. Тихая К. И., Линькова Н. А. Роль физической культуры при сахарном диабете // Современные здоровьесберегающие технологии. 2017. № 4. С. 381–384.
7. Ткач Д.А., Семена К.Е., Рожнова А.А., Рожнов А.А. Двигательная активность студентов как одна из ключевых составляющих здорового образа жизни // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 95-2. С. 11-13.
8. Широкова Е. А. Методика «мягкого» фитнеса в регуляции психоэмоционального состояния студентов вуза // Научные труды Калужского государственного университета имени К. Э. Циолковского. Сер. «Психолого-педагогические науки». Калуга, 2020. С. 533–537.

**Кузнецов С.В., Шихов А.А.**

**Об аспектах применения физической силы сотрудниками ДПС ГИБДД**

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

doi: 10.18411/trnio-07-2023-340

#### **Аннотация**

В данной статье рассматривается необходимость совершенствования физической и служебно-прикладной подготовки сотрудника органов внутренних дел, в частности на примере сотрудников Государственной инспекции безопасности дорожного движения. Авторам видится возможным реализация указанного направления на базе совершенствования системы профессиональной подготовки полицейских в области выполнения служебно-боевых задач по отражению нападения правонарушителей на граждан и на полицейских.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, физическая сила, система профессиональной подготовки, органы внутренних дел, сотрудники госавтоинспекции.

#### **Abstract**

This article discusses the need to improve the physical and service-applied training of an employee of the internal affairs bodies, in particular, on the example of employees of the State Inspectorate for Road Safety. The authors see it possible to implement this direction on the basis of improving the system of professional training of police officers in the field of performing service and combat tasks to repel attacks by offenders on citizens and police officers.

**Keywords:** physical training, physical strength, professional training system, internal affairs bodies, employees of the state traffic inspectorate.

Применение физической силы не однократно становилось препятствием для множества сотрудников полиции, а также сотрудников Росгвардии. Проблематика данной темы связана с наиболее частым применением физической силы сотрудниками ДПС ГИБДД. Сотрудники ГИБДД имеют право применить физическую силу в ходе выполнения служебных обязанностей, как правило деятельность данного подразделения весьма специфична так как им приходится взаимодействовать с гражданами в процессе управления транспортным средством [3].

Современные стандарты качества выполнения служебных обязанностей сотрудниками органов внутренних дел весьма высоки, что в свою очередь, способствуют реформированию законодательства в сфере безопасности дорожного движения и в частности на реформирование в сфере применения сотрудниками полиции, исполняющими надзорные функции в данной сфере, физической силы в виду специфики выполнения их служебных задач.

Сотрудники ДПС несут свою службу в соответствии с административным регламентом исполнения Министерством внутренних дел Российской Федерации государственной функции по осуществлению федерального государственного надзора за соблюдением участниками дорожного движения требований законодательства Российской Федерации в области безопасности дорожного движения утверждённым приказом МВД России от 23.08.2017 года № 664, данный административный регламент регулирует деятельность подразделений ГИБДД по контролю в сфере безопасности дорожного движения [4].

На сотрудников государственной инспекции безопасности дорожного движения распространяется, как и на других сотрудников ОВД федеральный закон № 3 О полиции от 07.02.2011 года который даёт право на применение физической силы, специальных средств, а так же огнестрельного оружия.

В связи со спецификой работы на дороге бывают случаи, когда необходимо применить специальные средства или же физическую силу в отношении правонарушителей. Это требует от сотрудников полиции высокой компетенции в знании нормативно-правовых актов, регламентирующих данные права полиции [1]. Важно реализовывать данные права с точки зрения законодательства, не нарушая конституционные свободы и права, а также иные правовые акты, в данной сфере.

Важно обеспечить личную безопасность при осуществлении физического воздействия на правонарушителей, так в 2021 году при задержании правонарушителей был ранен 131 сотрудник, а так же один сотрудник погиб при исполнении служебных обязанностей. В общем же за 2021 год в ходе выполнения служебных обязанностей погибло 13 сотрудников ГИБДД, а так же 415 получили ранения различной степени тяжести. Исходя из статистики за пять месяцев 2022 года погибло 3 сотрудника ГИБДД, а также 176 получил ранения различной степени тяжести.

Анализируя данную статистику, можно сделать вывод, что существует тенденция на увеличение количества смертельных исходов и получения травм сотрудниками полиции, что в свою очередь может говорить о слабом уровне подготовленности сотрудников ДПС и их низком квалификационном уровне в сфере применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

Актуальность данной темы подтверждается тем, что на сотрудников исполняющих данную государственную функцию возлагаются обязанности по оперативному реагированию на угрозу жизни, здоровью, а также безопасности дорожного движения, а также задачи по реализации данной функции, как правило, приходится исполнять в весьма экстремальных условиях.

Исходя из этого повышаются требования к образовательным стандартам системы МВД России, а точнее к кафедрам, осуществляющим физическую подготовку курсантов и слушателей системы МВД России.

Следует повышать профессиональное мастерство сотрудников ГИБДД, во исполнение данного направления подготовки следует систематически отрабатывать боевые приёмы борьбы, а также моделировать нестандартные ситуации при отработке задержаний

правонарушителей с целью отработки взаимодействия в парах сотрудников, а также подготовленности при нападении со стороны [2].

Необходимо рассматривать тенденции в развитии законодательства, тактические приёмы при применении физической силы, кроме того, тщательно разбирать ситуации, в которых сотрудники получили травмы, не надлежащим образом обеспечив себе личную безопасность.

В современном мире нередко можно встретить акты агрессии против правоохранительных органов, что обуславливает необходимость готовности сотрудников ОВД к такому нападению.

Например, в ходе погони за автомобилем марки Mercedes, водитель которого по оперативной информации находился в состоянии алкогольного опьянения, сотрудники государственной инспекции безопасности дорожного движения остановили данный автомобиль и проследовали к нему с целью получения информации о причине не остановки по законному требованию, а также сбора возможных доказательств по административному делу. Сотрудник ГИБДД в одиночку направился к автомобилю правонарушителя, после того как он подошел к автомобилю правонарушитель вышел и схватил сотрудника за нагрудный карман и одновременно с этим нанёс удар рукой в область головы, что не вызвало вреда здоровью сотрудника, но причинило ему физическую боль и порчу форменного обмундирования. По данному факту было возбуждено уголовное дело по статье 318 УК РФ. В данной ситуации сотруднику следовало при виде того, что правонарушитель покидает автотранспортное средство выбрать дистанцию, которая бы гарантировала личную безопасность и оценить дальнейшие действия правонарушителя, а также позвать на помощь второго сотрудника с целью задержания правонарушителя в состоянии алкогольного опьянения. В первую очередь следовало обеспечить личную безопасность, а только после этого сближаться с правонарушителем, так как имелась информация от оперативного дежурного о том, что данный правонарушитель может находиться в состоянии алкогольного опьянения, что подразумевает под собой возможность агрессивного поведения.

Вторым примером может служить ситуация, которая сложилась у сотрудников ДПС ГИБДД МО МВД России Кушвинский. После задержания сотрудники полиции повезли правонарушителя в городскую больницу для освидетельствования на состояние алкогольного опьянения, чтобы установить факт управления транспортным средством в не трезвом виде. В ходе освидетельствования злоумышленник напал на одного из сотрудников и нанёс 2 удара головой и один удар ногой, что причинило сотруднику физическую боль. По данному факту было возбуждено уголовное дело по статье 318 УК РФ.

В данной ситуации, хоть правонарушитель и согласен проходить медицинское освидетельствование, то необходимо вести за ним тщательное наблюдение и при сопровождении его в медицинское учреждение двигаться позади правонарушителя, чтобы избежать возможного нападения со спины и защититься от попытки завладения табельным оружием из кобуры сотрудника [5].

При выборе тактики применения физической силы и специальных средств рекомендуется обращать должное внимание на два основных критерия это, в первую очередь, обеспечение личной безопасности, ведь сотрудник должен обезопасить себя от преступных посягательств, второе, на что следует обращать внимание это правовые основания применения.

Также во многом тактика будет зависеть от количества сотрудников полиции и то, в какой степени оказывается сопротивление со стороны правонарушителя, исходя из этого целесообразно выбирать более мягкую форму применения боевых приёмов борьбы или же более жёсткую.

В ходе обучения сотрудников ДПС ГИБДД по программе первоначальной подготовки необходимо ввести дополнительный курс специализированных боевых приёмов борьбы с целью обеспечения выполнения служебных задач на высоком уровне. Обучить сотрудников ГИБДД правильному применению физической силы по отношению к лицам, которые находятся внутри транспортного средства и отказываются его покинуть или же не реагируют на законные требования сотрудника.

Рекомендуется разъяснять личному составу, заступающему в суточный наряд, о соблюдении мер личной безопасности и инструктировать на предмет каких-либо нестандартных ситуаций.

Кафедры физической подготовки высших учебных заведений системы МВД России должны обеспечить методическими рекомендациями центры первоначальной профессиональной подготовки, а также на базе высших учебных учреждений организовать практические курсы для сотрудников ДПС ГИБДД по наработке практических навыков применения физической силы к лицам, находящимся в транспортном средстве, а также тактике действий при задержании лица в автомобиле и правилах обеспечения личной безопасности при выполнении служебных задач.

Таким образом, на основе всего вышесказанного необходимо отметить особую роль профессионального образования и роль высших учебных заведений в становлении служебно-прикладных компетенций современного сотрудника органов внутренних дел, в частности сотрудника госавтоинспекции.

При этом важными составляющими прикладных навыков являются правовая основа (правовые основания применения физической силы и специальных средств) и, соответственно, личная безопасность сотрудника. Именно соблюдение и применение в повседневной деятельности вышеуказанных составляющих помогут достичь высоких показателей работы и положительной оценки гражданами деятельности полиции наравне с сохранением жизни и здоровья сотрудников.

\*\*\*

1. Кузнецов С. В. Аспекты формирования психологической устойчивости на учебных занятиях дисциплины «Физическая подготовка» в образовательных организациях МВД России // НАУКА-2020. 2019, № 6(31). С. 92-95.
2. Новые подходы к организации самостоятельных занятий по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел [Текст]: методические рекомендации / Д. Г. Басистов, Е. В. Пастухов, С. В. Кузнецов, А. В. Дружинин. - Екатеринбург : УрЮИ, 2021. - 44 с.
3. О полиции: Федеральный закон от 7 февраля 2011 года № 3. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_110165/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_110165/) (дата обращения: 19.04.2023 г.).
4. Приказ Министерства внутренних дел Российской Федерации от 23.08.2017 № 664 «Об утверждении Административного регламента исполнения Министерством внутренних дел Российской Федерации государственной функции по осуществлению федерального государственного надзора за соблюдением участниками дорожного движения требований законодательства Российской Федерации в области безопасности дорожного движения» [Электронный ресурс] // Режим доступа: [http://https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_280037/](http://https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_280037/) (дата обращения: 19.04.2023 г.).
5. Служебно-прикладная физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России [Текст] : учебное пособие / А. В. Дружинин, Д. Г. Басистов, С. В. Кузнецов [и др.]. - Екатеринбург : УрЮИ, 2022. - 71 с.

**Левченко А.В.<sup>1</sup>, Карева Ю.Ю.<sup>2</sup>, Кветкин А.А.<sup>2</sup>**

**Развитие спорта и проблемы в спорте во время пандемии**

<sup>1</sup>Самарский государственный социально-педагогический  
<sup>2</sup>Самарский государственный экономический университет  
(Россия, Самара)

doi: 10.18411/trnio-07-2023-341

#### **Аннотация**

COVID-19 – быстро распространяющийся вирус, способный за считанные дни оказать летальное воздействие на дыхательные органы человека. Способен ли он также пагубно влиять на спорт, как и на человека?

В данной статье рассмотрено влияние COVID-19 на мировую спортивную сферу и на запланированные спортивные мероприятия. Значительное внимание уделяется мерам предотвращения COVID-19 во время проведения спортивных мероприятий. Полученные в ходе исследования данные подтверждают актуальность данного исследования.

**Ключевые слова:** COVID-19, спорт, пандемия, развитие спорта в период пандемии.

### **Abstract**

COVID-19 is a rapidly spreading virus that can have a lethal effect on human respiratory organs in a matter of days. Is it able to have a detrimental effect on sports as well as on a person? This article examines the impact of COVID-19 on the global sports sphere and on planned sports events. Considerable attention is paid to measures to prevent COVID-19 during sporting events. The data obtained during the study confirm the relevance of this study.

**Keywords:** COVID-19, sport, pandemic, sports development during the pandemic.

В настоящее время пандемия COVID-19 имеет серьезное влияние на все сферы жизни, включая спорт. Развитие спорта и проблемы, связанные с ним, во время пандемии стали очень актуальными для исследования и обсуждения [1, 2, 4, 5]. Множество спортивных событий было отменено, перенесено или проведено без зрителей, что создало серьезные трудности для спортивных организаций, спортсменов и болельщиков. Одна из ключевых проблем заключается в сохранении физической и психологической формы спортсменов [7]. Из-за ограничений и изменений в тренировочных режимах многие спортсмены столкнулись с проблемами, такими как снижение физической подготовки и психологическое напряжение. Изучение этих проблем и разработка стратегий поддержки спортсменов в таких условиях являются важными задачами. Также стоит обратить внимание на экономические последствия пандемии для спортивной индустрии. Отмена и перенос спортивных мероприятий привела к серьезным убыткам, включая снижение спонсорских контрактов и сокращение потребительского спроса на спортивные товары и услуги. Изучение экономических аспектов спорта во время пандемии поможет разработать стратегии восстановления и адаптации для спортивных организаций.

Цель исследования: изучение влияния COVID-19 на развитие спорта и на спортивную активность людей в период пандемии.

Пандемия COVID-19 оказала глубокое влияние на всю планету, оставив свой отпечаток и в сфере спорта. Увеличивая усилия в борьбе с распространением вируса, по рекомендации Всемирной организации здравоохранения множество запланированных спортивных мероприятий были вынуждены быть перенесенными или отмененными. Даже Олимпийские игры, символ единства и состязательного духа, не устояли перед натиском и впервые за свою долгую историю не смогли состояться, но на этот раз не по военным причинам.

Россия, как и другие страны, ввела ограничительные меры в сфере спорта во время пандемии COVID-19. С целью предотвращения распространения инфекции было отменено проведение 31 международного соревнования, а тренировочные базы для подготовки спортсменов временно закрылись.

Многие спортсмены оказались в затруднительном положении из-за отмены соревнований и были вынуждены оставаться в своих странах до тех пор, пока ограничительные меры не смягчатся. В зависимости от политики разных стран в отношении ограничений, спортсмены имели различные возможности для подготовки к будущим соревнованиям. Некоторым удавалось тренироваться на специально выделенных объектах, таких как спортивные базы, тогда как другим приходилось справляться с ограниченными ресурсами и тренироваться только в домашних условиях, что серьезно ограничивало их способности и шансы на успешные выступления.

Многие спортсмены в период пандемии испытывают эмоциональное выгорание или подавленность из-за отменённых или перенесённых соревнований [8]. Упущенные надежды и мечты, томительное ожидание возможных соревнований, страх неизвестности. А вдруг

ограничительные меры никогда не закончатся? С данными эмоциями столкнулись многие спортсмены, узнав новость о переносе Олимпийских игр 2020 года.

По мере смягчения ограничительных мер стали проводиться различные спортивные мероприятия: дружеские встречи, небольшие соревнования, турниры, однако ограничения никуда не делись: маски, перчатки, социальная дистанция, изоляция до проведения соревнований, отсутствие зрителей и болельщиков.

Развивая тему спорта, невозможно обойти стороной его экономический аспект. Пандемия COVID-19 принесла огромные потери в 2020 году. По данным британского спортивного маркетингового агентства "Two circles", весь спортивный сектор в этом году ожидал приблизительно 135,5 миллиарда долларов доходов. Однако из-за множества переносов и отмен мировых соревнований и чемпионатов, скорректированная сумма доходов составила всего лишь 73,7 миллиарда долларов [3].

Одной из основных причин значительных потерь является необходимость пересмотреть спонсорские контракты и столкнуться со всеми последствиями, связанными с такими неожиданными ситуациями [6]. Давайте рассмотрим случай перенесенных летних Олимпийских игр в Токио.

Во-первых, были нарушены или пересмотрены договоры аренды олимпийской инфраструктуры, включая помещения и спортивное оборудование. Во-вторых, все расходы, связанные с транспортировкой спортсменов, тренеров, необходимым оборудованием, журналистами и зрителями, также пришлось отменить. Стоит отметить, что по данным новостного сайта, посвященного Олимпиаде и спорту "Insidethegames", было продано около 4,48 миллиона билетов на Олимпийские игры и 970 000 билетов на Паралимпийские игры через официальный сайт и различные лотереи.

Таким образом, экономические потери от переноса и отмены спортивных событий, включая Олимпийские игры, являются огромными и затрагивают не только спортсменов и организаторов, но и множество других участников и заинтересованных сторон в индустрии спорта.

Выручка от продажи билетов на Олимпийские игры в Токио действительно оценивалась примерно в 90 миллиардов иен или 857 миллионов долларов [9]. Однако с введением ограничительных мер продажа билетов была приостановлена, а позднее организаторы игр подтвердили политику возврата средств, начиная с ноября для приобретенных билетов на Олимпиаду и с декабря на Паралимпиаду. Это, конечно, вызывает большие потери для арендаторов и инвесторов, связанных с организацией и проведением игр.

Пандемия COVID-19 также сильно повлияла на обычных людей и их спортивную активность. Многие спортивные залы и бассейны были закрыты из-за необходимости соблюдения социального дистанцирования и ограничения скопления людей. Люди, привыкшие заниматься спортом, столкнулись с трудностями в реализации своих физических потребностей, что отрицательно сказывается на их здоровье. Уровень физической активности людей значительно снизился из-за введения карантинных мер в начальной стадии пандемии.

Анализируя различные источники информации и синтезируя ее, можно увидеть, как пандемия COVID-19 повлияла на спортивную индустрию и спорт в целом. Спорт столкнулся с уникальными проблемами как в экономическом, так и в психологическом аспекте, и их преодоление может занять много времени. Множество спортивных мероприятий было отменено, что привело к нереализованным талантам и амбициям многих спортсменов. Главный урок, который мы извлекаем из этой пандемии, заключается в том, что здоровье является самым ценным достоянием, и только соблюдение санитарно-эпидемиологических норм позволит спорту снова расцвести.

\*\*\*

1. Зизикова С.И., Парамонова О.Б., Николаева И.В. Анализ проблем цифровизации учебного процесса средних образовательных учреждений в период онлайн обучения // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 4(218). С. 126-129.

2. Кожевникова И.О., Николаева И.В. Опыт преподавания физической культуры в условиях дистанционного обучения // Российская наука: актуальные исследования и разработки: Сборник научных статей XIII Всероссийской научно-практической конференции. В 2-х частях, Самара, 08 февраля 2022 года / Редколлегия: С.И. Ашмарина, В.А. Пискунов (отв. редакторы) [и др.]. Том Часть 1. Самара: Самарский государственный экономический университет, 2022. С. 290-294.
3. Коронавирус: как вирус повлиял на спортивные события в мире [Электронный ресурс]. URL: <https://www.bbc.com/sport/51605235> (дата обращения 16.06.2023).
4. Николаева И.В., Николаев П.П., Чернышова П.И. Влияние дистанционного формата обучения на занятия физической культурой студентов // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2021. № 2(13). С. 55-57.
5. Низамова Р.А., Николаева И.В. Особенности занятий физическими упражнениями и спортом в условиях самоизоляции в период пандемии COVID-19 // Российская наука: актуальные исследования и разработки: Сборник научных статей XII Всероссийской научно-практической конференции, Самара, 23 сентября 2021 года. Том Часть 2. Самара: Самарский государственный экономический университет, 2021. С. 29-32.
6. Реальное влияние COVID на трансферный рынок футболистов Доктора Раффаэле Поли, Лоик Равенель и Роже Бес [Электронный ресурс]. URL: <https://football-observatory.com/> (Дата обращения 17.06.2023).
7. Чапурина Д.А., Николаев П.П. Молодежный спорт и пандемия COVID-19: теоретическое и практическое влияние // Наука XXI века: актуальные направления развития. 2022. № 2-2. С. 74-78.
8. Covid-19 и новый мировой порядок спорта [Электронный ресурс]. URL: <https://twocircles.com/gb-gu/articles/sports-new-world-order/> (дата обращения 16.06.2023).
9. Токио 2020 подтверждает процесс возврата денег за Олимпийские и Паралимпийские игры [Электронный ресурс]. URL: <https://www.insidethegames.biz/articles/1100156/tokyo-2020-refunds-olympics-paralympics> (Дата обращения 16.06.2023).

**Липовская М.Р.**

**Физическая культура в период профессионального становления студента**

*ФГБОУ ВО «КГЭУ»*

*(Россия, Казань)*

*doi: 10.18411/trnio-07-2023-342*

*Научный руководитель: Хайруллин И.Т.*

#### **Аннотация**

В статье рассматриваются вопросы значения физической культуры и спорта для студенческой молодежи. Влияние физкультуры и спорта на здоровье, на естественное развитие, воспитание, здоровый образ жизни.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, здоровый образ жизни.

#### **Abstract**

The article discusses the importance of physical culture and sports for students. The influence of physical education and sports on health, on natural development, upbringing, and a healthy lifestyle.

**Keywords:** physical education, sports, healthy lifestyle.

В настоящее время, важность правильного образа жизни для будущих студентов становится одним из главных компонентов здоровья. Ежедневное поддержание физической формы и здоровья молодых людей является необходимым условием для того, чтобы их будущий вклад в экономику страны, разработку новых технологий и установление взаимовыгодных внешнеполитических отношений были эффективными.

Современные исследования подтверждают, что поддержание высокой физической формы не только способствует здоровью, но и помогает достичь успеха в обучении и повысить работоспособность. Хорошо развитые мышцы и высокий уровень физической активности также могут уменьшить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и других заболеваний, связанных с образом жизни.

Более того, здоровый образ жизни является неотъемлемой составляющей современной культуры, где все большее количество людей уделяют свое время тренировкам, здоровому



питанию и заботятся о своем здоровье. Такой тренд подтверждает успех здорового образа жизни как обязательного аспекта успешной жизни в обществе.

Все вышеперечисленные факторы подчеркивают необходимость внимательного планирования и поддержки физической активности будущих студентов. Вживание в культуру здорового образа жизни может помочь им в достижении успеха в учебе и в последующей профессиональной деятельности. В целом, поддержка физической формы и здорового образа жизни молодых людей можно считать инвестицией в будущий успех общества в целом.

В современном обществе здоровая молодежь играет ключевую роль в будущем России и благополучии внутриполитической обстановки всей страны. Эффективность процесса обучения в школе напрямую зависит от физического и психического состояния учащихся. В настоящее время, в условиях ускорения ритма жизни и высокой частоты изменения событий, стрессовые ситуации в процессе обучения становятся неизбежным явлением, которое оказывает негативное влияние на здоровье молодых людей. Однако, есть необходимость компенсировать этот негативный эффект. Спорт может стать неизбежной составляющей снятия стресса и улучшения психического состояния учащихся.

Различные техники и методы используются для борьбы со стрессом в современном мире. Включение в повседневную жизнь ментальных упражнений является одним из них. Однако, все большее количество организаций становятся заинтересованными в физических и умственных приемах, которые помогают справляться со стрессом. Результаты исследования показали, что физическая активность, такие как занятия спортом, наиболее эффективна в борьбе с нервным напряжением и стрессом. Объяснение этого заключается в том, что участие в физических упражнениях позволяет избавиться от скопившейся негативной энергии и уменьшить эмоциональное напряжение. Физическая активность также оказывает положительное влияние на общее физическое и психическое состояние человека, повышает различные навыки и улучшает учебу и будущую работу. Наркотики являются экстремальной мерой, используемой для борьбы со стрессом, и обычно невозможно рекомендовать их использование без медицинских причин. Кроме того, переключение внимания может привести к темпоральному облегчению, но не является постоянным и эффективным решением проблемы.

Регулярные занятия спортом имеют множество преимуществ для нашего здоровья и благополучия. Во-первых, они помогают повысить нашу устойчивость к физическим нагрузкам, что может быть особенно полезно для людей, занимающихся тяжелым физическим трудом или спортом. Во-вторых, спорт помогает снизить уровень нервного напряжения и улучшить работу мозга, что может привести к лучшей концентрации и повышенной продуктивности в повседневной жизни. В-третьих, регулярные занятия спортом могут помочь нам достичь более высоких спортивных результатов, если мы занимаемся спортом профессионально или увлеченно. В-четвертых, спорт может помочь нам справиться с беспокойством, улучшить наш тонус и уровень активности, что может привести к более здоровому образу жизни. В-пятых, занятия спортом могут помочь нам избавиться от депрессии и негативных мыслей, что может улучшить наше психическое здоровье и благополучие. В-шестых, спорт может помочь нам повысить нашу самооценку, поскольку мы можем чувствовать себя более уверенно и успешно, когда достигаем новых результатов. В-седьмых, занятия спортом могут помочь нам повысить наш иммунитет и улучшить обмен веществ, что может привести к более здоровому и более энергичному образу жизни. В-восьмых, спорт может помочь нам поддерживать хорошую осанку, что может привести к уменьшению болей в спине и других проблем со здоровьем. В-девятых, занятия спортом могут помочь нам улучшить качество нашего сна, что может привести к более отдохнувшему и энергичному утру. Таким образом, занятия спортом имеют множество преимуществ для нашего здоровья и благополучия, и мы должны поощрять себя и других заниматься спортом регулярно.

Занятия физкультурой играют важную роль в улучшении самочувствия учащихся, но для достижения этой цели необходима постоянная двигательная активность. Минимальная физическая активность учащихся должна составлять не менее 6-10 часов в неделю, но большинство учеников занимается только на уроках физкультуры, что недостаточно для здоровья молодого организма. Поэтому важно, чтобы студенты регулярно занимались физической активностью и имели достаточно времени для своего тела и физического состояния. Однако, занятия физкультурой должны быть интересными и увлекательными для учащихся, чтобы они получали удовольствие от занятий и были мотивированы продолжать заниматься спортом. На сегодняшний день самыми популярными видами спорта среди учащихся являются: теннис, плавание, йога, аэробика, борьба и спортивные игры. Однако, часто удовлетворить такие интересы студентов невозможно из-за отсутствия специального оборудования и спортивных площадок, а также чрезмерных сборов в современных спортивных сооружениях и бассейнах. Третья проблема заключается в том, что учебная программа физического воспитания должна совершенствоваться за счет внедрения различных дополнительных видов спорта, которые обеспечивают двигательную активность учащихся и положительно влияют на здоровье. Кроме того, физический отдых и фитнес также являются популярными среди студентов. Фитнес, например, поддерживает тело в хорошей форме и укрепляет все тело, помогает снять стресс, повышает самооценку девушек, пополняет энергию и жизненные силы, а также улучшает пищеварение и сон, нейтрализует депрессивные мысли. Фитнес также может быть включен в образовательные программы в университетах и способствовать здоровью студентов. В целом, занятия физкультурой играют важную роль в улучшении здоровья и самочувствия учащихся, но для достижения этой цели необходимо обеспечивать постоянную двигательную активность, интересные и увлекательные занятия, а также включать различные виды спорта и физический отдых в учебную программу.

В заключение, следует отметить, что в течение всего учебного процесса в университете необходимо формировать правильное отношение студентов к физической активности и спорту. Студентам нужно понимать, насколько важен здоровый образ жизни и физическая активность для каждого человека. Очень важно обучить студентов базовым навыкам и умениям, которые они могут использовать в будущем, чтобы сохранять свое физическое здоровье. Важно побуждать студентов интересоваться спортом и физической культурой. Будущие профессионалы должны знать, насколько полезен спорт для их будущей жизни. Необходимо мотивировать студентов и внушать им интерес к этой области.

\*\*\*

1. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=53695987>
2. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=53695984>
3. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=53695853>
4. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48703992>
5. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48078983>

**Махнев Н.А., Калмыков А.В.**

**Взаимодействие сотрудников ОВД при задержании особоопасных и вооружённых преступников**

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

doi: 10.18411/trnio-07-2023-343

**Аннотация**

Статья посвящена, физической подготовке и ее влияние на деятельность правоохранительных органов, положительные и отрицательные аспекты в физической подготовке сотрудника.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, государство, профессиональная и служебная подготовка, сотрудник полиции, взаимодействие.

### **Abstract**

The article is devoted to physical training and its impact on the activities of law enforcement agencies, positive and negative aspects in the physical training of an employee.

**Keywords:** physical training, state, professional and service training, police officer, interaction.

Взаимодействие сотрудников ОВД в настоящее время является одной из наиболее актуальных тем, которая поднимается в данный момент.

Взаимодействие это основанная на законах и подзаконных актах деятельность, направленная на оказание какой-либо помощи при выполнении служебных задач сотрудниками ОВД, а также оказание действий по воздействию на правонарушителя или преступника при его задержании.

Сотрудники ОВД в ходе выполнения не только привычных задач, но и задач при каких-либо чрезвычайных обстоятельствах должны оказывать посильное содействие для пресечения противоправных действий.

В настоящее время в виду сложной криминальной территории в районах обслуживания территориальных органов МВД России данная тема приобретает повышенную актуальность из-за того, что сложности при задержании правонарушителей встречаются всё чаще и чаще, что заставляет правоприменителя задействовать большее количество сил и средств, с целью пресечения каких-либо противоправных действий.

Нормативную базу данного вида деятельности составляет федеральный закон № 3 ФЗ от 07.02.2011 г. «О полиции», а также указ президента № 567 от 18.04.1996 г. «О координации действий правоохранительных органов».

Исходя из сложившейся практики, на территории правоохранительные органы взаимосвязаны и оказывают друг другу содействие при борьбе с преступностью в современном мире. Так силы войск национальной гвардии России оказывают силовое содействие при выполнении задач возложенных на МВД России, также отделы и отделения вневедомственной охраны при осуществлении своей деятельности находятся на связи с территориальными органами внутренних дел МВД России и оказывают содействие при пресечении групповых и одиночных нарушений общественного порядка.

Непрерывная линия подготовки сотрудников ОВД пролегает через весь период службы каждого сотрудника МВД России, так сотрудник после поступления на службу, обязан пройти первоначальную профессиональную подготовку в центрах первоначальной профессиональной подготовки в ходе которого вновь поступившего на службу сотрудника обучают первоначальным навыкам обращения с оружием и выполнению боевых приёмов борьбы в рамках физической подготовки сотрудника ОВД. Также в ходе данного обучения сотрудники получают первоначальные навыки в ходе общения с гражданами и правильного поведения при конфликтных ситуациях.

Данная работа ведётся на протяжении всей службы сотрудников в рамках боевой специальной подготовки. В ходе данной деятельности идёт оттачивание взаимодействия между отдельными сотрудниками, разбор практических ситуаций, чтобы сотрудники не боялись или не проявляли неуверенность при отражении нападения или же наоборот при нападении на правонарушителя и имели представление о том, как и каким образом следует действовать в той или иной сложившейся ситуации.

Взаимодействие сотрудников и даже целых подразделений важно на этапе планирования при составлении плана единой дислокации сил и средств. Так начальники территориальных органов внутренних дел раз в год утверждают план единой дислокации сил и средств, в котором отражены силы и средства и их дислокация в рамках обслуживаемой территории.

В рамках взаимодействия это очень важный документ, ведь в нём отражены все виды нарядов по охране общественного порядка на конкретной территории обслуживания. В ходе выполнения своих служебных обязанностей оперативный дежурный дежурной смены ОВД обязан знать план единой дислокации с целью координирования деятельности территориального органа ОВД при осуществлении возложенных на него задач. Приведу простой пример, в ходе выполнения служебных обязанностей по охране общественного порядка сотрудники ППСП обнаружили массовую драку, которую силами конкретного наряда не удастся пресечь. Они доложат об этом оперативному дежурному и он отправит в целях поддержки на место дополнительные наряды ГНР или близлежащие в рамках единой дислокации наряды полиции, к примеру сотрудников ДПС ГИБДД и уже взаимодействуя с прибывшими нарядами удастся остановить групповое нарушение общественного порядка в рамках действующего законодательства и с точки зрения обеспечения личной безопасности.

В полной мере взаимодействие проявляется при задержании особоопасных и вооружённых преступников. Так по сигналу оповещения «СИРЕНА» личный состав ОВД обязан прибыть в место дислокации с целью получения задач по поиску и задержанию особоопасных преступников. Руководителем оперативного штаба проводится рекогносцировка местности, и определяются зоны поиска для нарядов. В ходе выполнения данного плана сотрудники полиции должны обеспечивать личную безопасность и осторожность при задержании преступников. Также силовые подразделения оказывают содействие при выполнении непосредственно задержания и формируют из числа личного состава группу захвата, которая действует в непосредственном контакте с злоумышленниками.

С целью обеспечения личной безопасности при непосредственном контакте с преступниками следует использовать местность, а также не приближаться к злоумышленникам на дистанцию возможного удара по группе захвата. После задержания следует произвести обыск в жилище, а также в месте задержания преступников с целью поиска запрещённых в обороте веществ и изъятых из оборота вещей. Также следует произвести личный досмотр преступников с целью обеспечения личной безопасности сотрудников при доставлении в ОВД или место содержания под стражей.

При задержании преступников следует проявлять бдительность и осмотрительность в своих действиях, следует действовать жестко, но в рамках действующего законодательства. Применение физической силы, специальных средств и огнестерельного оружия с целью задержания преступников и гарантий личной безопасности при проведении специальной операции является неотъемлемой частью специальной операции. С данной целью создаются специальные функциональные группы применения специальных средств и выставляются на позиции с целью наблюдения и оказания огневого прикryтия снайперские пары.

Ярким примером взаимодействия сотрудников ОВД с другими органами государственной власти и другими правоохранительными органами является подавление бунта в воспитательной колонии г. Кировград, Свердловской области, так называемой ВК-2. Так в 22 часа на территории колонии вспыхнули беспорядки, которые переросли в массовый бунт на территории колонии. В ходе беспорядков сотрудники колонии своими силами не смогли подавить волнения несовершеннолетних заключённых. В ходе дальнейшего развития событий заключённые разрушили магазин на территории исправительного учреждения, здание ПТУ, а также несколько административных зданий и держали в заложниках несколько служащих колонии, а также помощника дежурного убили насмерть. С целью подавления массовых беспорядков на территории колонии были подняты по тревоге близлежащие территориальные органы МВД России и на место происшествия выехал спецназ ОМОН. В дальнейшем сотрудники ОВД составили план совместных действий с сотрудниками ФСИН и вошли на территорию колонии с целью пресечения массовых беспорядков.

Важно наладить слаженные действия сотрудников ОВД до проведения специальной операции или подготовки к её ведению. С этой целью существуют командно-штабные учения ОВД в ходе которых идёт отработка элементов взаимодействия, а также слаживания работы в отдельных функциональных группах. В рамках проведения данных учений формируется сводный отряд ОВД который отрабатывает установленную фабулу, к примеру, может быть захват заложников или угроза террористического акта.

В целях формирования навыков по работе в группе создаются сводные отряды, в которых назначается старший данного подразделения и организует слаживание отряда путём отработки различных практических ситуаций.

Ещё одним ярким примером взаимодействия сотрудников ОВД при задержании может послужить случай в Нижегородской области. В ходе несения службы в суточном наряде патрулируя на автомобиле, к сотрудникам вневедомственной охраны поступило сообщение от оперативного дежурного о мужчине, который в состоянии алкогольного опьянения размахивая металлической трубой угрожает прохожим возле торгового центра. Сотрудники вневедомственной охраны прибыли на место происшествия и приняли решение о задержании вооружённого правонарушителя. В данной ситуации следовало не сближаться с вооружённым преступником и под угрозой применения огнестрельного оружия заставить правонарушителя выбросить металлическую трубу. После чего вынудить его отойти от трубы на безопасное расстояние и привести его в подконтрольное положение. После приведения в подконтрольное положение следовало произвести наружный досмотр данного гражданина, применить к нему специальные средства сковывания в виде наручных браслетов, после чего доставить в территориальный орган внутренних дел для составления процессуальных документов.

Данная тема наиболее актуальна в современных реалиях групповых нарушений общественного порядка в рамках несанкционированных митингов, с целью повышения слаженности действий ОВД и их отдельных подразделений следует как можно чаще устраивать плановые проверки боевой готовности в рамках учений или физической подготовки, а также отработки практических ситуаций в ходе которых оказывается активное сопротивление сотрудникам полиции.

\*\*\*

1. Алдошин А. В. Сущность и структура профессиональной подготовки сотрудников ОВД // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2019. С. 15-19.
2. Герасимов И. В. Особенности подготовки сотрудников полиции к деятельности с высоким психоэмоциональным напряжением // Наука-2020. 2020. № 1 (37). С. 94-99.
3. Исаев Р. А. Физическая подготовка как важнейший компонент профессиональной подготовки сотрудников ОВД // Достижения вузовской науки 2020 : сборник статей XIII Международного научно-исследовательского конкурса (г. Пенза, 20 апреля 2020 г.). Пенза: Наука и Просвещение, 2020. С. 133-135.

**Мурушкин И.Д., Севедин С.В.**

**Роль физической культуры в повышении работоспособности  
студентов технического вуза**

*ФГБОУ ВО «КГЭУ»  
(Россия, Казань)*

*doi: 10.18411/trnio-07-2023-344*

**Аннотация**

В статье обсуждается значение физической культуры для повышения работоспособности студентов технического вуза. Исследуются различные способы интеграции физической культуры в учебный процесс. Статья рассматривает концепцию, как физическая активность может улучшить когнитивные функции студентов, улучшить их настроение и качество жизни, а также снизить уровень стресса. Подчеркивается значение командного духа и лидерских навыков, которые могут быть развиты через участие в спортивных мероприятиях.

Иновационные технологии рассматриваются как средство вовлечения современного студента в физическую активность.

**Ключевые слова:** физическая культура, работоспособность студентов, технический вуз, интеграция в учебный процесс, когнитивные функции, социальные навыки, здоровый образ жизни.

### Abstract

The article discusses the importance of physical culture to increase the efficiency of technical university students. Different ways of integrating physical culture into the educational process are explored. The article examines the concept of how physical activity can improve students' cognitive functions, improve their mood and quality of life, and reduce stress levels. The importance of team spirit and leadership skills that can be developed through participation in athletic activities is emphasized. Innovative technologies are considered as a means of engaging the modern student in physical activity.

**Keywords:** physical education, student performance, technical university, integration into the educational process, cognitive functions, social skills, healthy lifestyle.

Физическая культура и здоровый образ жизни стали актуальными темами в современном обществе. Развитие технологий и прогрессивный образ мышления способствуют тому, что все больше людей проводят большую часть времени в статическом положении, сидя за компьютерами или занимаясь умственным трудом. Однако, такой образ жизни может негативно сказываться на здоровье и работоспособности людей, особенно у студентов, которые проводят много времени в учебных аудиториях и на компьютерах.

Студенты технического вуза имеют особую потребность в поддержании высокой работоспособности. Успешное усвоение технических знаний и навыков требует ментальной ясности, концентрации и выносливости. К сожалению, многие студенты сталкиваются с проблемами, связанными с ухудшением физической формы, нехваткой энергии и повышенным уровнем стресса, что может негативно сказываться на их учебной успеваемости и общем здоровье [1].

В свете этих проблем, важно рассмотреть роль физической культуры в повышении работоспособности студентов технического вуза. Физическая активность и регулярные тренировки могут оказывать положительное влияние на физическое и психическое здоровье, а также на когнитивные функции студентов. Они способны улучшить кровообращение и обмен веществ, повысить уровень энергии и снизить уровень стресса, что в итоге приводит к повышению работоспособности и улучшению учебной успеваемости.

Рассмотрим, какое влияние оказывают занятия физической культурой на психическое и физическое здоровье студентов технического вуза, а также на их когнитивные способности.

Физические тренировки и упражнения способствуют улучшению физической выносливости студентов. Регулярные занятия физической культурой, такие как аэробные тренировки или бег, способствуют развитию сердечно-сосудистой системы, улучшают кровообращение и повышают уровень энергии. Это позволяет студентам более эффективно справляться с повседневными задачами и учебными нагрузками.

Умеренная физическая активность также способствует укреплению мышц и повышению гибкости у студентов [2]. Занятия силовыми упражнениями, такими как тренировки с отягощениями или занятия в тренажерном зале, помогают развить силу и выносливость мышц, а также улучшают осанку. Гибкостные упражнения, включающие растяжку и йогу, способствуют улучшению подвижности суставов и предотвращению мышечных напряжений, связанных с длительным сидением.

Студенты технического вуза часто испытывают высокий уровень стресса, связанного с учебными нагрузками и сроками сдачи проектов. Физическая активность, включая тренировки и спортивные игры, помогает снизить уровень стресса и тревожности у студентов. В исследовании, опубликованном в журнале "Journal of American College Health", было показано,

что студенты, занимающиеся физической активностью, имеют более низкий уровень тревожности и склонности к депрессии [3]. Во время физической активности происходит выделение различных гормонов, таких как эндорфины, серотонин и норадреналин. Эти гормоны играют важную роль в регуляции настроения, снятии стресса и повышении общей работоспособности. Эндорфины, выделяющиеся в результате физической активности, создают ощущение эйфории и благополучия, а также уменьшают чувство боли и стресса, что способствует повышению работоспособности студентов. Серотонин является нейромедиатором, который отвечает за регуляцию настроения, аппетита, сна и общей психической активности. Норадреналин участвует в поддержании бодрствования, повышении концентрации и внимания [4]. Он помогает поддерживать энергию и улучшает психомоторные реакции. Норадреналин активируется в ответ на стресс и играет роль в мобилизации организма для преодоления стрессовых ситуаций. Он повышает уровень энергии, улучшает реакции на опасность и усиливает фокусировку внимания.

Исследования показывают, что физическая активность оказывает положительное влияние на нейробиологические функции студентов технического вуза, такие как концентрация и память. Нейропластичность и нейрогенез - это способность мозга к изменению и формированию новых нейронных связей, а также поддержанию здоровья нервных клеток. Физическая активность стимулирует эти процессы благодаря повышенному притоку крови и кислорода к мозгу, а также выработке белковых факторов роста. Это приводит к усилению синаптической связности, формированию новых нейронных связей и улучшению когнитивных функций, таких как память, концентрация, внимание и обучение [5].

Качество сна играет важную роль в работоспособности студентов. Недостаток сна может привести к снижению внимания, памяти и когнитивных способностей. Регулярные физические нагрузки оказывают положительное влияние на регуляцию сна и циркадных ритмов, ответственных за суточные биологические ритмы организма. Физическая активность помогает установить более регулярные сонные циклы и повысить качество сна. Это связано с регуляцией гормона мелатонина, который играет важную роль в регуляции сна и бодрствования. Занятия спортом способствуют увеличению выработки мелатонина в организме, что помогает улучшить сон и синхронизировать циркадные ритмы. Улучшенный сон, в свою очередь, влияет на общую работоспособность и когнитивные функции студентов технического вуза. Таким образом, студенты, занимающиеся физической культурой, могут испытывать более высокий уровень отдыха и энергии в течение дня.

Рассмотрим варианты интеграции физической культуры в учебный процесс технического вуза.

Организация специальных физкультурных занятий в учебном плане технического вуза может способствовать повышению работоспособности студентов. Включение в расписание уроков физической культуры, направленных на развитие выносливости, силы и гибкости, позволяет студентам регулярно заниматься физическими упражнениями и поддерживать свою физическую форму. Спорт прививает им ценности, связанные с регулярной физической активностью. Эти занятия помогают студентам понять важность баланса между учебой и здоровым образом жизни. Для оптимальных результатов вузы могут предлагать занятия различной интенсивности и направленности, чтобы удовлетворить разнообразные интересы и способности студентов.

Организация спортивных мероприятий и командных игр в техническом вузе способствует формированию командного духа, развитию лидерских навыков и укреплению физической активности среди студентов [6]. Такие мероприятия могут включать спортивные соревнования, турниры, корпоративные занятия по физической культуре и другие формы активности. Участие в спортивных мероприятиях стимулирует студентов к регулярной физической тренировке, способствует развитию социальных навыков и укрепляет общение и сотрудничество между студентами. Спортивные мероприятия и командные игры в техническом вузе обеспечивают не только возможность для физической активности, но и являются площадкой для обмена идеями и культурным обогащением. Участие в этих мероприятиях помогает студентам укрепить свои межличностные навыки, улучшить коммуникацию и

научиться работать в команде, что является ценным навыком в будущей профессиональной деятельности.

Инновационные технологии (ИТ), такие как виртуальная реальность и мобильные приложения для физической активности, могут быть включены в учебный процесс технического вуза. Они предлагают интерактивные и увлекательные способы заниматься физической культурой, которые могут быть адаптированы к потребностям студентов. Это может включать виртуальные тренировки, фитнес-приложения или игровые платформы, которые стимулируют студентов к физической активности и способствуют их работоспособности и здоровью. Внедрение инновационных технологий в физическую культуру открывает новые возможности для обучения и развития студентов. ИТ могут предлагать новые формы интеракции, обучения и развлечения, которые могут привлечь даже тех студентов, которые ранее не проявляли интереса к физической активности [3]. Они также предлагают новые подходы к оценке прогресса и персонализации тренировок, что может повысить эффективность занятий и увлечь больше студентов.

В целом, интеграция физической культуры в учебный процесс технического вуза является стратегическим решением, которое способствует развитию здорового и продуктивного общества. Это вкладывает основу для здорового образа жизни, улучшения академической производительности и содействует всеобъемлющему развитию студентов.

В заключение, физическая культура играет значительную роль в повышении работоспособности студентов технического вуза. Она способствует улучшению физического здоровья, снижению уровня стресса, повышению концентрации и когнитивных функций. Интеграция физической культуры в учебный процесс, включая специализированные занятия, спортивные мероприятия и использование инновационных технологий, может значительно улучшить общую работоспособность и учебные достижения студентов технического вуза. Роль физической культуры в повышении работоспособности студентов технического вуза также может быть рассмотрена с точки зрения эндокринологии и нейробиологии. Физическая активность оказывает влияние на гормональный баланс, стимулирует нейропластичность и нейрогенез, регулирует сон и циркадные ритмы, что способствует повышению работоспособности студентов. Понимание этих механизмов может помочь в разработке эффективных программ физической активности и интеграции их в учебный процесс технического вуза для достижения максимальных пользы и успехов студентов.

\*\*\*

1. Баранов В. В., Козырев В. А. Физическая культура и здоровье студентов. Москва: Издательство «Наука». - 2018. - № 10. - С. 55-63.
2. Васильев А. М. Роль физической культуры в учебном процессе // Санкт-Петербург: Издательство «Физическая культура». - 2021. - № 17. - С. 102-109.
3. Гусева Е. П. Использование спортивных мероприятий для повышения активности студентов // Молодой ученый. - 2020. - № 21. - С. 45-52.
4. Зыкин Б. Н. Влияние физической активности на когнитивные функции студентов // Медицина труда и промышленная экология. - Нижний Новгород. - 2020. - № 14. - С. 15-22.
5. Лебедев В.М., Павлов Д.В. Влияние физической активности на психическое и физическое состояние студентов технического вуза // Новые медицинские технологии. - 2022. - № 3. - С. 117-124.
6. Гусев И.П., Попов В.А., Степанов С.В. Роль физической культуры в формировании работоспособности студентов // Вестник спортивной науки. - 2019. - № 2. - С. 78-85.

**Нагорнов А.С., Хабибуллин А.Б.**

**Усталость и утомление: признаки, причины и профилактика**

*ФГБОУ ВО «КГЭУ»  
(Россия, Казань)*

*doi: 10.18411/trnio-07-2023-345*

#### **Аннотация**

В настоящее время усталость и утомление стали распространенными проблемами, которые существенно влияют на качество жизни и производительность человека. В данной статье рассматриваются признаки, причины и профилактика усталости и утомления с учетом физиологических и психологических аспектов. Целью статьи является предоставление



читателям научно обоснованной информации, которая поможет им более эффективно управлять своей энергией и предотвращать негативные последствия усталости.

**Ключевые слова:** Усталость, Утомление, Признаки, Причины, Профилактика, Физическая усталость, Психологическая усталость.

### Abstract

Nowadays, fatigue and exhaustion have become common problems that significantly affect the quality of life and human performance. This article discusses the signs, causes, and prevention of fatigue and exhaustion, taking into account physiological and psychological aspects. The purpose of the article is to provide readers with science-based information to help them manage their energy more effectively and prevent the negative effects of fatigue.

**Keywords:** Fatigue, Exhaustion, Symptoms, Causes, Prevention, Physical fatigue, Mental fatigue

Усталость и утомление являются распространенными состояниями, которые могут влиять на нашу жизнь и работу. Признаки усталости и утомления могут проявляться в различных формах, включая физическую и психологическую усталость, сонливость, раздражительность и низкую эффективность. Причины усталости и утомления могут быть различными, включая недостаток сна, стресс, нерегулярный режим дня, плохое питание и заболевания. Существует несколько способов профилактики усталости и утомления, включая регулярный сон, регулярный режим дня, здоровое питание, физическую активность и управление стрессом.

Признаки усталости и утомления могут проявляться в различных формах, включая физическую и психологическую усталость, сонливость, раздражительность и низкую эффективность[1].

Физическая усталость характеризуется чувством слабости, истощению, затруднению сосредоточиться, удерживать внимание, боли в мышцах и повышенной утомляемостью при выполнении физических нагрузок. Это может быть вызвано недостатком физической активности, недостаточным количеством сна или плохим качеством сна.

Психологическая усталость характеризуется чувством усталости, депрессией, раздражительностью, снижением мотивации и интереса к жизни. Это может быть вызвано стрессом, недостатком сна или нерегулярным режимом дня.

Сонливость характеризуется чувством сонливости в течение дня, затруднениями с засыпанием и просыпанием, а также снижением качества сна. Это может быть вызвано недостатком сна, стрессом или нерегулярным режимом дня[1].

Низкая эффективность характеризуется снижением производительности, трудностями с концентрацией, забывчивостью, затруднениями с принятием решений. Это может быть вызвано недостатком сна, стрессом или нерегулярным режимом дня.

1. Причины усталости и утомления могут быть различными, включая недостаток сна, стресс, нерегулярный режим дня, плохое питание и заболевания. Они разделяются на физиологические и психологические.
1. Недостаток сна: Недостаточное количество качественного сна является одной из основных причин усталости. Неправильный режим сна, бессонница, нарушения сна или слишком короткий сон могут приводить к чувству усталости и снижению работоспособности. [3].
2. Стрессовые ситуации могут вызывать психологическую усталость и утомление. Чрезмерный стресс может привести к хронической усталости и утомлению[2].
3. Нерегулярный режим дня может привести к усталости и утомлению. Неправильное распределение времени между работой, отдыхом и сном может привести к усталости и утомлению.

4. Неправильное питание: Питание играет важную роль в поддержании энергетического баланса организма. Недостаток витаминов, минералов и питательных веществ, а также неправильное питание, богатое обработанными продуктами и сахарами, может приводить к энергетическим колебаниям и чувству усталости.
5. Медицинские причины: Усталость может быть также вызвана медицинскими причинами, такими как анемия, дефицит витаминов или другие заболевания, которые могут сказываться на уровне энергии.
6. Жизненный образ: Образ жизни, связанный с неправильным распорядком дня, чрезмерной занятостью, отсутствием регулярной физической активности и отдыха, также может быть причиной усталости.

Существует несколько способов профилактики усталости и утомления, включая регулярный сон, регулярный режим дня, здоровое питание, психологическая поддержка и самоуправление, физическую активность, регулярные перерывы и управление стрессом.

1. Регулярный сон является одним из наиболее эффективных способов профилактики усталости и утомления. Необходимо спать не менее 7-8 часов в день, а также следить за качеством сна[3].
2. Регулярный режим дня также является важным фактором в профилактике усталости и утомления. Необходимо распределять время между работой, отдыхом и сном равномерно.
3. Здоровое питание является важным фактором в профилактике усталости и утомления. Необходимо употреблять пищу, богатую питательными веществами, а также ограничивать потребление жирной и сладкой пищи.
4. Физическая активность является эффективным способом улучшения физической и психологической формы. Регулярные физические упражнения помогают улучшить физическую и психологическую форму.
5. Управление стрессом является важным фактором в профилактике усталости и утомления. Необходимо научиться справляться со стрессовыми ситуациями, например, с помощью медитации, йоги или других техник релаксации.
6. Психологическая поддержка включает в себя стратегии и методы, направленные на поддержание психического здоровья и предотвращение утомления. Они включают в себя регулярную терапию и консультации с профессиональным врачом, что способствует снижению уровня усталости на психологическом уровне. Социальная поддержка не менее важна, общение, выражение эмоций и взаимная поддержка среди близких людей или друзей могут снять напряжение и улучшить общее состояние.
7. Самоуправление означает осознанное управление собственной энергией и ресурсами. Можно использовать эффективное планирование и организацию своей деятельности, разработка приоритетов поможет распределить время и ресурсы так, чтобы избежать перегрузок и усталости.

Усталость и утомление могут оказывать негативное влияние на нашу жизнь и работу. Однако, следуя простым советам по профилактике, можно уменьшить вероятность их возникновения и улучшить качество жизни. Необходимо уделять внимание своему режиму дня, питанию, физической активности и управлению стрессом, чтобы избежать усталости и утомления.

\*\*\*

1. Морозова, Е. С. (2016). Усталость и ее роль в процессах регуляции и поддержания работоспособности. Успехи физиологических наук, С. 70-85.
2. Маркус, Т. Л. (2019). Физиология усталости: причины, механизмы, методы измерения. Вестник Казанского государственного медицинского университета, С. 322-329.
3. Румянцева, Е. Н., Карпенко, М. А., & Семенова, Н. И. (2018). Влияние недостатка сна на работоспособность и здоровье. Медицинский альманах, С. 50-54

Нюняев И.В., Ильиных С.Н.

**Основные принципы подготовки к соревнованиям по служебному биатлону среди силовых структур**

*Новосибирский военный ордена Жукова институт имени генерала армии И.К. Яковлева  
войск национальной гвардии Российской Федерации Г. Новосибирск  
(Россия, Новосибирск)*

doi: 10.18411/trnio-07-2023-346

**Аннотация**

Литературные источники свидетельствуют о том, что подготовка военнослужащих и сотрудников в служебном биатлоне не имеет научного обоснования, а именно не разработана структура годового цикла, не исследованы особенности соревновательной деятельности двоеборцев.

Стрельба является важным и значительным компонентом служебного биатлона. Однако в служебном биатлоне одной из актуальных проблем является сокращение времени пребывания спортсменов на огневом рубеже.

**Ключевые слова:** служебный биатлон, стрелковые тренировки, кроссовая подготовка.

**Abstract**

Literary sources indicate that the training of military personnel and employees in the official biathlon has no scientific justification, namely, the structure of the annual cycle has not been developed the features activity of Nordic combined athletes have not been studied. Shooting is an important and significant component of service biathlon. However in service biathlon one of the urgent problems is the reduction of time on the firing line.

**Keywords:** service biathlon, shooting training, cross training.

Обзор литературных источников свидетельствует о том, что подготовка военнослужащих и сотрудников в служебном биатлоне не имеет научного обоснования, а именно не разработана структура годового цикла, не исследованы особенности соревновательной деятельности двоеборцев.

Многие авторы предлагают различные методики подготовки в летнем служебном биатлоне, которые позволяют дифференцировать объём и интенсивность беговых нагрузок, определить оптимальное соотношение тренировочных средств и методов, что способствует целенаправленному улучшению физической подготовленности военнослужащих и повышению спортивных результатов в летнем служебном биатлоне.

Стрельба является важным и значительным компонентом служебного биатлона. Однако в служебном биатлоне одной из актуальных проблем является сокращение времени пребывания спортсменов на огневом рубеже.

В погоне за скорострельностью, большинство спортсменов умышленно сокращают интервалы между выстрелами, и наоборот увеличивая, нарушая оптимальный ритм ведения стрельбы, тем самым получая запрограммированные промахи.

На межведомственных соревнованиях российского уровня спортсмены показали, что разница в скорострельности между первым и последующими выстрелами составляла от 1 до 2 секунд, в то время как основной проигрыш наблюдался на изготовке к стрельбе и уходе с огневого рубежа. Здесь потери составили от 20 до 30, а иногда и до 60 секунд. Анализ действий спортсмена на подходе к рубежу и на нем позволил определить типичные ошибки, не отработанные до автоматизма действия.

К ним следует отнести следующее:

- неумение сразу выбрать место и оптимальную позу;
- неправильная изготовка и дыхание между выстрелами;
- нарушение ритма скорострельности, изменение позы в ходе стрельбы;

- изменение хвата между выстрелами.

Предлагаются рекомендации для повышения оптимальной скорострельности:

### **Фронтальная изготовка**

Принимая фронтальную изготовку, спортсмен располагается лицом к мишени, спина несколько округлена для сохранения устойчивости и компенсации отдачи. Положение ног может быть вариативным:

- 1) врозь, примерно на ширине плеч; ступни или параллельны друг другу или слегка сведены во внутрь.
- 2) Одна нога (обычно левая) выставлена вперед на расстояние полушага; расстояние между ногами по фронту примерно равно ширине плеч; ступни, как и в положении один, параллельны друг другу или слегка сведены внутрь. Обе ноги в обоих видах положения, полусогнуты и незначительно напряжены.

Неоднообразная изготовка влечет за собой образование разных углов вылета пули при выстреле и, следовательно, разброс по вертикали. Это, в свою очередь, также сказывается на кучности стрельбы и отклонении средней точки попадания от центра мишени.

Специалисты в области стрельбы считают: «стереотип однообразной изготовки может нарушаться в результате воздействия большой физической нагрузки на организм, что влечет за собой ухудшение качества стрельбы, а также ввиду длительных перерывов в стрелковой подготовке».

Основной задачей стрелковой подготовки является совершенствование основных элементов техники стрельбы в спокойном состоянии: изготовка, прицеливание и спуск курка, повышение устойчивости системы «спортсмен - оружие». Далее на этапе накопления потенциала, основное направление в тренировочном процессе приобретает повышение устойчивости системы «стрелок - оружие» и точность ведения стрельбы после физической нагрузки.

Тренировки должны проходить на высоких пульсовых режимах, необходимо отрабатывать как точность стрельбы, так и скорострельность.

В программе стрелковой подготовки спортсменам предлагается использовать четыре основных метода тренировки:

1. Стрельба в спокойном состоянии по мишеням на точность без ограничения времени.
2. Стрельба скоростная с ограничением времени на выполнение пяти прицельных выстрелов по мишеням.
3. Стрельба после физических нагрузок в циклических средствах по мишеням при разных пульсовых режимах.
4. Холостой тренаж.
5. Работа с оружием без стрельбы.

**Холостой тренаж в стрелковой подготовке** - это часть стрелковой подготовки, имеющая свою цель, задачи, формы организации и средства. Главной целью холостого тренажа следует считать повышение стрелкового уровня биатлонистов на каждом этапе подготовки.

Выделяют следующие задачи, которые необходимо решить в холостом тренаже:

1. Совершенствование элементов изготовки.
2. Выработка устойчивого положения тела.
3. Отработка прицеливания.
4. Освоение нового уровня ритмичности и скорострельности.

Работа над скоростью ведется с учетом времени. После прохождения 4.5 - 5 секунд тренер ведет отсчет времени, а спортсмены, ведя огонь определяют, на какой секунде у них следует первый, второй и т.д. выстрелы. Периодически ведется хронометраж таких тренировок в холостом тренаже, и в комплексной работе на стрельбище. В идеальном варианте разница скорострельности в тренаже и работе на стрельбище должны быть минимальной.

### **Дыхание на огневом рубеже и его тренировка.**

Дыхание должно быть универсальным, обеспечивающее высокий уровень деятельности спортсмена, как при беге, так и при стрельбе. Высокая частота дыхания у спортсменов, выполняющих значительную нагрузку расценивается как «подчинение дыхательных движений биомеханике физического упражнения, когда обеспечивается более выгодная, целесообразная синхронизация дыхания и движения».

Перед началом стрельбы, во время подхода к огневому рубежу и во время начала изготовления, необходимо произвести гипервентиляцию легких, делается три-четыре полных вдоха и выдоха.

Проведя изготовление, спортсмен с очередным вдохом вводит оружие в район точки прицеливания и на полу-выдохе устанавливает мушку в районе мишени с одновременной задержкой дыхания. После чего следует прицеливание и выстрел. Между выстрелами необходимо сделать новый вдох и полу-выдох, после чего следует задержка дыхания для подготовки и исполнения последующего выстрела и т.д.

Тренировка дыхания проводится постоянно и начинается во время холостого тренажа с последующим обучением и совершенствованием его в комплексных тренировках. Применяются следующие упражнения:

1. Изготовившись к стрельбе сделать вдох, и полу выдох, определить, где находятся мишень, если она находится не в районе прицеливания, необходимо переизготовиться так, чтобы мишень оказалась в районе точки прицеливания (переизготовка выполняется с задержанием дыхания). Затем снова сделать вдох и полу-выдох (но такой вдох и полу выдох), чтобы мишень оказалась в районе прицеливания. Когда этот навык закрепится, для его проверки нужно: изготовиться, закрыть глаза сделать вдох и полу выдох, затем открыть глаза проверить место расположение мишени, она должна находиться в районе прицеливания.
2. Усвоив это упражнение можно переходить к работе по пяти мишеням, добиваясь того, чтобы в момент перезарядки очередная цель (мишень) оказывалась в районе прицеливания. Для контроля однообразия дыхания и переизготовки, можно выполнять упражнение закрыв глаза, открывая их лишь после изготовления.

В современных условиях служебного биатлона, скорость гонки резко возросла, время пребывания на огневом рубеже сократилось. Гонку и стрельбу следует рассматривать как единое целое.

Наиболее оптимальный режим подхода к огневому рубежу, это подход с около соревновательной скоростью, т.е. 80-85% от соревновательной. Это соответствует смешанной зоне интенсивности с аэробной направленностью и пульсу 165-175 уд/мин, около 140 уд/мин сразу же на максимальной скорости ухода с рубежа, что практически исключает период вработывания организма перед последующим отрезком трассы.

Следует помнить, что спортсмены, в тренировочных занятиях должны отрабатывать подход к огневому рубежу в такой зоне интенсивности, в которой они будут прибегать на огневой рубеж во время соревнований. Это непосредственно связано с требованием скорострельности.

Наиболее оптимальным следует считать поэтапный метод выработки скорострельности. Перед каждым спортсменом, ставится конкретная задача, освоения определенного режима стрельбы. Здесь спортсмен, путем многократной работы, совершенствует свои стрелковые навыки. Работая по этому принципу, всегда нужно помнить, что уменьшение времени на ведение стрельбы не должно идти в ущерб качеству.

Осваивая каждый раз более высокий уровень скорострельности, необходимо сначала хорошо освоить его в холостом тренаже, затем в стрельбе без нагрузки и только затем в стрельбе с нагрузкой.

\*\*\*

2. 2.В.И. Стольников, А.А. Кошкин, В.И. Усаков. / Методические рекомендации. Стрелковая подготовка в круглогодичном цикле тренировок квалифицированных биатлонистов.
3. Ю.М. Данько / Виды оздоровительной и физической культуры 1974г.
4. К.С. Дунаев, Я.И. Савицкий. / Зависимость спортивно – технического результата от скорости бега и меткости стрельбы в биатлоне «Теория и практика физической культуры»2004г.

**Полякова Д.Д., Карева Ю.Ю.**

**Влияние занятий йогой на физическое и эмоциональное состояние студентов**

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

doi: 10.18411/trnio-07-2023-347

**Аннотация**

Статья посвящена изучению положительного влияния йоги на организм студентов. Описаны основные виды йоги, которые необходимы для поддержания здоровья. Приведены данные опроса студентов относительно воздействия занятий йогой на физическое и эмоциональное состояние.

**Ключевые слова:** йога, физическая культура, здоровье, студент.

**Abstract**

The article is devoted to the study of the positive effect of yoga on the body of students. The main types of yoga that are necessary for maintaining health are described. The data of a survey of students regarding the impact of yoga classes on the physical and emotional state are given.

**Keywords:** yoga, physical culture, health, student.

Все эмоции, которые получает человек в течение дня, своеобразно влияют на его моральное и физическое состояние. Йога – это комплекс упражнений, контролирующих работу нервной системы человека, помогающих достичь духовного баланса, а также стабилизирующих процессы торможения головного мозга.

Каждый студент сталкивается со стрессовыми ситуациями практически ежедневно. Существует множество способов устранить эмоциональное напряжение с помощью физических упражнений [1]. Одним из самых действенных методов является занятие йогой [6]. Данный вид спорта способствует достижению духовной гармонии, снятию напряжения, устранению зажимов в теле, выравниванию осанки [3, 4, 5]. Йога помогает найти общий язык со своим телом, именно поэтому необходимо донести студентам значимость, актуальность данной темы, ведь большинство обучающихся считают занятия йогой пустой тратой времени.

Цель – исследование значимости занятий йогой для здоровья студентов.

Задачи:

- 1) обобщить и систематизировать литературу, посвящённую занятиям йогой;
- 2) изучить основные практики в йоге;
- 3) наглядно показать влияние йоги на человеческий организм.

Студенты, находясь в условиях непрерывной занятости, все чаще страдают от различного рода болезней, поэтому главным приоритетом учебных заведений сегодня является укрепление морального и физического духа молодежи [8]. В связи с этим увеличивается значимость дополнительных занятий физической культурой [2, 7]. Так, занятия йогой с каждым днем становятся популярнее среди студентов.

Рассмотрим подробнее самые эффективные практики в йоге, значительно влияющие на улучшение и укрепление здоровья.

Дыхательная практика.

Правильное умеренное дыхание позволяет стабилизировать работу нервной системы, повышает выносливость, помогает при выполнении упражнений сохранить спокойное, ровное дыхание без отдышки. Это самая важная составляющая для занятий йогой. Для того, чтобы

научиться правильному дыханию, следует занять удобное положение, закрыть глаза и включить метроном, с помощью которого человек сможет дышать ритмично (например, на протяжении четырех ударов совершается вдох, и также на четырех ударах выдыхаем.). При медленном вдохе воздух сначала проходит через живот, затем наполняет грудную клетку, зону ключиц. Выдох производится в обратном порядке. Статистика, проведенная среди студентов, показала, что более 67% человек, выполняющих дыхательные практики ежедневно, смогли избавиться от перенапряжения, научились абстрагироваться от стрессовых ситуаций.

#### Хатха йога.

Данная практика позволяет на время отключиться от всего мира, найти уединение со своим телом, услышать его. Начинать хатху следует с разминки: недолгая медитация, мотивирующая на выполнение упражнений в целях совершенствования своего духовного и физического состояния. Хатхой студенты могут заниматься в любое время суток, существуют как утренние, направленные на заряд бодрости, так и вечерние, помогающие организму расслабиться, снять накопившийся за день стресс. Обязательным компонентом в практике является сочетание дыхания с движениями. Как было упомянуто ранее, дыхание должно быть умиротворенным, непрерывным. Так, при занятии хатха йогой можно сочетать несколько комплексов упражнений: асаны (позы, выполняющиеся в статике или динамично) и мудры (особенные позы пальцев рук, которые можно сочетать с асанами и медитациями.). Этот вид практики оказывает благоприятное воздействие на здоровье студентов. У 79% студентов, которые занимались практикой на протяжении месяца, значительно улучшилось эмоциональное состояние, они смогли избавиться от зажимов, тело стало более гибким и послушным, мышцы пришли в тонус, улучшился сон, осанка стала ровнее.

#### Бикрам йога (горячая йога).

Это практика, длящаяся 90 минут, проводится в помещении, нагретом до 35-40 градусов, с влажностью воздуха около 40%. Асаны здесь выполняются в динамичном ритме. Бикрам йога полезна тем, что уже после первого занятия из организма выводится большое количество токсинов из-за повышенного потоотделения во время практики, снижается вес, мышцы становятся гибкими. Важно понимать, что для занятия этой практикой, необходимо проконсультироваться со специалистом, так как существуют некоторые противопоказания.

#### Инь йога.

Для любого студента, желающего избавиться от энергетических токсинов, перенапряжения, снизить скорость процесса старения организма (что предотвратит развитие болезней в будущем), а также устранить спаечные процессы в организме, следует выбрать именно этот вид практики. Инь йога заключается в медленном перетекании из одной асаны в другую, задерживаясь в каждой примерно на 15 минут. При этом мышцы находятся в постоянно расслабленном состоянии, дыхание ровное и непрерывное. Такой вид «пассивной» йоги помогает добраться до самых глубоких зажимов в теле. При выполнении этой практики тело буквально становится невесомым, не чувствует тяжесть земли. Кроме того, студенты, страдающие проблемами со сном, при регулярных занятиях инь йогой смогли избавиться от сонных параличей, стали спать крепко и спокойно.

#### Перинатальная йога.

Перинатальная йога обладает большим количеством преимуществ. Это своеобразный комплекс, сочетающий в себе чередование медитаций и асан, которые направлены на устранение головной боли, болей в спине, растяжку мышц, устранение риска набора избыточного веса, улучшение работы желудочно-кишечного тракта.

Доказано, что выполнение практик в йоге не только стабилизирует работу всех органов человека, но и повышают настроение и улучшает работу головного мозга, что является немаловажным фактором для студентов, особенно в период экзаменационных сессий. Именно

поэтому в учебных заведениях стоит внести занятия йогой на уроках физической культуры, создать для этого отдельные секции.

Проведя опрос среди студентов, которые регулярно занимаются йогой, можно сделать вывод, что более 84% человек заметили улучшение самочувствия как физического, так и морального. Йога – это своего рода искусство, направленное на обретение связи и гармонии человека с телом, именно поэтому можно без сомнения отнести данный вид спорта к одному из самых действенных методов снятия перенапряжения и улучшения здоровья для молодежи.

\*\*\*

1. Алексина А.О., Плиев Д.А. Положительное влияние спорта на психологическое здоровье человека // *OlymPlus. Гуманитарная версия.* 2022. № 2 (15). С. 22-29.
2. Анализ анатомо-физиологических и функциональных особенностей женщин, занимающихся силовыми видами спорта / Николаев П.П., Шиховцов Ю.В., Николаева И.В., Иванова Л.А., Пискайкина М.Н. // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.* 2018. № 5. С. 14-16.
3. Богослова Е.Г. Фитнес-йога на занятиях физической культуры в образовательной организации высшего образования // *Балтийский гуманитарный журнал.* 2018. Т. 7. № 3 (24). С. 159-162.
4. Грудницкая Н.Н., Мещерякова О.Н., Мазаква Т.В. Оздоровительная направленность занятий фитнес-йогой для лиц среднего возраста // *Наука и спорт: современные тенденции.* 2021. Т. 9. № 2. С. 54-60.
5. Налимова М.Н., Смирнова У.В. Лечебная физкультура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата // *OlymPlus. Гуманитарная версия.* 2019. № 1 (8). С. 93-95.
6. Николаева И.В., Жмуров С.А., Парамонова О.Б., Писцова М.В. Использование практик йоги в укреплении ментального и физического здоровья // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* 2023. № 3 (217). С. 329-332.
7. Николаева И.В., Левченко С.В. Современные представления о культуре здоровья // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* 2020. № 10 (188). С. 254-258.
8. Смирнова У.В., Налимова М.Н. Современные оздоровительные системы физических упражнений // *Известия Института систем управления СГЭУ.* 2019. № 1 (19). С. 20-22.

**Постнова А.Д., Хайруллин И.Т.**

**Адаптация ценностей физической культуры для людей с ограниченными возможностями.**

*Казанский государственный энергетический университет  
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-07-2023-348

#### **Аннотация**

В данной статье рассматривается проблема адаптации ценностей для физической культуры для людей с ограниченными возможностями. Она обращает внимание на важность инклюзии и равноправия в обеспечении доступа и участия в физической активности и спорте для всех. Также рассматриваются практики адаптации, такие как разработка специальных программ, инклюзивные тренировки, обучение тренеров, создание доступной инфраструктуры и информационная поддержка. Подчеркиваются преимущества, которые адаптация ценностей для физической культуры предоставляет, включая физическое и психологическое благополучие, социальную интеграцию, повышение самооценки и расширение возможностей.

**Ключевые слова:** адаптация, ценности, физическая культура, ограниченные возможности, инклюзия, равноправие, спорт, тренировки, социальная интеграция, самооценка, преимущества.

#### **Abstract**

This text deals with the topic of adaptation of values for physical culture for people with disabilities. He draws attention to the importance of inclusion and equality in ensuring access and participation in physical activity and sports for all. The text discusses adaptation practices, such as the development of special programs, inclusive training, training of trainers, the creation of accessible infrastructure and information support. The advantages that the adaptation of values for physical



culture provides, including physical and psychological well-being, social integration, self-esteem and empowerment, are emphasized.

**Keywords:** adaptation, values, physical culture, limited opportunities, inclusion, equality, sports, training, social integration, self-esteem, advantages.

Физическая культура является неотъемлемой частью нашей жизни. Она способствует укреплению здоровья, поддержанию физической формы и повышению общего благополучия. Однако, существует значительное количество людей с ограниченными физическими возможностями, которые сталкиваются с преградами при осуществлении физической активности и участии в спортивных мероприятиях. Для обеспечения равных возможностей и социальной справедливости необходима адаптация ценностей для физической культуры с учетом особенностей и потребностей этой категории людей.

Цель адаптации ценностей для физической культуры для людей с ограниченными возможностями состоит в том, чтобы обеспечить им равные возможности для участия в физической активности, спортивных мероприятиях и развитии своих спортивных навыков. Это помогает создать инклюзивную среду, где люди с различными физическими способностями могут совместно заниматься спортом, обмениваться опытом и достигать своих целей.

Адаптация ценностей для физической культуры для людей с ограниченными возможностями имеет важное значение как для самого человека, так и для общества в целом. Позволяя людям с ограниченными физическими возможностями включаться в физическую активность, мы способствуем их физическому и психологическому благополучию. Они получают возможность развиваться, укреплять свое здоровье, повышать самооценку и самодостаточность.

В данной статье мы рассмотрим основные подходы и методы адаптации ценностей для физической культуры для людей с ограниченными возможностями и представим примеры успешных практик, которые уже применяются в различных странах. Адаптация ценностей для физической культуры является важным шагом на пути к инклюзивному обществу, где все люди, независимо от своих физических способностей, могут наслаждаться преимуществами физической активности и спорта.

#### Определение адаптации ценностей для физической культуры

Адаптация ценностей для физической культуры для людей с ограниченными возможностями является процессом, направленным на изменение и приспособление ценностей, связанных с физической активностью, таким образом, чтобы они стали доступными, приемлемыми и инклюзивными для этой категории людей.

Понятие адаптации ценностей включает в себя пересмотр и переосмысление представлений о физической культуре и спорте, а также изменение отношения общества к людям с ограниченными физическими возможностями. Она направлена на создание равных возможностей и справедливости в сфере физической активности для всех, независимо от их физического состояния.

Адаптация ценностей для физической культуры включает в себя следующие аспекты:

1. Изменение представлений о физической активности
2. Изменение отношения общества
3. Разработка адаптированных программ и мероприятий
4. Обучение тренеров и инструкторов.

Адаптация ценностей для физической культуры является важным шагом в обеспечении равных возможностей и инклюзии людей с ограниченными возможностями. Это способствует их физическому, психологическому и социальному развитию, а также создает основу для построения более справедливого и толерантного общества.

Значение адаптации ценностей для физической культуры для людей с ограниченными возможностями

Адаптация ценностей для физической культуры для людей с ограниченными возможностями имеет значительное значение как для самих людей, так и для общества в целом. Рассмотрим основные аспекты этого значения:

1. Продвижение здорового образа жизни
2. Социальная инклюзия и участие
3. Развитие самооценки и благополучия.

Адаптация ценностей для физической культуры для людей с ограниченными возможностями имеет долгосрочные позитивные эффекты не только для отдельных индивидуумов, но и для общества в целом. Она способствует развитию инклюзивной культуры и содействует построению более справедливого и равноправного общества, где каждый имеет возможность активно участвовать в физической активности и спорте независимо от своих физических возможностей.

Практики адаптации ценностей для физической культуры

Существуют различные практики и подходы к адаптации ценностей для физической культуры, которые успешно применяются в различных странах. Рассмотрим некоторые из них:

1. Развитие адаптированных спортивных программ
2. Инклюзивные тренировки и соревнования
3. Обучение тренеров и инструкторов
4. Создание доступной инфраструктуры
5. Пропаганда и информационная поддержка.

Практики адаптации ценностей для физической культуры имеют важное значение в обеспечении доступа и участия людей с ограниченными возможностями в физической активности и спорте. Они способствуют развитию инклюзивного общества, где каждый человек может полноценно реализовывать свой потенциал и наслаждаться преимуществами физической культуры.

Преимущества адаптации ценностей для физической культуры

Адаптация ценностей для физической культуры для людей с ограниченными возможностями предоставляет ряд значительных преимуществ. Рассмотрим некоторые из них:

1. Физическое и психологическое благополучие
2. Развитие социальных навыков и интеграция
3. Повышение самооценки и самодостижения
4. Расширение возможностей и выбора.

Адаптация ценностей для физической культуры для людей с ограниченными возможностями является важным и неотъемлемым аспектом развития инклюзивного общества. Она предоставляет возможности для физической активности, социальной интеграции и повышения самооценки у людей, которые ранее были исключены из участия в спортивных и физических мероприятиях. Адаптация ценностей для физической культуры создает условия, где каждый человек, независимо от своих физических возможностей, может наслаждаться преимуществами физической активности, развивать свои способности и улучшать качество жизни.

\*\*\*

1. Всемирная организация здравоохранения (World Health Organization): [www.who.int](http://www.who.int)
2. Международный паралимпийский комитет (International Paralympic Committee): [www.paralympic.org](http://www.paralympic.org)
3. Нигматов З.Г., Хайруллин И.Т., Ерова Д.Р. Методологические основания и концептуальные идеи инклюзивного образования / Вестник Казанского технологического университета. 2013. Т. 16. № 15. С. 250-25
4. Сафиулин Д.А., Хайруллин И.Т. Фитнес для лиц с ограниченными возможностями здоровья / В сборнике: СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА В ВУЗЕ: ЗДОРОВЬЕ, ОБРАЗОВАННОСТЬ, КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТЬ. X Международная научно-практическая конференция. 2021. С. 272-276.

Пушкаренко А.С, Шеронов В.В.

Современная кинезитерапия по системе доктора С.М. Бубновского

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

doi: 10.18411/trnio-07-2023-349

**Аннотация**

В данной статье рассматривается авторская методика С.М. Бубновского – кинезитерапия. Раскрываются плюсы уникальной методики и описывается необходимость ежедневных физических нагрузок для поддержания здоровья каждого человека. На сегодняшний день кинезитерапия является самым эффективным способом, благодаря которому можно восстановить организм без медикаментозного лечения.

**Ключевые слова:** современная кинезитерапия, доктор Бубновский, лечебная физкультура, лечение движением, мышечная недостаточность, физические нагрузки, хронические заболевания.

**Abstract**

This article discusses the author's technique of S.M. Bubnovsky – kinesitherapy. The advantages of the unique technique are revealed and the need for daily physical activity to maintain the health of each person is described. To date, kinesitherapy is the most effective way, thanks to which it is possible to restore the body without medication.

**Keywords:** modern kinesitherapy, Dr. Bubnovsky, physical therapy, movement therapy, muscle failure, physical activity, chronic diseases.

Каждый человек когда-нибудь задумывался о долговечности и высоком качестве жизни. Еще с давних времен люди пытались понять, как сохранить здоровье на долгое время, поэтому искали и изобретали различные способы. Мало кто задумывался, что природа уже заложила в организм человека огромный резерв, поэтому неразумно искать несвойственные средства лечения для уже сформировавшихся хронических заболеваний, при этом не обращая внимания истинную потребность тела – движение.

Малоподвижный образ жизни приводит к гиподинамии, которая является причиной негативных изменений в работе внутренних органов. Большинство людей сразу прибегают к различным медикаментам или обращаются к врачам. Однако немногие понимают, что можно обойтись и без медикаментозного лечения, которое только убирает последствия, но не избавляет от болезней. Тогда на помощь приходит лечебная физкультура, разработанная и протестированная опытными врачами. Еще в XVIII веке профессора Первого Московского государственного медицинского университета им. И.М. Сеченова были приверженцами лечебной физкультуры. Одним из таких профессоров был Нестор Максимович Амбодик-Максимович, который писал: «старайтесь, чтобы ни один день не был без телодвижения...».

С.М. Бубновский разработал эффективную методику лечения заболеваний костно-мышечной системы и полного оздоровления организма. В молодости он попал в автомобильную аварию, пережил клиническую смерть и стал инвалидом. У него были постоянные боли в теле, и он не мог передвигаться без костылей. Несмотря на заключения врачей, С.М. Бубновский постепенно начал заниматься в тренажерном зале и сам поднял себя на ноги. Так, доктор на своем опыте показывает своим пациентам, что нет ничего невозможного.

Кинезитерапия («kinezis» - от греч. движение, «therapy» - лечение) – это авторская методика, разработанная С.М. Бубновским. На данный момент термин употребляется в сочетании со словом «современная», потому что доктор использует не только самые новейшие

лечебно-реабилитационные тренажеры, но и креотерапию (лечение низкими температурами), пантотерапию (использование отваров из пантов), бальнеотерапию, а также игло-, апи-, гирудотерапию и партерную гимнастику.

По мнению доктора медицинских наук, наше тело имеет достаточные внутренние резервы, для того чтобы избегать медикаментозное лечение, но при этом лечить опорно-двигательный аппарат. Необходимо прислушиваться к своему телу и постоянно развивать его возможности. Именно в этом и заключается уникальность метода Бубновского, который известен всему миру и является одним из самых эффективных.

Как говорит доктор, само по себе выполнение физических упражнений не восстанавливает организм, хотя и способствует развитию волевых качеств. Здесь работает именно система силовых, аэробных и растягивающих упражнений.

В современной кинезитерапии важно управление дыхательной мускулатурой, на этом С.М. Бубновский делает акцент, так как правильное диафрагмальное дыхание помогает снижать внутригрудное и внутрибрюшное давление, что является важным при выполнении любых упражнений.

Основной смысл выполнения регулярных физических упражнений сводится к следующим показателям здоровья:

- увеличение общего объема и скорости кровотока, что позволяет без ущерба для здоровья выполнять длительную физическую нагрузку и улучшать транспорт кислорода.
- увеличение объема легких, благодаря которому возрастает не только продолжительность жизни, но и ее качество.
- улучшение периферического кровотока за счет активизации нижних конечностей.
- повышается содержание липопротеинов высокой плотности (ЛВП), а отношение общего холестерина к ЛВП снижается.

В кинезитерапии выделяют два основных правила для выполнения любого вида нагрузок. Первое – это диафрагмальное дыхание во время упражнений. Сочетание вдоха и выдоха улучшает венозный отток от нижних конечностей и массирует внутренние органы. Второе – это правильное исходное положение. Именно правильно выбранное исходное положение, в которое входит положение рук, ног, спины, влияет и на правильное выполнение самого упражнения.

С.М. Бубновский, на основе своих знаний в области костно-мышечной системы, разработал эффективный многофункциональный тренажер, который так и называется многофункциональный тренажер Бубновского или МТБ. Данный тренажер используется для реабилитации людей, которые страдают патологиями костно-мышечного аппарата. Самое важно, что МТД предназначен для людей любого возраста и является безопасным.

На сегодняшний день в мире действуют более 150 центров С.М. Бубновского. Под каждого пациента разрабатывается индивидуальная программа, чтобы учитывать его физиологические особенности. Для этого в центрах доктора Бубновского используют миофасциальную диагностику, которая помогает точно поставить диагноз и подобрать необходимые упражнения.

Стоит отметить, что эффект от кинезитерапии не будет быстрым. Здесь важна регулярность выполнения лечебной физкультуры, чтобы организм смог выздороветь и восстановиться. Многие могут опустить руки, так как якобы не видят результатов. Люди скептически относятся к тому, что без медикаментозное лечение действительно возможно. Важно не останавливаться и продолжать работать над своим телом и организмом.

Кинезитерапия – это комплексная и постепенная методика. Для начала пациент должен научиться правильной технике каждого упражнения. Как писал доктор Бубновский: «Правильное упражнение лечит, а неправильное калечит». Именно от этого фактора зависит результат всего лечения. В центрах за пациентом всегда следят тренеры, чтобы при

необходимости корректировать движения и изменять программу лечения под потребности человека.

Таким образом, методика доктора Бубновского, «лечение движением», является одной из самых эффективных в данной области.

Во-первых, кинезитерапия подходит для людей любого возраста и практически не имеет противопоказаний. Это значит, что лечебной физкультурой могут заниматься как дети школьного возраста, так и люди старшей возрастной категории.

Во-вторых, абсолютно каждый человек может заниматься гимнастикой дома. Для этого С.М. Бубновский написал множество книг, в которых содержатся программы тренировок, а самое важное он рассказывает про правильную технику выполнения каждого упражнения и про технику диафрагмального дыхания.

Кинезитерапия – это возможность каждого человека быть здоровым. Именно данная методика помогает достичь терапевтического результата с помощью определенного комплекса физических упражнений. Можно долго принимать лекарства от всех болезней или лежать в больнице в надежде на оздоровление, но пока сам человек не приложит усилия, чтобы восстановить свой организм, ничего не поменяется. С.М. Бубновский считает, что заниматься здоровьем – это значит отказаться от лекарств и, вопреки страху, заменить их на активную позицию по отношению к больному организму.

\*\*\*

1. Бубновский, С.М. Кинезитерапия на каждый день // М., 2020 С. 223.
2. Бубновский, С.М. Функциональная анатомия здоровья // М., 2022 С. 160.
3. Бубновский, С.М. Перегрузка как повысить качество жизни // М., 2018 С. 189.
4. Бубновская, Л.С., Милованов, М.М. Современная кинезитерапия как новое направление в естественной медицине // Здоровоохранение Чувашии. – 2015. – №3 – С.49-53.
5. Бубновский, С.М., Бобков, Г.А. Анатомо-физиологические основы кинезитерапии // М., 2013 С.17-20.

**Сафина Л.З.**

**Энергообеспечение организма человека во время физкультуры, при двигательной активности**

*Казанский Государственный Энергетический Университет  
(Россия, Казань)*

*doi: 10.18411/trnio-07-2023-350*

*Научный руководитель: Хайруллин И.Т.*

**Аннотация**

В статье рассмотрено энергообеспечение организма во время двигательной активности на физкультуре в вузах и проанализировано положительное влияние мышечных нагрузок на организм.

**Ключевые слова:** двигательная активность, физическая нагрузка, мышечная нагрузка, здоровье, подвижные игры.

**Abstract**

The article considers the energy supply of the body during physical activity in physical education in universities and analyzes the positive effect of muscle loads on the organism.

**Keywords:** motor activity, physical load, muscle load, health, outdoor games.

Образ жизни студентов в наши дни приводит к понижению их двигательной активности, что ведёт к существенным нарушениям жизнедеятельности организма. Установлено, что опорно-двигательный аппарат, функции нервной системы, органы дыхания и кровообращения могут как положено выполнять свои функции исключительно при постоянной и

предостаточной мышечной нагрузке. Многие студенты осознают потребность в физической активности, на первом месте у которых оказываются занятия по выбору. Ограниченная физическая нагрузка на организм, нерациональное питание, психоэмоциональная перегруженность в процессе учебно-трудовой деятельности учащихся ставят на первое место проблему качества здоровья. Двигательная активность, входящая в основу занятий физической культурой, для студентов, как для ещё развивающегося организма, становится главным фактором, воздействующим на уровень метаболических процессов, состояние костной, мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Объем двигательной активности зависит от пожелания и осознания студента её необходимости, и одновременно от его свободного времени.

Для сохранения нормального развития и жизнедеятельности организма к двигательной активности необходим отдельный подход. Тело рассчитано на максимально возможную каждодневную нагрузку. Когда у организма отсутствует нагрузка, то уменьшаются функции, снижается состав действующих волокон. В итоге мышечного голодания наблюдаются саморазрушительные изменения. Прежде всего в сердечно-сосудистой системе снижается часть резервных сосудов, кровеносная сеть нарушается. У активно двигающегося организма сразу нормализуется находящийся в резерве путь снабжения, благодаря этому он стремительно возобновляется.

В целом этапы жизнедеятельности функциональных систем всего организма у человека взаимосвязаны с затратами энергии. Источником энергии в организме служит потенциальная химическая энергия пищевых веществ (жиры, белки и углеводы способны преобразовываться в энергию). У организма присутствуют пути переработывания пищи в продукт питания для работы мышц. Непосредственным источником энергии для работы мышц является аденозинтрифосфат или АТФ [5]. Это вещество – нуклеотид, подобный тем, из которых состоит ДНК человека, его называют универсальным источником энергии [5]. В совокупность данного вещества включаются три части фосфорной кислоты. Другие энергопроцессы нацелены на восстановление и стабилизацию его уровня. При разделении одной молекулы АТФ выходит 10 ккал энергии. Резерв АТФ располагается в мышцах, тем не менее эти запасы относительно малы, таковых хватает на 2-3 секунды усиленной работы. В связи с этим для продления работы главная ценность состоит в восстановлении (ресинтезе) АТФ в организме. При этом стремительность ресинтеза АТФ соответствует его затратам. У организма нет возможности в течении долгого времени поддерживать АТФ – эти молекулы пребывают в регулярном положении распада и восстановления. Подсчитано, что за сутки одна молекула АТФ до 3000 раз распадается и восстанавливается [4].

В основе лежат два главных вида преобразования питательных веществ в энергию: аэробный метаболизм – с участием кислорода, а так же анаэробный метаболизм – без участия кислорода. В автоматическом режиме организм решает с помощью какого источника извлекать энергию для движения, что зависит от интенсивности и протяжённости нагрузки. Этап получения энергии при анаэробном метаболизме так же именуют фосфатной системой ресинтеза АТФ. Он расходуется для недолгой усиленной нагрузки и снабжает мышцы энергией примерно 10 секунд. Во время анаэробного способа кислород не нужен. Сначала первые 2 - 3 секунды энергию доставляет АТФ, находящийся в мышцах, а далее 6 – 8 секунд поставляет креатинфосфат, он в свою очередь трансформируется в АТФ, затем – в энергию. Когда мышцы продолжают функционировать, АТФ формируется из углеводов за счёт неполного распада глюкозы, берётся из гликогена - главной формы накопления глюкозы именно в мышцах. Побочным продуктом этого процесса оказывается молочная кислота. Такое формирование энергии в мышцах протекает отчасти несколько минут. Затем показатель молочной кислоты накапливается до анаэробного порога, заметного по мышечным болям, жжению и утомлению. Это обозначает, что организм в большей степени не способен выдерживать подобную интенсивность нагрузки.

Аэробный метаболизм даёт возможность формировать максимальный объем энергии, важной для продолжительных нагрузок. В процессе его работы для трансформации

питательных веществ применяется кислород. Система аэробного метаболизма протяжнее анаэробного, потому как для её работы обязательно чтобы кровь, обеспеченная в полной мере кислородом, доходила к мышцам, где воспроизводится АТФ. В то же время аэробный метаболизм участвует тогда, когда необходима выносливость, а именно в процессе нагрузки малой интенсивности, но длительной по времени. В период разнообразной тренировки два вида метаболизма сменяются. Упражнения начинаются с анаэробного воспроизводства АТФ. С учащением сердцебиения и дыхания в организм доставляется больше кислорода, тем самым запускается процесс аэробного метаболизма. Он длится до тех пор, пока кислород поступает в мышцы довольно быстро, чтобы успеть генерировать АТФ. Далее организм снова переходит на анаэробный режим и после своего завершения возвращается обратно к аэробному.

Физические нагрузки по энергетическим затратам организма подразделяются на анаэробные, аэробные и смешанные. Аэробный механизм действует в организме при аэробных нагрузках. Тогда энергия исходит от питательных веществ (жиров и углеводов), для окисления которых достаточно кислорода вдыхаемого воздуха. Наиболее полезны для здоровья аэробные нагрузки. Они поддерживают и укрепляют дыхательную, сердечно-сосудистую и другие системы. Не менее необходимы и анаэробные нагрузки, дозированное выполнение которых повышает устойчивость тканей к гипоксии (кислородной недостаточности), к тому же увеличивая запас энергетических веществ. При самостоятельных занятиях физической культурой следует отдавать предпочтение аэробным физическим нагрузкам: бегу в спокойном темпе, ходьбе, езде на велосипеде, плаванию, прыжкам со скакалкой, общеразвивающим упражнениям. Методами влияния на организм, тренирующими выносливость, признаны ходьба и бег. Аэробная форма работы при данном темпе на занятиях способствует оздоровлению всего организма. Следовательно, мышцы и ткани лучше снабжаются питательными веществами и кислородом, что даёт возможность выполнять интенсивную и большую по объёму работу.

Итак, склонность человека к ресинтезу АТФ, мощность и ёмкость каждого уровня индивидуальна, но масштаб любого среди них может быть увеличен благодаря тренировкам. Каждому студенту необходимо стремиться к сочетанию анаэробных (направленных на повышение мышечной силы) и аэробных (нацеленных на развитие физической выносливости) занятий. Студентами может решаться по-разному выбор характера и протяжённости нагрузки. Популярными видами занятий у учащихся являются спортивные подвижные игры – баскетбол, футбол, теннис и волейбол. Молодёжь интересуется ритмической гимнастикой, аэробикой и атлетизмом. Всё это благотворно влияет на здоровье студентов и компенсирует недостаток их физической активности во время обучения в вузе.

\*\*\*

1. Горелов, А. А. Теоретические основы физической культуры. Курс лекций/ А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. А. Кондаков: учеб. пособие – Минск, 2008 – 223 с.
2. Григорович, Е. С. Профилактика развития заболеваний сердечно-сосудистой системы средствами физической культуры: метод. рекомендации / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев, - М.:БГМУ, 2005 – 19 с.
3. Иштуганова, А. А. Влияние физических нагрузок на организм человека / А. А. Иштуганова, В. М. Крылов. – Вестник науки – 2018 – 45-49 с.
4. Откуда берётся энергия для тренировок // Портал о здоровом образе жизни. – 2012 / [Электронный ресурс]. - URL: <https://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/c-chego-nachat/otkuda-beretsya-energiya-dlya-trenirovok/>. (Дата обращения 21.05.2023)
5. Топливо для мышц. Что вы сжигаете во время тренировки? / [Электронный ресурс]. – URL: <https://west-gym.ru/hudeem/otkuda-beretsya-energiya-dlya-raboty-myshc.html>. (Дата обращения: 30.05.2023)
6. Энергообеспечение мышечной деятельности / [Электронный ресурс]. - URL: [http://m.sportwiki.to/Энергообеспечение\\_мышечной\\_деятельности](http://m.sportwiki.to/Энергообеспечение_мышечной_деятельности). (Дата обращения: 14.05.2023)

Севедин С.В., Зейтуллаев Р. С.

**Настольный теннис**

*Казанский Государственный Энергетический Университет  
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-07-2023-351

**Аннотация**

Динамическая игра, называемая настольным теннисом, помогает концентрации внимания, развитию реакции и двигательной активности. Уметь хорошо играть в настольный теннис – это большое искусство. Надо уметь бороться до конца, не сдавай своих позиций ни при каких обстоятельствах, даже если твой соперник намного сильнее тебя. Данная статья содержит практические советы для игры в настольный теннис.

**Ключевые слова:** настольный теннис, техника, имитационные упражнения, тактика, движения, морально-волевые качества.

**Abstract**

Dynamic game called table tennis, helps concentration, reaction and motor activity. To be able to play good table tennis is a great art. You should be able to fight to the end, do not give up their positions under any circumstances, even if your opponent is much stronger than you. This article provides practical tips for table tennis.

**Keywords:** Table tennis, technique, simulation exercises, tactics, movement, moral and volitional qualities

Настольный теннис – очень популярный вид спорта во всем мире. В нашей стране миллионы людей играют в настольный теннис.

Умение хорошо играть в настольный теннис — большое искусство. Легкость и быстрота движений, быстрота атаки и самоотверженная защита, непредсказуемость и остроумие искусно исполняемых в мгновение ока технических комбинаций — захватывающее спортивное зрелище. Все необходимые качества и навыки теннисист приобретает посредством систематических тренировок и участия в соревнованиях.

Достижение высоких результатов немислимо без общего физического развития спортсмена. Это делается на ежегодных тренировках, направленных на постоянную адаптацию организма к интенсивным нагрузкам и повышение морально-этических качеств теннисиста.

При развитии силы теннисисты должны учитывать особенности настольного тенниса, требующие ловкости, скорости и выносливости. Так что, если вы слишком много посвятите себя силовым тренировкам, вы потеряете гибкость своих движений и притупится острота ощущений. Упражнения должны быть разнообразными и работать на все группы мышц. Упражнения, повышающие силу, следует чередовать с упражнениями, повышающими гибкость и координацию. Скорость не только позволяет теннисистам атаковать без лишних движений, но и увеличивает темп игры.

Скорость движений определяется подвижностью суставов, силой и гибкостью мышц, подвижностью нервных центров спортсмена, выносливостью, совершенством спортивного инвентаря и его возбуждающих свойств. Комфорт и рациональность в движении очень важны для увеличения скорости. Лучше всего этому способствует бег с разбегами, бросками и разгоном, а также баскетбол и специальные тренировки. Значение выносливости в настольном теннисе неизмеримо. Во многих случаях игроки с хорошей техникой, но недостаточной выносливостью выигрывали свой первый матч с честью, но позже в матче теряли точность ударов, бдительность и нормальное дыхание.

Для того, чтобы подготовиться к соревнованиям, игроку необходимо затратить много физических сил для борьбы. Каждое соревнование имеет свои особенности загрузки. Он может быть длинным или коротким, но всегда очень интенсивным. В среднем каждая игра длится около 25 минут, но, например, 4 игры длятся 16 минут, а 5-я игра длится более 20 минут. В этом



случае вам придется играть около полутора часов. Интенсивная конкуренция требует меньше времени, но больше физической силы и силы воли.

Сознательная игра возможна только при хорошо продуманной тактике. Часто говорят, что они «играют ракеткой, но выигрывают головой». Для достижения больших успехов в соревнованиях важно не только быть хорошо физически развитым, уверенно владеть атакующими и агрессивно-оборонительными приемами и иметь сильную волю к победе, но и иметь позитивный настрой. Это достигается теннисистом, который знает, как использовать все, и который овладевает характеристиками игры с осторожностью и предусмотрительностью.

Известны три периода развития тактики настольного тенниса. Первый характеризует примитивность тактики, основанной на дальних бросках мяча. Во втором тактика строилась на одиночных выстрелах вправо или влево и защитных подсечках. Третий, современный, зависит от вашей способности атаковать и контратаковать, а также от способности использовать различные приемы, освоенные в игре. Поэтому в современном настольном теннисе в качестве инструментов для достижения победы используются тактика атаки и контратаки наряду с кратковременной агрессивной защитой.

В настольном теннисе важную роль играют стилистические особенности этого приема, что требует различных тактических возможностей. Систематические тренировки по готовому тактическому плану повышают спортивный уровень теннисистов.

Тренажер тренирует мышцы рук, а после некоторой тренировки движения теннисиста будут скоординированы, удар будет четче, а поклевка - заметнее. Только после такой подготовки теннисист, освоивший азы настольного тенниса, может выполнять на столе «топ-спин». Однако для большинства людей «топ-спин» поначалу является плохим стартом, так как очень сложно уловить контакт между ракеткой и летящим мячом. Для овладения этим навыком полезно тренироваться на отдельном тренажере «качающиеся груши». С этим тренажером можно успешно освоить не только «топ-спин», но и другие удары, например «накат».

Следует упомянуть еще об одном интересном устройстве. Это машина, специально разработанная для тренировки сложных подач с боковым вращением. Машина состоит из колес детского велосипеда (или коляски с осями), установленных горизонтально на доске.

Одна из важнейших тактических задач — отодвинуть противника как можно дальше. Для этого нужно точно знать, с какой позиции ваш противник будет брать короткие удары. В целом, у большинства спортсменов лучше получается с правой рукой. Лишь несколько основных атак слева и меньше контратак. Учителя-правши обычно бьют по диагонали влево из левого угла. Против такого нападающего эффективно заставить атакующего врасплох частыми диагональными ударами слева и бить с левой стороны прямо в правую, либо в конце игры выбрать подходящий мяч для мощного удара справа. Все эти тактические действия эффективны только тогда, когда спортсмен наблюдает за противником, а открытый угловой удар справа нельзя использовать, если партнер движется влево.

В матче из 3 партий побеждает тот, кто выигрывает второй матч. После победы в первой партии следует снизить внимание и физические нагрузки, помня о том, что она может оказаться последней для вашего соперника и что он наверняка будет играть более настойчиво.

Подача не определяет финальный бросок и, как правило, поначалу играется пассивно, ожидая, что противник совершит ошибку, и сильно ударяет по мячу только тогда, когда остается один или два броска. Неподготовленная атака всегда опасна и чревата ошибками. Даже теннисистам, которые хороши в двусторонних атаках, нужно много времени, чтобы подготовить свои завершающие удары. Теннисист, который выжидает и отказывается брать инициативу в свои руки, не атакуя агрессивно, тактически неправ.

Вот некоторые примеры:

1. Вы должны вести игру агрессивно, независимо от вашей способности использовать наступательные или защитные атаки. Например, если ваш противник подает, вы должны попытаться увидеть, какая сторона вашего

- соперника более пассивна, и попытаться сыграть длинную низкую передачу, чтобы переключить игру на более слабую сторону вашего соперника.
2. Если вы знаете правильный метод атаки или знаете хотя бы один аспект атаки с «накатом», выполните атаку «накатом», чтобы затруднить атаку на подающего.
  3. Атакующий игрок должен атаковать сразу после подачи. Если не получается подобрать подходящий мяч для мощного удара, выполняйте серию «накатом» ударов вместе с коротким мячом.
  4. Если ваш соперник хорошо защищается в низкой позиции, избегая при этом мощных ударов (когда он не подает), хорошей идеей будет бить по мячу немного выше, чтобы получить удобный мяч. Это вернет мяч обратно и облегчит завершение.

Забудьте о технике и сосредоточьтесь на тактике во время матча. Вы должны думать о том, где подавать мяч. Идеальная гармония между разумом и телом — это звезда настольного тенниса. Признание слабых сторон вашего противника занимает центральное место в вашей стратегии игры в настольный теннис. Ты всегда больше учишься на поражениях, чем на победах. Быть лучшим значит никогда не сдаваться. Это зависит только от тебя. Большинство великих игроков в настольный теннис образованы, сильны и талантливы. Что отличает их друг от друга, так это то, как вы используете их функции. Самое главное - бороться изо всех сил. Не беспокойтесь о том, кто за столом. Вы можете выиграть каждый матч, но только если вложите в него свое сердце и душу. Не верьте, когда ваш противник говорит вам, насколько вы сильны после победы. Кроме того, вы недостаточно слабы, чтобы думать о себе после проигрыша. Разве не здорово забыть о своих проблемах после часа игры в настольный теннис? Всегда старайтесь спасти мяч, даже если это кажется безнадежным. Бегите за ним и попытайтесь вернуть его. Это решение должно стать второй привычкой.

Настольный теннис — это вид спорта, которым могут наслаждаться люди всех возрастов. Если вы знаете типичные ошибки, вы можете найти причину своих ошибок и исправить недостатки в своем стиле игры. Внимательно следите за правильным выполнением трюков, анализируйте ошибки и старайтесь найти и устранить их причины, чтобы они не превратились в постоянные привычки и приемы.

\*\*\*

1. Амелин А. Н. Современный настольный теннис / А. Н. Амелин. — М., 2011.- С. 44-45.
2. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса / Г. В.
3. Барчукова, В. М. Богушас, О. В. Матьцын. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 160 с.
4. Железняк Ю. Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов. - М.: Издательский центр «Академия», 2007.- С. 35-36.
5. Серова Л. К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе: курс лекций / Л. К. Серова. - СПб., 2011. – 30 с.

**Селедкова С.А., Щеголева М.А.**

**Особенности занятий фитнесом с женщинами периода поздней взрослости**

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

doi: 10.18411/trnio-07-2023-352

#### **Аннотация**

В статье рассматриваются особенности физиологии и психологические аспекты женщин периода поздней взрослости, а также влияние физической активности на их организм. Автор

характеризует наиболее подходящие для занятий направления фитнеса, их пользу и особенности.

**Ключевые слова:** женщины, период поздней взрослости, физическая активность, фитнес.

### **Abstract**

The article discusses the features of physiology and psychological aspects of women in the period of late adulthood, as well as the effect of physical activity on their body. The author characterizes the most suitable areas of fitness for training, their benefits and features.

**Keywords:** women, late adulthood, physical activity, fitness.

Актуальность. Сохранение и поддержание физического здоровья на должном уровне – актуальная задача на протяжении всей жизни человека. Однако если в детстве, юношестве и во взрослом возрасте (до 45-50 лет) люди чаще всего ведут активный образ жизни в силу наличия планов и устремлений, то после 55 лет в организме проявляются отклонения в состоянии здоровья, вследствие которых вести активный образ жизни становится достаточно тяжело [6]. Восполнить нехватку двигательной активности могут современные направления фитнеса, однако, при подборе упражнений особенно важно учитывать индивидуальные особенности организма.

**Цель исследования:** проанализировать особенности занятий фитнесом с женщинами периода поздней взрослости.

### **Задачи:**

1. Проанализировать физиологические и психологические особенности женщин периода поздней взрослости;
2. Выявить наиболее подходящие для указанного возраста направления фитнеса и охарактеризовать их особенности.

Ход работы. Гормональная перестройка организма в период поздней взрослости способствует накоплению избыточной массы тела и обострению хронических заболеваний. В это время многие женщины переживают состояние личностного кризиса, который может касаться семейных отношений, взаимоотношений с окружающими, профессиональной и других сфер жизнедеятельности. Женщины в этом возрасте попадают в замкнутый круг, состоящий из стрессов, фобий, панических состояний, повышенной тревожности, что чаще всего сопровождается снижением двигательной активности. Указанные факторы сильно влияют на фигуру, способствуют набору веса, что, в свою очередь, не только еще сильнее ухудшает эмоциональное состояние, но и ведет снижению качества жизни. Недовольство своей фигурой, избыточная масса тела еще больше закрепляет и отягощает имеющиеся психологические проблемы [9].

В указанный период (после 55 лет) необходимо повышение уровня физической активности, так как именно физическая нагрузка может оказать благотворное влияние на организм. Регулярное выполнение упражнений может ослабить проявление симптомов менопаузы, повысить гибкость суставов, восполнить запас энергии, избавиться от возрастных болей только в том случае, если правильно подобрана программа тренировок.

На этапе поздней взрослости фитнес играет существенную роль в оздоровлении организма, поддержании психического и физического здоровья женщин. Для реальной пользы занятий упражнения должны быть подобраны с учетом особенностей организма тренируемого. В этом случае улучшается физическое и психическое состояние: люди начинают чувствовать себя лучше эмоционально, получают прилив сил, который делает их более продуктивными. Регулярная физическая нагрузка также помогает забыть о проблемах и выйти из состояния повышенной тревожности, что способствует улучшению памяти и умственных способностей [6, 8, 9].

На данный момент времени существуют различные виды фитнеса, каждый из которых обладает своими особенностями. Прежде чем определяться с видом занятий, желательно

посоветоваться с врачом, который, основываясь на истории болезней, предложит оптимальную физическую нагрузку и подходящий вид фитнеса.

Есть несколько общих советов, для женщин старше 55 лет, которые только начинают приобщаться к физическим нагрузкам:

1. В случае, если женщина ранее никогда не занималась физической активностью, ее тело, скорее всего, не будет готово к сильным нагрузкам, сложным упражнениям и длительным занятиям. Поэтому первые недели будет достаточно 20-30 минутной зарядки или разминки с приседаниями, наклонами и махами.
2. Постепенно можно увеличивать количество подходов, время выполнения, а также добавлять в программу тренировок утяжеления. Уровень нагрузки нужно повышать очень осторожно и только после того, как организм привыкнет и приспособится к уже выполняемым упражнениям (ориентировочно 1 раз в месяц), в ином случае поспешность может обернуться травмой или ухудшением общего самочувствия.
3. В случае возникновения во время выполнения упражнений резкой одышки, головокружения, потемнения в глазах, холодного пота и скачков давления необходимо прекратить тренировку и при необходимости обратиться к врачу [6].

При выборе занятий фитнесом профессионалы рекомендуют обратить внимание на следующие направления: кардиотренировки, функциональный тренинг (баланс и функциональность), танцы, стрейчинг, пилатес, йога, бассейн.

Остановимся на каждом виде тренировок более подробно.

**Кардиотренировка.** Основные её направления – ходьба, скандинавская ходьба с палками, ходьба на дорожке или эллипсе, езда на велосипеде [5].

Основное преимущество данных упражнений заключается в невысоких нагрузках и отсутствии трудновыполнимых элементов, все движения естественны, отсутствуют требования к уровню подготовки, а их продолжительность и интенсивность регулируются в индивидуальном порядке.

Кардиотренировки полезны для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы и ее укрепления, так как во время занятий легкие и ткани организма активно насыщаются кислородом.

**Функциональная тренировка (ФТ).** Данный вид фитнеса помогает развить основные физические качества, а также обучает технике правильного движения, что непосредственно влияет на нашу повседневную жизнь.

Основой такой тренировки являются многочисленные упражнения на баланс и на взаимодействие различных мышц друг с другом, при этом упражнения можно делать как с оборудованием, так и без него, опираясь только на вес собственного тела.

Благодаря функциональным тренировкам такие симптомы, как боль в суставах и спине, учащенное сердцебиение проходят или снижаются.

**Танцы.** Одним из наиболее эффективных видов физической активности являются танцы. Они позволяют улучшить настроение, самочувствие, приводят организм в тонус, помогают людям чувствовать себя более уверенными и раскрепощенными. Танцы позволяют обеспечить хорошей физической нагрузкой, снять стресс, пресечь ход негативных мыслей, что часто наблюдается у женщин в возрасте старше 55 лет во время гормональных сбоев. Можно также отметить, что в ходе ряда исследований было доказано, что занятия танцами помогают снизить риск болезни Паркинсона [1, 7].

При регулярных занятиях танцами наблюдается следующие позитивные эффекты:

- суставы становятся более подвижными, появляется гибкость;
- нормализуется дыхание;
- уходит скованность в теле, «задеревенелость»;
- улучшается ментальное состояние;

- улучшается осанка, а она, как известно, влияет на работу всего организма.

Для возраста поздней зрелости практически не существует никаких ограничений в видах танцев, поэтому можно выбрать любой вариант, который нравится: например, если женщина не любит танцевать с кем-то в паре, то она может выбрать восточные танцы, трайбл, латино, фламенко. В случае предпочтений групповых занятий хорошими вариантами будут являться такие направления как вальс, танго, латинские танцы.

**Стретчинг (растяжка).** Эластичность мышц обеспечивает комфортное движение, поэтому развитие гибкости настолько же важно, насколько развитие других физических качеств. Несомненным плюсом данного вида физической активности является то, что им можно заниматься не только в клубе (по индивидуальной программе или в группе), но и дома.

В возрасте поздней зрелости особенно важно заниматься стретчингом, потому что многие мышцы теряют тонус, значительно снижается гибкость, что требует должного внимания. Регулярные занятия растяжкой способствуют снижению болевых ощущений, увеличению подвижности суставов и связок, улучшению кровоснабжения органов и тканей. Во время занятий значительно снижается мышечное напряжение, а вместе с ним и риск получения травм, поскольку мышцы становятся эластичнее, а тело более гибким [3]. Кроме того, использование дополнительного оборудования (например, гамаков, различных подвесных конструкций), позволяет значительно разнообразить занятия, что способствует улучшению психоэмоционального состояния [2].

Разумно подобранная программа по развитию гибкости может помочь при остеоартрите, нарушениях подвижности суставов, последствиях прошлых травм, хроническом болевом синдроме.

**Пилатес.** Данное направление представляет собой тренировку, при которой упражнения выполняются в медленном темпе и сопровождаются контролем дыхания. В основном в таком случае задействуются глубокие мышцы живота и спины, которые у женщин либо значительно ослаблены, либо наоборот перенапряжены [8].

Занятия проводятся с различными предметами (большие и малые мячи, резинки, ленты, платформы), а также в воде (аквапилатес), причём оба этих вида оказывают оздоровительный эффект на организм.

Как уже упоминалось ранее, пилатес предусматривает особую технику выполнения упражнений и грудное дыхание, в процессе выполнения которых осуществляется своеобразный массаж внутренних органов, увеличивается поступление кислорода, что обуславливает оздоровительный эффект. Пилатес травмобезопасен и способствует снижению нагрузки на суставы и связки, поскольку все упражнения выполняются сидя или лежа. Техника выполнения движений предполагает сочетание мышечного напряжения с максимальным вытяжением, что позволяет включить в работу максимальное количество мышечных групп.

Данная методика является идеальной для людей, страдающих периодическими болями в спине, функциональными нарушениями позвоночника, варикозным расширением вен, ослаблением функций сердечно-сосудистой системы, снижением общей работоспособности, что чаще всего присуще женщинам описываемой возрастной категории.

Йога включает выполнение асан (упражнений), дыхательные практики, медитации, что оказывает положительное влияние не только на физическое здоровье, но и ментальное [10]. Регулярная практика йоги помогает поддерживать высокую подвижность, укрепить мышечный корсет, улучшить осанку. Благодаря осознанному глубокому дыханию нормализуется артериальное давление. Йога приводит в баланс не только тело, но и помогает ощущать внутреннюю гармонию.

При занятиях йогой важно сразу не напрягать себя тяжелыми асанами, стоит начать с более доступных вариантов. Некоторые стойки вообще стоит исключить из комплекса упражнений в солидном возрасте, а именно в возрасте поздней зрелости не стоит делать стойку на голове, стойку на лопатках, асаны с сильным скручиванием. Кроме того, рекомендуется не нагружать коленные суставы [6].

Бассейн является одним из самых универсальных видов занятий, так как в воде значительно снижается нагрузка на суставы, тело кажется легче, тренировки выполнять приятнее. Кроме того, тренировки в воде успокаивают нервы, снимают стресс, помогают расслабиться и даже немного отдохнуть [4].

Регулярные занятия в бассейне позволяют снизить нагрузку на опорно-двигательный аппарат, благодаря чему снижаются боли в позвоночнике и суставах, ускоряют процессы обмена в организме. Кроме того, прохладная вода тонизирует сосуды, укрепляет иммунитет и способствует закаливанию организма.

Вместе с тем необходимо отметить, что любая тренировка должна способствовать физическому и ментальному благополучию, поскольку в случае перенапряжения организму может быть нанесен вред.

**Питание.** При всей пользе физических упражнений не стоит забывать о режиме питания. Рацион должен включать в себя белки, жиры, углеводы, микроэлементы и витамины, быть сбалансированным и разнообразным. Диетологи рекомендуют ограничить быстрые углеводы (к ним относятся выпечка и сладости), включать в питание больше растительной клетчатки (овощи и фрукты). Необходимо следить также и за питьевым режимом: следует выпивать не менее 2 литров чистой воды в день.

**Вывод.** Анализ научно-методической литературы по теме исследования позволяет сделать следующие выводы:

Организм женщин периода поздней взрослости характеризуется гормональной перестройкой, накоплением избыточной массы тела и обострением хронических заболеваний. На фоне снижения двигательной активности значительно ухудшается психоэмоциональное состояние, вследствие чего требуется поиск путей ее повышения.

Существует большое количество фитнес-направлений, позволяющих поддерживать на высоком уровне физическую активность после 55 лет: кардиотренировки, функциональный тренинг, танцы, стретчинг, пилатес, йога, бассейн. Каждый из перечисленных видов имеет свои особенности и при подборе индивидуальной программы тренировок необходимо учитывать физические и психологические особенности женщин, а также уровень их двигательной активности. Например, на занятиях йогой женщинам в возрасте старше 55 лет не рекомендуется делать некоторые асаны, а в некоторых случаях необходимо ограничить кардионагрузки.

Основная польза всех перечисленных направлений – это улучшение работы организма и укрепление тела, в результате чего женщины могут снизить дискомфортные и болевые ощущения, привести мышцы в тонус, улучшить гибкость суставов и связок. В психологическом плане перечисленные виды физической нагрузки способствуют повышению настроения и позитивным эмоциям.

\*\*\*

1. Архипова С. А., Нуждин Г. А., Тарасова Е. А. Влияние фитнес-беллиданса на оздоровление женщин // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2020. № 11. С. 3–11.
2. Васькова Е. В., Ошина К. А., Широкова Е. А. Влияние занятий аэростретчингом на эмоциональное состояние человека // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: сборник материалов XXIV Всероссийской научно-практической конференции. Ростов-на-Дону, 2021. С. 127–131.
3. Кнопф К. Стретчинг для тех, кому за 50. 2021. 230 с.
4. Липовка А. Ю., Липовка В. П. Оздоровительное плавание и аквафитнес в занятиях с людьми пожилого возраста // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2018. Т. 13. № 2. С. 638–642.
5. Рузаева, Е. А., Коробейникова Е. И., Череп З. П. Скандинавская ходьба – прогулка к крепкому здоровью // Наука-2020. 2021. № 4 (49). С. 159–164.
6. Савин С. В., Степанова О. Н., Соколова В. С., Николаев И. В. Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики. Москва: МПГУ, 2017. 200 с.
7. Семенив Д. А., Коваленко Т. А., Маркелова Е. Б. Влияние занятий танцевальным фитнесом на организм женщин пожилого возраста // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2021. №5. С. 253–256.

8. Учасов Д. С., Чернышѐва Е. Л. Оценка адаптивных возможностей организма женщин 50-55 лет, занимающихся по системе Пилатеса // Наука-2020. 2017. № 5 (16). С. 75–80.
9. Федорова О. Н., Смирнова Ю. В., Елисеева Т. П. Эффективность занятий фитнесом с женщинами зрелого возраста // Современные проблемы науки и образования. 2020. № 6.
10. Широкова Е. А., Щеголева М. А. О роли медитации в процессе физической активности // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2021. Т. 6. № 1. С. 70–75.

**Ситцева М.С., Щеголева М.А.**

**Влияние занятий физической культурой на психологическое состояние человека**

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

*doi: 10.18411/trnio-07-2023-353*

**Аннотация**

В статье рассматривается влияние физической активности на психологическое состояние человека. Авторами представлен обзор исследований о роли занятий физическими упражнениями в коррекции таких психических состояний как тревожное расстройство и депрессия.

**Ключевые слова:** физическое здоровье, физические упражнения, психическое состояние, депрессия, тревожное расстройство.

**Abstract**

The article deals with the influence of physical activity on the psychological state of a person. Authors presented a review of studies about the role of physical exercises in the correction of such mental conditions as anxiety disorder and depression is presented.

**Keywords:** physical health, exercise, mental state, depression, anxiety disorder.

Введение. По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье есть состояние не только отсутствия физических дефектов и болезней, но и состояние полного физического, психического и социального благополучия. Психическое здоровье является важным компонентом здоровья и подразумевает под собой состояние благополучия, при котором человек реализует свои возможности и способности, адекватно противостоит обыденным жизненным стрессам, способен продуктивно осуществлять деятельность различного рода, вносить вклад в общество, то есть является основой эффективного функционирования в социальной среде.

Эмоциональное и физическое напряжение, накопленное в течение длительного времени, способно привести к психосоматическим заболеваниям, бессоннице, нарушениям в эмоционально-волевой и когнитивной сферах, а также является предпосылками для развития более серьезных отклонений [7]. Установлено, что продолжительная физическая нагрузка повышает уровень содержания бета-эндорфина, что в дальнейшем обладает эйфорическим действием на организм, то есть способствует повышению общего эмоционального фона и выходу из депрессивных состояний [6].

Неврологические и психические заболевания являются одними из самых распространенных среди молодых людей. По данным Всероссийской организации здравоохранения более 14% всех заболеваний приходится именно на психические расстройства. Наиболее эффективными методами регуляции психоэмоционального напряжения являются регулярные занятия физическими упражнениями, спортивно-оздоровительные тренировки, оздоровительная ходьба, а также рациональное сбалансированное питание, грамотное распределение циклов сна и бодрствования, закаливание и многие другие мероприятия.

Спортивная деятельность в целом способна оказывать влияние на самооценку человека, минимизировать воздействие стресса, а также является конструктивной копинг-стратегией, позволяющей снизить уровень тревожности и влияние депрессии на организм. Существует

множество исследований, доказывающих прямую связь между физической активностью и психологическим состоянием личности [9, 10, 11].

Цель настоящей статьи состоит в изучении связи между оздоровительной физической активностью и психологическим, психо-эмоциональным состоянием человека.

Задачи:

1. Изучить научно-методическую литературу по теме исследования;
2. Рассмотреть роль физической активности в регуляции психоэмоциональных состояний, а также ее возможности в коррекции депрессивных расстройств.

Ход работы. Движение как физиологическая потребность заложена в человеке еще на генетическом уровне. Определенные двигательные акты способны приводить к различным изменениям психологического состояния, в том числе улучшать настроение, повышать умственную работоспособность, снижать психо-эмоциональное напряжение [3].

Физическая культура рассматривается как эффективное средство, влияющее на психические функции, состояния и свойства человека, а также на протекание психических процессов. Например, Р. С. Уэнберг и Д. Гоулд пришли к выводу об увеличении психологического благополучия при занятиях оздоровительными упражнениями средней интенсивности [6], что также подтверждается в исследованиях Е. А. Широковой [8].

В другом исследовании изучалось влияние физических нагрузок на проявление депрессивных расстройств. Авторы исследовали две группы мужчин:

- группа респондентов, участвовавшая в шестинедельной программе тренировок;
- группа респондентов, ведущая малоподвижный образ жизни.

В первой группе испытуемые смогли существенно повысить уровень физической активности, а испытуемые, у которых перед началом исследования была диагностирована депрессия, значительно снизили уровень ее проявления. Во второй группе проявление депрессивных состояний значимо не изменилось. Другие авторы также подтверждают позитивное влияние физической активности на проявление симптомов депрессии [9].

Бег является наиболее популярным видом физической нагрузки аэробной направленности. Это достаточно естественное, не требующее широкого спектра усилий дополнение к существующим традиционным методам психотерапии. Современные исследования подтверждают, что данный вид физической активности при лечении депрессии является не только эффективным, но и значительно более дешевым методом терапии в сравнении с традиционными средствами [9].

Физические упражнения оказывают благотворное влияние на все отделы нервной системы человека. Так, занятия физической культурой способствуют активному синтезу таких гормонов как серотонин и дофамин, отвечающих за ощущение умиротворения, счастья, эйфории и спокойствия, что, несомненно, повышает эффективность работы мозга. Активация кровообращения и глубокого дыхания во время оздоровительных физических упражнений способствуют кровоснабжению мозга, повышению уровня кислорода в нем, а также увеличивает возможности концентрации внимания, сосредоточенности, снятия напряжения, вследствие чего человек может испытывать радость и хорошее настроение [2].

С физической деятельностью на уровне коры отделов головного мозга непосредственно связана умственная деятельность, стимулируемая за счет физической активации [1]. Другими словами, физическая активность по отношению к умственной в учебно-воспитательном процессе должна быть опережающей, а не догоняющей, поскольку за счет выполнения комплекса определенных упражнений усиливается насыщение областей мозга кровью, что впоследствии сказывается на когнитивных возможностях организма и ментальном здоровье в целом.

Доказывая благоприятное влияние физической активности на психологическое и психическое состояние человека, стоит обратить внимание на исследование 2020 года, проведенное в Белорусском государственном медицинском университете, целью которого стала оценка эффективности адьювантной терапии депрессивного расстройства с



использованием программы занятий физической культурой. В выборку вошли совершеннолетние пациенты с уровнем депрессии от легкого до умеренного:

- экспериментальную группу составили участники, занимающиеся физическими упражнениями в дополнение к стандартной терапии (107 испытуемых, средний возраст которых составил 42 года);
- контрольную группу составили пациенты, получающие стандартное лечение без дополнительной физической нагрузки (80 пациентов, средний возраст которых составил 42 года).

Тренировки проводились каждую неделю от трех до пяти раз в малых группах под руководством инструктора. В результате проведенного эксперимента было замечено значительное снижение выраженности тревожной и депрессивной симптоматики, а пациенты экспериментальной группы имели значимо более низкие показатели по различным методикам (шкала депрессии Бека, шкала тревоги Гамильтона, шкала негативного эффекта), а также высокие показатели по шкале позитивного аффекта в сравнении с испытуемыми из контрольной группы. Исходя из полученных данных, можно сделать вывод о снижении тревожно-депрессивной симптоматики при применении физических упражнений в качестве дополнения к медикаментозному лечению [5].

Влияние оздоровительной физической активности на улучшение психологического состояния человека и повышение настроения в частности замечено и в другом исследовании, проведенном в 2018 году на базе шотландского университета Глазго, в котором приняли участие более 8000 жителей из социально и экономически неблагополучных районов. Участникам было необходимо пройти онлайн опрос до и после участия в бесплатных мероприятиях, направленных на увеличение двигательной активности (бег или ходьба не на соревновательной основе). В результате проведенного эксперимента была выявлена следующая закономерность: большой процент ранее неактивных участников заявил о повышении качества психологического состояния, улучшении самочувствия и настроения. Такие показатели как «психическое здоровье» и «счастье» выросли на 7 и 5 процентов соответственно [10].

Вместе с тем отмечается, что актуальной проблемой является увеличение мотивации населения (в том числе молодежи) к физической активности и самостоятельным занятиям физическими упражнениями [4]. Проблема может быть решена в том случае, если занятия будут соответствовать возможностям и потребностям занимающихся.

Выводы. Рассмотренные исследования позволяют сделать вывод о позитивном влиянии оздоровительной физической активности на психологическое состояние человека, повышение его эмоционального фона и настроения. Физические упражнения являются одним из эффективных способов борьбы с симптоматикой депрессии и тревоги в совокупности с психотерапией, способствуют ускорению наступления ремиссии или же излечения.

Однако стоит отметить, что использование физических нагрузок является целесообразным при лечении пациентов с нарушениями настроения, депрессивными, тревожными и другими расстройствами только в случае совмещения этой активности с необходимым медикаментозным и психотерапевтическим лечением.

Терапия с использованием физических упражнений эффективна не для всех категорий пациентов, поскольку физиологические и физические возможности организма человека строго индивидуальны и нуждаются в изучении для составления правильной программы терапии и ее направленности.

\*\*\*

1. Бекоева М. И. Условия оптимизации профессиональной успешности студентов в современных условиях // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2016. Т. 5. № 4 (17). С. 63–65.
2. Ильин Е. П. Психология физического воспитания. М.: Просвещение, 1987. 654 с.
3. Ильина Н. Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека // Ученые записки университета Лесгафта. 2010. №12 (70). С. 69–74.

4. Ткач Д.А., Семена К.Е., Рожнова А.А., Рожнов А.А. Двигательная активность студентов как одна из ключевых составляющих здорового образа жизни // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 95-2. С. 11-13.
5. Скугаревская М. М. Оценка эффективности программы физических упражнений в лечении депрессии // Медицинский журнал. 2020. № 1. С. 119–123.
6. Уэнберг Р. С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев: Олимпийская литература, 2001. 229 с.
7. Федотова И. В., Щеголева М. А. Влияние физических нагрузок на эмоциональное состояние студентов // Сборник материалов XXIV Всероссийской научно-практической конференции: Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма. Ростов-на-Дону, 2021. С. 199–202.
8. Широкова Е. А., Щеголева М. А. Гиподинамия как фактор, ухудшающий качество жизни студентов университета / Е. А. Широкова, М. А. Щеголева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. № 4. С. 74–80.
9. Greist J. H., Klein M. H., Eischens R. R., Faris J., Gurman A. S., Morgan W. P. Running as treatment for depression // Compr Psychiatry. 1979. № 20(1). P. 41–54.
10. Morgan W. P., Roberts J. A., Brand F.R., Feinerman A. D. // Psychological effect of chronic physical activity // Med Sci Sports. 1970. № 2(4). P. 213–7.
11. North T., Mccullagh C. P., Tran Z. V. Effect of Exercise on Depression // Exercise and sport sciences reviews. 1990. Vol. 18. № 1. P. 379–415.

**Скляр В.Д., Коровенкова С.В.**

**Актуальные проблемы и пути популяризации гиревого спорта**

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

*doi: 10.18411/trnio-07-2023-354*

**Аннотация**

Исходя из социальной и практической необходимости повышения эффективности гиревого спорта в физическом воспитании и спортивной подготовке школьников, студентов, а также взрослых людей, в данной статье проанализирована степень научной разработанности теоретико-методологических основ решения данной проблемы. Гиревой спорт может быть доступен широкому кругу населения. Данный вид спорта необходимо популяризировать в целях укрепления здоровья подрастающего поколения, развития уникального для России вида спорта и организации широкомасштабной физкультурно-оздоровительной работы среди взрослого населения.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, студенты, молодежь, подготовка гиревиков высшего класса, теория и практика гиревого спорта, социально-практическая и научная актуальность, спорт, Российская Федерация.

**Abstract**

Based on the social and practical need to increase the effectiveness of kettlebell lifting in physical education and sports training of schoolchildren, students, as well as adults, this article analyzes the degree of scientific development of the theoretical and methodological foundations for solving this problem. Kettlebell lifting can be accessible to a wide range of the population. This sport needs to be popularized in order to improve the health of the younger generation, develop a sport that is unique for Russia and organize large-scale sports and recreation activities among the adult population.

**Keywords:** physical education, students, youth, training of kettlebell lifting of the highest class, theory and practice of kettlebell lifting, socio-practical and scientific relevance, sport, Russian Federation.

Гиревой спорт позиционирует себя как национальный вид спорта в Российской Федерации. Данный вид спорта доступен широкому кругу населения. Его применение позволяет с высокой эффективностью решать задачи укрепления здоровья, физического и морально-волевого развития и физической подготовки занимающихся. Для успешного развития

гиревого спорта необходима пропаганда, которая будет побуждать интерес к данному виду спорта у различных слоев населения [1].

С увеличением количества чемпионатов и первенств мира по гиревому спорту возникает острая необходимость в подготовке квалифицированных гиревиков, которые могут представлять свои страны на соревнованиях более высокого уровня. Одним из факторов, мобилизующих нацию к занятиям гиревым спортом и развитию спортивного мастерства, является развитие навыков в соревновательном применении.

Следует признать, что сегодня многие школьники и студенты, которые занимаются в спортивных секциях, имеют слабые физические данные и проблемы со здоровьем.

Также можно сказать, что нет возможности полного выбора определенного вида спорта, особенно в небольших деревнях и поселках городского типа.

Говоря конкретно о гиревом спорте, прослеживается в современное время, что он не так популярен среди юношей, как восточные единоборства, борьба или бокс, а многие девушки вообще не знают о существовании такого вида спорта и о том, что существует соревновательное упражнение для девушек и женщин под названием "рывок по длинному циклу".

Многие взрослые, не говоря уже о школьниках и студентах, не имеют элементарных навыков в поднимании тяжестей и переноса определенного веса. Сидячий образ жизни и малоподвижная работа снижают тонус спинных мышц, которые также слабы. Периодическое поднятие тяжестей может привести к перегрузке позвоночника. Из-за незнания основных правил случайные погрузочно-разгрузочные работы, и перемещение тяжелых предметов могут привести к различным травмам позвоночника [3].

В то же время тренерам секций и кружков гиревого спорта общеобразовательных учреждений и учреждений дополнительного образования детей (детско-юношеских спортивных школ) необходимы научно-обоснованные рекомендации по организации методики и учебно-тренировочного процесса на отдельных этапах многолетней спортивной подготовки гиревиков. Выявлены недостатки в программах подготовки гиревиков, особенно в связи со снижением возрастного предела для занятий гиревым спортом [4].

В общем и целом, в проблемном поле совершенствования долгосрочной спортивной подготовки гиревиков можно выделить:

Проблемы спортивной ориентации и отбора, связанные с незрелостью методов отбора детей для занятий по гиревому спорту:

- анатомические и физиологические предпосылки для снижения возрастного предела для занятий гиревым спортом недостаточно обоснованы;
- морфологические характеристики, физиологические и психологические показатели определены в недостаточной мере, так как уровень их развития можно считать признаком того, что они способны и готовы заниматься этим видом спорта;
- не определены модельные характеристики физического развития, общей и специальной физической подготовленности гиревиков и тестовые упражнения для их измерения;
- не определены критерии оценки результатов контрольных испытаний общей и специальной физической подготовки гиревиков на этапе отбора и начальной подготовки.

Вопросы теории, связанные с историей возникновения, становления и развития гиревого спорта:

- характеристика гиревого спорта как вида соревновательной деятельности и средства физического воспитания;
- эволюция программ;
- требования к физической подготовке;
- правила соревнований и техник гиревого спорта;

- реализация образовательной направленности спортивной подготовки и т. д., которые обеспечивают владение спортсменами знаниями, умениями и навыками творческого осуществления спортивной деятельности.

Проблемы технической подготовки гиревиков, которые касаются создания эффективных способов выполнения соревновательных упражнений гиревого спорта. Модернизация технической подготовки гиревиков на основе реализации принципа содержательного обобщения в обучении, разработки и применения ориентировочных карт-инструкций, разработки имитационных и подводящих упражнений, методов и методических приемов их применения в обучении технике гиревых упражнений, разработки критериев оценки качества усвоения техники выполнения гиревых упражнений.

Проблемные вопросы психологической подготовки гиревиков, касающиеся психологических особенностей гиревого спорта. Состояний и свойств личности гиревиков, средств, методических приемов и методов их развития и совершенствования.

Проблема интегральной подготовки гиревиков по использованию соревновательной деятельности в качестве средства спортивной подготовки и другие проблемы [2].

Решение данных проблем позволит в разы повысить эффективность внедрения гиревых упражнений как средства физического воспитания школьников, студентов, и взрослых людей, а также качество учебного тренировочного процесса на отдельных этапах долгосрочной спортивной подготовки и уровень спортивных результатов российских гиревиков на крупнейших международных соревнованиях.

Проведенное исследование позволило выявить социально-практическую потребность в повышении эффективности использования гиревого спорта в физическом и спортивном воспитании школьников и студентов, и определить степень научной разработанности теоретических и методических основ решения данных проблем.

Многие авторы, например А. И. Воротынцев и В. С. Рассказов, отмечают необходимость включения гиревого спорта в школьные программы физического воспитания и централизованной закупки гирь для всех образовательных учреждений. Следует начать проведение семинаров с учителями физической культуры и тренерами в учебных заведениях [1].

На сегодняшний день наблюдается такая тенденция, что гиревой спорт развивается по своим объективным законам, и число его сторонников растет. В детско-юношеских спортивных школах открываются новые спортивные секции, а в программу соревнований включаются различные чемпионаты и первенства по гиревому спорту.

Таким образом, проанализировав все вышесказанное, можно выделить определенные варианты решения возникших проблем, а также обозначить способы модернизации гиревого спорта в Российской Федерации.

В целях укрепления здоровья подрастающего поколения, развития уникального для России вида спорта и организации ширококомасштабной физкультурно-оздоровительной работы среди взрослого населения посредством гиревого спорта, данный вид спорта должен получать государственную поддержку наравне с другими популярными видами спорта.

Существует потребность в учебниках для подготовки специалистов по физической культуре и спорту в высших учебных заведениях для подготовки специалистов по гиревому спорту. В дополнение к гирям в каждой школе и в вузах должны быть наглядные пособия, такие как плакаты, видеоматериалы или учебные фильмы на электронных носителях, которые можно смотреть по телевизору или на компьютере.

Таким образом, можно сделать вывод, что гиревой спорт — это спорт родом из России, и его необходимо развивать и модернизировать. Необходимо совершенствовать гиревой спорт в Российской Федерации. Готовить высококвалифицированных специалистов, тренеров и преподавателей по данному виду спорта, а также выпустить новые доступные литературные и учебные издания для обучения будущих специалистов, то гиревой спорт массово войдет в нашу

спортивную жизнь. Многие люди начнут им заниматься, и он станет наравне с футболом, волейболом, хоккеем и другими массовыми видами спорта.

\*\*\*

1. Воротынецев А. И. Гири. Спорт сильных и здоровых //М.: Советский спорт. – 2002. – Т. 272. – С. 2.
2. Симень Владимир Петрович К проблеме совершенствования теории и практики гиревого спорта // Вестник ЧГПУ им. И. Я. Яковлева. 2013. №1–2 (77). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-probleme-sovershenstvovaniya-teorii-i-praktiki-girevogo-sporta> (дата обращения: 22.04.2023).
3. Тихонов В. Ф. Формирование рациональных двигательных действий у спортсменов-гиревиков на начальном этапе подготовки: автореф. дис. – Хабаровск: [Дальневост. гос. акад. физ. культуры], 2003. - 24 с
4. Тихонов В. Ф., Суховой А.В., Леонов Д. В. «Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки»: ОАО «Издательство "Советский спорт"». 105064, Москва; 2009 ISBN 978-5-9718-0374-4. – с. 9–12.
5. Ягодин В. В. Основы теории гиревого спорта: учеб. пособие для вузов //Екатеринбург: Изд-во УрГПУ. – 1996.

**Токарева А.А., Хайруллин И.Т.**

**Оценка состояние и пути формирования физической культуры личности студентов  
технического вуза**

*ФГБОУ ВО «КГЭУ»  
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-07-2023-355

**Аннотация**

Проблема оценки состояния и путей формирования физической культуры личности студентов – одна из немногих проблем, которая затрагивает почти всех студентов технической направленности. Данная статья более подробно описывает методы и результаты исследования текущей проблемы. Для совершенствования показателей эффективности процесса обучения предлагаются различные пути улучшения форм и методов организации обучения.

**Ключевые слова:** пути формирования, физическая культура, личность студента, оценка состояния, анкетирование.

**Abstract**

The problem of assessing the state and ways to form the physical culture of the students' personality is one of the few problems that affect almost all technical students. This article describes in more detail the methods and results of the study of the current problem. Various ways of improving the forms and methods of training organization are proposed to improve the performance of the learning process.

**Keywords:** ways of formation, physical education, student personality, state assessment, questionnaire.

Уже как три десятилетия тема формирования и развития физической культуры привлекает внимание не только ученых, но и преподавателей физической культуры и людей, которые заинтересованы в данной проблеме. К сожалению, присутствует недостаток в слабой учебно-методической обеспеченности процесса физического воспитания в вузе технической направленности.

Культура студентов имеет ряд особенностей и проникновение в эту культуру, дает новые плоды для нового педагогического мышления. Такой феномен можно объяснить развитием личности и гармонию людей с физической, социальной и духовной частью их жизни.

Также интересен момент, когда различные элементы данной проблемы рассматриваются в трудах отечественных (Лесгафт, А. В. Луначарский, А. С. Макаренко и другие) и зарубежных педагогов (И. Г. Песталоцци, Ф. Рабле, Ж.-Ж. Руссо). Основы дидактических и методологических основ послужили ориентиром научного изыскания.

Главными компонентами педагогической модели выделены физический, рефлексивный, общекультурный и мотивационный. В качестве примера, в статье предоставлены результаты исследования (анкетирования и тестирования) Института цветных металлов и золота Сибирского федерального университета [1, 2].

Студенты технического вуза часто сталкиваются с ситуацией, когда у них не хватает времени на занятия физическими упражнениями из-за большой нагрузки по учебной программе. Однако недостаток физической активности может привести к различным заболеваниям, таким как ожирение, заболевания сердечно-сосудистой системы, диабет и др. Поэтому важно оценивать состояние физической культуры студентов технического вуза и формировать у них положительное отношение к занятиям спортом и физической активности.

Для оценки состояния физической культуры студентов технического вуза можно использовать различные методы и инструменты. Один из них - это тестирование, которое включает в себя измерение уровня физической подготовки и функциональных возможностей студентов. Другой метод - это анкетирование, которое позволяет выявить отношение студента к физической активности и спорту.

Помимо оценки состояния, необходимо также разработать пути формирования физической культуры личности студентов технического вуза. Одним из методов является организация занятий по физической культуре и спорту в учебном плане. Важно также проводить мероприятия, направленные на привлечение студентов к физической активности, такие как спортивные соревнования, экскурсии на природу, занятия в спортивных секциях.

Также стоит обратить внимание на социальную поддержку студентов, которые занимаются спортом. Например, создание специальных стипендий для студентов-спортсменов, организация благотворительных мероприятий для помощи в приобретении спортивного оборудования.

Но формирование положительного отношения к спорту и физической активности не ограничивается только на период учебы в вузе. Важно, чтобы студенты сохраняли и развивали свои знания и навыки в области спорта и физической культуры после окончания учебы.

Один из способов сохранения навыков и умений в данной области является занятие спортом в клубах и спортивных секциях, где студенты имеют возможность продолжать заниматься любимым видом спорта. Кроме того, можно принимать участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях для увеличения своего опыта и умений.

Организация спортивных клубов и секций в рамках технического вуза также может способствовать сохранению интереса студентов к занятиям физической культурой и спортом. Такие клубы и секции могут стать отличной организаторской платформой для проведения различных мероприятий и соревнований, а также для привлечения внимания студентов к необходимости заниматься физической активностью.

Путей формирования физической культуры студентов технического вуза может быть несколько. Одним из них является интеграция занятий физической культурой и спортом в учебный процесс. Результатом этой интеграции могут стать обязательные для всех студентов занятия, которые будут входить в учебный план. Такие занятия помогут студентам поддерживать свою физическую форму и способствовать их здоровью.

Кроме интеграции занятий физической культурой в учебный процесс, важно проводить мероприятия, направленные на привлечение студентов к занятиям спортом и физической культурой. Мероприятия могут включать в себя спортивные соревнования, фестивали спорта, обучающие мастер-классы и т.д. Данные мероприятия должны быть интерактивными и разнообразными, чтобы они заинтересовали максимальное количество студентов.

Создание спортивных клубов и секций также является эффективным путем формирования физической культуры личности студентов технического вуза. В рамках таких клубов и секций студенты могут активно заниматься физической культурой, а также участвовать в различных спортивных мероприятиях и соревнованиях. Спортивные клубы и секции также способствуют формированию у студентов социальных связей, а также общения на интересные темы.

Помимо перечисленных методов, важная роль в формировании физической культуры личности студентов технического вуза отводится правильному питанию и использованию современных технологий. Студентам необходимо понимать важность правильного питания для поддержания физической формы и здоровья в целом. Важно также использовать современные технологии для отслеживания своей физической активности и работы над собой, такие как фитнес-трекеры, приложения для сна и управления питанием.

Кроме того, студенты могут также использовать простые методы для поддержки физической формы в повседневной жизни. Например, они могут заменить длительное время в автомобиле или на транспорте на прогулку или велосипедную поездку. Также они могут заменить лифты на использование лестницы, делать маленькие спортивные упражнения в течение дня и т.п. Более общие методы, такие как упражнения на вытяжку и растяжку, также могут быть полезны для поддержания физической формы.

Еще одним эффективным способом формирования физической культуры личности студентов технического вуза является использование различных педагогических технологий. Например, можно использовать технологию проблемного обучения, направленную на активное логическое мышление студентов, чтобы они могли применять свои знания и умения в процессе физических упражнений. Также можно использовать технологию игрового подхода, чтобы заинтересовать студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Важно также создавать условия для максимального вовлечения студентов в процесс обучения, например, создавая комфортную обстановку на спортивных мероприятиях и занятиях по физической культуре. Можно использовать такие методы как проведение занятий на свежем воздухе, закупка необходимого оборудования для занятий, комфортная обстановка в помещениях для спортивных занятий и т.п [3].

Мотивационный компонент в данной структуре показывает мотивы и ценностные ориентиры личности в этой области. Как правило, мотивация является главным фактором, при которой формируются остальные компоненты. Отрицательным воздействием к физкультурно-спортивной деятельности являются: отсутствие потребности в физической культуре, недостаток времени, различные вредные привычки (такие как курение, алкоголь и прочее), а также по состоянию здоровья [4]. По результатам исследования, большая часть студентов интересуется секционными занятиями по любимому виду спорта – 40,6%. Далее около 32,5% выбрали в качестве формы физической активности игры, плавание и прогулки. И около 10% предпочитают заниматься в спортивных клубах, и столько же (около 9%) предпочитают самостоятельную форму занятий. По итогам выяснилось, что около 75% предпочитают заниматься упражнениями для поддержания своего физического состояния, остальные же 25% не имеют интереса в физической культуре.

Общекультурный компонент ФКЛ – целостная практико-ориентированная система умений и знаний физического развития, различная совокупность ценностей и норм. Материалы государственной программы предоставляют систему научно-практических знаний. Научность знаний можно разделить на три важных пункта: способностями в интеллекте, уровень коммуникаций и уровень содержания дисциплины.

Физический компонент ФКЛ состоит из физкультурной деятельности и физического совершенства. Физическое совершенство состоит из: двигательные навыки, физическое развитие и физподготовка. Методика Г.Л. Апанасенко (1988) хорошо подходит для определения физического состояния [5]. И согласно данной методике, нормальный уровень соматического здоровья имеют около 29%, когда как высокий уровень всего лишь около 7%.

Рефлексивный компонент ФКЛ. Как правило, это процесс обдумывания и осознания своих действий. Рефлексия является немаловажным фактором в формировании и совершенствовании личности, на основе самоанализа и регуляции. Критерии, которые характеризуют уровень физической культуры на основе рефлексии:

- 1) Степень развития рефлексивной функции. По результатам анкетирования, только 42% анализируют свое поведение и действия.

- 2) Степень владения анализом в физической культуре. Как показал результат анкетирования, только 11% контролируют содержание килокалорий, что является неплохим показателем, но требует усовершенствования.
- 3) Присутствуют умения в области физической культуры. По результатам тестирования, 52% задумываются о своих физических способностях по результатам тестирования, и стараются сравнить с другими студентами.

Проведя анализ по состоянию физической культуры студентов, стали ясны некоторые векторы развития и совершенствования физической культуры в вузе:

1. Пройти рекомендованный Министерством образования РФ методико-практический раздел программы по физической культуре.
2. Проведение тестирования студентов с использованием теоретических материалов в бумажной или компьютерной форме.
3. Самостоятельное обучение студентами научного материала во внеучебное время.
4. Проведение различных лекций и консультаций для ознакомления с важным теоретическим материалом.

Подводя итог, стоит подметить, что полученные данные помогают преподавателям лучше построить свою методику обучения и форму организации образовательного процесса, а также стимулируют на самостоятельное развитие нормам здорового образа жизни.

\*\*\*

1. Гонтарь, О. П. Развитие физической культуры личности студента технического вуза: специальность 13.00.08 "Теория и методика профессионального образования": автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Гонтарь Оксана Петровна. – Барнаул, 2012. – 24 с. – EDN QIALCH.
2. Гонтарь, О. П. Физическая культура как основа развития личности студента технического вуза / О. П. Гонтарь // Прорывные научные исследования как двигатель науки: сборник статей Международной научно-практической конференции, Саранск, 03 мая 2016 года. – Саранск: Общество с ограниченной ответственностью "ОМЕГА САЙНС", 2016. – С. 172-175. – EDN VXTFRT.
3. Якунин В.А. Психология учебной деятельности студентов. - М. - С.-Пет., 1994
4. Соловьев Г.М. Формирование физической культуры личности студента в ракурсе современных образовательных технологий. Ставрополь: Издательство СГУ, 1999, 168 с.
5. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. СПб., 1992.

**Трофимова М.Д.**

### **Занятия физической культурой студентов при заболеваниях органов зрения**

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

doi: 10.18411/trnio-07-2023-356

*Научный руководитель: Шеронов В.В.*

#### **Аннотация**

Занятия физической культурой являются неотъемлемой частью здорового образа жизни. Однако, при наличии заболеваний органов зрения, многие студенты могут столкнуться с трудностями во время занятий. В данной работе рассмотрим особенности занятий физической культурой для студентов с заболеваниями органов зрения.

**Ключевые слова:** физическая культура, заболевания органов зрения, лечебная физическая культура, профилактика, специальный комплекс упражнений.

#### **Abstract**

Physical education is an integral part of a healthy lifestyle. However, in the presence of diseases of the visual organs, many students may encounter difficulties during classes. In this paper, we will consider the features of physical education classes for students with diseases of the visual organs.



**Keywords:** physical culture, diseases of the organs of vision, therapeutic physical culture, prevention, special set of exercises.

Всю информацию, которую получает человек, поступает в мозг через зрительный канал. Зрение позволяет видеть формы, цвета, движения, расстояния и многое другое и также играет ключевую роль в нашей ориентации в пространстве и взаимодействии с окружающей средой.

Забота о здоровье глаз должна быть приоритетной задачей для каждого человека. Занятия физической культурой могут помочь сохранить здоровье глаз и предотвратить развитие заболеваний, если они проводятся правильно и под контролем специалиста [1, с. 39].

Недостаточная физическая активность может привести к ухудшению кровообращения в органах зрения, что может привести к различным заболеваниям, таким как катаракта, глаукома и т.д. Важно не только следить за зрением, но и уделять достаточное внимание физической активности и здоровому образу жизни в целом.

Физические упражнения оказывают на организм тонизирующее (стимулирующее), трофическое (компенсаторное) и нормализующее действие.

Тонизирующее действие проявляется в укреплении мышц и повышении общей физической выносливости, что помогает уменьшить усталость глаз и повысить их работоспособность [2, с. 33].

Трофическое действие направлено на улучшение питания тканей органов зрения, что способствует их здоровью и функциональности.

Нормализующее действие заключается в коррекции нарушений, таких как снижение зрения, ухудшение цветового восприятия и других.

Первым шагом при занятии физической культурой для студентов с заболеваниями органов зрения является консультация врача-офтальмолога. Только после получения разрешения на занятия можно приступать к подбору упражнений и составлению индивидуальной программы тренировок [3, с. 104].

Одним из самых распространенных заболеваний органов зрения является близорукость. При данном диагнозе студентам рекомендуются упражнения, направленные на укрепление мышц глаз и улучшение кровообращения в тканях и органах.

Например, упражнение «пальцы» - закрывание глаз ладонями и медленное открывание их, а также упражнение «боковые движения» - медленное перемещение глаз вправо и влево [2, с. 33].

При дальнозоркости студентам рекомендуется упражнение «фокусировка» - необходимо взять карандаш и поставить его на расстоянии 20-30 см от глаз, затем медленно отодвигать карандаш на расстояние 40-50 см и снова приближать его.

Кроме того, эффективным будет упражнение «солнце» - закрытие глаз ладонями и медленное перемещение их вверх и вниз.

Также для профилактики студентам рекомендуется упражнение «круговые движения» - необходимо медленно перемещать глаза по кругу, сначала в одну сторону, затем в другую [2, с. 33].

Также важным аспектом является массаж для глаз, который может помочь улучшить кровообращение в глазах, снять напряжение и усталость глазных мышц, а также улучшить зрительную функцию. Для проведения массажа можно использовать специальные массажеры для глаз или просто массировать глазные яблоки кончиками пальцев. Важно не нажимать слишком сильно и не трогать глазную яблочную ямку.

Стоит отметить, что кроме специальных упражнений для органов зрения, эффективными являются спортивные игры такие, как: бадминтон и бильярд.

Как и любой вид спорта, игра в бильярд и бадминтон может оказывать положительное влияние на зрение [4, с. 62]:

1. Улучшение координации глаз. Игра в бильярд и бадминтон требует точности и быстрой реакции, что помогает улучшить координацию движений глаз.
2. Укрепление мышц глаз. При игре глаза должны постоянно фокусироваться на маленьких объектах, что помогает укрепить мышцы глаз.
3. Улучшение периферического зрения. Игра в бильярд и бадминтон требует постоянного мониторинга окружающей обстановки, что помогает улучшить периферическое зрение.
4. Снижение риска развития некоторых заболеваний глаз. Регулярные занятия спортом могут снизить риск развития таких заболеваний глаз, как катаракта и глаукома.
5. Уменьшение напряжения глаз. Игра в бильярд и бадминтон может помочь уменьшить напряжение глаз, вызванное длительной работой за компьютером или чтением.

Так, был проведён эксперимент, где 15 человек с проблемами со зрением занимались бадминтоном или бильярдом, а другие 15 не занимались данными видами игры [5, с. 95].

Исследование проходило на базе Московского государственного технического университета имени Н. Э. Баумана с ноября 2021 по декабрь 2022 года. В мониторинге приняли участие студенты 2-3 курсов в составе 30 человек, из них 13 студентов со 2 курса (4 девушек и 9 юношей) и 17 студентов с 3 курса (11 девушек и 6 юношей).

Для исследования качества зрения использовали таблицу Сивцева, в которой имеется 12 рядов знаков букв различной величины. Таблица позволяет с расстояния 5 м определять остроту зрения от 0,1 (верхний ряд) до 2,0 (нижний ряд). При исследовании с другого расстояния (например, более близкого, если респондент с 5 м не распознает знаки верхнего ряда) остроту зрения определяют по формуле:

$$V = d / D$$

где  $V$  — острота зрения;  $d$  — расстояние, с которого проводится исследование;  $D$  — расстояние, на котором нормальный глаз видит данный ряд.

Результаты исследования:

- нормальное зрение – показатели обоих глаз – 1,0;
- нарушение зрения – показатели менее 1,0.

Для решения задачи формирующего эксперимента кафедрой физической культуры был разработан и внедрен в образовательную программу курс деятельности «Бадминтон».

Целью программы является формирование у студентов устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры, а в частности бадминтона, в организации здорового образа жизни.

Результаты медосмотра школьников на качество зрения в экспериментальной и контрольной группах на констатирующем этапе.

Таблица 1

	Экспериментальная группа октябрь 2021		Контрольная группа октябрь 2021	
	Количество студентов	% соотношение	Количество студентов	% соотношение
Всего студентов	15	100	15	100
Проблема со зрением	7	46	5	33



Рисунок 1. Констатирующий этап эксперимента.

Из графика видно, что проблемы со зрением на констатирующем этапе в экспериментальной группе выше, чем в контрольной.

Результаты медицинского осмотра на качества зрения в экспериментальной и контрольной группах на контролирующем этапе.

Таблица 2

	Экспериментальная группа декабрь 2022г.		Контрольная группа декабрь 2022г.	
	Количество студентов	% соотношение	Количество студентов	% соотношение
Всего студентов	15	100	15	100
Проблема со зрением	4	27	8	54



Рисунок 2. Контрольный этап эксперимента.

Из графика видно, что проблемы со зрением на контрольном этапе в экспериментальной группе ниже, чем в контрольной группе.

Исследование показывает, что занятия бадминтоном и бильярдом могут оказывать положительное влияние на зрение. Эти спортивные игры требуют от игроков точности и быстроты реакции, что способствует улучшению зрительной координации и ускорению обработки информации в головном мозге.

Кроме того, при игре в бадминтон и бильярд игроки постоянно фокусируются на движущихся объектах, что помогает тренировать глазные мышцы и снижает риск возникновения проблем со зрением, таких как дальнозоркость или косоглазие.

Таким образом, занятия физической культурой – неотъемлемая часть профилактики для зрения для студентов с заболеваниями глаз, если занятия проводятся с учётом особенностей здоровья обучающихся и под контролем преподавателя. Регулярное выполнение упражнений помогут укрепить мышцы глаз, улучшить кровообращение и сохранить здоровое зрение на долгие годы.

\*\*\*

1. Е. А. Лебедева Физическая культура при заболеваниях глаз / Е. А. Лебедева, Н. В. Кузьмина, Е. Н Шарова // Медицинский альманах. - 2018. - Т.50, 2. - С. 38-41

2. О. Ю. Максимова Влияние физической культуры на состояние зрительной системы/ О. Ю. Максимова, Н. В. Кузьмина, Е. Н. Шарова // Медицинский вестник Юга России. – 2017. – Т. 18, № 2. – С. 31-34.
3. О. В. Петрова Физическая культура при заболеваниях глаз у студентов / О. В. Петрова, Е. В. Лаптева, Н. В. Горбунова // Наука и образование: научный журнал. – 2019. – Т. 5, № 4. – С. 103-105.
4. Е. И. Стрельникова Физические упражнения для глаз / Е. И. Стрельникова, Е. А. Карпова, И. В. Соколовская // Здоровье и физическая культура: научно-методический журнал. – 2018. – Т. 6, № 2. – С. 61-63.
5. Е. В. Чернышева Физическая культура при заболеваниях глаз у студентов-медиков/ Е. В. Чернышева, Н. А. Харитонова, Е. Н. Белова // Молодой ученый. – 2022. – Т. 27, № 2. – С. 94-97.

**Хабарова Д. Д., Широкова Е.А.**

**Фитнес как ресурс развития мотивационной ориентации**

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

*(Россия, Калуга)*

doi: 10.18411/trnio-07-2023-357

**Аннотация**

Физкультурно-оздоровительная работа среди студенческой молодежи направлена на преодоление отрицательных факторов, в частности, гиподинамии и её последствий для здоровья нации. В статье содержится краткий обзор фитнес-технологий, а также рассматривается их значение для формирования положительной мотивации для гармоничного физического развития, оздоровления, поддержания умственной и физической работоспособности на оптимальном уровне.

**Ключевые слова:** мотивация, физкультурно-оздоровительные технологии, фитнес, физическое воспитание.

**Abstract**

Physical culture and health work among students is aimed at overcoming negative factors, in particular, physical inactivity and its consequences for the health of the nation. The article contains a brief overview of fitness technology, and also discusses their importance for the formation of positive motivation for harmonious physical development, recovery, maintaining mental and physical performance at an optimal level.

**Keywords:** motivation, sports and health technologies, fitness, physical culture.

Современная жизнь с её умственными, физическими и психоэмоциональными перегрузками приводит к значительному снижению работоспособности человека. Малоподвижный образ жизни, гиподинамия, широкое использование автомобилей как основного средства передвижения, а также нерациональное питание, наличие вредных привычек в молодежной среде, недостаточная сформированность навыков здорового образа жизни – всё это отрицательно сказывается на общем состоянии здоровья, физическом и психологическом состоянии человека.

Актуальность выбранной темы подтверждается следующими факторами: низкая физическая активность приводит к сбою в работе многих систем организма, особенно сердечно-сосудистой, что и приводит к понижению работоспособности организма в целом. В частности, понижается внимание, ослабевает память, нарушается координация движений, меняется скорость мыслительных операций [1, с. 572]. Всё вышперечисленное является серьезным вызовом времени, проблемой, от решения которой зависит здоровье нации.

В настоящее время одним из наиболее эффективных средств поддержания уровня здоровья, физической и умственной работоспособности студентов вуза, по мнению многих учёных и практикующих преподавателей физической культуры, является фитнес.

С целью изучения влияния занятий фитнесом на повышение уровня мотивации к занятиям физической культурой и, соответственно, к ведению здорового образа жизни мы провели исследование среди девушек из числа студентов университета.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1. Рассмотреть возможности фитнес-технологий в формировании мотивации к занятиям физической культурой среди студентов высших учебных заведений;
2. Выявить уровень мотивации к занятиям физической культурой среди двух групп студентов: занимающихся фитнесом и не имеющих подобного опыта;
3. Сделать выводы об эффективности занятий фитнесом и их роли в формировании мотивационной ориентации.

**Методы исследования:** изучение научной и методической литературы; опрос, математическая обработка результатов.

**Ход работы.** Физическая культура является неотъемлемым компонентом здорового образа жизни, позитивно воздействуя не только на функциональное и физическое состояние, но и значительно улучшая эффективность деятельности нервной системы человека. По мнению Л. Е. Любомирский, Д. П. Букреева и Р. М. Васильева: «...комплексное использование в процессе тренировок упражнений с различным ритмом, временными параметрами, сменой характера двигательной активности влекут за собой усиление функций вегетативной нервной системы» [4, с. 69]. А. Г. Комов считает, что «...регулярные занятия физическими упражнениями ведут к функциональному совершенствованию нервной системы, к положительным сдвигам в ее состоянии, совершенствованию нервной регуляции функций» [3, с. 158].

Всё более популярными становятся технологии фитнеса, а их эффективность проявляется в комплексном воздействии на все системы организма и оказывает профилактическое действие [1, с. 573]. Опираясь на мнение авторов Э. Т. Хоули, и Б. Д. Френкса, мы можем говорить о фитнесе «как о высокоэффективной системе оздоровительных занятий, нацеленных на совершенствование физических кондиций, укрепление самочувствия, гармоническое физическое развитие, включающий социальный, психический, духовный и физический компоненты».

Приведённая выше информация обуславливает необходимость внедрения физической активности в повседневную деятельность современной молодежи, однако, особое внимание следует уделить мотивации к занятиям [6, 8].

Решая задачи нашего исследования, обратимся к определению термина «мотивация». Мотивация (от лат. moveo – двигаю) – это совокупность внутренних и внешних движущих сил, которые побуждают человека к деятельности, задают границы, формы и степень активности деятельности и придают этой деятельности направленность, ориентированную на достижение определенных целей» [5, с. 688]

Мотивация к занятиям физической культурой – это комплекс личностных мотивов, ориентированных на обретение и поддержание оптимального уровня физической формы и работоспособности, которая образуется при корреляции мотивов и целей занимающихся. Это чувство удовлетворения от самого процесса, деятельный интерес к занятиям, адекватность нагрузок и предлагаемых упражнений, положительные эмоции от коммуникации с преподавателем и коллективом занимающихся [2, с. 972].

В призме повышения мотивации целесообразно рассматривать фитнес как одну из самых эффективных и популярных систем физических упражнений оздоровительной направленности.

Опираясь на мнение теоретиков и практиков физического воспитания, можно с уверенностью говорить о том, что фитнес – это современный бренд оздоровительной физической культуры. Он представляет собой комплекс инновационных технологий, средств, способов, в своем разнообразии и технологичном оснащении способствующий сохранению и улучшению здоровья и, соответственно, решающий задачу повышения умственной и физической работоспособности [1, с. 57]. К положительным сторонам фитнеса относится высокая эмоциональность и оздоровительный эффект, что позволяет ему по праву занимать высокое место в рейтинге популярности видов оздоровительной физической культуры.

В настоящее время существует большое количество оздоровительных фитнес-программ: аэробика, функциональный тренинг, степ-аэробика, аэробика с элементами единоборств,

танцевальные направления аэробики; боди-балет, mix-программы, слайд-аэробика и пр. Каждая программа имеет определенную направленность:

- классическая аэробика и степ-аэробика направлены на тренировку аэробной выносливости и увеличение возможностей кардио-респираторной системы;
- стретчинг позволяет улучшать гибкость основных суставов и связок;
- пилатес направлен на формирование «центра силы», а при выполнении упражнений задействуются мышцы спины и пресса;
- силовая программа АВТ направлена на укрепление мышц пресса и нижней части тела и пр.

Существуют программы «мягкого» фитнеса, рассчитанного на занимающихся с невысокой физической подготовленностью [9], отдельные исследователи внедряют в процесс физической подготовки медитативные практики, что позволяет достичь баланса между телом и разумом [10].

Несмотря на большое количество имеющихся фитнес-программ далеко не все студенты используют предоставляемые возможности, хотя информацией они владеют. Об этом говорят результаты исследования, в котором приняли участие обучающиеся КГУ им. К. Э. Циолковского. Анкетирование проводилось с применением дистанционных технологий через социальные сети, с использованием Мессенджера ВК.

Анкетирование показало следующие результаты: из 48 девушек, принявших участие в опросе, 42% студенток занимались или занимаются фитнесом, 58% никогда не занимались фитнесом. Исходя из полученных данных сформировались две группы: №1 Контрольная (в неё вошли студентки, не занимающиеся фитнесом) и группа №2 Экспериментальная, в состав которой вошли девушки, занимающиеся фитнесом.

Исследование проводилось с помощью анкеты Т. М. Соколовой [7]. Студентами предлагалось ответить на вопросы, представленные в таблице 1. Данные, полученные методом анкетирования, были обработаны с помощью подсчета количества баллов по каждому критерию.

Таблица 1

*Вопросы, предлагаемые для студентов экспериментальной и контрольной группы.*

№	Критерий	Варианты ответов	Баллы
1	Отношение к занятиям по физической подготовке	а) трудность и сложность занятий и проблемы с освоением программы;	1
		б) легкость или сложность получения зачета;	2
		в) психологический и эмоциональный комфорт занятий;	3
		г) возможность совершенствования спортивной формы и коррекция фигуры;	4
		д) дополнительные возможности к самостоятельным тренировкам	5
2	Настроение, с которым приходишь занятие	а) негативное;	1
		б) с желанием, чтобы скорее закончилось занятие;	2
		в) сначала необходимость посещения занятия, а затем улучшение настроения от тренировки и общения;	3
		г) с осознанием необходимости заниматься для саморазвития;	4
		д) жизнерадостное от предвкушения очередного занятия;	5
3	Занятия по физической культуре в вузе. Для чего они нужны?	а) возможность получить зачет по предмету;	1
		б) необходимость двигательной активности;	2
		в) желание сбросить лишний вес ;	3
		г) возможность укрепить здоровье и улучшить физическую форму;	4
		д) приобрести знания для дальнейшего развития	

Для подведения итогов общая оценка уровня мотивации осуществлялась на основе градации:

- от 3 до 6 баллов – низкий уровень (неэффективная мотивация);
- от 7 до 11 – средний уровень (прагматичная мотивация);
- от 12 баллов – оптимальный уровень (прогрессивная мотивация);

Проанализировав полученные результаты, мы выявили, что уровень мотивации к занятиям по предмету физическая культура у студенток, занимающихся фитнесом выше, чем у студенток, не имеющих подобного опыта. В экспериментальной группе (ЭГ) средний показатель составляет 12,2 балла, а средний показатель в контрольной группе (КГ) равен 9,4 балла.

Следующим этапом исследования стало графическое представление полученных данных. Выполнив процентные преобразования, мы получили диаграммы, наглядно показывающие графическую интерпретацию полученных результатов в контрольной группе (рисунок 1) и экспериментальной группе (рисунок 2).

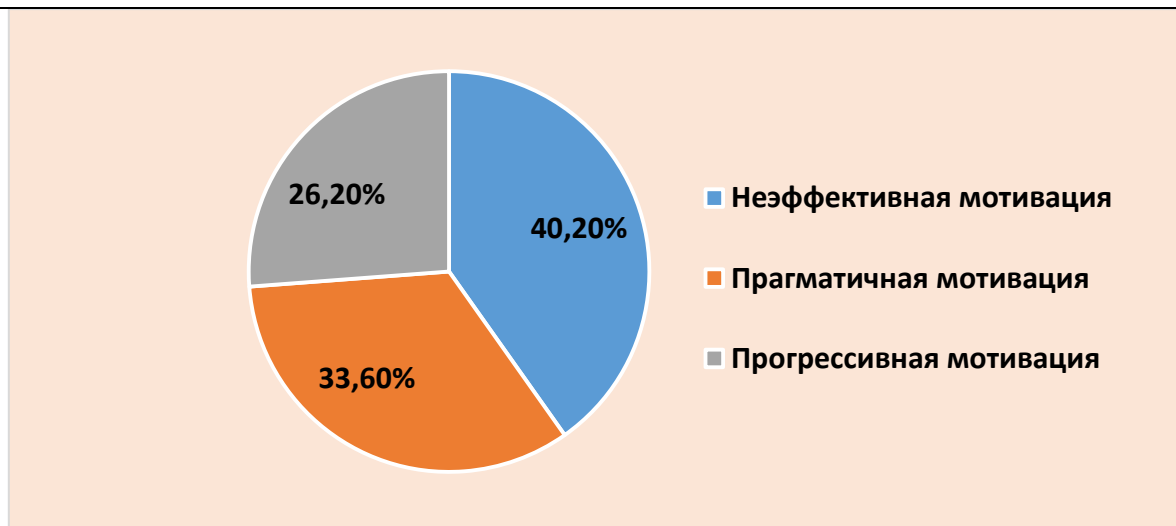


Рисунок 1. Уровень мотивации в контрольной группе.

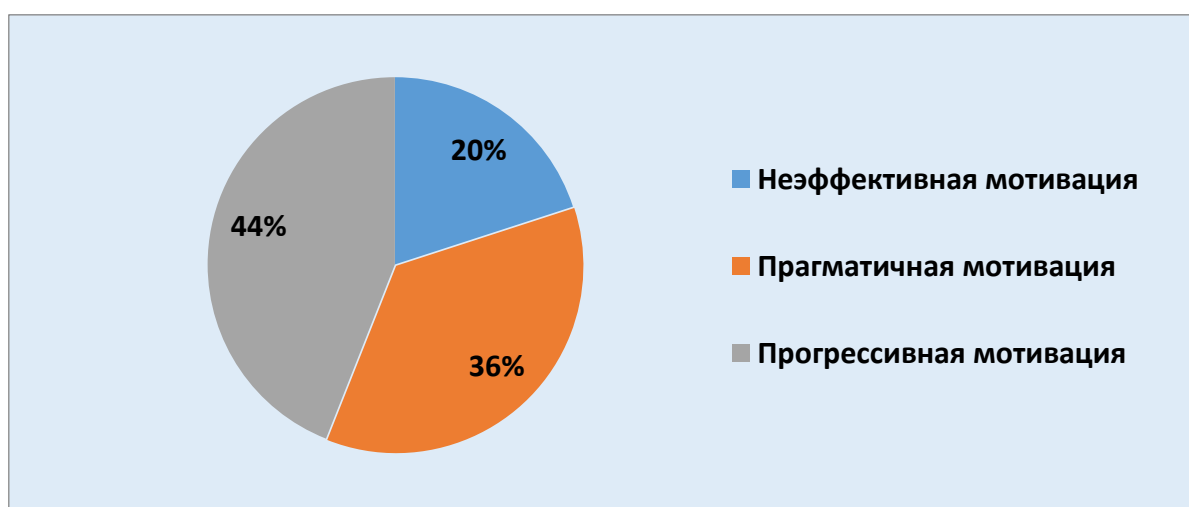


Рисунок 2. Уровень мотивации в экспериментальной группе.

В ЭГ студентки с оптимальным уровнем мотивации (прогрессивной мотивацией) составляют 44%, тогда как в КГ их 26,2%.

Прогрессивную мотивацию имеют студенты, которые осознают цель занятий как возможность улучшения своей физической формы как важного ресурса к дополнительным занятиям во внеучебное время. Это, прежде всего, осознание необходимости занятий для саморазвития, возможности испытать положительные эмоции, это приподнятое настроение и ожидание от очередного занятия приобретения знаний по дальнейшему укреплению здоровья.

При сравнении среднего показателя студенток, продемонстрировавших второй уровень мотивации (прагматичная мотивация), также наблюдаются различия в количестве респондентов в пользу экспериментальной группы.

Отличительной чертой прагматичной мотивации является психологическая комфортность занятий, осознание необходимости систематического их посещения. Но при этом определяющей целью является получение зачета и желание иметь стройную фигуру. Так что здесь не приходится говорить о правильном понимании целей и задач физической культуры в вузе. В ЭГ прагматичную мотивацию в ходе исследования продемонстрировали 36% студенток, а в КГ – 33,6%

Неэффективная мотивация среди участниц исследования выявилась у 40,2% студенток КГ и 20% в ЭГ (данный показатель в два раза ниже, чем в контрольной группе). Низкий уровень мотивации характеризуется отсутствием желания преодолевать возникающие трудности, а также формальным отношением к своему здоровью и отсутствием желания заниматься физической культурой. Главная цель – получение зачета по предмету. Все это делает занятия малоэффективными и свидетельствует о пассивной позиции студентов в отношении своего здоровья.

Выводы. Проведенное исследование позволяет сделать вывод о том, что для студенток, занимающихся фитнесом характерен более высокий уровень мотивации (прогрессивная мотивация) по сравнению со студентками, не имеющими подобного опыта. Мы можем предположить, что использование фитнеса в занятиях физической культурой в высших учебных заведениях подтверждает свою эффективность. Можно констатировать, что занятия фитнесом способствует формированию положительной мотивационной ориентации. Анализ полученных данных позволяет сделать вывод о положительном отношении студенток экспериментальной группы к физической культуре и физическому самосовершенствованию. В будущем в большей долей вероятности они смогут поддерживать высокий уровень работоспособности, физическое здоровье и, следовательно, они станут «специалистами, способными креативно мыслить, самостоятельно разрешать возникающие проблемы в сложных ситуациях, ответственными, инициативными, готовыми к постоянному саморазвитию» [2, с. 20].

\*\*\*

1. Бабина В. С. Проблема здоровья студенческой молодежи // Молодой учёный. 2015. №11. С. 572–575
2. Горбатенко Т. Б., Прокофьева Л. К., Рудякова И. В., Бутина О. В., Болтовский А. Ю. Формирование мотивационной ориентации студентов к физической культуре на основе занятий фитнес-технологиями // Современные проблемы науки и образования. 2021. №2.
3. Комков А. Г. Научно-методические проблемы формирования физической активности школьников (социально-педагогический аспект) // Двигательная активность, оценка физического состояния детей и молодежи. СПб: НИИФК, 1996. 158 с.
4. Любомирский Л. Е., Букреева Д. П., Васильева Р. М. Функциональные возможности двигательной системы детей и подростков с разным уровнем физической тренированности // Физиология человека. 1977. Т. 23. №6. С. 69–76
5. Немов Р. С. Общие основы психологии. М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2007.
6. Рожнов А. А., Белевский В. Н., Амелина В. М. Особенности мотивации студентов вузов к занятиям физической культурой // Вестник Калужского университета. 2020. №2(47). С. 124–126.
7. Соколова Т. М. Динамика мотивации к занятиям фитнесом студенток технического вуза // Международный научно-исследовательский журнал. 2020. №9. С. 158–160.
8. Ткач Д. А., Семена К. Е., Рожнова А. А., Рожнов А. А. Двигательная активность студентов как одна из ключевых составляющих здорового образа жизни // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 95-2. С. 11–13.



9. Широкова Е. А., Макеева В. С. Особенности реализации физических возможностей студентов на занятиях с использованием фитнес-технологий на начальном этапе обучения // Молодые ученые: материалы Межрегиональной научной конференции. 2019. С. 269–274.
10. Широкова Е.А., Щеголева М.А. О роли медитации в процессе физической активности // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2021. Т. 6. № 1. С. 70-75.

**Хорошев А.Ю.<sup>1</sup>, Слободнюк М.В.<sup>2</sup>, Кельш А.В.<sup>3</sup>**

**Специфика дифференцированного подхода к системе здорового образа жизни студентов в высшем учебном заведении**

<sup>1</sup>*Кокшетауский университет имени Абая Мырзахметова  
(Казахстан, Кокшетау)*

<sup>2</sup>*КГУ «Общеобразовательная школа №4 города Атбасар отдела образования по  
Атбасарскому району управления образования Акмолинской области»  
(Казахстан, Атбасар)*

<sup>3</sup>*ГККП «Высший технический колледж, город Кокшетау» при управлении образования  
Акмолинской области Республика Казахстан  
(Казахстан, Кокшетау)*

doi: 10.18411/trnio-07-2023-358

**Аннотация**

Статья посвящена проблемам сохранения и укрепления здоровья студентов и формированию у них здорового образа жизни в процессе физического воспитания.

Сама по себе, постановка такой проблемы не имеет однозначно подтвержденной основы или направленности. Проблемы формирования здорового образа относятся ко всем аспектам жизни, начиная с типичных физиологических потребностей и заканчивая духовной и эмоциональной сферой. Организация нормальной жизнедеятельности тем более актуальна, когда речь идет о молодом, подрастающем поколении – о студентах, которые, в силу собственных амбиций или, оказавшись без родительского контроля, часто напрочь забывают элементарные нормы, помогающие не потерять свое здоровье и работоспособность.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, студенты, спорт, физическая культура, общество.

**Abstract**

The article is devoted to the problems of keeping and strengthening the health of students and the formation of a healthy lifestyle in the process of physical education. The formulation of such a problem itself does not have an unambiguously confirmed basis. The problems of creating a healthy image relate to all aspects of life, from typical physiological needs to the spiritual and emotional sphere. The organization of normal life activity is more relevant when it comes to the young, rising generation - students who, due to their own ambitions or being without parental control, often completely forget the elementary norms that help not to lower their health level and performance.

A healthy lifestyle makes the implementation of many plans and ideas possible. People who keep healthy lifestyle are full of health, strength and energy. Good health and good immunity in compliance with the principles of healthy lifestyle will allow to enjoy life for many years.

**Keywords:** healthy lifestyle, students, sports, physical education, society.

Век высоких технологий и информатизации, предъявляющих высокие требования к состоянию здоровья человека, его стрессоустойчивости и способности переносить перегрузки в связи с напряженной интеллектуальной деятельностью. Все более возрастает роль физической культуры и здорового образа жизни современного человека [1-2].

Развитие физической культуры занимает определенное место в системе высшей школы образования и формирования здорового образа жизни студентов, физическая культура призвана способствовать успешному выполнению социальных функций студента, укреплению их

физического и психологического здоровья, способствовать развитию эстетических представлений и общему гармоническому развитию личности для формирования здорового образа жизни студентов [3-4].

Уже первобытнообщинный строй предъявлял к своим членам определенные требования по физической подготовленности, уже тогда существовали своеобразные системы физического воспитания, так как здоровый член общества может принести больше пользы [5-6].

Физическое развитие и степень физической подготовленности человека, его ловкость, сила, выносливость обеспечивали успех в охоте, войне, в защите от стихийных бедствий, ставя, таким образом, само существование человека в зависело от уровня развития его физических качеств. Соответственно здоровый член общества мог больше охотиться и защищать свое место жительства и других членов общества с которыми он проживает [7].

На современном этапе развития в условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества возрастают и требования к физической подготовленности граждан и его отношению к себе к своим привычкам, необходимой для успешной их трудовой деятельности.

Казахстанское общество вступило в фазу поступательного развития, в условиях которого социально-экономические и политические преобразования направлены на утверждение гуманистических ценностей и идеалов, создание развитой экономики и устойчивой демократической системы.

Важное место в этом процессе занимают вопросы, связанные с жизнедеятельностью самого человека, его здоровьем и образом жизни. Из совокупности понятия «здоровый образ жизни», объединяющего все сферы жизнедеятельности личности, коллектива, социальной группы, нации, наиболее актуальной составляющей является физическая культура и спорт [8].

Здоровый образ жизни в целом, физическая культура, в частности, становится социальным феноменом, объединяющей силой и национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового общества.

Во многих зарубежных странах физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность органически сочетает и соединяет усилия государства, его правительственных, общественных и частных организаций, учреждений и социальных институтов для формирования здоровой нации [9].

Показателями состояния физической культуры, которые влияют на развитие здорового образа жизни в обществе являются:

- массовость ее развития;
- степень использования средств физической культуры на всех уровнях образования и воспитания обучающихся;
- уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей;
- уровень достижений наших спортсменов, которые представляют нашу страну на мировой арене большого спорта;
- наличие и уровень квалификации профессиональных и общественных физкультурных кадров;
- пропаганда физической культуры и спорта во всех слоях населения страны;
- степень и характер использования средств массовой информации, в сфере задач, стоящих перед физической культурой и спортом;
- состояние и развитие научных достижений и наличие развитой системы физического воспитания.

Апробация системы особенностей дифференцированного подхода к организации и проведению занятий по физической культуре показала эффективность дифференцированного подхода для совершенствования преподавания физической культуры в плане её гармонизирующего воздействия на психофизиологическое состояние организма,

экспериментальное подтверждение данного вывода нашел в факте повышения уровня физического здоровья и физической подготовленности студенток.

Анализ литературного обзора по теме исследования показал, что традиционная программа занятий по физической культуре не в полной мере соответствует современному системному подходу к систематизации здорового образа жизни студентов, принятому в современном образовательном пространстве, в то время как в век высоких технологий и информатизации, предъявляющих высокие требования к состоянию здоровья человека, его стрессоустойчивости и способности переносить перегрузки в связи с напряженной и интеллектуальной деятельностью всё более возрастает роль физической культуры и системы формирования здорового образа жизни современного человека и требует более совершенных технологий обучения физической культуре подрастающего поколения.

Содержание и методика современного преподавания еще не может обеспечить полное раскрытие возможностей физической культуры в системе вузовского образования. Необходимы новые подходы к конструированию, содержанию, содержанию и организации занятий, которые формируют здоровый образ жизни и должны базироваться на новых концептуальных основах системы преподавания физической культуры в системе физического воспитания в системе высшего образования с учетом личностных особенностей студентов и развитием внутренних мотивации, их личностной заинтересованности занятиями физической культуры на основе субъект-субъектных отношений в процессе преподавания. Актуальность данного исследования обусловлена недостаточностью разработанностью проблемы внедрения современных педагогических инновационных подходов в вузовскую образовательную систему обучения физической культуры и в тоже время высокой их востребованностью в практике преподавания физической культуры в ВУЗе.

\*\*\*

1. Khoroshev A.Yu., Zhamankarin M.M., Mukhamadeyeva R.M., Mukhamadeyeva I.A., Zhumagulova N.S. Problems of introducing modern students to a healthy lifestyle. *Journal of Positive School Psychology*, Vol. 6 No. 6 (2022), p. 4012-4022, <https://journalppw.com/index.php/jpsp/article/view/8108>
2. Khoroshev A.Yu., Scientific interpretation of the pedagogical aspects of the problem of developing a healthy lifestyle of students // Publisher.agency: Proceedings of the 2nd International Scientific Conference «Scientific Research and Experimental Development» (March 02-03, 2023). London, England, 2023. 94-99 p
3. Куламбаева К.К., Досанова С.С., Хорошев А.Ю., Суровицкая Ю.Ю. Закономерности воспитания // Международный научно-образовательный журнал «Вестник Кокшетауского университета им. Абая Мырзахметова» - Кокшетау: КУ им. А. Мырзахметова, 2018. - P. 111 - 116.
4. Хорошев А.Ю., Копейкина Г.И., Крутов В.Н. Здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания студентов // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2016. – № 48. – С. 272-276. – EDN VKSGZJ.
5. Хорошев А.Ю., Куламбаева К.К. Краткий историко-педагогический анализ проблемы развития интереса к здоровому образу жизни // Инновационные подходы в решении проблем современного общества: сборник научных статей / Под общ. ред. Г. Ю. Гуляева. – Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение», 2018. – С. 37-44. – EDN YQZFAL.
6. Хорошев А.Ю. Куламбаева К.К., Кошербаева А.Н. Анализ педагогических условий развития здорового образа жизни студентов высших учебных заведений // Теория и методика физической культуры. – 2020. – № 1(59). – С. 105-110. – DOI 10.48114/2306-5540\_2020\_1\_105. – EDN RIHNTB.
7. Аветисян А.А., Захарченко А.Е. Основы здорового образа жизни студентов. Критерии здорового образа жизни // Проблемы Науки. 2021. №11 (168). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovy-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov-kriterii-zdorovogo-obraza-zhizni> (дата обращения: 31.05.2023).
8. Антонова А.А., Яманова Г.А. Здоровый образ жизни и здоровье современных студентов // МНИЖ. 2022. №7-2 (121). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovyiy-obraz-zhizni-i-zdorovie-sovremennyh-studentov> (дата обращения: 31.05.2023).
9. Хорошев А. Здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания студентов. // Сборник материалов XLVIII Международной научно-практической конференции «Психология и Педагогика: методика и проблемы практического применения» Под общей редакцией Чернова С. – Новосибирск: Издательство РЦНС, 2016.-№3. - С. 272-276.

Шанкина С.В., Шанкин Ю.В

**Педагогические подходы обучения бальному танцу людей с нарушением опорно-двигательного аппарата**

*Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина  
(Россия, Тамбов)*

doi: 10.18411/trnio-07-2023-359

**Аннотация**

На современном этапе одной из актуальных проблем заключается в работе с людьми с нарушением опорно-двигательного аппарата (далее ОДА). Бальные танцы включают в себя искусство и спорт, что делает их особенно интегрированным и эффективным способом работы с такими людьми. В работе с людьми, страдающими инвалидностью или нарушением опорно-двигательного аппарата все большую роль играют танцевальные упражнения. Танцы включают в себя элементы физической культуры, искусства и спорта, что делает их особенно интегрированным и эффективным способом работы с такими людьми. В статье рассматриваются педагогические подходы обучения бальному танцу людей с нарушением опорно-двигательного аппарата.

**Ключевые слова:** бальный танец, педагогические подходы, обучение людей с нарушением опорно-двигательного аппарата.

**Abstract**

At the present stage, one of the urgent problems is working with people with a violation of the musculoskeletal system (hereinafter ODE). Ballroom dancing includes art and sports, which makes it a particularly integrated and effective way to work with such people. Dance exercises play an increasingly important role in working with people suffering from disabilities or disorders of the musculoskeletal system. Dancing includes elements of physical culture, art and sports, which makes it a particularly integrated and effective way to work with such people. The article discusses pedagogical approaches to teaching ballroom dance to people with musculoskeletal disorders.

**Keywords:** ballroom dance, pedagogical approaches, training of people with disorders of the musculoskeletal system.

Группы учащихся с нарушением опорно-двигательного аппарата являются крайне разными. Они состоят из людей, чье состояние здоровья мешает освоению обучающих программ вне специальных условий обучения и воспитания.

Достижение целей в системе обучения и воспитания людей с нарушением опорно-двигательного аппарата (далее – ОДА) представляется возможным посредством применения определенного набора методов педагогического подхода. Педагог-хореограф по бальным танцам, осуществляя занятия на колясках, должен проводить коррекцию недостатков физического и психического состояния танцоров-колясочников, используя многообразие педагогических подходов обучения бальному танцу.

Самым важным подходом в обучении людей с нарушением ОДА бальному танцу является **адаптивный подход**. Он актуален в курсе обучения, что объясняется максимально доступным вариантом движений. При этом необходимо понимать, что в процессе обучения важна двигательная база. В базу входят элементарные элементы танца, связки и пр., которые позволяют проецировать движения стоячих танцоров на танцоров-колясочников.

**Культурологический подход** в обучении бальному танцу танцоров на колясках позволяет рассмотреть процесс обучения как культурный. Он основывается на том, что обучающиеся с нарушением ОДА усваивают ценности хореографической культуры. Культурологический подход в обучении людей с нарушением ОДА бальному танцу означает единство получений умений, знаний и навыков. Педагог-хореограф танцев на колясках может наглядно показывать своим ученикам, на каком этапе развития находятся бальные танцы на сегодняшний день. Посещение концертов коллективов бального танца, различных

турниров и конкурсов, культурных мероприятий, показ видео с различных чемпионатов по бальным танцам России, мира и Европы – все это дает танцорам-колясочникам представление о хореографическом искусстве в целом, а так же мотивирует их на дальнейшую работу.

Еще немало важен **индивидуальный подход** к обучению людей с нарушением опорно-двигательного аппарата посредством бального танца. Процесс обучения реализуется через определенный комплекс. В соответствии с возрастными, психологическими и физическими возможностями обещаемых, определяется содержание данного процесса, а также методы и средства обучения. Важно учитывать возможности каждого танцора на колясках. Индивидуальный подход помогает определить для каждого танцора на коляске свой уникальный маршрут, или, другими словами, курс обучения с учетом недостатка физических способностей.

В целях систематизации педагогического процесса по обучению танцоров на коляске бальному танцу, необходимо использовать **деятельностный подход**. Одним из важных моментов является создание системы формирования педагогического процесса обучения бальному танцу в фокусе исследования проблемы развития с указанной категории людей. Такие задачи включают в себя изучение влияния хореографического искусства на формирование эстетического развития, особенности межличностного взаимодействия, разработку новых форм обучения бальному танцу.

**Системный подход** к обучению бальным танцам лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата позволяет хореографам и педагогам разработать и спроектировать целостную систему обучения в области бальных танцев. При этом педагог-хореограф учитывает возрастные, физиологические и психологические особенности танцоров на колясках и ориентируется на их целостное развитие посредством бального танца.

Образовательный процесс развития людей с патологией опорно-двигательного аппарата средствами бальных танцев предполагает различные формы (традиционные, развивающие, инновационные и др.) преемственности.

Системный подход обеспечивает преемственность целей, задач, содержания, принципов и методов обучения.

**Подход к электронному обучению** имеет множество преимуществ, которые становятся доступными для всех. В добавок к очевидной пользе использования видеотехнологий, есть возможность использования современных мобильных гаджетов, таких как смартфоны или нетбуки. Для эффективной педагогической практики важно сочетать традиционные методики и инновации. Традиционные методики включают в себя построение и разучивание движений, а также развитие творческих способностей на основе классических произведений. Инновационные методики же используют цифровые технологии, видеоматериалы, интернет-ресурсы и другие инструменты. Например, записав на видеокамеру мобильного телефона репетицию танцевального номера, обучающиеся могут просмотреть ее в любое удобное время и внимательно изучить точность исполнения танцевальных движений, а также комментировать допущенные ошибки.

Основные преимущества подхода с применением электронного обучения бальному танцу:

- Создание условий для самостоятельного, дополнительного и смешанного обучения бальному танцу.
- Возможность быстро и качественно создавать и распространять обучающие материалы через электронные средства общения.

Особо актуальными в бальных танцах на колясках является **здоровье сберегающий подход**. Учитывая специфику танцев на колясках особо важно уделять огромное внимание данному подходу.

Здоровье сберегающий подход в обучении людей с нарушением опорно-двигательного аппарата бальному танцу по характеру действий можно классифицировать следующим образом:

- применение защитно-профилактических технологий. Для обеспечения безопасности и профилактики травм на занятиях физической культурой необходимы специальные технологии. Эти технологии включают следующие аспекты: соблюдение техники безопасности, соответствие условиям занятий, грамотное распределение физической нагрузки с учетом возрастных и анатомических особенностей, а также точное разъяснение методики исполнения движений и элементов. Необходим также контроль за правильным выполнением упражнений с методической точки зрения;
- применение релаксирующих упражнений, упражнений на восстановление равномерного дыхания, отвлеченные беседы и т.д.
- применение коллоквиума «о здоровом образе жизни», «о пользе здорового питания» и т.д.).

Танцоры на колясках имеют склонность к быстрой трате всей своей энергии, поэтому стоит учитывать давать им время на восстановление дыхания, мышечного тонуса, стараться не перенагружать их, чтобы не ухудшить их физическое состояние и здоровье.

**Мотивационный подход** обучение, который приводит к определенной цели.

Для достижения успеха и интересных результатов в обучении бальным танцам на колясках необходима мотивация. Необходимо стимулировать танцора на коляске и поддерживать его инициативность на занятиях.

Основной целью мотивации является выработка привычки у танцоров на колясках достигать успехов в обучении. Для этого важно понимание, что обучение бальной хореографии приведет к достижению желаемых результатов. Задачи мотивации включают мотивирование танцоров на колясках на определенное достижение, применение индивидуального педагогического подхода и выявление подцелей, интересующих каждого танцора на коляске.

Поиск и постановка персональных подцелей позволяют развиваться танцору на коляске средствами бального танца. Однако, цель должна основываться на ценностях конкретного танцора на коляске, иначе она не будет достигнута.

Таким образом, эффективная мотивация, выявление подцелей и индивидуальный подход помогают танцорам на колясках достигать успеха в обучении бальным танцам и развиваться во всех аспектах жизни.

**Инновационный подход.** Инновации в сфере образования – это изменения, связанные с развитием и современными потребностями общества, которые направлены на переосмысление традиционных форм обучения. Новые идеи, концепции, технологии и методы могут являться инновационными, если они применяются в педагогическом процессе и необходимы для реализации образовательных целей.

Педагогу-хореографу, который занимается обучением танцоров на колясках, важно не только следить за информационными технологиями и использовать новейшие разработки в педагогическом процессе, но и систематически совершенствовать свои знания и навыки. Использование современных технологий обучения и воспитания в области бального танца является неотъемлемой составляющей инновационной педагогической деятельности, особенно при работе с людьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата. Он на современном этапе требует разработки новых методик и подходов к обучению танцоров на колясках, что может быть реализовано через теоретическую подготовку педагога и использование инновационных технологий в практической работе с людьми, имеющими нарушения ОДА.

В связи с этим, организация социальной среды, которая учитывает индивидуальные особенности обучающихся, является необходимым. В создании благоприятной социальной среды должны быть оказаны услуги по предоставлению комфортных условий для саморазвития, самообучения, творчества и представления себя социуму. Такие условия могут способствовать формированию мотивации для обучения, а также для общения со сверстниками.

Значительный вклад в процесс обучения сделают методы, которые будут учитывать индивидуальные особенности обучающихся, такие как учет их потребностей. Важно помнить, что создание подобных организационно-педагогических условий будет способствовать созданию благоприятной социальной среды, которая способствует получению максимального результата в обучении.

Для обеспечения **кадровой поддержки** важно, чтобы в штате работали компетентные специалисты в области инклюзивного, дефектологического, педагогического, психологического и медицинского образования. Особое внимание следует уделять квалификации специалистов и регулярному повышению ее уровня.

При разработке адаптивной программы обучения необходимо учитывать такие факторы, как:

- особенности при наборе (это свободный набор, в коллектив приходят дети и взрослые с разными способностями и физическими отклонениями);
- групповой характер обучения;
- недостаточное количество часов для индивидуального и разноуровневого обучения;
- танцы на колясках стали видом спорта, и в этом виде они недоступны широким массам детей и взрослых.

Исполнители, занимающиеся танцами на колясках, ставят перед собой все более высокие требования в отношении своей профессиональной подготовки. Ранее этот вид танцевания был связан с реабилитацией людей с нарушением ОДА, но сейчас он признан адаптивным видом спорта, имеющим жесткие нормативы и требования. Поэтому преподавание танцев на колясках невозможно вне спортивных мероприятий, иначе большинство учащихся, особенно на более высоких уровнях, не смогут достичь успеха в этом виде спорта.

Танцоры на колясках приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру благодаря систематическому танцевальному образованию и воспитанию. Развитие танцевальных и музыкальных способностей способствует более тонкому восприятию профессионального искусства бального танца используя принципы обучения:

- Непрерывность процесса формирования музыкально-двигательных навыков обеспечивается **принципом систематичности и последовательности**. Для поддержания работоспособности и активности танцоров на колясках необходимо чередование работы и отдыха.
- Для обеспечения **принципа доступности** учебного материала необходимо поставить перед обучающимися задачи, которые соответствуют их силам. Также важно постоянно повышать трудность учебного материала и соблюдать правило: начинать с лёгкого и переходить к более трудным заданиям, а также начинать с простых и постепенно переходить к более сложным.
- Для танцоров на колясках важен **принцип сознательности и активности**, который предусматривает осмысленное отношение к занятиям и заинтересованность в овладении движениями во взаимосвязи с музыкой. Такой подход к воспитанию танцоров помогает им развивать сознательность и активность в процессе обучения.
- Создание представления о темпе, ритме и амплитуде движений помогает **принципу наглядности**.
- **Принцип учета индивидуальных особенностей** с точной сформулированностью музыкально-двигательных задач, принимая во внимание особенности людей с нарушением ОДА.

При работе с людьми с нарушением ОДА педагог-хореограф применяет следующие методы:

- **Метод адаптивной хореографии.** Этот метод направлен на перекладывание движений стоячих танцоров на движение танцевальной коляски.
- В области бальных танцев **словесный метод** является универсальным средством обучения.
- Учащиеся, которые используют **метод визуального восприятия**, быстрее, глубже и надежнее усваивают программу бального танца, а также проявляют больший интерес к изучению новых движений, выполняемых в колясках. Закрепление мышечных ощущений, необходимых для запоминания движений в соответствии с музыкальными ритмами, достигается через прослушивание и демонстрацию темпового, двигательного и видеоматериала. Все это способствует развитию музыкальной памяти, формированию моторики и прививает привычку к ритмичному движению.
- При проведении занятий необходим **образный метод** обучения.
- **Метод овладения движениями по частям и целостно.**
- **Метод изменения темпа.**

**Прогнозируемые результаты** в процессе занятий по данной программе:

- владеть техникой управления спортивной коляской;
- владеть техникой базовых движений в бальном танце;
- владеть грамотной работой корпуса при вращениях;
- владеть техникой управления спортивной коляской без помощи рук;
- владеть техникой работы в паре со стоячими партнерами;
- владеть техникой работы в паре в дуэте с партнером на коляскеспособность совершать различные вращения в танце без потери контроля равновесия;
- управление спортивной коляской в движении с партнером путем ручного контакта с ним;
- совершать движения на коляске без помощи рук путем работы нижней части корпуса и контроля определенных групп мышц;
- танцевать в коляске без помощи рук путем контактных импульсов со стороны стоячего партнера.

В результате занятий по данной программе у людей с нарушением ОДА развивается следующее:

Качества:

- техничность и артистизм танцевания;
- творческая активность;
- собранность;
- уверенность;
- физическая выносливость;
- воля к победе.

Одним из важнейших направлений в развитии людей с нарушением ОДА и их социализации в общество является бальный танец. Эта область деятельности, наряду с интеграцией через спортивно-творческую деятельность и образование, имеет большое значение для улучшения качества жизни людей с нарушением ОДА.

Занятия с учащимися с нарушением ОДА могут рассматриваться как средство реабилитации, но также и как форма жизненной активности, обеспечивающая социальную занятость и спортивные достижения. Регулярные тренировки, подходящие для каждого конкретного случая, позволяют повысить физическую возможность, укрепить мышечный корсет, уменьшить риск возможных осложнений, а также дать возможность участвовать в спортивных соревнованиях и побеждать.



Для этого людей с нарушением ОДА доступны особые формы танцевального спорта, такие как Специальная Олимпиада, инвалидная летняя и зимняя Паралимпийские игры, адаптированные виды спорта и многое другое. Эти мероприятия способствуют не только поддержанию физической формы, но и социальной адаптации, развитию творческого потенциала и подготовке к будущему трудовому процессу.

Однако, помимо танцевального спорта, существуют и другие формы социальной активности, которые могут помочь людям с нарушением ОДВ адаптироваться в общество. Это могут быть различные творческие занятия, волонтерская деятельность, участие в культурных мероприятиях и многое другое. Эти формы социальной активности способствуют укреплению духовного и эмоционального здоровья.

Программа обучения бальным танцам на колясках включает в себя теоретическую и практическую составляющие. В теоретической части осуществляется освоение знаний, необходимых для выразительного языка танца, анализа истории и характерных черт танцев разных народов, а также овладения музыкальным этикетом.

В свою очередь, в практическую часть входят упражнения, движения и танцы, формирующие умения и навыки учеников. Они проводятся с использованием полученных в теоретической части знаний, помогая учащимся развивать выразительность и гармонию движений, а также формируя рабочую технику и стиль в танцевальном исполнении.

Направленность адаптивной программы обучения танцам на колясках состоит в применении системного и комплексного подходов, что позволяет добиваться не только экспертного уровня исполнения танцев, но и развития способности к округлой музыкальной трактовке и выразительному танцевальному исполнению с высокой степенью мастерства и технической подготовки.

**Объем и сроки реализации данной программы.** Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа коррекционной направленности «Танцы на колясках для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» реализуется в течение 1-ого года. Количество часов – 144. Занятия проходят 3 раза в неделю по 2ч.

**Содержание программы обучения** с учетом возраста и возможностей танцоров-колясочников, разделяя их по степени сложности.

К основным элементам медленного вальса относят:

- Правый и левый четвертной поворот;
- Чайка прямая и обратная;
- Чайка с поворотным окончанием, с петлевым поворотом в конце.

К основным элементам танго относят:

- Звено правое и левое;
- Променад лицом и спиной;
- Левый поворот лицом и спиной;
- Лицом и спиной.

К основным элементам в самбе относят:

- Основное движение лицом и спиной;
- Самба-ход на месте. Самба-ход с использованием двух рук;
- Самба-ход с продвижением;
- Самба-локи;
- Крузадо-шаги;
- Круговая вольта вправо и влево;
- Правый ролл.

К основным элементам в румбе относят:

- Румба-шаги лицом и спиной;

- Поступательные движения со свободными руками;
- Нью-йорк вправо и влево;
- Качели с последующим поворотом налево и направо и т.д.

Основные положения работы могут быть использованы в коллективах бального танца на колясках, в различных учреждениях культуры и спорта, а также в системе дополнительного образования.

\*\*\*

1. Евсева, О. Э. Спортивные бальные танцы на колясках как средство социализации и интеграции лиц с ограниченными возможностями / О. Э. Евсева // Современные проблемы физической культуры и спорта : материалы Международной научно-практической конференции, 24-25 апреля 2008 г. : в 2 т. Т. 1 / Фед. агентство по физ. культуре и спорту, ФГУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры». - : [Изд-во СПбНИИ физ. культуры], 2008. - С. 8-12.
2. Инклюзивное обучение как средство социализации и интеграции детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата в среду их здоровых сверстников (на примере секции спортивных танцев на колясках) / С. Е. Кукушкина, М. А. Седаков, В. А. Хлынова, Г. И. Алова // «Теория и практика адаптивной физической культуры - двадцатилетний путь» : материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 20-летию создания кафедры теории и методики адаптивной физической культуры (29 апреля 2015 года) : в 2 ч. Ч. 2. / НГУ имени П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург : [б.и.], 2015. - С. 50-55.
3. Кукушкина С.Е., Седаков М.А., Аксенова О.Э. Спортивные бальные танцы на колясках как средство социализации и интеграции лиц с ограниченными возможностями // Физическая культура и спорт: анализ социальных процессов : материалы международной научной конференции 2-27 сентября 2008 года / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, кафедра философии и социологии; Российский фонд фундаментальных исследований. – СПб.: НП «Стратегия будущего», 2008. – 256с
4. Кукушкина, С. Е. Использование спортивных танцев на колясках в системе уроков по адаптивному воспитанию в коррекционно-образовательном учреждении VI вида / С. Е. Кукушкина // Научные исследования и разработки в спорте : Вестник аспирантуры и докторантуры / НГУ им. П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2012. - Вып. 21. - С. 33-45.
5. Кукушкина, С. Е. Спортивные танцы на колясках как средство реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья / С. Е. Кукушкина // Научные исследования и разработки в спорте : Вестник аспирантуры и докторантуры / НГУ имени П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2012. - Вып. № 21. - С. 163-168.
6. Кукушкина, С. Е. Социализация лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата средствами спортивных танцев / С. Е. Кукушкина // Комплексное сопровождение в подготовке участников паралимпийских видов спорта : методическое пособие / М. П. Цветкова [и др.]. - Санкт-Петербург : Изд-во «НИЦ АРТ», 2015 - С. 21-32.

**Шаповалова Е.Ф., Николаева И.В.**

**Влияние внедрения боевых искусств в образовательные программы вузов**

*Самарский государственный экономический университет  
(Россия, Самара)*

*doi: 10.18411/trnio-07-2023-360*

#### **Аннотация**

Физическая активность студентов в России имеет отрицательную динамику в последние годы. В то время как выносливость является важнейшим физическим качеством и показателем молодости организма. Поэтому развитию этого качества в сфере высшего образования современности придаётся большое значение. В качестве инструмента достижения цели в образовательные программы вводят обязательные занятия боевыми искусствами. Рассматривается значение занятий для физического и ментального здоровья студентов.

**Ключевые слова:** Физическая культура, боевые искусства, высшее образование, занятия, студенты.

**Abstract**

Physical activity of students in Russia has had a negative trend in recent years. While endurance is the most important physical quality and an indicator of the youth of the body. Therefore, great importance is attached to the development of this quality in the field of higher education of our time. Compulsory martial arts classes are introduced into educational programs as a tool to achieve the goal. The importance of classes for the physical and mental health of students is considered.

**Keywords:** physical culture, martial arts, higher education, classes, students.

Внедрение боевых искусств в образовательные программы вузов имеет значительное влияние на развитие студентов как личностей, так и в профессиональном плане. Тренировки по боевым искусствам способствуют улучшению физической формы, развитию координации движений, освоению техник самозащиты и повышению уровня самодисциплины и концентрации внимания.

В данное время в России наблюдается резкое снижение уровня физической активности у выпускников старших классов и студентов [8]. Это связано с многими факторами, например, с перестройкой растущего организма, увеличением учебной нагрузки в связи с экзаменами и увлечением сидячими видами деятельности такими как компьютерные игры. В связи с этим специалисты в сфере образования пытаются воздействовать на школьников и студентов посредством введения не только такого обязательного регулярного предмета как «физическая культура», но и дополнительных локальных видов спорта [2, 3, 7].

Так, в образовательной программе «Капитаны» у студентов появляются обязательные занятия карате 3 раза в неделю. Программа реализуется в высших учебных заведениях России уже на протяжении 10-ти лет и пользуется интересом у выпускников школы, в том числе за счет присутствия в учебном плане боевого искусства.

Разнообразие в выборе той самой физической активности позволяет студентам не чувствовать себя «как все», занимаясь большими коллективами в одном зале. Это похоже на рекламу. Их внимание привлекает возможность выбора, а тот факт, что нужно будет заниматься спортом, отходит на второй план.

Особенной популярностью пользуются боевые искусства и ниже приведены несколько фактов, почему молодежь заинтересована в таком, казалось бы, жестком виде спорта.

Во-первых, главным преимуществом внедрения боевых искусств является развитие лидерских качеств, таких как уверенность в себе, самоконтроль и ориентация на результат. Они являются ключевыми факторами успеха в любой сфере жизни, включая профессиональную. Боевые искусства помогают студентам освоить эти качества и научиться работать в команде, что подготовит их к успешной карьере.

Каждое боевое искусство – это не только спорт и борьба, но и определенная философия. Глобально – постижение философии боевого искусства является конечной целью его изучения. Как правило, в такого рода занятия приходят люди неуверенные в себе, слабые. Их целью является познать как же не дать себя сломить, перестать быть жертвой. И эта мотивация в разы превышает желание осуществить самый сильный удар. В этом случае это лишь способ достижения цели.

Во-вторых, не следует забывать о социальной значимости тренировок по боевым искусствам. Общение с тренерами и другими студентами со всего мира позволяет студентам расширить горизонты, повышает их уважение к другим культурам и способствует развитию культуры мира и диалога.

Как правило, боевые искусства привезены в Россию из восточных стран. Также как нынешние тренды в других областях. Это повышает интерес к изучению менталитета и поведения других национальностей. И как следствие, отношения между культурами налаживаются с огромной скоростью. А хороший тренер, конечно, поездил по миру на соревнования и может передать информацию «из первых уст».

Более того, внедрение боевых искусств в программы обучения вузов может быть полезно для студентов, которые планируют заняться научно-исследовательской деятельностью по физической культуре или спорту.

Для того чтобы подтвердить данные факты, нами был проведен опрос среди студентов 1 курса Самарского государственного экономического университета группы ФМиУБ22о1 образовательной программы «Капитаны», у которых карате является обязательным для изучения предметом. В Результаты опроса:

1. Какими боевыми искусствами вы занимаетесь? 100% (31 человек) занимаются карате.
2. Как часто вы посещаете занятия? 50% (15 человек) занимаются более 2-х раз в неделю, 45% (14 человек) занимаются 2 раза в неделю 5% (2 человека) занимаются 1 раз в неделю.
3. Стали ли вы увереннее в себе? 70% (22 человека) ответили «Да, боевые искусства мне очень помогли», 30% (9 человек) чувствуют прогресс в этой сфере и 0% ответили «Нет».
4. Чувствуете ли вы лучше своё тело и его движения? 100% (31 человек) ответили, что стали гораздо лучше себя ощущать и контролировать и 0% ответили «Нет».
5. Стали ли вы благодаря занятиям интересоваться культурой страны, из которой привезены искусства? 95% (29 человек) ответили «Да, очень заинтересовало», 5% (2 человека) ответили «Нет».
6. Интересно ли вам общаться с людьми, причастными к боевым искусствам? 95% (29 человек) ответили «Да, заинтересован в получении от них дополнительного опыта и знаний» и 5% (2 человека) ответили «Нет».

Данный опрос подтвердил теорию о том, что что-то новое и непривычное в процессе получения высшего образования лишь подогревает интерес студентов. И такие методы, как внедрение боевых искусств позволяют приобщить учеников не только к физическому развитию, но и мотивировать их на получение ещё большего количества информации в научной сфере.

Таким образом, внедрение боевых искусств в образовательные программы вузов имеет множество преимуществ, которые способствуют развитию студентов как личностей и помогают им достичь успеха в карьере. В результате овладения техникой и тактикой боевых искусств у занимающихся повышается уровень общей и специальной физической подготовленности, значительно расширяется багаж двигательных навыков, активно развиваются и совершенствуются физические качества. Кроме того, в силу специфики занятий единоборствами, воспитываются волевые качества, умение тактически мыслить, формируется характер [1, 4, 5]. Все это является необходимым для современной молодежи, так как способствует формированию их как гармонично развитой личности [6].

\*\*\*

1. 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.
2. 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.
3. Николаев П.П., Николаева И.В., Шиховцов Ю.В. Система подготовки спортсменов в высшей школе: пауэрлифтинг (силовое троеборье): учебное пособие. Самара, 2016. 112 с.
4. 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.
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.

Шаргунов С.А., Севедин С.В.

**Взаимосвязь физического развития и когнитивных данных студентов**

*Казанский государственный энергетический университет  
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-07-2023-361

**Аннотация**

Еще Конфуций отмечал, что во всем должна отмечаться гармония и «золотая середина». В жизни каждого человека все должно быть гармонично. Гармония физического состояния тела должна быть в одинаковой пропорции когнитивным потенциалом человека. Однако эти знания не даются современной молодежи, редко кто об этом знает.

Физическое развитие зависит от движения тела человека, занятий спортом, упражнениями, дающими определенную нагрузку на костную и мышечную систему. Оно имеет непосредственное влияние на моторику мозговой деятельности и состояние нервной системы в целом.

В статье приводится доказательство вышесказанному благодаря проведенным антропометрическим и физиологическим параметрам измерений показателей организма студентов 17-18 лет.

**Ключевые слова:** Физическое развитие, когнитивные процессы, показатели здоровья, студенты.

**Abstract**

Confucius also noted that there should be harmony and a "golden mean" in everything. Everything should be harmonious in every person's life. The harmony of the physical state of the body should be in the same proportion with the cognitive potential of a person. However, this knowledge is not given to modern youth, rarely anyone knows about it. Physical development depends on the movement of the human body, sports, exercises that give a certain load on the bone and muscle system. It has a direct impact on the motor skills of brain activity and the state of the nervous system as a whole. The article provides proof of the above due to the anthropometric and physiological parameters of measurements of the body indicators of students aged 17-18.

**Keywords:** physical development, cognitive processes, health indicators, students.

В современном мире происходит возрастание объема потока информации, что в свою очередь сказано с возможностями ее восприятия со стороны общества. Повышенные требования по освоению и анализу обучающих программ выдвинуты по отношению к старшеклассникам и студенческой молодежи. Однако, необходимо понимать, что когнитивные возможности человека напрямую связаны с состоянием здоровья, уровнем развития высшей нервной деятельности личности, ее способности к трудовой учебной деятельности, концентрации внимания [2].

Все вышеизложенное реально осуществить при гармоничной жизни человека, когда в режиме его дня равномерно сочетаются физические, трудовые, творческие и умственные формы деятельности. Если регистрируется диспропорция этих составляющих, то усвоение нарастающей информационной нагрузки приводят к тяжелым формам депрессии [4].

Физические упражнения являются самыми важными в жизни человека, они содержат в себе преимущества, как для тела, так и для мозга. Упражнения укрепляют память и формируют качество мыслительных процессов [3].

Упражнения напрямую влияют на психосоматику, вызывая такие ответные реакции как изменение уровня инсулина и выработка эндорфинов. Эти гормоны способствуют синтезу компонентов факторов роста. Это органические соединения, стимулирующие рост, пролиферацию, дифференцировку живых клеток [1]. Составляющие компоненты роста — это

сигнальные молекулы, помогающие взаимодействовать клеткам между собой. Они влияют на рост новых клеток мозга и это связано со здоровьем в целом [2].

При движении всего тела или отдельных его частей одновременно осуществляется позитивное изменение в структуре нейронной сети. Там тоже проводящие пути активируют деятельность как в восходящем, так и нисходящем потоке нервной системы передачи информации.

Положительное влияние физических упражнений на когнитивные способности связано с тем, что первые улучшают настроение, сон, а также снижают стресс и нервозы. При всем при этом человек почти не отвлекается от работы, а способен лучше концентрироваться на задачах [3].

В статьях журнала *Neurology* 2022 года описана корреляция плохой физической подготовки в зрелом возрасте, которая привела к уменьшению размера мозга в пожилом возрасте [2]. В этой информации также подтверждается, что у людей, регулярно занимающихся физическими упражнениями, увеличены отделы мозга, отвечающие за управление памятью и высшей нервной деятельностью.

Физическая нагрузка позволяет не только позитивно влиять на всё тело человека, но также она способствует более эффективному пополнению крови кислородом, а это благополучно сказывается на здоровье мозга. Таким образом, ходьба и прогулки на свежем воздухе очень полезны нашему организму [1].

В противовес всему вышеизложенному мы видим, что современная молодежь минимизирует физическую нагрузку на тело, снижает трудовую и творческую деятельность. Несомненно, такое пренебрежение ведет к снижению памяти, рассеянному вниманию, неспособности осуществлять учебную работу, так как учеба – это самый сложный вид деятельности, требующая не только огромных затрат энергии, но и напряжения работы мозговых структур и нейронных систем.

Количественная оценка физического состояния студентов дает самые важные сведения о физическом здоровье и функциональных данных организма, что способствует профилактике заболеваний и укреплению здоровья.

В связи с этим в вузах г. Казани в 2023 году были проведены исследования физического развития, функционального состояния и двигательной подготовленности студентов 17-18 лет. Кроме того, был проведен сравнительный анализ этих показателей с результатами исследований 2022 года.

Для оценки физического развития проводилось комплексное измерение антропометрических показателей, и использовался метод стандартов и индексов. Функциональное состояние организма студентов выявлялось по шести показателям: артериальное давление (АД), жизненная емкость легких (ЖЕЛ), частота сердечных сокращений (ЧСС), время восстановления сердечных сокращений (ЧСС) до исходного уровня после дозированной нагрузки, динамометрия обеих кистей.

По полученным сведениям антропометрических измерений вышло, что 11% студентов имеют высокое физическое развитие, 14%-выше среднего, 28%-среднее, 21 %-низкое и 26% исследуемых с пониженным физическим развитием.

Полученные данные позволяют сделать вывод, что значительное ухудшение функционального состояния по первым четырем показателям из шести, свидетельствует о снижении функциональных возможностей организма. По сравнению с результатами исследования 2022 года произошел рост числа студентов с отклонениями в состоянии сердечно-сосудистой системы (по результатам ЧСС и АД) и силовых показателей (динамометрия обеих кистей рук). Результаты измерения индексов по оценке состояния дыхательной системы помог понять, что особых изменений не отмечалось.

Уровень физической подготовки по четырем двигательным тестам (бег 30 метров, челночный бег, бег 1000 метров, прыжок в длину с места). У 12% студентов регистрировался высокий уровень физической подготовки, у 45%-средний и низкий уровень отмечался у 43 % студентов.

Для определения успешности когнитивной деятельности было проведено анкетирование испытуемых студентов. Вопросы предложенной анкеты можно было разбить на несколько групп: первый вопрос общего плана, касающиеся возраста и пола; второй-состояние здоровья; третий- накопленные знания о здоровом образе жизни; четвертый - успеваемость; пятый - трудовая деятельность; шестой - творческая; седьмой - участие в научно-исследовательской и проектной работе.

Проанализировав полученные ответы респондентов, можно отметить, что в сравнении со студентами, имеющими ослабленное здоровье и низкое физическое развитие, молодежь с высоким, выше среднего и средним физическим развитием, высоким и средним уровнем физической подготовленности была более активна в творческой, трудовой сфере и успеваемости. В среднем у них регистрировалась хорошая успеваемость, не отмечались упадки настроения, часто участвовали в научной деятельности. Также важно отметить, что у студентов с ослабленным и низким физическим развитием проявлялись заниженные показатели успеваемости и игнорирование научной деятельности.

Таким образом, сравнивая результаты исследований проведенных нами в 2022 и 2023 годах, можно уверенно отметить о тенденции к ухудшению физического развития и двигательной подготовленности студенческой молодежи. Также реально предположить, что низкий уровень физического и функционального развития, а также двигательной подготовки респондентов связаны со слабой двигательной активностью. Это требует решения необходимости выявления новых путей для повышения интереса среди молодежи к занятиям физической культурой, привитие норм и правил здорового образа жизни, использования естественных природных факторов в укреплении здоровья.

\*\*\*

1. Акбаев Р.А. Концепция сохранения и восстановления здоровья в образовательных учреждениях в РФ/ Р.А. Акбаев. –М., 2016. – 243с.
  2. Орешкин Ю.А. К здоровью через физкультуру /Ю.А.Орешкин. –М., 2020.-319с.
  3. Посашкова О. Ю., Завлина Ю. И. Влияние физических упражнений на мозговую деятельность человека // Актуальные исследования. -2022. -№42. -С. 152-154.
  4. Петренко, Л. В. Нарушение высших форм памяти: моногр. / Л.В. Петренко. - М.: Изд. МГУ, 2020. - 104 с.
  5. Кабаргина А.А., Севедин С.В. Физическая культура и спорт в жизни студента // Вопросы педагогики. 2021. - №2-1. –С. 63-66.
  6. Лопатин Л.А., Васенков Н.В., Миннибаев Э.Ш., Набиуллин Р.Р. Состояние физического здоровья современных студентов // Вестник НЦБЖД. -2019. -№2 (40). –С. 93-98.
-



**LJournal**

Научно-издательский центр

Рецензируемый научный журнал

**ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ  
№99, Июль 2023**

Часть 6

Подписано в печать 25.07.2023. Тираж 400 экз.  
Формат.60x841/16. Объем уч.-изд. л.9,20  
Отпечатано в типографии Научный центр «LJournal»  
Главный редактор: Иванов Владислав Вячеславович