

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ СОВЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ЮГА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**РОСТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ (РИНХ)**



**Проводится согласно плану конгрессов и конференций
Министерства спорта Российской Федерации**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ТУРИЗМ
В ВЫСШЕМ ОБРАЗОВАНИИ**

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
XXXIV ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ СТУДЕНТОВ, МАГИСТРАНТОВ,
АСПИРАНТОВ, МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ,
ПРОФЕССОРСКО-ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКОГО СОСТАВА**

20 апреля 2023 г.

Ростов-на-Дону
Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ)
2023

УДК 796+378

ББК 75.1

Ф 50

Ф 50 Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании : сборник материалов XXXIV Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых, профессорско-преподавательского состава. 20 апреля 2023 года [Электронный ресурс]. – Ростов-на-Дону : Издательско-полиграфический комплекс Ростовского государственного экономического университета (РИНХ), 2023. – Электрон. сетевое изд. – 471 с. – Режим доступа : <http://library.rsue.ru>.

ISBN 978-5-7972-3112-7

В сборнике материалов конференции представлены результаты исследований студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых, профессорско-преподавательского состава по проблемам и перспективам развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях, влияния физической культуры и спорта на процесс формирования всесторонне развитой личности и здорового стиля жизни человека, развития спортивно-оздоровительного туризма, применения информационных технологий в физической культуре и спорте, использования оздоровительных систем на занятиях со студентами специальных медицинских групп.

УДК 796+378

ББК 75.1

Редакционная коллегия:

Мануйленко Э.В., Касьяненко А.Н.

Издается согласно решению Министерства спорта Российской Федерации,

Президиума научно-методического совета по физической культуре

Юга Российской Федерации,

Ученого совета Ростовского государственного экономического университета (РИНХ)

ISBN 978-5-7972-3112-7

© Ростовский государственный
экономический университет
(РИНХ), 2023

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ 1

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВУЗАХ 14

Азимок О.П., Новик Г.В., Минковская З.Г.

Оценка функциональной подготовленности у студенток 1 курса
подготовительного отделения ГомГМУ 14

Багова А.Ю., Биналиев А.Т.

Система методических навыков обучения на занятиях
по физической подготовке 20

Барсуков С.В.

Отношение студентов к спортивным занятиям 26

Виноградова О.П.

Варьирование дыхательных параметров
в тесте с прогрессирующей нагрузкой..... 29

Гилев Г.А., Зино Г., Гвоздева К.И.

Развитие мощности ударных действий в дзюдо 35

Гунажоков И.К., Фешин П.В., Хоконов А.М.

Перспективы развития студенческого спорта в вузах..... 39

Давыдова У.В., Илларионова Д.Д., Габибов А.Б.

Социально-педагогические факторы как пути улучшения занятий
физкультурно-спортивной деятельностью студентов аграрных вузов 43

Демков А.В., Зенкова Т.А.

Индифферентное отношение студентов как проблема предмета
физической культуры..... 47

Дорофеева Е.Н., Малащенко Д.Д.

Занятие спортивными играми как средство рекреации студентов 52

Занина Т.Н., Кибенко Е.И., Ткачук П.В.

Значение игровой деятельности в формировании
коммуникативных способностей обучающихся
младшего школьного возраста..... 56

<i>Ибрагимова М.А.</i>	
Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в вузах ..	62
<i>Иванников А.С., Никифоров С.В.</i>	
Исследование технической подготовки футболистов	66
<i>Корнеева Е.А., Пастухов Е.В.</i>	
Проблемы развития физической культуры в вузах России	70
<i>Лобанова Ю.А., Иващенко Ю.В.</i>	
Методические особенности реализации дисциплины «Физическая подготовка» в образовательных организациях МВД России.....	73
<i>Мартынюк А.Н.</i>	
Физическая культура и здоровье в жизни студента технического вуза	77
<i>Мельникова Т.И.</i>	
Повышение взрывной силы студентов посредством гидродинамических упражнений	80
<i>Миронов А.О.</i>	
Структурированное обоснование приоритетов развития студенческого спорта.....	85
<i>Мищенко Ю.А., Иващенко Ю.В.</i>	
Организация здорового образа жизни студенческой молодежи	91
<i>Морозова А.Ю., Карелина В.И.</i>	
Развитие физической культуры и спорта в высших учебных заведениях России: исторический аспект	95
<i>Ожго А.А., Сенина Ю.О.</i>	
Актуальные проблемы совершенствования физической подготовленности студенческой молодежи, профессионально-прикладной физической подготовки	101
<i>Осинина В.Н., Репринцева Д.Н.</i>	
Оценка уровня физического качества «выносливость» у студентов очной формы обучения.....	105
<i>Осинова Д.Н., Балувев А.С.</i>	
К вопросу применения курсантами и слушателями системы МВД России аутогенной тренировки на занятиях по огневой подготовке	108

<i>Паршина Ю.В.</i>	
Эффективность средств художественной гимнастики в развитии гибкости и подвижности суставов студенток.....	111
<i>Пивоваров В.Н.</i>	
О проблеме влияния амотивации курсантов образовательных организаций МВД России на занятиях физической подготовкой.....	115
<i>Сафонова А.В., Кошкина С.А., Хало П.В.</i>	
Применение миографического бос-тренинга для совершенствования техники броска у борцов смешанных единоборств на примере спортивной секции вуза	118
<i>Сергеенко А.Н., Сергеенко Н.И.</i>	
Сравнительный анализ самостоятельной двигательной активности студенток медицинского университета в 2020 и 2023 годах.....	122
<i>Соломатин А.В.</i>	
Эмпирический подход к развитию координационных восприятий самбистов	127
<i>Соломатин С.В.</i>	
Изучение влияния количества выполняемых вдохов на результаты пловцов.....	132
<i>Тащиян В.А., Лапинов И.В., Павлов Н.И.</i>	
Сопутствующая роль физического воспитания в повседневной физической активности молодежи	137
<i>Терентьева Е.А.</i>	
Роль занятий по физической культуре в образовательном процессе студента	142
<i>Терешкин Н.Д.</i>	
Военная составляющая комплекса ГТО: прошлое, настоящее, будущее	145
<i>Тимченко М.И.</i>	
Развитие фитнес-индустрии в России на современном этапе	149
<i>Торопов В.А., Дудчик В.И., Волошин Г.Г.</i>	
Проблемы и перспективы развития, совершенствования физической культуры в образовательных организациях МВД России	153

Тюкин В.Г., Гричанов А.С.

О важности применения инновационных методов обучения на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России 156

Ульянов Д.А., Коваленко Т.Г., Шклярченко А.П.

Использование эластичной ленты для фитнеса на занятиях физического воспитания со студентами для улучшения их силовых способностей 159

Фокин А.М.

Конфигурация рациональной техники игры в бадминтоне 164

Холина В.П., Биналиев А.Т.

Развитие равновесия у спортсменов 168

Чернышев А.В., Орлов Д.Д., Лебедев М.В.

Влияние занятий боксом на формирование необходимых психологических и физических качеств будущих сотрудников правоохранительных органов 172

Шаповал А.И., Зайцев А.А.

Разновидности серфинга и их развитие в России 176

Шунькина Я.А.

Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в вузах 181

СЕКЦИЯ 2

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ВСЕСТОРОННЕ РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ И ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА 184

Айваседо О.Р.

Этническая идентичность физического воспитания школьников коренных народов Севера 184

Александров А.С.

Факторы правильного питания студентов в системе здорового образа жизни 189

Банчевская А.А., Калюжин В.Г.

Тестирование уровня развития координационных способностей в процессе формирования всестороннего развития детей с умственной отсталостью II степени 194

<i>Бергс Е.Ю., Томилин К.Г.</i>	
Сочинская школа верховой езды: развитие координационных способностей девочек 10-12 лет.....	199
<i>Бобровик А.П., Проскуров Д.В., Сидоров А.Ю.</i>	
Современные методики, эффективно влияющие на повышение работоспособности сотрудников силовых ведомств.....	205
<i>Верещака В.Р., Зайцев В.В.</i>	
Образовательная модель профилактики наркомании подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.....	208
<i>Власенко А.А., Осипова Л.Ф.</i>	
Пропаганда здорового образа жизни среди молодежи	211
<i>Гричанов А.С.</i>	
О некоторых возможностях социального и нравственного развития курсантов образовательных организаций МВД России на занятиях по физической подготовке	216
<i>Зубаил А.Р.</i>	
Формирование здорового стиля жизни населения в Республике Адыгея.....	219
<i>Козаева Е.В., Иващенко Ю.В.</i>	
Формирование мотивации курсантов и слушателей МВД России к физическому самосовершенствованию	223
<i>Кузнецова К.В., Кучмезов А.Н.</i>	
Основные варианты восстановления организма при занятиях физической культурой.....	227
<i>Лауре С.Р.</i>	
Использование координационной лестницы в качестве тренажёра для развития координационных и сопутствующих способностей школьников	232
<i>Обломова Е.Р., Айвазова Е.С.</i>	
Интервальное голодание: основные аспекты и проблема совмещения со спортом	236
<i>Петручек Е.А.</i>	
Различия в морфологической сфере детей младшего школьного возраста....	240

<i>Пьянова И.П., Жаброва Т.А.</i>	
К проблеме воздействия средств физической культуры на личностные качества студентов.....	244
<i>Старовойтова П.Е., Осипова Л.Ф.</i>	
Роль физической культуры и спорта в жизни современной молодежи.....	250
<i>Сулина С.Р., Шеронов В.В.</i>	
Спортивное питание и его влияние на процесс формирования здорового стиля жизни человека	253
<i>Терентьева Е.А.</i>	
Влияние физической культуры и спорта на трудоспособность	258
<i>Торопов В.А., Марченко Е.М., Дудчик В.И.</i>	
Влияние физической культуры на формирование всесторонне развитой личности	262
<i>Удоденко У.Ю., Пономарев И.Е.</i>	
Использование средств физической культуры, спорта и оздоровительного туризма в формировании здорового образа жизни студенческой молодёжи	266
<i>Шастовская А.А.</i>	
Реализация здоровьесберегающего поведения в зависимости от восприятия здоровья личности	270
СЕКЦИЯ 3	
АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ	
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА.....	275
<i>Барсуков С.В.</i>	
Важность спортивного туризма в современном обществе	275
<i>Зерщикова М.С.</i>	
Спортивно-оздоровительный туризм в Ростовской области: возможности и направления развития	278
<i>Иващенко З.С., Ячменев С.П.</i>	
Спортивное ориентирование как средство оздоровления физической культуры школьников	284

Карпов Н.Н.

Влияние спортивно-оздоровительного туризма
на работоспособность студентов 289

Кобызев Н.С., Суслов М.С., Агаева Е.А.

Планирование и разработка туристско-спортивных маршрутов по Алтаю
на основе модульного подхода их построения 293

Маскаев Д.В., Рыжкин А.М.

Спортивно-оздоровительный туризм как форма совершенствования 298

Медведева А.А.

Перспективы развития спортивно-оздоровительного туризма
на КМВ для людей с ОВЗ..... 301

Разуменко Н.В., Касьяненко А.Н.

Актуальные проблемы развития спортивно-оздоровительного туризма..... 304

Созаева А.С., Тащиян А.А.

Современные направления совершенствования
спортивно-оздоровительного туризма как средства реабилитации лиц
с ограниченными возможностями здоровья..... 307

Тырыкина А.А., Карелина В.И.

Спортивно-оздоровительный туризм в Ростовской области..... 311

Шклярченко А.П., Ульянов Д.А., Коваленко Т.Г.

Некоторые аспекты использования активного туризма
студенческой молодёжью..... 316

Юдина И.А.

Экономические аспекты развития спортивно-оздоровительного туризма.... 320

СЕКЦИЯ 4

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ..... 323

Богданов М.А., Ефимова Е.В.

Использование технологий виртуальной и дополненной реальности
в физической культуре и спорте..... 323

<i>Бояркина А.А., Нейенбург Т.А.</i>	
Использование цифрового контента при организации занятий по физической культуре для студентов, имеющих ограничения по состоянию здоровья	326
<i>Вострикова А.М., Новоселова М.С.</i>	
Моделирование как направление развития информационных технологий в спорте.....	330
<i>Галаган А.В., Ефимова Е.В.</i>	
Цифровые технологии в физической культуре	334
<i>Головушкина Д.О., Хало П.В., Бегун О.В.</i>	
Перспективы применения геймификации с включением бос-тренинга для повышения мотивации молодежи к занятиям физической культурой будущими преподавателями на базе вуза.....	338
<i>Игнатьева А.А.</i>	
Информационные технологии в физической культуре и спорте	343
<i>Костенко А.И., Попова М.В.</i>	
Использование новейших интернет-технологий для мониторинга здоровья	346
<i>Котляров Е.С., Медникова Е.В., Жаброва Т.А.</i>	
Компьютерные технологии в шахматном спорте	351
<i>Литвинцев И.А., Елинская А.С., Ключкина Г.О.</i>	
Киберспорт	355
<i>Максимова В.Н., Алексеева А.В.</i>	
Создание и редактирование мультимедиа материалов в области физической культуры и спорта	358
<i>Мануйленко Н.А., Кривсун С.Н.</i>	
Развитие фиджитал-спорта в России.....	361
<i>Морозова У.А.</i>	
Киберспорт как спортивная дисциплина в Российской Федерации	366
<i>Пономарева А.В.</i>	
Инновационные технологии в организации занятий по физической культуре в вузе.....	369

<i>Порханов Р.С., Ляшенко В.С., Жилина Е.В.</i>	
Оценка популярности мобильных приложений для занятий физической культурой и спортом среди студентов	372
<i>Пузикова Ю.М., Алексеева А.В.</i>	
Влияние инновационных технологий на танцевальную сферу.....	376
<i>Сапрыкина А.И., Касьяненко А.Н.</i>	
Влияние дистанционного обучения на физическую активность студентов ..	380
<i>Суслина В.С., Мануйленко Э.В.</i>	
Применение современных технологий в области физической культуры и спорта	386
<i>Теряева М.А.</i>	
Информационные технологии в физической культуре и спорте	390
<i>Усенко А.С., Кучмезов А.Н.</i>	
Использование интерактивных технологий при обучении боевым приемам борьбы.....	393
<i>Черная Н.Р., Попова М.В.</i>	
Информационные технологии в спорте КНР	397

СЕКЦИЯ 5

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ НА ЗАНЯТИЯХ СО СТУДЕНТАМИ

СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП..... 400

<i>Глушкова Д.Ю., Пестриков Е.А.</i>	
Мотивационно-ценностное отношение к оздоровительной физической культуре студенческой молодежи высших учебных заведений.....	400
<i>Григан С.А., Вишина А.Л.</i>	
Актуальность физической культуры для студентов после заболевания COVID-19	406
<i>Григан С.А.</i>	
Проблемы адаптивной физической культуры в России.....	411

<i>Журавлева А.М., Сигида В.П.</i>	
Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.....	414
<i>Злобина Д.А., Магомедов Р.Р., Вартанова Я.А.</i>	
Характеристика заболеваний студентов, занимающихся адаптивной физической культурой в специальных медицинских группах	418
<i>Калюжин В.Г., Банчевская А.А.</i>	
Влияние занятий по адаптивной физической культуре на формирование координационных способностей у детей с умственной отсталостью II степени.....	422
<i>Канурный А.Ю., Занина Т.Н., Савченко М.Б.</i>	
Физическая культура и здоровье студентов специальных медицинских групп.....	428
<i>Климова М.В.</i>	
Физическое воспитание детей дошкольного возраста посредством организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении	432
<i>Коновалова А.О.</i>	
Влияние занятий по адаптивной физической культуре на формирование координационных способностей у детей с нейросенсорной тугоухостью	436
<i>Попова М.Р., Гладких А.М., Магомедов Р.Р.</i>	
Адаптивное физическое воспитание студентов в спортивно-оздоровительной группе в сфере дополнительного образования	440
<i>Саенко С.В., Дорофеев А.А.</i>	
Система реабилитации после травм в спорте.....	447
<i>Свечкарёв В.Г.</i>	
Обоснование эффективности хиджамы в спорте.....	450
<i>Сыроваткина И.А., Хвалёбо Г.В., Лебединская И.Г.</i>	
Использование оздоровительных систем со студентками специальной медицинской группы на занятиях по физической культуре в педагогическом вузе.....	455

Тюнь А.А., Тащиян А.А.

Физическая реабилитация как технология повышения
уровня здоровья населения 459

Шенгеля С.А., Зырянов К.В.

Физическая культура, как эффективное средство физической подготовки
студентов с диагнозом: дисплатический сколиоз..... 464

Эйдельман Л.Н., Ламова В.М.

Проблемы применения адаптивной двигательной рекреации
в высшем учебном заведении 468

СЕКЦИЯ 1

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВУЗАХ

*Азимок О.П., Новик Г.В., Минковская З.Г.
УО «Гомельский государственный медицинский университет»,
г. Гомель*

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У СТУДЕНТОК 1 КУРСА ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ГОМГМУ

Аннотация. Проведено исследование функциональной подготовленности с помощью функциональных проб у студенток 1 курса подготовительного отделения ГомГМУ. Выявлены показатели пробы Серкина и теста Кверга. Результаты исследования показали, что функциональная подготовленность студенток, имеющих отклонения в состоянии здоровья, зависит от правильно организованных занятий по физической культуре для адаптации кардио-респираторной системы к физическим нагрузкам.

Ключевые слова: функциональная подготовленность, проба Серкина, тест Кверга, студентки подготовительного отделения.

Введение. Подготовка студентов медицинского вуза предъявляет достаточно высокие требования к условиям учебного процесса. Значительный объем, а также насыщенность учебной нагрузки, стресс и напряженность в период экзаменационной сессии, бытовые проблемы и образ жизни студенческой молодежи относят к особой группе населения с риском развития хронических заболеваний.

Неудовлетворительное состояние здоровья отрицательно сказывается на способностях студентов быть работоспособными и конкурентоспособными в условиях выбранной профессиональной деятельности, ограничивает производственную и общественно-полезную деятельность выпускников вузов [2].

Поэтому только правильно организованные занятия по физической культуре в вузе с соблюдением принципов физического воспитания направлены, прежде всего, на поиск физических упражнений, адекватных физиологическим возможностям организма, а также сохранение и улучшение здоровья, физического развития, физической подготовленности и работоспособности обучающейся молодежи [4].

Особое значение имеют данные врачебно-педагогических наблюдений за функциональными возможностями студентов, отнесенных к подготовительной группе.

В подготовительное учебное отделение входят студенты основной и подготовительной медицинских групп, имеющие низкий уровень физического развития и подготовленности, который может быть обусловлен отклонениями в состоянии здоровья. Учебный процесс в подготовительном учебном отделении направлен, прежде всего, на повышение уровня физического и функционального состояния.

В настоящее время является целесообразным постоянный мониторинг функционального состояния организма студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, изучение функциональных резервов организма с помощью системного анализа морфофункциональных особенностей в условиях покоя и после нагрузочных тестов.

Для правильного планирования физической нагрузки необходимы измерение и оценка показателей работы различных органов и систем. С этой целью разработано большое количество функциональных проб, которые проводятся на разных этапах учебного процесса. При функциональной пробе либо тесте изучается реакция органов и систем на воздействие какого-либо фактора, в частности – физической нагрузки.

Оценка функционального состояния органов и систем весьма важна для диагностики дыхательной и сердечно-сосудистой систем, прогноза и оценки работоспособности.

Методы функционального тестирования позволяют определить функциональные возможности аппарата внешнего дыхания и их адаптацию к физическим нагрузкам. В качестве функциональной пробы для системы внешнего дыхания наиболее часто применяют комбинированную пробу Серкина. Результаты пробы говорят о кислородном обеспечении организма и общем уровне тренированности человека.

Комбинированная проба Серкина представляет собой комбинацию трех проб с задержкой дыхания на высоте вдоха: в покое – 1 фаза; сразу после выполнения физической нагрузки в виде 20 приседаний за 30 с – 2 фаза, после 1 мин отдыха – 3 фаза.

Обработка результатов пробы Серкина проводилась по таблице 1.

Таблица 1 – Обработка результатов пробы Серкина

Оценка	1-я задержка дыхания (с)	2-я задержка дыхания (с)	3-я задержка дыхания (с)
Тренированные	60 и более	30 и более	60 и более
Нетренированные	40-59	15-29	35-59
Со скрытой недостаточностью кровообращения	20-39	14 и менее	34 и менее

Для характеристики сердечно-сосудистой системы большое значение имеет оценка изменений работы сердца и артериального давления после физической нагрузки и длительность восстановления. С помощью теста Кверга можно определить степень адаптации организма к разной по характеру нагрузке.

Тест Кверга состоит из четырех упражнений, следующих одно за другим без перерыва:

- 1) 30 приседаний за 30 с.
- 2) Бег с максимальной скоростью на месте – 30 с.
- 3) Трехминутный бег на месте с частотой 150 шагов в минуту.
- 4) Прыжки через скакалку – 1 минута.

Результаты теста Кверга:

Индекс Кверга (ИК) = $1500/(P1+P2+P3)$, где P1 – пульс за 30 секунд после выполнения комплекса отмеченных упражнений; P2 – пульс за 30 секунд через 2 минуты; P3 – пульс за 30 секунд через 4 минуты. Оценка результатов: ИК больше 105 – отличный показатель; ИК от 104 до 99 – хороший показатель; ИК от 98 до 93 – удовлетворительный показатель; ИК менее 92 – неудовлетворительный показатель.

Цель. Оценка функциональной подготовленности студенток 1 курса подготовительного отделения ГомГМУ с использованием пробы Серкина и теста Кверга.

Материалы и методы исследования. Анализ научно-методической литературы, проведение пробы Серкина и теста Кверга, метод математической обработки полученных результатов.

Результаты исследования и их обсуждение. По состоянию кардиореспираторной системы после проведения пробы Серкина и анализа полученных результатов можно определить к какой из трех категорий относится студентка: «здоровая тренированная», «здоровая нетренированная», «со скрытой недостаточностью кровообращения».

Исследование проводилось в марте 2023 года в ГомГМУ, на базе кафедры физического воспитания и спорта. В данном исследовании принимали участие 50 девушек 1 курса подготовительного отделения ГомГМУ [1, 2].

На основе полученных данных после проведения пробы Серкина были отмечены следующие показатели.

Показатель «тренированные» после первой фазы пробы Серкина составил 24 (48%) девушки, после второй фазы – 12 (24%) и после третьей фазы – 13 (26%) студенток.

Показатель «нетренированные» после первой фазы пробы Серкина составил 21 (42%) девушка, после второй фазы – 29 (58%) и после третьей фазы – 18 (36%) студенток.

Показатель «со скрытой недостаточностью кровообращения» после первой фазы пробы Серкина составил 5 (10%) девушек, после второй фазы – 9 (18 %) и после третьей фазы – 19 (38%) студенток (диаграммы 1, 2, 3).



Диаграмма 1 – Показатели первой фазы пробы Серкина (кол-во чел)



Диаграмма 2 – Показатели второй фазы пробы Серкина (кол-во чел)



Диаграмма 3 – Показатели третьей фазы пробы Серкина (кол-во чел)

На основе полученных данных после проведения исследований по тесту Кверга были отмечены следующие показатели.

Так, «отличный» и «хороший» результаты индекса Кверга показали по 3 (6%) девушки, результат «удовлетворительный» – у 5 (10%) студенток и «неудовлетворительный» показатель составил 39 (78%) девушек (диаграмма 4).



Диаграмма 4 – Показатели индекса Кверга (кол-во чел)

Выводы. По результатам проведенного исследования можно сделать вывод, что низкие значения теста Серкина и индекса Кверга у студенток 1 курса подготовительного отделения связано с малоподвижным образом жизни во время школьного обучения в период пандемии COVID-19.

Для улучшения уровня показателей функциональной подготовленности студентов с более выраженной степенью утомления по сравнению с другими необходимо вносить изменения в дозировании упражнений с целью предупреждения перенапряжения. Для тренировки кардио-респираторной системы в занятия по физической культуре нужно включать упражнения аэробного характера (длительный бег, спортивную ходьбу и т. п.).

Анализ проведенных исследований показал, что функциональная подготовленность студенток, имеющих отклонения в состоянии здоровья, зависит от правильно организованных занятий по физической культуре для адаптации кардио-респираторной системы к физическим нагрузкам.

Библиографический список

1. Азимок, О.П. Оценка уровня здоровья и функционального состояния сердечно-сосудистой системы у студенток 1 курса ГомГМУ / О.П. Азимок, Г.В. Новик, З.Г. Минковская // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи: материалы VII Международной научно-практической конференции, Витебск, 22 ноября 2019 г. / Витеб. гос. ун-т; редкол.: П.И. Новицкий (отв. ред.) [и др.]. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2019. – С. 126-128.
2. Азимок О.П. Сравнительный анализ уровня физической работоспособности организма с помощью пробы Серкина / О.П. Азимок, Г.В. Новик // «Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы: материалы III Международной научно-практической конференции», Минск, 12-13 апреля 2018 г.: УО»

Белорусский государственный медицинский университет»: в 2 ч. Ч. 1 / под ред.: Е.С. Ванда. – Минск: БГМУ, 2018. – С. 6-9.

3. Меерманова, И.Б. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях / И.Б. Меерманова, Ш.С. Койгельдинова, С.А. Ибраев // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований, 2017. № 2. С. 193-197.

4. Соловьев, В.Н. Роль различных двигательных режимов в адаптационном процессе и педагогической деятельности студентов / В.Н. Соловьев, В.С. Кудряшова // Успехи современного естествознания. 2003. № 7. С. 82-833.

СИСТЕМА МЕТОДИЧЕСКИХ НАВЫКОВ ОБУЧЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Аннотация. Данная статья посвящена изучению и анализу базовых принципов и методов обучения и воспитания курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, на которых следует выстраивать план обучения по учебной дисциплине «Физическая подготовка». Происходит структурно-логическое исследование системы подготовки высококвалифицированных кадров, а также углубленный анализ определений, отражающих существенные характеристики этого процесса – в частности, профессионально-прикладная физическая подготовка. Обозначены подходы к формированию умения применять результаты обучения навыкам ударов и защиты от ударов в практической деятельности.

Ключевые слова: *принципы обучения, методы обучения, физическая подготовка, принципы воспитания, боевые приемы борьбы, организация обучения, навыки, профессиональная подготовка, сотрудники органов внутренних дел, физическая сила.*

Физическая подготовка – одно из важнейших направлений воспитания и воспитания курсантов, направленное на гармоничное развитие личности, сохранение и укрепление здоровья курсантов.

Общие принципы физического воспитания отражают методику учебного процесса и включают следующие положения:

1. Всестороннее и гармоничное развитие личности – сочетание физического воспитания и обучения курсантов с задачами интеллектуального, трудового и эстетического воспитания.

2. Связь физического воспитания и воспитания с жизненной практикой. Согласно этому принципу физическое воспитание и воспитание должны готовить курсантов к продуктивному труду, защите Родины, умению использовать физические знания и умения в повседневной жизни. В процессе физического воспитания преподаватель-тренер не только развивает физические качества курсантов, но и формирует положительное отношение к физической культуре и спорту, тем самым развивая потребность в ежедневной двигательной активности.

3. Оздоровительная направленность физического воспитания. Этот принцип подразумевает, что двигательная активность в рамках физического воспитания курсантов определяется в соответствии с их возрастом и индивидуальными возможностями.

Методические принципы физического воспитания – это педагогические условия, которые должен соблюдать тренер при организации учебной деятельности.

К методическим принципам относятся [1]:

1. Принцип сознания и деятельности. Эффективность физкультурно-тренировочных занятий во многом зависит от заинтересованности курсантов. На занятиях по физической культуре курсанты должны не просто механически повторять движения и упражнения по указаниям тренера, а активно запоминать и выполнять движения (упражнения). Также курсанты должны полностью понимать, зачем они выполняют упражнения и какие навыки они призваны развивать.

2. Принцип наглядности. Этот принцип направлен на то, чтобы тренер не только объяснял порядок и правильность выполнения упражнений в процессе обучения, но и показывал их. Принцип наглядности подразумевает, что не только тренер может показывать правила и последовательность упражнений, но и сами курсанты (например, показывая ранее изученные упражнения и движения). В этом случае задействуются все сенсорные системы курсантов, и процесс физического воспитания и обучения становится более эффективным и плодотворным.

Принцип наглядности позволяет установить взаимосвязь между сенсорным восприятием и мышлением учащихся, в результате чего комплексно воздействуют на все органы чувств и системы, участвующие в двигательном действии. В физическом воспитании используются прямые (личная демонстрация учителем разучиваемых движений) и косвенные (показ фильмов, фотографий, учебных пособий).

3. Принцип доступности и индивидуализации. Согласно этому принципу, задачи физического воспитания должны соответствовать возрасту и физическим особенностям курсантов. В том случае, если тренер дает слишком сложные упражнения, большие нагрузки, это может даже привести к травме. Слишком простые задания и упражнения также могут быть неинтересны курсанту и способствовать снижению мотивации к занятиям физической подготовкой.

4. Прикладной характер занятий. Физическое воспитание должно быть направлено на умение способствовать производительному труду и защищать отечество. А для этого надо вырастить сильного и крепкого человека. На занятиях необходимо отдавать предпочтение упражнениям, развивающим трудовые навыки, ориентировать на формирование у учащихся активной жизненной позиции, воспитание трудолюбия, нравственных качеств и патриотизма.

Конкретные принципы физического воспитания выражают закономерности процесса физического воспитания курсантов.

Конкретные принципы включают [2]:

1. Принцип непрерывности и постепенности (динамики), увеличение двигательной активности происходит постепенно.

2. Принцип системности. Занятия, должны проводиться непрерывно с учетом регулярности привыкания организма к нагрузкам. Весь учебный процесс по физическому воспитанию представляет собой систему обучения, регулирующую учебным планом, программой, расписанием и т. д.

3. Возрастная целесообразность направлений физического воспитания. Этот принцип предусматривает организацию процесса физического воспитания курсантов с учетом их возраста и физиологических возможностей. То есть предлагаемые упражнения и задания должны соответствовать возрасту курсантов и соответствовать возрастным задачам физического воспитания.

4. Принцип осознанности и активности свидетельствует о том, что максимальный эффект в физическом воспитании может быть достигнут только при постоянном интересе учащихся. На занятиях необходимо сформулировать реалистичные цели и подробно описать каждую из них. У курсантов важно развивать самостоятельность и инициативу.

5. Принцип междисциплинарного взаимодействия. При разработке содержания курса физической культуры необходимо учитывать содержание курсов других дисциплин с целью формирования целостного мировоззрения студентов и их всестороннего развития.

Необходимо чередование нагрузки и отдыха, наращивание развивающих и тренировочных воздействий, скорректированная компенсация динамики напряжения, циклическая структура занятий и возрастные особенности занятия физической подготовкой.

Таким образом, в физическом воспитании существует определенная иерархия воспитательных принципов. Вся практическая деятельность тренера строится на идейных основах общих принципов. Методические принципы определяют общие правила методики обучения. Правила системного построения процесса обучения основаны на определенных принципах.

Занятия ограничены по времени и поэтому часто дополняются внеклассной деятельностью и включением физической активности в досуговую деятельность студентов.

Различают следующие виды занятий физической подготовкой [3]:

1. Уроки познавательной учебной направленности. Такие занятия строятся на использовании учебной литературы по физической культуре и ознакомлении учащихся с методикой выполнения различных упражнений и моментов режима.

На этих курсах студенты не только изучают теорию, но и практикуют ее применение в реальных условиях: учатся выполнять определенные движения, выполнять действия с конкретным видом спорта.

2. Учебно-ориентационные занятия. Такое обучение основано на развитии у курсантов практических физических способностей.

3. Учебно-тренировочные занятия. Такие занятия предполагают определенный уровень физической активности. Он построен на основе последовательного усложнения: увеличения объема нагрузки и усложнения упражнений. Занятия имеют конкретную цель, т.е. достижение определенного результата физического развития (например, формирование навыков, связанных со скоростью бега, прыжками в длину и т. д.). Физическая активность и ее интенсивность постепенно увеличиваются в течение тренировочного занятия. При этом у студентов подсчитывают пульс и измеряют их давление. Физические упражнения подбираются индивидуально для каждого ученика, исходя из уровня физического развития его организма и текущей подготовки.

Технология построения занятий физической подготовкой в образовательном процессе является системным процессом. Включает в себя цели и задачи обучения, его содержание, методы и формы проведения.

Занятия физической подготовкой в образовательной организации направлены на создание условий для полноценного физического развития обучающихся в образовательном учреждении, что будет способствовать всестороннему развитию личности.

На занятиях для курсантов упор должен вестись на прикладной характер занятий и отработку необходимым сотрудникам ОВД навыков, в частности, навыков рукопашного боя.

Для того чтобы совершенствовать этот навык, курсантам в первую очередь нужно уверенно овладеть основными приемами нанесения ударов и защиты от них, если преступник оказывает активное сопротивление.

Первый блок обучения – правовой, теоретический. Курсантам объясняют, что случаи, когда полиция имеет право использовать физическую силу против правонарушителя, регулируются законом. Обычно это происходит при обезвреживании преступника, который напрямую угрожает жизни и здоровью мирных жителей.

Сотрудник полиции может лично принять это решение, если при исполнении своих обязанностей он участвует в нейтрализации правонарушителя или по приказу более высокого ранга. Объясняется, что превышение служебных полномочий карается соответствующей статьей [1].

Не рекомендуется отдельно заострять внимание на теории удара без последующей сразу же за этим отработки удара. Достаточно знать, что использование

приемов рукопашного боя должно строго соответствовать ситуации. Часто времени на размышления не так много, нужно действовать быстро и четко, что увеличивает ответственность, возлагаемую на полицию.

Приводится список ситуаций, в которых уполномоченные лица могут использовать приемы рукопашного боя:

1. Преступник нападает на полицейского или кого-то еще, и его действия могут привести к серьезным травмам или убийству.

2. Преступник пытается завладеть оружием, специальной и военной техникой, транспортными средствами, принадлежащими полиции.

3. Преступник угнал автомобиль, отказывается выполнять неоднократные запросы полиции и создает на дороге опасные ситуации для жизни граждан.

Курсантов предупреждают, что применение изученных приемов указывает на крайнюю серьезность ситуации, которую нельзя разрешить другими методами.

Постепенно начинают вводиться те упражнения, которые способствуют достижению поставленной задачи.

На данном этапе самыми эффективными из словесных методов являются:

1. Описание, посредством которого у сотрудников создается представление об изучаемом двигательном действии: ударе, защите, серии ударов, комбинации.

2. Разбор, посредством которого у сотрудников оценивают результаты выполнения двигательного задания (например, разбор проведения задержания условного «правонарушителя»).

3. Команды, указания, посредством которых руководитель занятия оперативно может управлять деятельностью сотрудников.

К специфическим методам физического воспитания относятся:

1. Методы строго регламентированного упражнения.

Например, повторение боевой стойки и ударов, защиты от ударов противника.

1.1. Силовая пауза (комплексное силовое упражнение).

2. Игровой метод.

3. Соревновательный метод по правилам рукопашного боя, бокса, самбо и т.д.

4. Метод конкретных кейсов. Отрабатываются на практике следующие ситуации:

- преступник нападает на гражданина или сотрудника полиции;
- сотрудник полиции пресекает преступление;
- происходят массовые беспорядки;
- сотрудник полиции задерживает транспортное средство, водитель которого проигнорировал приказ остановиться;

– необходимо остановить лиц, совершивших или находящихся в процессе совершения преступления.

Стоит сочетать данную меру предупреждения преступления с иными способами остановить преступника. Так, при транспортировке заключенных или обвиняемых могут использоваться средства сдерживания движения – имеет смысл отработать сочетание рукопашного боя, захвата преступника и использование наручников.

Также в процессе тренировок уделяют внимание психологии борьбы [2].

Важны отвлечения от основной деятельности – и здесь могут использоваться физические упражнения общеукрепляющего характера. По команде делаются отжимания в количестве 20 раз, 20 приседаний с последующим выпрыгиванием, и только после этого наносится удар.

Производится работа над ошибками. Основной тезис – «мы только учимся, всё получится, если делать так, а не так». Это означает отход от нормативов при первых же занятиях.

На данном этапе навык ближнего боя в достаточной степени повысится за счёт прохождения ряда упражнений. Нужно работать творчески, менять расстояние до мишени и время, место для удара. Во время тренировки заносить все результаты в таблицу для контроля роста мастерства и последующей мотивации [3].

Приобретённые качества останутся навсегда и будут помогать достигать поставленных целей, важно стараться периодически поддерживать и по возможности совершенствовать, внедряя новые элементы позволяющие расширить горизонты физической и боевой подготовки курсантов.

Библиографический список

1. Арутунян, В. Н. Формирование системы методических навыков обучения на занятиях по физической подготовке у курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России // Молодой ученый. – 2020. – № 35 (325). – С. 182-185.
2. Витютнев Е.Е. Классификация боевых приемов раздела специальной физической подготовки сотрудников ОВД и ведущие физические качества, обуславливающие их выполнение в профессиональных ситуациях // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2013. – № 3. – С. 28-32.
3. Тациян А.А., Тарчокова М.А. Педагогическая технология использования средств физической культуры в сфере военно-патриотического воспитания молодёжи / Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития / Материалы XII Международной научно-практической конференции. Красноярск, 2022. С. 106-109.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К СПОРТИВНЫМ ЗАНЯТИЯМ

***Аннотация.** В статье рассматривается отношение студентов к занятию спортом и физической культурой. Аргументируется необходимость усиления заинтересованности студентов в спортивной и физкультурной деятельности, проведении занятий по физкультуре и физвоспитанию. Даны основные мотивы студентов к соответствующим занятиям физической культурой. Раскрываются основные причины уменьшения заинтересованности студенческой молодежи в занятиях физической культурой и спортом.*

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

Актуальность. В наше время существует множество вещей, которые ограничивают мобильность человека. Это транспорт, IT-технологии, позволяющие выполнять многие действия, не выходя из дома, «сидячий» образ работы. Для того чтобы хоть как-то поддерживать физическую активность организма, человек занимается спортом.

Молодые люди, являющиеся будущим любого общества, должны получать физическое воспитание и приобретать основные спортивные навыки. Таким образом, они должны быть вовлечены в спорт и ежедневную физическую активность в рамках учебной программы или вне ее.

Спорт является одним из самых доступных средств сохранения и поддержания здоровья и работоспособности человека. С каждым годом совершенствуются различные формы физических упражнений, совершенствуются новые, необычные виды спорта, но интерес к ним у большинства молодых и учащейся молодежи остается довольно слабым, низким.

Цель исследования.

Целью описываемого исследования является определение уровня мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом. В задачи также входят:

- определение того, что такое спорт для студентов;
- изучение доли студентов, которые придерживаются спортивного образа жизни и которые не занимаются спортом;
- выявление основных видов спорта, наиболее популярных среди студентов;
- выявление проблем, с которыми сталкиваются студенты при занятиях физической культурой и спортом;

- выявление сопутствующих факторов, которые могут приобщить молодое поколение к спортивному образу жизни.

Организация и методы исследования.

Исследование проводилось посредством анкетирования студентов различных вузов, состоящего из 12 вопросов с несколькими вариантами ответа, на основе которых будет строиться позиция обучающихся касательно здоровья, физической культуры, спорта и пр.

На основе результатов анкетирования можно будет сделать вывод об отношении студентов к физической активности.

Опрос содержал следующие вопросы:

- Что для вас является спортом?
- Занимаетесь ли вы гимнастикой утром?
- Как вы любите отдыхать?
- Как часто вы занимаетесь физкультурой?
- Имеете ли вы какие-либо достижения в спорте?
- Хотите ли вы заниматься спортом в будущем?
- Что мешает вам заниматься спортом?
- Какую сумму денег вы тратите на спорт в месяц?
- Следите ли вы за спортивными новостями?
- Откуда вы получаете новости спорта?
- Как вы думаете, что следует сделать, чтобы поднять интерес молодежи к спорту?
- Курите ли вы?

Результаты исследования.

В опросе приняли участие 46 человек, среди них 21 – девушки, 25 – парни.

По результатам анкетирования можно сделать следующие выводы:

- большинство опрошенных (87%) считают здоровье одной из главных ценностей жизни;
- 22% участников занимаются спортом каждый день, 30% – несколько раз в неделю, 37% – несколько раз в месяц.
- большая часть студентов положительно относятся к спорту, следят за новостями и готовы потратить деньги на занятия;
- есть студенты, уже имеющие спортивные достижения (11%), что означает, что они уже долгое время занимаются спортом;
- стоит отметить, что 28% опрошенных курят.

Заключение.

Таким образом, данное исследование подтверждает актуальность проблемы, поднятой в работе. Спорт в жизни большинства студентов присутствует,

но есть студенты, которые вообще не занимаются спортом. Основной причиной этого является низкая доступность и несоблюдение методов поощрения здорового образа жизни. Для формирования здорового образа жизни необходима целенаправленная и эффективная работа по повышению мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом. Для этого следует учитывать личностные качества и склонности студентов при выборе вида физической активности и формировать у них стойкую потребность в занятиях спортом, как в университете, так и за его пределами.

Библиографический список

1. Антипов В.А., Разумахина Е. Г. Реализация функций физической культуры и спорта в государственной молодежной политике. / ТипФК. – 2008. № 3. С. 12.
2. Никулин, А.В. Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом / МНКО. – 2020. № 1. С. 229-231.
3. Суяргулов, А.У. Физическая культура в жизни студентов / Наука и образование сегодня. – 2018. – № 5.– С. 56-58.

ВАРЬИРОВАНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПАРАМЕТРОВ В ТЕСТЕ С ПРОГРЕССИРУЮЩЕЙ НАГРУЗКОЙ

Аннотация. В исследовании определена зависимость результатов спироэргометрических тестов от средств тестирования спортсменов-представителей различных видов спорта. В исследовании приняли участие 18 квалифицированных спортсменов возраста $18,5 \pm 0,5$ лет, занимающихся бегом на средние дистанции и велосипедным спортом. Установлены различия между спортсменами различных специализаций по показателям дыхательных проб.

Ключевые слова: максимальное потребление кислорода, легкоатлеты, велосипедисты, эргометр.

Функциональная диагностика является объективным инструментом, позволяющим оценить эффективность тренировочного процесса [2, 3]. Целью функциональной диагностики является исследование физического состояния и адаптивных реакций организма на нагрузку [8]. В настоящее время разработан обширный массив процедур и методов, позволяющих оценивать состояние физической работоспособности спортсменов [4, 5]. Наибольшее распространение получили лабораторные тесты, напрямую или косвенно определяющие максимальное потребление кислорода.

Максимальное потребление кислорода является основным критерием состояния спортивной формы, физической подготовленности и энергетической производительности, поскольку он характеризует верхний предел переносимости аэробной нагрузки спортсменом. Максимальное потребление кислорода обусловлено не только ёмкостью легких и транспортной функцией кровеносной системы, но и утилизацией кислорода мышцами при нагрузке [7].

В подростковом возрасте рост максимального потребления кислорода происходит сопряжённо, как во время тренировок, так и в процессе биологического развития [1, 6].

Тест на максимальное поглощение кислорода чаще всего проводится методом физической работы на беговой дорожке или велоэргометре. Лаборатории нагрузочного тестирования чаще всего оснащены велоэргометрами, поскольку они значительно дешевле своих беговых аналогов. При тестировании необхо-

димо учитывать характер выполняемых движений. Беговая дорожка и велоэргометр обладают уникальными механическими характеристиками и различной физиологической эффективностью.

Исследования спироэргометрии на беговой дорожке или велоэргометре у представителей различных видов спорта дают различные результаты. Значения, измеренные на тредбане, обычно на 6-8 % выше, чем показатели, полученные на велоэргометре. В качестве унифицированного метода замера может быть рассмотрено определение максимального потребления кислорода с помощью степ-тренажера.

Цель исследования – определить зависимость результатов спироэргометрических тестов от средств тестирования спортсменов-представителей различных видов спорта.

В исследовании приняли участие 18 квалифицированных спортсменов возраста $18,5 \pm 0,5$ лет, занимающихся бегом на средние дистанции и велосипедным спортом. Испытуемые имели опыт прохождения нагрузочных тестов, используемых в данном исследовании и тестировались с использованием беговой дорожки, велоэргометра и степ-тренажера с интервалом восстановления между тестами два дня. Испытуемые проходили тест на одном уровне физического и умственного утомления.

Исследуемые параметры включали показатели: максимального потребления кислорода (МПК); дыхательного объема (ДО); легочной вентиляции при нагрузке (ЛВ), ЧСС max; частоты дыхания (ЧД) и максимальной скорости работы (СР max). Сопоставлялись полученные значения между участниками трёх групп.

Максимальные функциональные параметры определялись при помощи теста с прогрессирующей нагрузкой. Выполнению тестов предшествовала четырехминутная беговая разминка на скорости 7 км/ч с последующим двухминутным интервалом отдыха. Начальная скорость беговой дорожки устанавливалась индивидуально и увеличилась на 1 км/ч каждую минуту до окончания тестирования по инициативе испытуемого. На протяжении теста постоянный наклон беговой дорожки был установлен на уровне 5 %.

На велоэргометре была установлена величина сопротивления 25 Вт и скоростью педалирования 40 об/мин. Исходное сопротивление самого теста было настраивалось в соответствии с индивидуальным уровнем физической подготовленности испытуемого (приблизительно 2,5 Вт/кг) и увеличилась на 2,0 Вт каждую минуту, пока тест не заканчивал сам испытуемый.

Начальный темп шагов на степ-тренажере составил 40 шагов в минуту и затем увеличивался планомерно на 10 шагов в минуту до прекращения работы испытуемым.

В таблице 1 представлены результаты тестирования легкоатлетов во время работы на различных эргометрах.

Таблица 1 – Показатели легкоатлетов при выполнении работы на тренажёрах

Тренажёр	Функциональные показатели					
	МПК, мл/кг/мин	МОД	ЛВ, л/мин	ЧД, цикл/мин	ЧССmax, уд/мин	СР max
Тредбан	62,6±6,2	2,4±0,5	137,5±12,1	62,4±8,4	182±9,1	387±28,4
Велоэрго- метр	54,3±5,7	2,2±0,5	128,6±10,7	58,3±3,6	177±8,2	328±27,3
Степ	58,7±5,2	2,4±0,6	138,8±14,2	65,7±6,6	180±6,9	364±22,6

Легкоатлеты-стайеры показали большее значение МПК при работе на тредбане. Также была установлена статистическая значимость разницы в параметре МПК ($p < 0,05$). Установлено, что показатели дыхательного объёма имеют достоверные различия в пользу контрольной работы на велоэргометре. Разница значений дыхательный объем статистически не значима. Легкоатлеты достигли более высоких значений в легочной вентиляции при нагрузке в беге на тредбане. Разница значений легочной вентиляции при нагрузке имеет статистическую значимость ($p < 0,05$). Частота дыхания у легкоатлетов при прохождении теста на беговой дорожке оказалась выше с существенной разницей, что дает средний эффект. Статистическая значимость не доказана.

Разница значений ЧСС max у легкоатлетов являлась существенной и статистически ($p < 0,05$) значимой в пользу беговой дорожки. Что касается параметра максимальной скорости работы, легкоатлеты достигли более высоких значений при беге на беговой дорожке. Разница являлась статистически значимой ($p < 0,05$).

В таблице 2 показаны результирующие значения велосипедистов во время работы на различных эргометрах.

Таблица 2 – Показатели велосипедистов при выполнении работы на тренажёрах

Тренажёр	Функциональные показатели					
	МПК, мл/кг/мин	МОД	ЛВ, л/мин	ЧД, цикл/мин	ЧССmax, уд/мин	СР max
Тредбан	55,7±5,3	2,5±0,5	145,9±15,2	63,7±9,5	182±8,6	325,1±26,4
Велоэрго- метр	62,5±4,7	2,9±0,5	164,3±17,2	62,3±4,5	182±7,9	375,2±29,7
Степ	58,8±5,4	2,6±0,4	140,1±16,2	64,7±6,4	180±6,9	354±12,8

Велосипедисты достигли более высоких значений МПК в тесте на велоэргометре ($p < 0,05$). Легочная вентиляция при нагрузке оказалась высокой со средним эффектом. Статистическая значимость параметра не доказана. Не установлено, что параметр частоты дыхания имеет статистически значимые различия между результатами выполнения работы велосипедистами на различных тренажёрах. Различия значений ЧСС макс не являлись статистически значимыми у велосипедистов. Велосипедисты достигли более высоких результатов в максимальной скорости работы на велоэргометре.

Все участники исследования в группе велосипедистов достигли более высоких значений МПК при работе на велоэргометре. Значение МПК велосипедистов оказалось в среднем на 9,3 % выше при работе на велотренажёре.

Предположение, что из-за специфики нагрузки велосипедисты достигнут более высоких значений МПК при работе на велоэргометре по сравнению с легкоатлетами при работе на беговой дорожке не подтвердилось. Исходя из того, что бег входит в состав большинства видов спортивной подготовки, логично было бы предположить, что работа на тредбане не представит затруднений для велосипедистов, как техника педалирования для легкоатлетов. Причина различий в значениях МПК могла заключаться в том, что велосипедисты не справились с более высокой скоростью беговой дорожки, что не является следствием утомления дыхательной, кровеносной и метаболической систем.

Легкоатлеты достигли более высоких значений дыхательного объёма при работе на велоэргометре на 8,6 %. Низкий дыхательный объем может быть вызван недостаточной координацией верхней части туловища при беге на более высокой скорости сопряжённо с ухудшением стереотипа и экономичности дыхания. Объяснение также можно найти в задействовании мышц брюшного пресса при беге, которые в значительной степени участвуют в дыхании. Мышцы могут утомляться во время бега, в результате чего уменьшается значение дыхательного объёма и общая экономичность дыхания.

Разница между значениями дыхательного объёма у велосипедистов была более заметной, чем у легкоатлетов. Велосипедисты достигли более высоких значений при работе на велоэргометре на 16,7 %. Эти результаты могут подтверждать упомянутую выше гипотезу в случае легкоатлетов. При беге на большей скорости искажение координации может ещё больше проявляться у велосипедистов, в результате чего нарушается стереотип дыхания. Тем не менее на улучшение дыхательной функции может повлиять целенаправленная тренировка.

Легочная вентиляция при нагрузке не различалась между отдельными тренажёрными эргометрами. Результирующие значения легочной вентиляции при нагрузке у легкоатлетов, несмотря на более низкий дыхательный объем, были выше на беговом эргометре. Более низкий дыхательный объем у легкоатлетов

компенсировался более высокой частотой дыхания, который был выше при работе на тредбане. Велосипедисты достигли более высоких значений легочной вентиляции при нагрузке в тесте на беговом велоэргометре в среднем на 8,6 %. В случае велосипедистов разница в частоте дыхания являлась незначительной.

Легкоатлеты достигли более высоких значений максимальной частоты пульса при работе на велоэргометре. Этот результат можно объяснить задействованием больших групп мышц в беге, а также более высокой интенсивностью работы, структурно аналогичной виду спорта, которым занимается данный спортсмен.

В случае велосипедистов разница между значениями ЧСС тах не была значимой. Это может быть объясняется вышеупомянутой теорией, определяющей большее количество задействованных групп мышц, а также высокой вероятностью достижения максимальной ЧСС при занятиях спортивной деятельностью, структура которого аналогична тому виду спорта, которым занимается данный спортсмен.

Было обнаружено, что легкоатлеты достигают более высоких значений максимальной скорости работы на беговом тренажёре, у велосипедистов, наоборот, эти значения были выше на велоэргометре. Разница для легкоатлетов и велосипедистов отмечена на уровне 18,6 % и 14,3 % соответственно.

У участвующих велосипедистов установлено более высокое значение МПК в тесте на велоэргометре. Вследствие недостаточной координации на более высокой скорости бега и более значительной работы мускулатуры живота может нарушиться стереотип дыхания и снизиться величина дыхательного объёма.

Легкоатлеты и велосипедисты в одинаковой степени достигли более высоких значений дыхательного объёма при работе на велоэргометре. Высокие значения лёгочной вентиляции при нагрузке и максимальной скорости работы были достигнуты как бегунами, так и велосипедистами в тестах, относящихся к их видам спорта. Разница в показателях частоты дыхания и максимальной частоты пульса являлась достоверной лишь у легкоатлетов.

Библиографический список

1. Антонов А.В. Синергетический подход в управлении тренировочными эффектами в академической гребле / А.В. Антонов, О.Е. Понимасов, Н.В. Колесников // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7 (209). – С. 14-17.
2. Болотин А.Э. Дифференцированная подготовка пловцов-марафонцев к соревнованиям на открытой воде с учетом типов энергетического метаболизма / А.Э. Болотин, В.В. Бакаев, К.Я. Ван Цвиетен, О.Е. Понимасов, К.В. Мотовичев // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 10. – С. 37-39.
3. Зюкин А.В. Контроль периферической гемодинамики пловцов категории «Masters» / А.В. Зюкин, О.Е. Понимасов, А.Э. Болотин, Л.Н. Шелкова // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 12. – С. 67-69.

4. Лайшев Р.А. Структура и показатели развития «чувства соперника» квалифицированных самбистов / Р.А. Лайшев, С.В. Соломатин, А.В. Соломатин, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1 (179). – С. 190-194.

5. Миронов А.О. Дидактические возможности совмещенной модели обучения спортсменов в условиях центра спорта и образования / А.О. Миронов, А.В. Соломатин, М.С. Ананьин, К.Ю. Машков, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4 (194). – С. 303-307.

6. Михайлов К.К. Динамика развития специальных скоростных способностей на ранних периодах роста и созревания юных хоккеистов / К.К. Михайлов, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 2 (204). – С. 287-290.

7. Понимасов О.Е. Разработка описательных типологических моделей техники прикладного плавания / О. Е. Понимасов, О.В. Новосельцев // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 8 (114). – С. 149-152.

8. Понимасов О.Е. Исследование косвенных показателей работоспособности пловцов / О.Е. Понимасов, В.В. Рябчук // Теория и практика физ. культуры. – 2016. – № 1. – С. 71-72.

РАЗВИТИЕ МОЩНОСТИ УДАРНЫХ ДЕЙСТВИЙ В ДЗЮДО

Аннотация. Показано, что использование чередований серий ударных приемов дзюдоиста с максимальным проявлением взрывной силы с движениями в той же координации, выполняемых в аэробной зоне интенсивности, приводит к развитию мощности ударных приемов при совершенствовании метаболических процессов энергообеспечения двигательных действий.

Ключевые слова: дзюдоисты, взрывная сила, аэробные и анаэробные процессы, скоростно-силовая подготовленность.

Введение. Повышение эффективности проявления взрывной силы, т.е. увеличение проявляемого усилия за минимально короткий промежуток времени, является актуальной проблемой во многих видах спорта, включая спортивные единоборства, в том числе и в дзюдо. Оптимальность реализации сочетания скоростных и силовых качеств спортсмена в двигательных действиях во многих видах спорта, а в единоборствах, где сила и скорость удара имеют определяющее значение, неразрывно связано с повышением спортивного мастерства [3, 4 и др.].

Каждое взрывное двигательное действие с позиции биохимии осуществляется алактатным путем, тогда как серия их выполнения, что наблюдается при соперничестве в спортивной борьбе дзюдо, обеспечивается анаэробным метаболизмом с преимущественным проявлением гликолитических реакций при повышении концентрации молочной кислоты (лактата) в крови [1, 7 и др.].

С учетом высказанных положений, повышение уровня взрывной силы и повышение скоростно-силовой выносливости дзюдоиста видится, с одной стороны, по пути акцентного развития скоростных или силовых физических качеств (повышение отстающих звеньев скоростно-силовой подготовленности), не исключая вариантов серийного или повторного выполнения ударных приемов; с другой – с позиции оптимизации биоэнергетического обеспечения двигательных действий дзюдоиста. Последнее стало целью нашего исследования.

Методы. Для достижения поставленной цели применялся комплекс методов исследования соревновательной и тренировочной деятельности, в том числе: теоретический анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, анализ и обобщение опыта использования тренировочных программ подготовки отечественных и зарубежных дзюдоистов высокого спортивного мастерства, педагогические эксперименты с использованием инструментальных, физиологических, биохимических и биомеханических методик.

Результаты. Различия внутримышечных координационных структур при реализации ударных приемов дзюдоистами и выполнение ими силовых или скоростно-силовых тренировочных упражнений, как показали результаты миографии, являются одной из причин привнесения сбивающих факторов в биомеханические характеристики ударных приемов. При систематическом использовании тренировочных упражнений, координационная структура которых отличается от структуры оптимальной реализации ударного действия (взрывного двигательного действия), наблюдается негативные изменения в силовых или временных характеристиках реализации взрывной силы.

При этом надо учитывать, что результатом тренировочных нагрузок, направленных на повышение силовых или скоростно-силовых возможностей дзюдоиста, является рост ресинтеза АТФ (аденозинтрифосфата) за счет гликолитических реакций, продуцирующих увеличение концентрации молочной кислоты в крови, что сугубо отрицательно влияет на показатели скоростно-силовой выносливости спортсменов, одновременно ухудшая результативность как силовых, так и временных характеристик проявления взрывной силы [6 и др.].

В целях уменьшения выброса лактата в кровь (нейтрализации гликолитического энергообеспечения сокращения мышц, т.е. снижение «закисления» организма), многие специалисты в период интенсивного использования силовых и скоростно-силовых упражнений делают акцент на сочетание этих упражнений с физическими нагрузками аэробной направленности [2, 5 и др.].

Если исходить из концепции, что повышение взрывной силы ударных приёмов дзюдоиста заключается в развитии наибольшего импульса силы за меньший промежуток времени за счет совершенствования межмышечных координационных механизмов, то, как показали полученные нами результаты, использование кратковременных (алактатной направленности) серий ударных приемов дзюдоиста с чередованием этих серий с упражнениями в тех же координационных межмышечных взаимодействиях малой и средней аэробной интенсивности способствует увеличению мощности выполнения ударных приемов при несущественном (недостовверном) увеличении концентрации лактата в крови при серийном исполнении ударных приемов.

Таким образом, систематическое включение в тренировку кратковременных упражнений максимальной мощности (ударных приемов дзюдоиста) на фоне экстенсивной нагрузки в сходной координации движений приводит к существенному улучшению метаболизма мышечного сокращения. Это выразилось в увеличении скорости сокращения и большей величины взрывной силы мышц, а также в уменьшении времени их расслабления при качественном улучшении эластических свойств мышц.

Полученные результаты исследования показали, что следствием чередования дзюдоистами кратковременных упражнений максимальной мощности (ударных приемов взрывного характера) с выполнением движений в той же координации в аэробной зоне интенсивности являются: повышение мощности и емкости алактатного источника энергообеспечения; совершенствование энерготранспортной функции креатинфосфата; увеличение интенсивности утилизации лактата как в процессе выполнения двигательных действий, так и после их выполнения. Причиной незначительного (недостовверного) увеличения в результате тренировок концентрации лактата при выполнении более высокоинтенсивных и продолжительных упражнений является увеличение интенсивности окислительных процессов, устраняющих продукты «закисления» в самих мышцах.

Увеличение уровня взрывной силы под воздействием сочетания интенсивных и экстенсивных упражнений при практически неизменной концентрации молочной кислоты в крови после выполнения серий ударных приемов неразрывно связано с повышением мощности и емкости аэробного метаболизма и его ролью в восстановительных процессах при выполнении ударных приёмов и по их завершению.

Заключение. Полученные результаты свидетельствуют, что важным компонентом в совершенствовании процесса развития мощности ударных движений в дзюдо является чередование движений аэробной направленности в координационной структуре соревновательного упражнения с сериями взрывных короткими по времени ударных упражнений, выполняемых в максимально доступном темпе. При этом величину преодолеваемого сопротивления при тренировке ударных приемов следует сочетать с таким расчетом, чтобы обеспечить параллельное формирование и совершенствование силовой и скоростной структуры движения. При соблюдении этих условий наблюдается упорядочение межмышечных координационных связей, повышение концентрации возбуждения мышц, выражающейся в увеличении частотно-амплитудных характеристик их электроактивности (ЭА) и сжатости по времени. При этом с ростом уровня взрывной силы (мощности выполняемого движения) наблюдается упорядоченность и перераспределение ЭА на ведущие в данной фазе движения мышцы или мышечные группы, сокращению времени возбуждения каждой мышцы, росту скорости сокращения мышц при выполнении ударного приёма и расслабления их по завершении двигательного действия.

Библиографический список

1. Гилев Г.А. Повышение эффективности тренировочного процесса при акцентированном развитии отстающих звеньев в физической и технической подготовленности спортсменов / Г.А Гилев, Г.А. Александрова, В.В. Владыкина, К.И. Гвоздева // Инновационные пре-

образования в сфере физической культуры, спорта и туризма: сборник материалов XXII Всероссийской научно- практической конференции. 23-28 сентября 2019 года, п. Новомихайловский. – Ростов н/Дону: Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ), 2019. – С. 359-361.

2. Гилев Г.А. Повышение окислительной способности рабочих мышечных групп при выполнении упражнений анаэробной направленности / Г.А. Гилев, В.Н. Гладков, В.В. Владыкина, А.А. Плешаков // Теория и практика физической культуры № 7 (963). – 2018. – С. 78-83.

3. Павлов, С.В. Комплексный контроль состояния спортивной подготовленности в процессе соревновательной деятельности единоборцев : автореф. дис. ... д-ра. пед. наук / С.В. Павлов. – Тюмень, 2004. – 77 с.

4. Скородумова, А.П. Снова о «спортивной форме» / А.П. Скородумова // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 9. – С. 52-54.

5. Ширковец Е.А. Комплексная оценка критериев специальной подготовленности и адаптационных реакций организма высококвалифицированных спортсменов / Е.А. Ширковец, И.Л. Рыбина, Б.Н. Шустин // Теория и практика физической культуры. – № 2. – 2017. – С. 74-76.

6. Ширковец Е.А. Биоэнергетическая характеристика соревновательной деятельности пловцов / Е.А. Ширковец, А.М. Тен // Вестник спортивной науки. – 2012. – С. 21-23.

7. Ширковец Е.А. Система оперативного управления и корректирующее воздействие при тренировке в циклических видах спорта: автореф. дис. ... докт. пед. наук / Е.А. Ширковец. – М., 1995. – 49 с.

Гунажиков И.К.¹, Фешин П.В.¹, Хоконов А.М.²
¹ФГБОУ ВО «Адыгейский государственный университет»,
г. Майкоп;
²МБОУДО «Кошехабльская детско-юношеская спортивная школа»,
а. Кошехабль

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ВУЗАХ

***Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы, касающиеся перспектив развития студенческого спорта в вузах. Анализируется опыт функционирования студенческого спорта в ведущих спортивных странах. Обосновывается необходимость развития в отечественных вузах спорта высших достижений на основе использования спортивно-ориентированного подхода к физическому воспитанию.*

***Ключевые слова:** спортивно-ориентированный подход к физическому воспитанию студентов, студенческий спорт.*

Развитие студенческого спорта в ведущих спортивных державах мира является приоритетом национальной спортивной политики и составляет основу олимпийского спорта. Во многих странах, выстроена эффективная система физического воспитания студентов, в том числе и на уровне спорта высших достижений, включающая в себя организацию спортивной подготовки, выстроенную систему отбора и участия студентов спортсменов в соревнованиях самого высокого уровня [9, 10].

Такая систематическая работа приводит к тому, что около 60% представителей национальных олимпийских команд представляют студенты высших учебных заведений. Именно студенческий спорт является поставщиком спортсменов высокого класса для профессиональных спортивных лиг в таких видах спорта как американский футбол, хоккей с шайбой, баскетбол и т.д. [9].

Популярность и престижность студенческого спорта в развитых странах во многом обеспечивается благодаря интересу к нему средств массовой информации, что позволяет поднять значимость студенческого спорта и привлечь к систематическим занятиям большое количество студентов.

Организационно-управленческая система студенческого спорта в университетах США и в развитых европейских странах, обеспечивающая подготовку резерва для спорта высших достижений, в этом отношении, имеет определённые преимущества и демонстрирует достаточно высокую эффективность.

Попытки выстроить эффективную систему управления студенческим спортом на протяжении последних лет предпринимаются и отечественными вузами, привлекая к этой проблеме внимание многочисленных исследователей.

В этом отношении, по мнению ряда исследователей, высшие учебные заведения относительно организации спортивно ориентированного физического

воспитания, в отличие от общеобразовательных школ, имеют преимущество в плане ресурсного и кадрового обеспечения этого процесса. Наличие кафедр физического воспитания и более развитая материально-спортивная база обеспечивают такое преимущество, в сравнении с общеобразовательными школами [1, 3 и др.].

Использование спортивно-ориентированного подхода к физическому воспитанию студентов базируется на учёте уровня физической подготовленности контингента, их интересов, склонностей и потребностей в физкультурно-спортивной деятельности. В этом отношении организация спортивной деятельности студентов должна предусматривать реализацию дифференцированных учебных программ как минимум по двум направлениям: «спорт для здоровья и рекреации» и «спорт высших достижений» [5].

Реализация первого направления ориентировано на большую часть (до 80%) студенческой аудитории. Регламентированные занятия, с этой частью студенческой аудитории, должны решать задачи, связанные с формированием методических знаний у студентов и на этой основе формирования у них мотивации к регулярным самостоятельным занятиям, что в свою очередь является компонентами физической культуры личности. С этой позиции, формирование физической культуры личности и является целью физического воспитания студентов [2, 5].

Реализация второго направления предусматривает выявление одарённой в спортивном отношении студенческой молодёжи, повышение их уровня спортивного мастерства в специально организованном тренировочном процессе, достижение высоких спортивных результатов в соревновательной деятельности. Однако, реализация этого направления для большинства отечественных вузов создаёт определённые проблемы. Встаёт вопрос о кадровом обеспечении, о финансировании такой деятельности, о формах академических занятий и т.д. [5].

Принципиальным различием этих двух моделей спортивной деятельности является организация и проведение спортивных соревнований как главного атрибута спорта. В спорте высших достижений соревновательная деятельность является экстремальной деятельностью, где спортсмен стремится показать результат на пределе своих физических и психических возможностей, при этом цель, как правило, оправдывает средства.

Модель спорта для здоровья и рекреации рассматривает спортивные соревнования как способ решения задач, связанных с получением участниками удовольствия от соревнований, сотрудничества, оздоровления, отказ от желания победить любой ценой и т.д. [5].

Необходимо отметить, что формирование стереотипов такого поведения закладывается с самого раннего детства, когда на основе интереса к физкультурно-спортивной деятельности формируются мотивы и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями. Большую роль в решении задач,

связанных с приобщением детей к занятиям спортом, играет семья, родители ребёнка [4, 7, 8].

В то же время студенческий спорт, может и должен быть основой для развития спорта высших достижений, в силу того, что во многих видах спорта, возраст, оптимальный для достижения высоких спортивных результатов, совпадает с периодом обучения в высших учебных заведениях.

Кафедры физического воспитания и спортивные клубы в вузах, будучи самостоятельными структурными подразделениями, в тандеме, могут эффективно решать задачи, связанные с организацией массовой физкультурно-оздоровительной работы со студентами и развитием студенческого спорта как резерва спорта высших достижений.

Сложившаяся практика в большинстве непрофильных вузов показывает, что один и тот же ресурсный состав (преподаватели кафедры физического воспитания в то же время представляют спортивный клуб) заинтересован в достижении общего результата [3].

В то же время, требования к современным преподавателям кафедр физического воспитания, должны быть напрямую связаны с современными тенденциями совершенствования системы высшего образования. В частности, помимо осуществления преподавательской и воспитательной деятельности у них должны быть сформированы компетенции к осуществлению тренерской деятельности [6].

В этом отношении актуальным для педагогических работников вуза является повышение их квалификации, для осуществления успешной тренерской деятельности.

Библиографический список

1. Гунажоков, И.К. Проблемы совершенствования системы физического воспитания / И.К. Гунажоков, М.Х. Коджешау, З. Гараев // Физическая культура и спорт, безопасность жизнедеятельности: Материалы заседаний круглых столов Института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета (2017-2018 учебный год). Под редакцией А.Б. Бгуашева, Е.Г. Вержбицкой. 2018. С. 23-24.

2. Коджешау, М.Х. Формирование физической культуры студенческой молодежи / М.Х. Коджешау, И.К. Гунажоков, Н.В. Карягина, В.И. Сидоров // Физическая культура и спорт, безопасность жизнедеятельности: Материалы заседаний круглых столов Института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета (2018-2019 учебный год) / Под редакцией А.Б. Бгуашева, Е.Г. Вержбицкой. 2019. – С. 48-50.

3. Костромин, О.В. Критерий эффективности спортизации физического воспитания в техническом вузе средствами спортивного клуба / О.В. Костромин, Г.В. Руденко, В.А. Чистяков // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 10 (140). – С. 90-93.

4. Помилуйко Ю.В. Формирование физической культуры личности подростков в системе дополнительного образования (на примере занятий футболом) / Ю.В. Помилуйко,

Н.Х. Хакунов, И.К. Гунажоков, М.Х. Коджешау // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – № 5. – С. 58-64.

5. Столяров, В.И. Концептуальные основания системы современного спорта в стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2030 г. / В.И. Столяров // Наука и спорт: современные тенденции. – № 3 (Том 7), 2019. – С. 13-32.

6. Хакунов Н.Х. Профессионально значимые личностные качества спортивного педагога / Н.Х. Хакунов, С.А. Хазова, И.К. Гунажоков, Н.В. Корягина // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2013. – № 2(117). – С. 153-160.

7. Шаповалов А.В. Организационно-содержательные основы совершенствования здоровьесберегающей деятельности общеобразовательной организации / А.В. Шаповалов, И.К. Гунажоков, С.А. Хазова, С.Н. Бегидова // Вестник Адыгейского государственного университета. – Майкоп: изд-во АГУ. Серия 3: Педагогика и психология. 2016. № 1 (173). С. 151-157.

8. Штайн И.В. Задачи семьи в приобщении детей к многолетним занятиям спортом / И.В. Штайн, И.К. Гунажоков, И.Н. Манько // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития/ Материалы VII Международной электронной научно-практической конференции: электрон. сб. / под общ. ред. Т.Г. Арутюняна. – Красноярск, 2017. – Режим доступа: <http://www.sibsau.ru/index.php/nauka-i-innovatsii/nauchnye-meropriyatiya/materialy-nauchnykh-meropriyatij>. – С. 201-205.

9. Devin G. Pope and Jaren C. Pope. The Impact of College Sports Success on the Quantity and Quality of Student Applications. 2009. P. 750-780.

10. Raiola G. Body knowledge and motor skills, Knowledge Cultures, 1(6), 2015, p. 64-72.

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ КАК ПУТИ УЛУЧШЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СТУДЕНТОВ АГРАРНЫХ ВУЗОВ

Аннотация. В последние годы наметились весьма негативные тенденции ухудшения здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи. При обследовании юношей призывного возраста почти половина не в состоянии выполнять элементарные физические упражнения. В немалой степени это вызвано сокращением количества физкультурно-оздоровительных учреждений, спортивных школ и профсоюзов, переводом части их деятельности на коммерческую основу и появлением новых альтернативных видов досуга.

Ключевые слова: физическое воспитание, двигательная активность, упражнения, знания, навыки, мотивация.

В этих условиях поиск путей повышения физкультурно-спортивной активности учащихся, приближения их к здоровому образу жизни по-прежнему весьма актуален. В то же время большинство авторов отмечают, что для поступательного и гармоничного развития двигательных навыков студентов необходимо уделять физическим упражнениям 9-12 часов в неделю. Минимальный объем физической активности не должен быть менее 6-8 часов в неделю. Часы занятий физической культурой на 1-2 курсах, которые составляют 4 часа, а на 3-4 курсах – 2 часа в неделю, не обеспечивают даже того минимума двигательной активности, который защищал бы молодой организм от негативных последствий гиподинамии [1].

Как показали наши исследования, очень ограниченный контингент студентов (в пределах 11-15%) систематически занимается в спортивных секциях вуза. Даже небольшая их часть посвящена спортивным секциям и клубам вне учебного заведения.

Таким образом, организованные формы физкультурно-спортивной деятельности не могут решить задачу оптимизации двигательной активности большинства современных студентов. В то же время самостоятельные физические упражнения в свободное время (утренняя гигиеническая гимнастика, спортивные тренировки, различные виды физической рекреации), доступные подавляющему большинству студентов, могли бы эффективно компенсировать недостаток двигательной активности.

В настоящее время существуют определенные объективные предпосылки для развития некоторых форм физических упражнений в вузах: большинство вузов имеют достаточную материально-спортивную базу; учебная программа физического воспитания направлена на приобретение учащимися необходимых знаний и навыков. Усиление конкуренции на рынке труда уже сегодня должно заставлять студентов повышать свою физическую работоспособность [2].

Однако основные трудности в решении этой проблемы связаны с тем, что самостоятельная физкультурно-спортивная деятельность школьников, осуществляемая в свободное время, трудно поддается непосредственному контролю и регулированию.

С целью выявления мест, а именно отдельных видов физической культуры и спорта в свободное время студентов, нами было проведено выборочное обследование студентов 1-4-х курсов Дон ГАУ.

Всего было опрошено 216 человек. Среди респондентов было примерно одинаковое количество, как старших, так и младших курсов, а также юношей и девушек.

В ходе исследования выяснилось, что отдельные формы физкультурно-спортивной деятельности (утренняя гигиеническая гимнастика, физкультура в течение рабочего дня, тренировки) проводятся систематически (не менее 2-3 раз по 2-3 часа каждая в неделю) и только 29% студентов используют его. Еще 19% студентов время от времени занимаются самостоятельно – раз в неделю и реже. Основным мотивом большинства студентов является стремление улучшить свою фигуру, укрепить здоровье, развить свои физические данные, а также улучшить спортивные способности в том или ином виде спорта. В то же время исследование показало, что физкультурно-спортивная деятельность не занимает доминирующего положения в системе досуговых ценностей школьников. Так, для трети из 36 % опрошенных студентов самостоятельные занятия физической культурой в области свободного времени важны или очень важны, для 28 % – средне и для 33 % – слабо или отсутствуют. Для большинства участников спортивных секций они имеют еще меньшее значение. Они занимают 8 место из 9 предложенных для оценки видов свободного времени.

Проведенное исследование позволило выделить три основные группы факторов, влияющих на самостоятельную деятельность школьников по физическому воспитанию.

Первая группа – объективные факторы: наличие свободного времени, финансовых средств, наличие материального и спортивного инвентаря.

Вторая группа – субъективные факторы: интересы, ценностные ориентации, отражающие сформированное отношение и предрасположенность личности к физкультурно-спортивной деятельности.

Третья группа факторов отражает уровень практической готовности учащихся к культуре самостоятельного движения – уровень их специальных физкультурных знаний, организаторских, методических и двигательных навыков.

Общий анализ системы факторов, определяющих участие или неучастие студентов в индивидуальных занятиях физической культурой, позволяет сделать вывод о том, что эту проблему следует решать в двух направлениях.

С одной стороны, это создание объективных условий для более широкой и доступной материально-технической базы двигательных упражнений в свободное время.

Во-вторых, формирование готовности человека к самостоятельной двигательной активности. При этом подготовленность рассматривается как интегративное понятие, включающее как характеристику мотивационно-ценностной сферы, отражающую внутреннюю предрасположенность к самостоятельной двигательной деятельности, так и систему специальных физкультурных знаний, умений и навыков, определяющих функциональные способности его практической реализации.

В процессе проведения уроков физической культуры могут быть созданы достаточно благоприятные условия для формирования у учащихся предрасположенности и готовности к самостоятельному физическому воспитанию, но важно, чтобы они отвечали следующим требованиям:

– физическая культура обязательно должна обеспечивать широкую теоретическую подготовку, а также развитие методических навыков и самоконтроля. На занятиях студенты должны научиться самостоятельно, планировать и проводить такие виды физического воспитания, как утренняя гигиеническая гимнастика, занятия физической культурой, спортом или общей физической культурой;

– двигательно-техническая подготовка студентов должна обеспечивать уверенное овладение основами техники одного-двух видов спорта на уровне второго-третьего разряда к окончанию вуза [3].

При организации практических занятий необходимо учитывать интересы и мотивы участия учащихся в физкультурно-спортивной деятельности и поддерживать их развитие. Содержание и форма практических занятий должны вызывать у студентов положительную эмоциональную реакцию, необходимо проводить разъяснительно-воспитательную деятельность на протяжении всего курса обучения, чтобы сформировать у студентов положительное мотивационно-ценностное отношение к физкультурно-спортивной деятельности.

Кроме уроков физической культуры, большое значение в приобщении студентов к физической культуре имеет внеаудиторная физкультурно-массовая ра-

бота, которая осуществляется в вузе спортивным клубом и другими общественными организациями. Эта работа проводится при активном участии кафедр физического воспитания и должна обеспечивать органическую связь с учебным процессом.

Физическая культура и спорт в свободное время, участие в спортивных соревнованиях должны стать престижными для студентов вузов. Повысить этот престиж без помощи общественных организаций, администрации и всего преподавательского состава сложно. Поэтому только комплексное решение названных задач и общая заинтересованность всех участников педагогического процесса могут способствовать эффективному внедрению физической культуры в повседневную жизнь воспитанников, постепенному превращению процесса физического воспитания в самостоятельную деятельность.

Библиографический список

1. Габибов А.Б Организация и управление физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работой. // Материалы международной научно-практической конференции: Инновации в развитии животноводства, современные технологии производства продуктов питания и проблемы экологической, производственной и гигиенической безопасности здоровья. Часть 2. Донской ГАУ, 2022. – 185 с.

2. Ванькова А.А. Актуальность процесса релаксации на занятиях по физическому воспитанию на современном этапе высшего образования / А. Ванькова, Л. Кожевникова // Физическое воспитание студентов: научный журнал. – 2010. – №2. – С. 31-33.

3. Санжаров В.А. Пути повышения уровня физической подготовленности студентов на занятиях физической культурой // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2005. – № 8. – С. 149-154.

ИНДИФФЕРЕНТНОЕ ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ КАК ПРОБЛЕМА ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В статье рассмотрена социальная область взаимодействия с жизнью подрастающего поколения в современной тенденции отношения к физической культуре как к предмету в целом. Представлены высказывания некоторых общественных деятелей, которые продвигают идеи полного исключения физической культуры, как в обычных школах, так и в высших учебных заведениях. Предложены некоторые, возможные, пути решения проблемы, которые способны изменить текущее положение вещей в жизни обучающихся.

Ключевые слова: физическая культура, обязательные занятия, студенты, образование, физические способности.

Физическая культура, бесспорно, является важной составляющей формирования жизни человека. Образовательный процесс любого учебного заведения построен таким образом, чтобы обучаемый имел возможность развиваться не только умственно, но и физически. Даже окунаясь в историю, в Древней Греции каждое учебное заведения развивало не только навыки риторики, чтения, математики, геометрии, физики и тому подобных важных и интересных для каждого обучающегося дисциплин, а также нацеливалось на совершенствование, прогрессирование, улучшение физического аспекта человеческого организма. Данный метод подхода к образованию, безусловно, воспитывал нравственно, умственно и физически сильных и активных представителей общества. Ведь спорт развивает не только силу мышц, но и силу духа, учит дисциплине и твердости к трудностям. Такая позиция должна была сохраниться и в наше время, сегодня, однако, к весьма горькому и большому сожалению для всех, нам становится, очевидно, что проблема отсутствия какого-либо, хотя бы минимального, интереса к физической подготовке является, несомненно, очень важной и крайне актуальной в нашей современной истории становления и воспитания подрастающего поколения. Более того, следует отметить, что данная трудность складывалась, по нашему мнению, скорее всего, весьма длительное, и что немало вероятно с учетом приведенных ниже факторов и событий, крайне продолжительное время. В данной работе будут затронуты многие, несомненно, важные и безусловно интересные, аспекты жизни граждан, находящихся на обучении в образовательных учреждениях не только общего, начального и среднего, а также и высшего образования нашего государства. Согласно приказу министерства образования и науки. О распределении учебной нагрузки от 22 декабря 2014 года № 1601 Для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста

обучающихся рекомендуется проводить не менее 3-х уроков физической культуры в неделю [3]. Само наше государство подчеркивает необходимость проведения такого подобного рода занятий, которые плодотворно влияют на весь длящийся долгое время, весьма продолжительный и не проходящий без трудностей образовательный процесс и, что безусловно не мало важно, саму личность в целом. Однако несмотря на все старания законодательства и правительства, здравый смысл, опыт, приобретенный долгим временем поколениями, а также общую полезность в целом, к общему глубокому несчастью, большинство ныне обучающихся, по ряду личных причин, которые мы в дальнейшем подробно осветим в данной, конкретной научной работе, совершенно не планируют заниматься физической подготовкой. Более того, многие, не только вышеупомянутые обучающиеся и студенты, но и общественные деятели, представители науки, культуры и политики, из них продвигают идеи полного исключения данного вида занятий как в обычных школах, так и в высших учебных заведениях. На наш взгляд подобные идеи являются несколько неверными и в корне ломающими образовательный процесс, даже если не в масштабном понимании такого процесс, а хотя бы в рамках конкретного учебного заведения, будь то школа или даже высшее учебное заведение, например институт. Данная статья предполагает погружение и анализ, сложившейся ситуации, разбор многих аспектов, повлиявших на сложившееся мнение у общества касательно физической подготовки как предмета в образовательных учреждениях. Более того, нами будут предложены некоторые, возможные, пути решения проблемы, которые способны в корне изменить текущее положение вещей в жизни обучающихся. Так же будут разобраны идеи, с которыми мы в купе с вышеупомянутыми важными факторами в рамках развития физических способностей обучающихся не только школ, но и высших учебных заведений нашей страны не можем согласить во ввиду, по нашему мнению, необоснованности подобных идей, решений и предложений.

Идеи об отмене обязательных занятий в рамках физической культурой звучали достаточно давно. Наиболее преуспевшем научным деятелем в этом плане является Ольга Яровская, которая является ко всему прочему депутатом Мосгордумы. Однако следует учесть, что Яровская работает не только депутатом, а также директором одной из крайне перспективных столичных школ. Суть ее идеи заключается в том, что отмена физкультуры и полная ликвидация ее как самого предмета из учебного плана, позволит не только разгрузить существующее расписание школьников, а также учесть интересы и пожелания самих учащихся, их индивидуальные склонности, интересы и к отдельным предпочтениям к отдельным видам занятий. Так же ранее об отмене занятий по физической подготовки говорил другой депутат столицы нашего государства, а именно Исаак Калина. Его же основная идея заключалась в том, что физическую культуру как

предмет следует полностью, бесповоротно изъять из расписаний учебных заведений, если мы заводим речь о школе, то с 8 класса, и вместо этих, бесспорно важны, занятий организовать определенные, конкретные спортивные секции. Однако данные идеи, по нашему мнению, являются не совсем удачными и на это указывает несколько серьезных и важных сложившихся в силу определенных обстоятельств фактов. Во-первых, поскольку наше государство проявляет серьезную заботу о существующих интересах своего обучающегося, подрастающего поколения, то мы обратимся к 30 декабря 2018 года, в этот день Министерство просвещения РФ предоставило ответ на обращения одного из граждан в виде письма. В данном документе представители исполнительной ветви власти дают четкое и обоснованное понимание того, что законодательством об образовании, освобождение учащихся, посещающих тематические кружки, не предусмотрено [2]. Из данной нормы каждому становится совершенно понятно и ясно, что уже законодательство нашей страны, стремится сделать процесс обучения равным для всех и каждого, именно поэтому отмена уроков физической подготовки посредством замены их на тематические кружки является несколько неточным, неуверенным решением. Второй причиной, по нашему мнению, можно назвать невозможность осуществления контрольных мероприятий по реализации данного вида процесса. По большому счету, обучающийся, будь у него возможность абсолютно не посещать, пропускать занятия физической культуры посредством принятия участия, нахождения в каком-либо кружке, может спокойно состоять в списках данных секций исключительно номинально, по факту их не посещая и, соответственно, не занимаясь физической культуры от слова совсем. Поскольку процесс образования в нашей стране включает развитие не только умственных, но и физических способностей [4], данная сложность является крайне весомой причиной, которая акцентирует внимание на невозможности отмены занятий по физической подготовке в учебных заведениях. Кроме того, такое отношение в рамках физической культуры, по нашему мнению, ведет к глубокому, возможно, что и к полному, отречению всякого интереса обучающихся к данному виду занятий.

Второй же проблемой является, несомненно, индифферентное, безразличное отношение обучающейся в учебных заведениях нашей страны молодежи, к занятию физической активностью исходя из независимого социального опроса проводимым между вузами нашей страны еще в 2020 году была представлена статистка исходя из которой можно сделать вывод всего около 45% респондентов, стабильно занимаются спортом и видят перспективу в посещении занятий по физической подготовке в рамках конкретного учебного заведения. Остальные же анкетированные сослались на ряд проблем, среди которых: жизненные трудности, нехватка времени, неудобство расписания и отсутствие интереса, о чем мы

говорили ранее в данной научной работе. Также студентов просили высказать свое мнение о том, какой вид отдыха им больше нравится – активный или пассивный. В итоге была получена информация, говорящая о том, что значительная часть опрошенных отдает предпочтение активному отдыху (60%), что, однако, не свидетельствует о том, что студенты действительно в большинстве своем отдыхают активно. Помимо этого, под активным отдыхом можно подразумевать различные значения. Для уточнения этих данных в анкету был помещен вопрос о том, как именно отдыхают студенты, и было получено следующее распределение: три наиболее популярных вида отдыха, которые отметили более 50% опрошенных – посещение кафе, кинотеатра, театра, клубов – 59%, гуляю, хожу в гости – 55%, читаю книги, журналы – 53% участников исследования [1]. Таким образом, опираясь на всю совокупность вышеупомянутых факторов, значениях и т.д, под активным отдыхом многие респонденты, скорее всего, понимают именно два первых значения. Однако следующий вопрос был задан о посещении дополнительных учреждений студентами. Проценты говорят сами за себя: людей, которые совершенно не посещают большинство, а именно 86 процентов. Следующим вопросом являлось просьба ответить, чем бы хотели заниматься студенты в свободное от учебы время. Около 60 процентов ответили, что предпочли бы попробовать себя в занятиях на спортивных секциях. Следующим популярным вариантом являются, несомненно, важные, однако не имеющие отношения к спорту, курсы дополнительного образования- так ответило около 35 процентов опрошиваемых, 17 из которых подчеркнули, что им интересно приобретение второго высшего образования. Другим интересным вариантом проведения времени явилось участие в политических партиях нашей страны или же иных общественных организаций примерно 13 опрошиваемых отдали этому предпочтение. Так же существует мнение что объединение в некие неформальные организации, объединения (например, КВН) так же является неплохой альтернативой- около 9 процентов решили так. И следующим пунктом респонденты выделяют предпочтения в занятии культурой, что тоже важно, но не имеет отношения к спорту. Например, участие в религиозных организациях, хорах, театральных кружка и других интересных занятиях. Так ответило около одного процента опрошиваемых. Итого в независимом исследовании посредством опроса приняло участие 198 100. Данная статистка является, на наш взгляд весьма удручающей. По нашему мнению, существует несколько способов, как можно завлечь студентов, разжечь в них интересах к занятиям физической культурой. Первым является, безусловно, более активная пропаганда здорового образа жизни преподавателями, проведения просветительных бесед, семинаров, конкурсов, посвящённых внедрения физкультуры в повседневной быт каждого человека. Подобные мероприятия могли бы проводиться во всех учебных заведениях страны, начиная от

школ и заканчивая высшими учебными заведениями. Вторым же способом является то же просвещение, только реализованное не учителями обучающихся, а конкретными спортсменами. По нашему мнению, демонстрация личного примера известной личности, имеющей достижение в спорте, может крайне полезно и плодотворно повлиять на восприятия студентами физической культуры.

Таким образом, можно сделать вывод, что приведённые выше проблемы являются актуальными и требующими своевременного решения и внимание. Необходимо точно разобраться с ними, наметить определенную последовательность действий для более эффективной ликвидации сложившихся, по нашему мнению, негативных устоев и позиций в обществе. Очевидно, что уйдет крайне продолжительное время на изменение подобной ситуации, однако существующие преграды рано или поздно будут ликвидированы образовательный процессом и предложенными нами мерами о воздействие на отношение порастающего поколения к занятию по физической культуре. Наиболее важным можно отметить необходимость в воспитании в подрастающем поколении, в каждом современно, ныне проходящим обучение, культуры приобщение, участие в спорте. Мы уверены, что предложенные нами действия, а также комментарии в рамках вышеупомянутых идей деятелей науки, культуры и политики, помогут решить столь сложный, но очень важный вопрос для современного общества и государства в целом. Поскольку создание нового и здорового поколения во всех смыслах, а именно умственно морально и физически является крайне важным положением любого цивилизованного общества. Если все вышеупомянутые предложения будут реализованы верно и в полной мере, то процесс обучения будет представлять из себя крайне плодотворную работу для каждого обучающегося. Используя идеи по ликвидации сложившихся проблем, о которых говорилось в данной статье, процесс образования в обозримом для каждого из нас будущем, сможет явить миру не только интеллектуально, но и физически развитых, здоровых и сильных личностей нашего государства.

Библиографический список

1. Кравчинин, А.А. Отношение студентов к физической культуре и спорту в ПолесГУ // А.А. Кравчинин, А.Ю. Филипский, В.В. Фадеев. / материалы VI международной научно-практической конференции. Том Часть 2. 2015. Пинск: ПолесГУ – С. 22-25.
2. Письмо Министерства просвещения РФ от 30 октября 2018 г. № 03-ПГ-МП-3470 «Об освобождении учащихся, посещающих тематические кружки».
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 22 декабря 2014 г «О распределении учебной нагрузки».
4. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

ЗАНЯТИЕ СПОРТИВНЫМИ ИГРАМИ КАК СРЕДСТВО РЕКРЕАЦИИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Статья посвящена занятиям спортивными играми как средству рекреации студентов. Рассматриваются преимущества занятий спортивными играми в физическом, психологическом и социальном аспектах. В статье даются рекомендации по эффективной организации занятий спортивными играми.

Ключевые слова: спорт, спортивные игры, организация спортивных игр, футбол, баскетбол, волейбол.

Занятия спортивными играми – это один из самых популярных видов физической активности для студентов. Спорт не только помогает им поддерживать хорошую физическую форму, но и оказывает положительное влияние на их психологическое и социальное состояние.

Цель данного исследования – выяснить, как занятия спортивными играми могут помочь студентам в поддержании хорошей физической формы, улучшении психологического и социального состояния, а также как правильно организовать занятия спортивными играми в контексте рекреационного процесса.

Рекреация – это процесс восстановления физической, психологической и эмоциональной активности и здоровья человека, который достигается путём отдыха и занятий спортом, или другими видами активной деятельности. Цель рекреации – предотвращение и лечение стрессов, болезней и усталости, улучшение общего самочувствия и укрепление иммунной системы [1]. Рекреация может быть организованной или неорганизованной и может включать в себя различные виды деятельности, например, спортивные игры.

Одним из основных преимуществ занятий спортивными играми является улучшение настроения, физической формы и здоровья. Студенты, занимающиеся спортом, имеют более здоровое тело, более высокий уровень выносливости и более развитую мускулатуру. Это позволяет им лучше справляться с повседневными задачами и улучшает качество их жизни.

Кроме того, занятия спортивными играми помогают снижать риск заболеваний, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет и другие [2]. Физическая активность способствует улучшению кровообращения, снижению уровня холестерина в крови и поддержанию нормального уровня артериального давления.

Следующим важным аспектом является психологический эффект, который происходит при занятиях спортом. Ряд исследований показывают, что занятия спортивными играми могут улучшить настроение и снизить уровень стресса у студентов. Одна из причин этого явления заключается в том, что физические упражнения стимулируют выработку эндорфинов в организме, что приводит к чувству удовлетворения и счастья [4].

Другой причиной является сама природа спорта, который часто требует от игроков концентрации, сосредоточенности и контроля над своими эмоциями. Таким образом, занятия спортом могут улучшить устойчивость к стрессу, а также помочь студентам развить навыки регуляции своих эмоций.

Кроме того, занятия спортом могут способствовать улучшению качества сна. Исследования показывают, что физическая активность может помочь засыпать быстрее и улучшить качество и продолжительность сна [2]. Это особенно важно для студентов, которые часто страдают от бессонницы и других нарушений сна из-за учебных нагрузок и стресса.

Занятия спортивными играми также могут иметь социальные преимущества для студентов. Спортивные игры могут помочь им развивать социальные навыки, такие как командная работа, лидерство, уважение к другим игрокам и умение работать в коллективе.

Для того чтобы спортивные занятия были интересными и мотивирующими, важно предложить студентам разнообразные виды спорта и игр. Существует множество видов спортивных игр, которые могут быть использованы в рамках рекреации для студентов.

Одним из наиболее популярных видов спортивных игр является футбол. Футбол представляет собой командную игру, в которой каждый игрок играет свою роль в команде [1]. Это помогает развивать командный дух и способствует социализации студентов. Кроме того, футбол является отличным средством для улучшения физической формы, так как во время игры игроки постоянно двигаются и выполняют упражнения, что укрепляет их мышцы и повышает выносливость.

Еще одним популярным видом спортивной игры является баскетбол. Баскетбол также является командной игрой, в которой игроки соревнуются друг с другом, пытаясь забить мяч в корзину. Эта игра, помимо того, что помогает улучшать физическую форму и развивать командные способности, развивает координацию движений и способствует улучшению скорости реакции.

Теннис также может быть хорошим выбором для занятий спортом. Эта игра позволяет улучшать гибкость, развивать координацию движений и увели-

чивать силу мышц. Кроме того, теннис может быть игрой на двоих или на четверых, что позволяет студентам находить новых друзей и совершенствовать свои коммуникативные навыки.

Некоторые другие виды спортивных игр, которые могут быть использованы в рамках рекреации для студентов, включают в себя волейбол, гандбол, бадминтон и хоккей. Важно выбирать те игры, которые подходят для конкретной группы студентов и учитывают их интересы и предпочтения.

Организация занятий спортивными играми может быть эффективной и интересной, если учесть ряд рекомендаций [3]. Во-первых, необходимо проводить регулярные занятия, чтобы студенты могли развивать свои навыки и сохранять форму. Во-вторых, важно учитывать желания и интересы студентов, чтобы они были заинтересованы в занятиях и участвовали в них активно. В-третьих, необходимо обучать студентов правилам и технике игры, чтобы они могли безопасно и эффективно участвовать в игре.

Также стоит рассмотреть возможность проведения соревнований между группами студентов или между университетами. Это поможет мотивировать студентов и сделать занятия более интересными и захватывающими.

Важно также учитывать особенности физической подготовленности студентов и регулировать нагрузку под их уровень подготовленности. Для начинающих студентов можно выбрать более простые правила вида спорта, а для продвинутых – более сложные [3]. Также необходимо учитывать здоровье студентов, чтобы избежать травм и повреждений.

Таким образом, занятия спортивными играми могут быть эффективным и интересным средством рекреации для студентов. Они не только способствуют улучшению физической формы и здоровья, но и позитивно влияют на психологическое и социальное состояние студентов. Разнообразие видов спортивных игр позволяет выбрать подходящий вид спорта для каждого студента, учитывая его интересы и уровень подготовки.

Библиографический список

1. Алхасов, Д.С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для вузов / Д.С. Алхасов, А.К. Пономарев. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 313 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14409-3. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/520092> (дата обращения: 27.03.2023).
2. Корольков, А.Н. Физическая работоспособность в спорте: учебное пособие для вузов / А.Н. Корольков. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 113 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-15671-3. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/520546> (дата обращения: 12.03.2023).
3. Литвинов, С.А. Методика обучения физической культуре. Календарно-тематическое планирование: учебное пособие для вузов / С. А. Литвинов. – 2-е изд. – Москва: Издательство

Юрайт, 2023. – 413 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-11125-5. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/516923> (дата обращения: 06.03.2023).

4. Стриханов, М.Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М.Н. Стриханов, В.И. Савинков. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 160 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-10524-7. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/515859> (дата обращения: 25.02.2023).

Занина Т.Н.¹, Кибенко Е.И.¹, Ткачук П.В.²

¹ФГБОУВО «Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал)
«Ростовского государственного экономического университета (РИНХ)»;

²Муниципальное автономное образовательное учреждение лицей № 28,
г. Таганрог

ЗНАЧЕНИЕ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ФОРМИРОВАНИИ КОММУНИКАТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. Особенностью образовательного процесса физического воспитания обучающихся младшего школьного возраста является использование подвижных игр, как основного средства и метода всестороннего развития. В процессе игровой деятельности у школьников формируются коммуникативные способности и социальная активность.

Ключевые слова: обучающиеся, коммуникативные способности, подвижные игры, игровая деятельность.

На современном этапе развития нашего общества физическому воспитанию придается особое значение в обеспечении реализации права детей на наиболее полное их развитие. Младший школьный возраст рассматривается, как важный этап в процессе формирования личности человека. Несомненно, каждому человеку необходимо уметь общаться. Это умение играет важную роль в различных сферах человеческой деятельности и от того насколько это умение сформировано зависит успех деятельности. Приобретение элементарных навыков общения, позволяет человеку избежать, возникающие конфликтные ситуации.

В младшем школьном возрасте игровая деятельность является ведущей, она имеет немаловажное значение в становлении коммуникативного взаимодействия школьников. В играх дети выполняют определенные роли, в зависимости от содержания игры, при этом они обязаны соблюдать правила, учитывать действия играющих, их интересы. Игры принято рассматривать как отражение социальной жизни. Внутри игрового коллектива как социального организма формируются отношения сотрудничества, навыки общения [4].

Советский, российский психолог, специалист по проблемам общения и нравственного развития А.А. Бодалев определяет коммуникативные навыки как индивидуально психологические особенности личности, которые обеспечивают как эффективное взаимодействие, так и адекватное взаимопонимание между людьми в процессе общения, выполнения совместной деятельности [2].

А.А. Кидрон полагает, что основу навыков человека к коммуникативному взаимодействию составляют умения устанавливать и поддерживать различные социальные связи с другими людьми, проигрывать различные социальные роли

в зависимости от ситуации, а также умение находить пути к взаимопониманию в разных условиях и на разных уровнях общения [5].

Из определения авторов следует, что коммуникация – это многоплановый процесс взаимодействия, в результате которого осуществляется передача информации на разных уровнях: эмоциональном и когнитивном, вербальном и невербальном [5]. Очевидно, что усложнение этих уровней и их дифференциация будут являться признаком развития коммуникативных способностей. Данные способности позволяют человеку не только контактировать с другими людьми, но осуществлять разного рода социально-организаторскую деятельность.

Особенностью образовательного процесса физического воспитания обучающихся младшего школьного возраста является использование подвижных игр, как основного средства и метода всестороннего развития. Через игровую деятельность дети готовятся к жизни, к составлению представления об окружающем его мире, развивают мышление, формируют положительные взаимоотношения и т. д. Подвижные игры отличаются доступностью, являясь эффективным средством, позволяющим воздействовать на личность [3].

Игра может быть направлена не только на будущую профессиональную деятельность, но и на деятельность социального характера. Ребенок видит деятельность окружающих его взрослых людей, подражает ей и переносит ее в игру, в игре овладевает основными социальными отношениями и проходит школу своего будущего социального развития [3].

Игровая деятельность стимулирует возникновение и развитие у школьников символической функции и воображения, которые позволяют ему создавать новые способы коммуникации, творческого взаимодействия с другими детьми и окружающим миром [3]. В процессе игры дети общаются и учатся самостоятельному, свободному проявлению собственных потребностей, решению проблем межличностной коммуникации.

В процессе игровой деятельности у детей формируются коммуникативные способности и социальная активность. Игра способствует их объединению, выстраиванию стратегий социального поведения, совместному решению творческих задач. Значение игры для младшего школьника лежит в плоскости его взаимоотношений со сверстниками, где и проявляются различные стороны его социального взаимодействия, в том числе социальная активность в виде оценивания и самоутверждения, которые по мере развития ребенка усложняются и дифференцируются. Возникающие взаимоотношения создают базовую основу для дальнейшего успешного развития личности, тем самым определяя процесс психического развития детей. Исследования, проведенные Т.П. Авдуловой (2007) показали, что характер отношений, возникающий во время игр с другими игра-

ющими, оказывает значительное влияние на эмоциональное состояние и благополучие детей [1]. Значение игры для младшего школьника лежит в плоскости его взаимоотношений со сверстниками, где и проявляются различные стороны его социального взаимодействия, в том числе социальная активность в виде оценивания и самоутверждения, которые по мере его развития усложняются и дифференцируются.

В ходе игровой деятельности между младшими школьниками происходит общение и если данное общение вызвано интересным занятием, темой беседы, то происходит актуализация активного переживания ими содержания, форм общения.

В игровую деятельность, как основную движущую силу процесса социализации, дети входят, выполняя определенные роли, моделируя социальные отношения, что значительно влияет на социальную позицию личности. Развитие умения контролировать себя в различных ситуациях, уметь принимать и не пренебрегать существующими общественными требованиями и правилами, уметь организовать деятельность со своими сверстниками, социальную деятельность создают основу для формирования первостепенных качеств личности [3].

Игровая деятельность обучающихся начальных классов учит отделять себя от других, дети начинают осознавать свои индивидуальные особенности, взаимодействие с играющими происходит через отождествление, умение, сопереживать другим.

Коллективные игры для участников являются как бы площадкой, на которой моделируют социальные отношения, которые основываются на эмоциональном переживании, отношении к сюжету [3]. С постоянным уровнем повышения эмоциональной включенности в групповое взаимодействие развивается у учащегося уверенность в собственных действиях, направленных на коммуникацию со сверстниками и учителями [4].

Студенты 2 курса направления Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Физическая культура и Дополнительное образование (спортивная подготовка) Таганрогского института имени А.П. Чехова (филиала) «РГЭУ (РИНХ)» провели педагогическое исследование, целью которого было разработать и экспериментально обосновать методику направленного воздействия подвижных игр и игровых заданий на формирование коммуникативных способностей обучающихся младшего школьного возраста.

Объектом исследования мы выделяем процесс формирования коммуникативных способностей обучающихся младшего школьного возраста.

Предметом – подвижные игры, игровые задания на уроках физической культуры как средство формирования коммуникативных способностей младших школьников.

Гипотезой исследования стало предположение о том, что использование индивидуальных, парных, коллективных подвижных игр и игровых заданий с учетом характера взаимодействия игроков на уроках физической культуры будет способствовать эффективному формированию коммуникативных способностей обучающихся младшего школьного возраста.

Практическая значимость исследования: материалы данного исследования могут быть использованы в учебно-воспитательном процессе по физической культуре обучающихся младшего школьного возраста в общеобразовательных учреждениях.

В педагогическом эксперименте приняли участие 48 школьников, обучающихся в МАОУ лицей № 28 г. Таганрога Ростовской области. Все они имели основную физкультурную группу и могли выполнять требования учебной программы по физической культуре. Учащиеся были разделены на контрольную (n=24) и экспериментальную группы (n=24). Занятия по физической культуре в обеих группах проходили 3 раза в неделю. В контрольной группе проводились по традиционной программе обучения и воспитания в общеобразовательном учреждении. В экспериментальной группе использовалась методика, направленная на формирование коммуникативных способностей обучающихся.

В процессе обучения учащихся нами было выделено три этапа, согласно которым распределение подвижных игр и игровых заданий осуществлялось на основе последовательного обучения компонентам коммуникативных способностей. В содержание годового планирования было включено 22 подвижные игры. Все игры, в зависимости от характера взаимодействия в них играющих, были распределены на три группы: индивидуальные, парные и командные подвижные игры. В структуре урока они использовались в подготовительной и во второй половине основной части в течение 10-15 минут, что составляет (26-28%) от общего времени учебного занятия. В первой половине основной части использовались упражнения согласно рабочей программе (гимнастические, легкоатлетические, упражнения из спортивных игр).

Однородность обеих групп определял исходный уровень сформированности коммуникативных способностей (средние показатели достоверных различий не имели). На основе анализа полученных результатов и научно-методической литературы была разработана и апробирована методика, направленная на формирование коммуникативных способностей, на уроках физической культуры обучающихся младшего школьного возраста, которая на наш взгляд, должна была повысить у них уровень сформированности данных способностей. Проведенный анализ показателей, полученных в результате повторного тестирования показал, что прирост результатов произошел как в экспериментальной группе, так и в контрольной, однако учащиеся экспериментальной группы опережают

контрольную группу по всем тестовым заданиям, среднегрупповые результаты у них достоверно выше.

Таким образом, предположение о том, что моделирование в игровой деятельности рефлексивных процессов, на которых строится стратегия коммуникативного взаимодействия, приведет к повышению уровня развития коммуникативных способностей, подтвердилось. Это дало нам основание сделать вывод о том, что у учащихся экспериментальной группы вырос уровень способностей к постановке себя на место другого, к пониманию его эмоционального состояния, к представлению того, как он смотрит на какие-либо вещи.

Таблица 1 – Динамика результатов сформированности коммуникативных способностей у обучающихся младшего школьного возраста в педагогическом эксперименте

Название теста	Начало эксперимента		U	Конец эксперимента		U
	ЭГ	КГ		ЭГ	КГ	
Эмоциональный компонент Понимание ребенком состояния сверстника	3,19±0,39	3,23±0,26	183	4,6±0,16	4,18±0,18	106,5
Когнитивный компонент Понимание ребенком задач деятельности	3,20±0,19	3,16±1,17	191	4,03±0,17	3,53±0,16	123,5
Поведенческий компонент Представление ребенка о способах выражения отношения к взрослому	3,16±1,30	3,18±0,28	185	4,60±0,21	4,12±0,16	106,5
Поведенческий компонент Представление ребенка о способах выражения отношения к сверстнику	4,08±0,14	4,16±0,14	200	4,70±0,21	4,65±0,19	140

В соответствии с полученными результатами исследования можно отметить, что экспериментальная методика специально подобранных подвижных игр и игровых заданий, используемых на уроках физической культуры, способствует повышению уровня сформированности коммуникативных способностей у учащихся младшего школьного возраста.

Библиографический список

1. Авдулова Т.П. Психологические особенности нравственного развития ребенка // Психология обучения. 2007. № 5. С. 41-47.
2. Бодалев, А.А. Психология общения. Энциклопедический словарь / Под ред. А.А. Бодалева. Москва: Когито-Центр, 2011. – 600 с.

3. Выготский Л.С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии. 1966. № 6. С. 62-68.
4. Епишина Л.В. Педагогические аспекты развития коммуникативных свойств личности // Начальная школа. 2008. № 11. С. 23-30.
5. Кидрон А.А. Коммуникативная способность и ее совершенствование: дис. ... канд. психол. наук. Л., 1981.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВУЗАХ

Аннотация. В данной статье анализируется роль спорта в жизни человека, а также анализируются проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в вузах, рассматриваются пути популяризации физической культуры и спорта среди молодёжи и предложения и рекомендации по повышению эффективности физкультурно-спортивных занятий.

Ключевые слова: физкультура, спорт, здоровье, социальный институт, физическая культура, нравственные ценности, физическое совершенство.

Прежде чем говорить о проблемах развития физической культуры и спорта в вузах, хотелось бы отметить, насколько важен спорт не только на уровне вузов и образовательных учреждений, но и на уровне международных отношений. Активное развитие отношений между странами и нациями в мире приводит к дальнейшему развитию взаимного сотрудничества. Развитие таких отношений не только делает нации ближе друг к другу, но и играет важную роль в формировании у наций таких ценностей, как мир и дружба между ними. В развитии этих ценностей физическая культура и спорт играет важную роль как важный социальный институт. Организация соревнований и других спортивных мероприятий в международном масштабе способствует гармонии, взаимному уважению и доверию между народами участвующих стран.

Другими словами, организация соревнований или других спортивных мероприятий на районном уровне объединяет население района, организация на областном уровне – объединяет население региона, организация на национальном уровне – объединяет население нескольких регионов, развивает сотрудничество, взаимное уважение, сплоченность и солидарность.

Отличительной чертой спорта от других сфер жизнедеятельности человека являются соревнования, борьба, которые по своей природе уникальны для любого вида спорта. На протяжении тысячелетий спорт был не только явлением, которое приводит людей к физическому совершенству, но и явлением, которое служит средством для воспитания в людях таких высоких нравственных ценностей, как честность, мужество, честь, дружбу и патриотизм. Спорт по самой своей природе и сути является средством укрепления отношений между людьми, сотрудничества и дружбы.

Если рассматривать физическую культуру и спорт в рамках вузов и образовательных учреждений, то мы можем отметить, что физическая активность

позволяет студентам совершенствовать свои физические качества и подвижность, укреплять свое здоровье и поддерживать активную жизнь, противостоять негативному влиянию современных продуктов и бытовых условий на организм. Результат еженедельных занятий различными видами физической культуры и спорта – это укрепление здоровья, улучшение физического развития, физкультуры, активного отдыха.

Это связано с решением ряда конкретных задач, в том числе с улучшением функционала возможностей некоторых систем организма, повышая общую и профессиональную работоспособность, приобретая жизненно важные умения и навыки, весело и с пользой проводя досуг, достигая физической зрелости.

Формирование здорового образа жизни среди студентов, создание оптимальных условий для регулярных занятий физической культурой и массовым спортом в вузах способствует укреплению силы воли, возможностей молодежи через спортивные соревнования и спортивные мероприятия в вузах, развивает мужество и патриотизм, преданность Родине, развитие у студентов ориентира на дальнейшее развитие в сфере физкультурно-массового спорта, после окончания вуза.

В развитии этих ценностей необходимо усилить роль физической культуры и спорта как социального института в вузах в целом.

В целях дальнейшего развития физической культуры и массового спорта в вузах Российской Федерации, необходимо вовлекать молодёжь в регулярные занятия физической культурой и спортом.

Для развития спорта и физической культуры в вузах необходимо:

- укрепление материально-технической базы, необходимой для занятий физической культурой и спортом, строительство современных спортивных ФО-Ков (физкультурно-оздоровительных комплексов) на территории вузов, оснащение их современным спортивным оборудованием и спортивным инвентарем;

- развитие научного и методического обеспечения учебных заведений, переподготовка тренерского состава и повышение квалификации тренерского состава, а также обеспечение спортивных факультетов высококвалифицированным тренерским и медицинским персоналом.

Также во всех вузах страны необходимо:

- пропагандировать важное значение массового спорта в жизни человека и семьи, его основу для физического и психического здоровья;

- оградить молодёжь, вступающую в жизнь с большими надеждами, от вредных привычек;

- создать необходимые условия для реализации студентов своих способностей и талантов, для отбора наиболее активных студентов и совершенствовать систему целевой подготовки;

- способствовать дальнейшему развитию физкультурно-спортивных образовательных институтов в вузах в целом, повышать их престиж, совершенствовать систему управления и разработки механизмов повышения эффективности;
- заниматься изучением проблем образовательных учреждений в сфере физической культуры и спорта, разрабатывать и внедрять механизмы для решения выявленных проблем.

Наряду с изучением этих проблем необходимо введение механизмов поощрения для наиболее активных студентов (например, предоставлять информацию о данных студентах на доске почета)

Также необходимо обратить внимание на следующие факторы:

- во-первых, определить эффективность физкультурно-спортивных институтов в вузах;
- во-вторых, выявить факторы, влияющие на эффективность физкультурно-спортивных институтов в вузах;
- в-третьих, разработать предложения и рекомендации, направленные на повышение эффективности физкультурно-спортивных институтов в вузах;
- развивать механизмы поощрения сотрудников, способствующих развитию эффективности физкультурно-спортивных институтов в вузах;
- развивать механизмы поощрения студентов, положительно отличившихся в физической деятельности.

Одной из самых сложных проблем в повышении эффективности физкультурно-спортивных институтов в вузах является кадровая проблема, особенно для малонаселенных регионов России. В современных условиях очевидна важность направленности профессионального образования в области физической культуры и спорта на сферу физической активности. Однако в настоящей системе среднего профессионального и высшего образования далеко не всегда имеются курсы и программы, отвечающие за формирование компетенций будущих специалистов, способных работать в разных сферах массового спорта.

Принципиальную роль в решении кадровой проблемы играет реализация в ходе учебного процесса вузов дополнительных образовательных программ по физкультуре, позволяющих сформировать у будущих специалистов необходимые профессиональные компетенции, которые позволят реализоваться им в современных условиях развития российского спорта. И формирование данных профессиональных компетенций будущих специалистов по физической культуре и спорту необходимо вести в области контекстного обучения при учёте компетентностного подхода к образовательному процессу, а сделать это без увеличения часов, самостоятельной работы и практических занятий – крайне сложно.

На мой взгляд, программы образования специалистов для физкультурно-оздоровительной сферы требуют сочетания нескольких факторов.

1) будущему специалисту нужен набор базовых знаний и компетенций по основам физического воспитания и спортивной подготовки, медицины, анатомии, физиологии, педагогики, социологии. Так же необходимы знания в области психологии, как общей, так и возрастной;

2) ввести для специалистов в области физической культуры и спорта обязательным проходить обучение только по долгосрочным программам, по очной форме обучения, не разрешать получать специальность в данной сфере по системе ускоренного обучения или по ускоренным системам переподготовки и повышения квалификации.

Данные факторы должны повысить уровень образования специалистов в области физической культуры и спорта.

Таким образом, в данном вопросе является крайне важным изучение процессов совершенствования механизмов развития физкультурно-спортивных институтов в вузах. Ведь развитие массового спорта играет важную роль в обеспечении здоровья молодежи, которое в будущем будет составлять основу работоспособного населения нашей страны.

Библиографический список

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. – 312 с.
2. Германов Г.Н., Корольков А.Н., Сабирова И.А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. – 794 с.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. – 448 с.
4. Мелёхин А.В. Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2019. – 480 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

Аннотация. *Техническая подготовка всегда была и будет неотъемлемой частью любого вида спорта. Без нее спортсмены не смогут усвоить базовые знания, необходимые в данном виде спорта, а также приемы и тактику. В футболе тактика подготовки является фундаментом, на котором строится все дальнейшее воспитание и развитие игроков.*

Ключевые слова: *футбол, техническая подготовка, эффективность, спорт, знания.*

В любом виде спорта техническая подготовка выступает одним из важнейших элементов, в частности в тех видах спорта, где результат напрямую зависит от уровня владения техникой соревновательных упражнений. Именно к таковым относится футбол – один из самых популярных видов спорта, объединяющий миллиарды людей по всей планете [1].

Футбол – командная игра, в которой игроки стремятся ударами ноги забить мяч в ворота соперника, а также соответствующий вид спорта. Точная дата основания данного вида спорта неизвестна, однако с уверенностью можно заявить, что его история насчитывает многие столетия. Игры с мячом присутствовали почти во всех цивилизациях, о чем свидетельствуют археологические раскопки. Например, в Древнем Китае существовала игра под названием «Цуцзюй», упоминания о которой восходят ко 2 веку нашей эры. Современная история футбола взяла свое начало в Англии в 1857 году, когда в городе Дронфилд возникает первая футбольная команда – «Шеффилд». Именно с этого момента футбол обретает свои привычные очертания и становится той игрой, которая притягивает миллионы [3].

Футбол – самая знаменитая игра во всем мире. Его популярность растет год от года. Почему же вокруг него сформировался такой ажиотаж или даже культ? Потому что данный вид спорта сочетает в себе интригу, быстроту, накал страстей, провоцирует выброс адреналина. Матчи разного уровня проходят на территории всех стран мира и за ними наблюдает огромное количество людей.

Принимая во внимание бешенную популярность футбола, совершенно очевидно, что с каждым годом он привлекает к себе внимание все больше людей. Даже лица, отдаленные от футбола, объединяются вместе на стадионах во время Лиги Чемпионов, Лиги Европы, Суперкубка УЕФА. Многие мальчики и девочки с раннего детства мечтают быть похожими на Роналду, Месси, Мбаппе. Многие мечтают посвятить всю свою жизнь данному виду спорта, кто-то же играет для

того, чтобы расслабиться, подтянуть здоровье. Исходя из этого, будет целесообразным перечислить разного рода особенности тренировок и их этапы.

Для начала следует уточнить, что для игры в футбол на любительском уровне вовсе не требуется покупать дорогостоящее снаряжение и аксессуары. Единственное, что крайне важно для безопасной и эффективной игры – это качественная и удобная обувь.

Для игры необходимы следующие умения:

1. Дриблинг – навык, помогающий игроку движение мяча во время игры. Все игроки должны прикладывать максимальные усилия, чтобы, касаясь мяча, не оставить его без контроля.

2. Пас – передача мяча другим игрокам. Футбол является командной игрой, поэтому умение передавать мяч является крайне важным при данном виде спорта. Начинающим игрокам следует тренировать точный пас, для этого следует тренировать удары внутренней стороной стопы.

3. Удар по воротам – кульминационный момент, который так же должен долго и тщательно тренироваться, отрабатывать технику ударов.

Для грамотного освоения данного вида спорта необходима техническая подготовка. Техническая подготовка подразумевает под собой обучение тактикам передач, остановок мяча, а также совокупность различных приемов, которые используются в разного рода сочетаниях для достижения максимального результата в игре [3].

Техническая подготовка футболистов ставит перед собой следующие задачи:

1. Первоначальное обучение.
2. Углубленное изучение.
3. Закрепление и совершенствование полученных навыков.

Техническая подготовка футболистов не является однообразным процессом, он имеет свою четкую структуру. В нее входит теоретическая и практическая подготовка. Теоретический аспект подготовки состоит в том, что он ознакамливается с основными правилами игры, ее основными системами и вариацией систем. В последующем он познает отдельные индивидуальные техники, а также разрабатывает индивидуальную тактику игры.

Практический аспект подготовки заключается в изучении, а в дальнейшем и в совершенствовании тактических действий. Практика так же включает в себя один немаловажный элемент – развитие творческих способностей игрока. Это крайне важно, так как футбол – игра уникальная, в ней находят свое сочетание тактика и импровизация. Умение выйти из сложных ситуаций, способность перестроиться и мгновенно принять решение крайне ценятся в данной игре.

Техническая подготовка футболистов на сегодняшний день характеризует себя как биомеханически – специализированная система последовательных движений, направленных на целесообразную организацию взаимодействия между внутренними и внешними силами [4]. К внешним силам, воздействующим на футболиста следует относить: сила тяжести собственного веса, сила реакции опоры, сопротивление среды и внешних тел, таких как мяч и противник. К внутренним же силам относятся активные и пассивные силы опорно-двигательного аппарата, реактивные силы, которые возникают в процессе взаимодействия мышц, связок и других частей тела.

Каждый отдельный прием рассматривается как целостное движение. В каждом приеме можно выделить элементы во времени, называемые фазами. Принято различать следующие фазы [5]:

1. Подготовительная фаза – создание самых благоприятных условий для выполнения основной задачи в рабочей фазе. Состоит подготовительная фаза в разного рода подготовительных упражнениях, разогревающих мышцы, организм.

2. Рабочая фаза предназначена для отработки приема, его закрепления.

3. Завершающая фаза носит своей целью занятие футболистом устойчивого исходного положения для совершения дальнейших действий.

Техническая подготовка футболистов обычно сочетает в себе подготовительные и игровые упражнения. Игровые упражнения представляют собой игры с соревновательным элементом, где требуется экстренное принятие решений, а также разного рода активные упражнения. Подготовительные упражнения имеют своей целью показать то, как быстро игрок может ориентироваться на поле, реагировать на те или иные обстоятельства, какие меры готов принимать в отношении своих соперников [5]. В техническую подготовку входят такие упражнения, как бег, упражнения на технику, индивидуальные и групповые действия [2]. Взаимодействие с командой очень важно для футболиста для того, чтобы научиться реагировать на любые ситуации и мгновенно принимать порой очень сложные решения.

Техническая подготовка футболистов проходит в несколько этапов, в зависимости от возраста футболистов:

1. 8-11 лет. На этом этапе ребенок только начинает свое погружение в данный вид спорта и все упражнения более-менее лояльны, однако именно в процессе данного этапа у будущего игрока закаляется характер и формируются навыки игры.

2. 11-14 лет. Постепенное увеличение нагрузки, совершенствование двигательных и умственных навыков у спортсменов.

3. 14-17 лет.

4. 18 лет и выше. К данному этапу способности игрока должны быть развиты на максимум, ведь именно данный этап является самым серьезным и важным для игрока.

Вывод

Техническая подготовка является наиболее важным элементом в подготовке футболиста. Между ней и психологической подготовкой существует тесная связь. Чем выше уровень физической развитости игрока, тем больше возможностей для дальнейшего овладения техникой и ее применением на практике. Развитие соревновательного духа среди игроков так же является неотъемлемой частью технической подготовки. Она позволяет игроку быстро и правильно оценивать обстановку, создавать наиболее выгодные условия для себя и команды, а также эффективно реагировать на действия противника.

Футболист обязан в совершенстве владеть приемами технической подготовки, уметь взаимодействовать с остальными игроками, уметь ориентироваться в пространстве и владеть мячом. Именно от данных компонентов зависит мастерство игрока.

Библиографический список

1. Андреев, С.Н. Футбол – твоя игра: Кн. для учащихся сред. и ст. классов. / С.Н. Андреев. – Москва: Академия, 2009. – 144 с.
2. Грабова И.В., Тациян А.А. Влияние физической культуры и спорта на социальную компетентность молодежи/ Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании / Сборник материалов XXX Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов, молодых ученых. 2019. С. 168-171.
3. Пирогов Б.А. Футбол: Хроника, события, факты / Пирогов Б.А. – М.: Сов. спорт, 1995.
4. Алексеев, С.В. Анализ техники футбола с учетом общего и частного в ее содержании / С.В. Алексеев, Г.Л. Драндров, Д.Ш. Садетдинов // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта: межвузов, сб. науч. ст. – М.; Чебоксары: Академия педагогических и социальных наук; Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова, 2004. – С. 13-19.
5. Лапутин, А.Н. Обучение спортивным движениям / А.Н. Лапутин. – Киев: Здоровье, 2010. – 216 с.
6. Лапутин, А.Н. Технические средства обучения: Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / А.Н. Лапутин, В.Л. Уткин – Москва: Физкультура и спорт, 2009. – 80 с.

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗАХ РОССИИ

Аннотация. В основе данной работы лежит исследование в области выявления актуальных проблем развития физической культуры в вузах. Бесспорно, снижение темпа развития данной области требует изучения и выявления уязвимых мест, для возможности ликвидации пробелов.

Ключевые слова: физическая культура, проблемы физической культуры, спорт, студенты.

Согласно Федеральному закону «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития. С 1994 года физическая культура объявлена обязательной дисциплиной в образовательных учреждениях. Это вызвано стремлением привить студентам необходимые физические, двигательные и профессиональные качества. Однако не всегда удается это осуществить, что вызвано рядом проблем, с которыми сталкиваются студенты в процессе обучения.

Некоторыми из них являются: отсутствие мотивации среди обучающихся, снижение эффективности технологий обучения по физической культуре, состояние здоровья. Все эти компоненты, безусловно, влияют на процесс физического развития.

Мотивационный компонент отражает потребность в занятии физической культурой и спортом, в стремлении к здоровому образу жизни и саморазвитию. В силу большой загруженности студентов, как на аудиторных занятиях, так и в процессе самоподготовки, не всегда, получается, подобрать время для успешного и продуктивного занятия спортом и освоения образовательной программы физической культуры в полном объеме. Не реализация данной потребности может приводить к упадку сил, эмоциональной нестабильности, а также к ухудшению состояния здоровья. Для избежания подобного негативного воздействия на

организм следует планировать как учебное время, так и время отдыха, что позволит повысить уровень активности студента на протяжении дня и реализовать потребность в физическом и культурном развитии.

Также вызвать интерес к занятию физической культурой и повысить мотивацию у студентов позволит ведение здорового образа жизни, что является неотъемлемой частью занятия спортом и физической культурой. Ведение здорового образа жизни необходимо для поддержания человеческого организма в работоспособном состоянии. Организм – это сложная биологическая система, построенная на взаимодействии всех органов. Нарушение работы одного органа может привести к нарушению деятельности других. Во избежание таких нарушений следует придерживаться нескольких правил: соблюдение гигиены, здоровое питание, отсутствие вредных привычек, физическая активность. Данные правила лежат в основе здорового образа жизни, при соблюдении которых можно видеть положительные результаты в работе организма. Эти результаты способны вызвать интерес к занятию спортом, потому как студент будет видеть перспективу занятий, будет чувствовать удовлетворенность процессом, новизну, активность благодаря правильной и сбалансированной работе организма.

Говоря о состоянии здоровья студентов, следует уделить внимание особым категориям обучающихся. Уже в юном возрасте у большого процента студентов диагностируются хронические заболевания, среди которых астма, ожирение и гипертония, хроническая болезнь почек и др. Такие заболевания являются результатом воздействия генетических, физиологических и экологических факторов. Следовательно, таким студентам не по силам выполнение большой нагрузки, которая предусмотрена в рабочей программе дисциплины. Из чего вытекает проблема организации занятия физической культурой для обучающихся со слабым здоровьем. Руководству и преподавателям кафедр физической культуры и спорта следует уделить особо внимание данной проблеме. Студентам, имеющим отклонения в здоровье необходимо заниматься физической культурой по определенной программе, где должны решаться задачи физического оздоровления. Такая программа должна оптимально соответствовать уровню здоровья, оценке возможностям ослабленного организма. Также есть необходимость в разработке определенного набора физических упражнений и техники их выполнения. Организация данного направления будет способствовать оздоровлению и успешному освоению дисциплины студентам со специальной медицинской группой.

Еще одной актуальной проблемой в современных образовательных учреждениях является снижение эффективности технологий обучения в системе физического воспитания студентов. Это прослеживается в нестандартном подходе к обучению некоторыми преподавателями кафедр физической культуры и

спорта. Это проявляется в разделении студентов на группы в зависимости от спортивной подготовки и навыков. Как показывает практика особое внимание преподаватели уделяют студентам, достигшим определенных спортивных достижений, тем самым полагая, что за счет таких успехов, возможно повысить престиж учебного заведения путем участия в спортивных мероприятиях, олимпиадах и различных конкурсах. Однако такое деление негативно отражается на основной массе обучающихся, потому как игнорируется вопрос качественного формирования знаний, умений и навыков у будущих специалистов. Подобные методы обучения не соответствуют современным стандартам и требованиям, которым должны отвечать студенты, будучи выпускниками из образовательных учреждений, что свидетельствует о необходимости смены способов обучения.

Исходя из вышесказанного можно сделать вывод о том, что каждая проблема требует ее решения. Действенными способами решения таких проблем может являться наличие современных методик проведения занятий по физической культуре и спорту с целью повышения их исходного уровня здоровья, объективный контроль за качественным выполнением студентами упражнений, контроль за состоянием здоровья в процессе обучения всех студентов, включая обучающихся со слабым здоровьем. Также необходимым компонентом физического воспитания обучающихся является индивидуальный подход, который позволит наиболее эффективно подойти к развитию у студентов необходимых навыков, физической подготовленности и приобщения к нормам здорового образа жизни.

Библиографический список

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (последняя редакция).
2. Васильков В.Г. Физическое воспитание, как средство целостного развития личности студента вуза: Дис...канд. пед. наук. СПб. 2003. 174 с.
3. Власова, Т.С. Особенности физического воспитания студентов, имеющих отклонения в здоровье. Проблемы мотивации физкультурной активности студентов в вузе / Т.С. Власова, Р. И. Сунгатуллин, Н. М. Закирова. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2015. – № 5 (85). – С. 441-443.
4. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. – 448 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

Аннотация. В данной статье рассматриваются проблемные вопросы, связанные с ролью физической подготовки в профессиональной деятельности сотрудника полиции, а также подробно раскрываются особенности выполнения отдельных боевых приемов борьбы и предлагаются способы преодоления возникающих при этом трудностей.

Ключевые слова: физическая подготовка, боевые приемы борьбы, техника выполнения, формирование навыков и умений, последовательность выполнения действий.

Специфика осуществляемой деятельности органами внутренних дел выдвигает ряд условий и критериев, которым должны соответствовать сотрудники, чтобы успешно и эффективно выполнять свои функциональные обязанности. Такого рода профессиональная деятельность в обязательном порядке включает помимо реализации должностных функций ещё и планомерную и регулярную работу над совершенствованием уровня физической подготовленности [2]. В данном случае следует отметить, что такое направление подготовки складывается из теоретического блока, где раскрываются закономерности функционирования систем организма, определяется рациональный подход к развитию отдельных физических показателей без вреда для здоровья. Следующий блок – проведение практических занятий, направленных на повышение уровня общей физической подготовленности, показателями которой выступают выносливость, сила, быстрота и ловкость. К третьему же блоку можно отнести обучение двигательным навыкам, которые составляют основу боевых приемов борьбы.

Главной отличительной особенностью физической подготовки в ведомственных вузах является углубленное изучение боевых приемов борьбы, а также выполнение специально разработанных упражнений, которые облегчают понимание и запоминание первых. Они же выступают гарантией безопасности курсантов (слушателей) и минимизируют последствия, связанные с травмами. К таким упражнениям можно отнести разучивание страховки и само страховки. На первых этапах изучения дисциплины «Физическая подготовка» уделяется внимание разъяснению обучающимся элементарных движений, из которых складывается целостный комплекс действий по выполнению боевого приема борьбы (перешагивания, уход с линии атаки, упражнения с применением элементов

борьбы: перетягивания, сваливания, игра в «пятнашки»). Это необходимо для того, чтобы курсанты, которые ранее в своей жизни не сталкивались с подобным, включились в работу, и к ним пришло понимание техники выполнения требуемого материала [3]. Заинтересованность обучающегося так же имеет немаловажное значение, поэтому частично игровой формат занятия и участливость преподавателя сыграют положительную роль.

После того, как первоначальные двигательные навыки усвоены, происходит переход к обучению боевым приемам борьбы. Структура боевого приема борьбы составляется пятью основными действиями:

1) формируется правильный хват и ведется подготовка к выведению ассистента из равновесия путем нанесения расслабляющего удара;

2) осуществляется выведение из равновесия;

3) реализуются основные технические элементы приема (например, при выполнении рычага руки внутрь непременно должны быть эффективно выполнены: надавливание на кисть (её дожим), переход на загиб руки за спину);

4) завершается прием переходом к действиям физического контроля, сковывания, сопровождения;

5) ассистент сопровождается под воздействием болевого приёма.

В процессе разучивания приемов курсант зачастую сталкивается с рядом трудностей, связанных с пониманием и запоминанием основных технических элементов, путается и теряется при их выполнении. Для того, чтобы преодолеть возникающие сложности, следует варьировать скорость выполнения приемов, а также порядок выполнения их отдельных элементов. Для закрепления уже изученных действий целесообразно модулировать различные ситуации оперативно-служебного характера, чтобы обучающиеся в реальных условиях могли быстро среагировать и предпринять необходимые меры по задержанию или самозащите.

В процессе совершенствования полученных навыков путем повторения основных приемов постепенно выстраивается в сознании основная классификация боевых приемов борьбы, которую составляют:

– защита от ударов невооруженного противника;

– защита от ударов вооруженного противника;

– болевые приемы и броски;

– пресечение действий с огнестрельным оружием, освобождение от захватов и обхватов;

– сковывание наручниками, связывание, наружный досмотр [1].

Если с первыми двумя позициями обычно излишних трудностей не возникает, то начиная с болевых приемов, некоторым моментам следует уделить внимание. Так, при осуществлении важно правильно и в нужной мере оказывать болевое воздействие, чтобы прием был выполнен качественно. Для этого нужно

натренировать правильность хвата, например, при ограничении свободы передвижения ассистента скручиванием руки наружу, при этом с достаточной ловкостью и быстротой производя весь алгоритм действий.

При пресечении действий с огнестрельным оружием важна скорость реакции, так как в реальных условиях времени на раздумья нет и от оперативности принятия решения, можно сказать, зависит жизнь сотрудника.

Чтобы эффективно освобождаться от захватов и обхватов, необходимо наращивать силу, поскольку разные весовые категории и физическое превосходство играют существенную роль. Разумеется, при столкновении лиц женского и мужского пола превосходство останется на стороне мужчины. Тем не менее, прорабатывать данное направление необходимо.

При осуществлении действий по сковыванию наручниками при сдаче зачета на промежуточной аттестации пристальное внимание уделяется правильной последовательности подачи команд. Однако в действительности важнее оказать правильное психологическое воздействие, чтобы задержанное лицо не сопротивлялось и следовало указаниям должностного лица, осуществляющего задержание. При выполнении наружного досмотра важно тщательным образом произвести проверку всех участков одежды с головы до ног досматриваемого, учитывая, что такое лицо заинтересовано в сокрытии предметов, которые могут послужить вещественным доказательством совершенного им преступного деяния.

Рассмотренная нами классификация боевых приемов борьбы, а также аспекты, на которые следует сосредотачивать внимание, безусловно, должна соотноситься с общей физической подготовкой, поскольку так происходит целостное развитие сотрудника органов внутренних дел. Основной целью физической подготовки можно считать достижение физической и психологической готовности выполнять оперативно-служебные задачи, умелое применение физической силы, в том числе боевых приёмов борьбы [4]. Уровень физической подготовленности напрямую связан с обеспечением личной безопасности.

Таким образом, очевидна немаловажная роль физической подготовленности для сотрудников органов внутренних дел. Ведь большое количество стрессовых и непредвиденных ситуаций, с которыми приходится сталкиваться в повседневной деятельности, стоят значительных затрат моральных и физических сил. Каждый сотрудник должен быть способным к самостоятельному анализу уровня своих физических качеств и навыков, выработанных при отработке боевых приёмов борьбы. Если он понимает, что отдельное качество развито слабо, то нужно уделять время для его совершенствования.

Если расценивать физическую подготовку как неотъемлемый элемент службы в различных подразделениях системы МВД России, то следует отметить,

что ряд существенных различий присутствует. Например, сравнивая сотрудников уголовного розыска и следствия, можно прийти к выводу о динамичной работе, которая зачастую требует проявления скоростных и координационных способностей сотрудников уголовного розыска. Деятельность следователей гиподинамична, поскольку их работа в большей степени связана с умственным трудом и высоким нервно-эмоциональным напряжением. Но, несмотря на это, любой сотрудник, носящий форму, должен быть в хорошей физической форме. Ведь независимо от должности он всегда остается гарантом правопорядка. Именно поэтому физическая подготовка выступает важнейшим элементом целостного развития сотрудников, способствующего формированию необходимых навыков и качеств для выполнения оперативно-служебных задач.

Библиографический список

1. Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».
2. Ким, В.О. Актуальные проблемы физической подготовки сотрудников органов внутренних дел и пути их решения / В. О. Ким, Ю.В. Иващенко // Евразийский юридический журнал. – 2022. – № 5(168). – С. 412-413.
3. Коряк, Ю.Д. Педагогические особенности реализации дисциплины «физическая подготовка» в образовательных организациях системы МВД России / Ю.Д. Коряк, Ю.В. Иващенко // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании: Сборник материалов XXXIII Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых, профессорско-преподавательского состава, Ростов-на-Дону, 22 апреля 2022 года. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет (РИНХ), 2022. – С. 53-56.
4. Кучмезов, А. Н. Формирование физической культуры личности курсантов высших учебных заведений МВД России / А. Н. Кучмезов // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Иркутск, 31 марта 2022 года /Отв. редактор С.М. Струганов. – Иркутск: Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2022. – С. 304-307.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Аннотация. В статье рассматривается отношение студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом, приводятся данные социологического опроса, который был проведен в «Брестском государственном техническом университете» среди студентов 1-ого курса.

Ключевые слова: студенты, занятия по физической культуре, физическая активность, анкетирование, спорт.

Актуальность. Из года в год ухудшается здоровье студентов, снижается уровень физической подготовленности абитуриентов. Поэтому особую значимость приобретает укрепление здоровья студентов, повышение уровня их физической подготовленности и работоспособности.

Физическая культура – универсальное средство физического совершенствования, оздоровления, воспитания социальной, трудовой и творческой активности молодежи, существенно влияющие на развитие социальной структуры общества. В частности, от физической подготовленности, состояния здоровья, уровня работоспособности студентов во многом зависит выполнение ими будущих социально-профессиональных функций [1; с. 13].

По научным исследованиям ряда авторов установлено, что в настоящее время более 60% детей, подростков и студенческой молодежи практически не занимаются спортом и физическими упражнениями [2; с. 3].

По данным некоторых социологических исследований, формами занятий физической рекреацией, вызывающими наибольший интерес среди студентов, определены (n=957): у девушек, кроме самостоятельных занятий – турпоходы выходного дня (35,4%), занятий в секции по виду спорта (28,6%), утренняя гигиеническая гимнастика (21,2%), участие в спортивно-массовых мероприятиях (17,7%), участие в спартакиаде (13,5%). В свою очередь, юноши на первое место ставят занятия в секциях по видам спорта (46,5%), самостоятельные занятия (37,8%), турпоходы выходного дня (28,7%), участие в спортивно-массовых мероприятиях (17,8%), утреннюю гигиеническую гимнастику (10,3%), участие в спартакиаде (7,6%). Одной из популярных форм физической рекреации у молодежи отмечена двигательная активность и посещение дискотек (танцы) [3; с. 6].

Цель работы – выяснить отношение современной студенческой молодежи к занятиям физической культурой.

Метод исследования – анкетирование обучаемых. Для исследования была использована анкета, разработанная В.Б. Воронецким [4, с. 17–21].

Анкетирование проводилось в феврале 2023 года.

Респондентами стали студенты 1–ого курса четырех факультетов: строительного, машиностроительного, инженерных систем и экологии, электронно-информационных систем «Брестского государственного технического университета» (БрГТУ) в количестве 77 человек, из них мужского пола – 83% (64 человека), женского пола – 17% (13 человек). Возраст опрошенных: 17–19 лет – 95% (73 человека), 20–24 лет – 5% (4 человека).

По состоянию здоровья студенты были отнесены к основной, подготовительной и к специальной медицинской группе.

Количество вопросов в анкете – 10, для получения правдивых ответов использовали анкету закрытого типа. На ответы было предоставлено до 30 минут.

Результаты исследования. Результат обработки анкет показал, что на вопрос «Ваша основная группа здоровья по физической культуре?» «СМГ (специальная медицинская группа)» ответило 23% (18 человек); «основная» ответило 56 % (43 человек); «подготовительная» ответило 21 % (16 человек).

На вопрос «Занимались ли Вы в 9-11 классах в спортивной секции?» «да, систематично» ответило 30% (23 человека); «да, но не систематично» ответило 27% (21 человек); «не посещал» ответило 43% (33 человека).

На вопрос «Вам нравится заниматься упражнениями на занятиях по физической культуре, предусмотренных расписанием?» «да» ответило 38% (29 человек); «нет» ответило 3% (2 человека); «скорее да» ответило 45% (35 человек); «скорее нет» ответило 14% (11 человек).

На вопрос «Используете ли Вы физическую активность во внеучебное время?» «Да» ответило 43% (33 человека); «нет» ответило 13% (10 человек); «эпизодично» ответило 44% (34 человека).

На вопрос «Как часто вы используете физическую активность в течение недели?» «2 раза в неделю» ответило 39% (30 человек); «3–4 раза в неделю» ответило 23% (18 человек); «5 раз в неделю» ответило 13% (10 человек); «не использую вообще» ответило 8% (6 человек); «другой вариант» ответило 17% (13 человек).

На вопрос «Какова продолжительность Вашего отдельного занятия, предусматривает физическую активность?» «до 10 минут» ответило 10% (8 человек); «10–20 минут» ответило 10% (8 человек); «20–30 минут» ответило 21% (16 человек); «30–60 минут» ответило 27% (21 человек); «1–2 часа» ответило 16% (12 человек); «другой вариант» ответило 16% (12 человек).

На вопрос «Оцените состояние своего здоровья» «отличное» ответило 21% (16 человек); «хорошее» ответило 48% (37 человек); «среднее» ответило 14% (11

человек); «удовлетворительное» ответило 14% (11 человек); «не устраивает» ответило 3% (2 человека).

На вопрос «В каких формах Вы реализуете физическую активность во внеучебное время?» «утренняя гимнастика» ответило 18% (14 человек); «занятие в секции определённого вида спорта» ответило 17% (13 человек); «индивидуальное занятие (без посещения секции)» ответило 34% (26 человек); «самостоятельное групповое занятие (без посещения секции)» ответило 1% (1 человек); «физкультпаузы во время подготовки домашних заданий» ответило 5% (4 человека); «другой вариант» ответило 25% (19 человек).

На вопрос «Какими упражнениями Вы хотите заниматься больше всего?» «прыжками» ответило 9% (7 человек); «метанием» ответило 6% (5 человек); «быстрым бегом» ответило 9% (7 человек); «бегом на длинные дистанции» ответило 1% (1 человек); «гимнастикой» ответило 12% (9 человек); «аэробикой» ответило 3% (2 человека); «спортивные игры» ответило 39% (30 человек); «занятиями на гибкость» ответило 5% (4 человека); «другой вариант» ответило 16% (12 человек).

На вопрос «Ваше отношение к занятиям физической культурой, предусмотренным расписанием» «позитивное» ответило 53% (41 человек); «негативное» ответило 4% (3 человека); «в большей мере позитивное» ответило 38% (29 человек); «в большей мере негативное» ответило 5% (4 человека).

Заключение. Из полученных данных можно сделать вывод, что большинство опрошенных студентов 1-ого курса технического вуза положительно относятся к занятиям физической культурой. При этом, отдают предпочтение занятиям спортивными играми – волейболом, баскетболом.

По нашему мнению, чтобы повысить интерес к физической культуре и спорту у студентов, необходимо формировать убеждение в том, что свободное время и двигательная активность являются необходимым условием достижения лучших результатов в учебе и работе, что также является источником счастья и радости и делают нашу жизнь по-настоящему полноценной.

Библиографический список

1. Григорович, Е.С. Физическая культура: учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – Минск: Выш.шк., 2008. – С. 13.
2. Карпова, С.Н. Педагогическая технология физического воспитания студентов специальных медицинских групп с использованием унифицированных тренировочных комплексов: автореф. дис. пед. наук: 13.00.04 / С. Н. Карпова. – Санкт-Петербург, 2019. – С. 3.
3. Горовой, В.А. Организационно-методические основы физической рекреации студентов: автореф. дис. пед. наук: 13.00.04 / В. А. Горовой. – Минск, 2016. – С. 6.
4. Воронецкий В.Б. Особливості реалізації дівчатами фізичної активності під час першого року навчання у вищому навчальному закладі / В.Б. Воронецкий // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. Вип. 147 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів: ЧНПУ, 2017. – 292 с. (Серія: педагогічні науки). – С. 17-21.

ПОВЫШЕНИЕ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ГИДРОДИНАМИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Аннотация. В исследовании изучено влияние двухмесячной программы водных тренировок на улучшение силовых качеств студентов. Главной особенностью данной программы явилось большое количество прыжков на одной ноге и повторений в общем количестве прыжков. Выполнение плиометрических упражнений в водной среде может снизить эксцентрические нагрузки при увеличении концентрического сопротивления.

Ключевые слова: плиометрические упражнения, водная среда, эксцентрические нагрузки.

Во многих командных и индивидуальных видах спорта требуются спортсмены с высокими функциональными возможностями, двигательными способностями, навыками и умениями [4, 5]. Достижение отдельных аспектов требований может быть эффективно реализовано с использованием плиометрического тренировочного режима. В то же время его неконтролируемое применение может представлять потенциальную угрозу для опорно-двигательного аппарата по причине высоких эксцентрических нагрузок и интенсивного развития силы в сочетании с низкими базовыми прыжковыми навыками.

Плиометрические упражнения систематически используются спортсменами для улучшения силы, мощности, скорости, функции суставов, стабильности баланса и нервно-мышечного контроля во время приземления. Данные упражнения представляют собой цикл мышечного растяжения-сжатия, который включает быстрое и интенсивное эксцентрическое сокращение мышц, выполняющее амортизационную функцию, за которым сразу же следует быстрое концентрическое сокращение, вызывающее взрывное движение. Высокие усилия, возникающие во время эксцентрической фазы связаны с угрозой возникновения травм нижних конечностей.

Водная плиометрическая тренировка представляет собой концепцию тренировки, которая в последнее время стала популярным методом улучшения прыжковых качеств, обладающим большим потенциалом снижения опасности получения мышечных и связочно-суставных травм, характерных для плиометрической тренировки при приземлении на твёрдую опору [3].

Выполнение плиометрических упражнений в водной среде может снизить эксцентрические нагрузки при увеличении концентрического сопротивления за

счет таких физических свойств воды как плотность, вязкость и текучесть. Поскольку подобная величина эксцентрической нагрузки отсутствует, плавучесть снижает миостатический рефлекс растяжения. При этом время концентрических движений занимающиеся сталкиваются с большим сопротивлением из-за сопротивления воды.

Эффекты водной плиометрической тренировки исследовались различными авторами. Доказано, что сочетание тренировок по волейболу и водной плиометрической тренировки может привести к значительному улучшению способностей к вертикальному прыжку [6]. Преимуществами гидродинамического типа упражнений и тренировок является повышение производительность без ущерба для скорости при снижении вероятности получения травмы суставов, значительно более высокие значения пиковой концентрической силы, интенсивность развития взрывных качеств, отсутствие ударного травмирующего воздействия твёрдой опоры. Водная плиометрическая тренировка может быть эффективным средством для увеличения мощности, крутящего момента и скорости движений с меньшей болезненностью мышц [1, 7].

Исследование, проведённое со спринтерами, показало, что после шести недель плиометрических тренировок как в воде, так и на суше спортсмены имели аналогичные результаты по высоте вертикального прыжка, спринту на 20 метров и мышечным ощущениям. Улучшение результатов обеими группами указывает на то, что обе формы тренировки являются действенными, а водная плиометрическая тренировка может быть столь же эффективной, как и традиционная наземная тренировка [8]. Поскольку эксцентрическое и концентрическое движение может затормаживаться в водной среде, что приводит к замедлению общего движения и увеличению цикла растяжения-укорачивания, глубину воды следует выбирать, исходя из задач тренировочного занятия [2].

Цель исследования – установить влияние двухмесячной программы водной плиометрической тренировки на уровень развития взрывной силы студентов.

Главной особенностью данной программы явилось большое количество прыжков на одной ноге и повторений в общем количестве прыжков.

Для достижения цели данного исследования произвольно выбраны 26 физически активных студентов, которые распределены на две группы по 13 человек в контрольной группе (КГ) и группе водных плиометрических тренировок соответственно. У всех студентов ранее не зарегистрированы травмы нижних конечностей. Шесть выбранных показателей характеризовали уровень развития физических качеств. Быстрота оценивалась по времени бега на 5 м, 10 м, 20 м. Скорость движения оценивалась по времени челночного бега 4×10 м. Взрывная

мощность оценивалась вертикальному прыжку в высоту с места и прыжку в длину с места.

Экспериментальная группа прошла курс водной подготовки в течение двух месяцев по 2 занятия в неделю по 45-60 мин. Каждый участник располагался в воде на уровне бедер с руками на бедрах. Тренировка включала разминку в воде в течение 5-10 мин, включая бег и упражнения в преодолении сопротивления воды. После этого ЭГ выполнила следующие двусторонние водные плиометрические упражнения:

1. Прыжки на голеностопном суставе.
2. Встречные прыжковые движение.
3. Прыжок с падением и водные плиометрические упражнения на одной ноге.
4. Подскоки на одной ноге в голеностопном суставе.
5. Одиночные прыжки с противоположным направлением движения ног.
6. Прыжки вперед на одной ноге.
7. Бег по кругу.
8. Боковые прыжки на одной ноге.
9. Прыжки с боковым ограничением.

Экспериментальная программа носила прогрессирующий характер от 150 до 200 прыжков в неделю.

Для анализа полученных данных использовалась программа Statistica 10.0 с помощью дисперсионного анализа для повторных и дополнительных измерений.

По предварительным измерениям достоверных различий по показателям физической подготовленности между участниками контрольной и экспериментальной групп не выявлено. Дисперсионный анализ выявил значимую разницу в среднем среди групп по пробам. Исследованы средние значения показателей по результатам предварительного и итогового тестирования. В контрольной группе не наблюдалось значимых изменений ни по одному из тестовых упражнений. В экспериментальной группе наблюдались значимые изменения тестируемых показателей.

По результатам исследования использованы тесты, средние значения показателей которых существенно различались. Установлено, что по результатам реализации программы группы имеют значимые различия в четырех показателях (беге на 5 м, 10 м, вертикальном прыжке в высоту с места, челночном бега 4 × 10 м).

Данное исследование проведено с целью выявления достоверных различий в уровне развития физических качеств по результатам участия в двухмесячной

программе водной плиометрической тренировки. Установлены достоверные различия между группами. В прыжке в высоту с места участники экспериментальной группы, тренировавшиеся по пояс в воде, показали лучшую производительность и мощность на 6,7 % выше студентов контрольной группы, тренировавшиеся в воде на уровне груди, улучшили этот же показатель на 3,6 %. Исходя из результатов исследования можно констатировать, что глубина воды является значимым фактором увеличения мышечной силы. Студенты экспериментальной группы достоверно улучшили результаты в прыжке в длину с места на 10,7 %, испытуемые контрольной группы этот же показатель развили на 5,4 %.

В результате наблюдения за результатами в беге на 5 м и 10 м показали лучшую производительность на 6,7 % и 4,5 % после программы водной плиометрической тренировки с высокой степенью эффективности (0,84 и 0,83 соответственно). Тестируемые параметры в данном исследовании в основном характеризуют быстроту реакции и способность к спринтерскому ускорению.

В комплексе тестов на ловкость (баланс, маневрирование, ориентирование в пространстве) улучшение отмечено на уровне 9,5 %, что явилось результатом избирательности моторных действий и нейронного реагирования. Способность к маневрированию улучшена на 5,5% с высокой степенью эффективности (0,75). Результаты данного исследования показали достоверные различия между группами в горизонтальной составляющей взрывной мощности на уровне 8,7 %.

В качестве субъективного фактора следует отметить целесообразность увеличения времени на проведение водных плиометрических тренировок в течение более длительного периода с целью увеличения времени для адаптации к плиометрическим нагрузкам, обеспечивающим возможность улучшить прыжковые качества как на суше, так и в воде.

Результаты проведённого исследования демонстрируют преимущества двухмесячных водных плиометрических тренировок в дополнение к программам традиционных методов развития силовых способностей в прыжках. Водная плиометрическая тренировка может помочь исследователям и тренерам, ищущим инновационные формы тренировки с возможностью снижения болезненности мышц и опорно-двигательного аппарата.

Установлено, физически активный человек может достичь более высоких результатов в результате водной плиометрической программы. В основе улучшения физической работоспособности при прыжках в длину и высоту, лежат механизмы, способствующие изменениям в нервно-мышечной системе и повышающие эффективность мышечной деятельности вследствие более низких гравитационных нагрузок на опорно-двигательный аппарат. Воздействие плавучести может замедлять фазу движения вниз, но способствует более быстрому переходу

от эксцентрической фазы прыжка к концентрической. Особенность предложенной программы заключается в высоком вкладе прыжков на одной ноге в общее количество прыжковой нагрузки, которая эффективна как в спортивной тренировке, так и для развития физических качеств в физическом воспитании.

Библиографический список

1. Антонов А.В. Синергетический подход в управлении тренировочными эффектами в академической гребле / А.В. Антонов, О.Е. Понимасов, Н.В. Колесников // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7 (209). – С. 14-17.

2. Вакнин Е.Е. Гидротерапия в реабилитации детей с нервно-мышечными расстройствами / Е.Е. Вакнин, Е.В. Малышева, О.Е. Понимасов, Е.В. Сабурова // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7 – (209). – С. 68-71.

3. Курочкин М.В. Поддержание функционального состояния связочно-мышечного аппарата лыжниц средствами стретчинга / М.В. Курочкин, Е.В. Курочкина, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 – (182). – С. 259-262.

4. Лайшев Р.А. Структура и показатели развития «чувства соперника» квалифицированных самбистов / Р.А. Лайшев, С.В. Соломатин, А.В. Соломатин, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1 (179). – С. 190-194.

5. Миронов А.О. Дидактические возможности совмещенной модели обучения спортсменов в условиях центра спорта и образования / А.О. Миронов, А.В. Соломатин, М.С. Анянин, К.Ю. Машков, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4 (194). – С. 303-307.

6. Мельникова Т.И. Интеграция средств фитнеса в подготовку студенческой волейбольной команды / Т.И. Мельникова, Л.В. Морозова, О.П. Виноградова, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 5 (207). – С. 277-280.

7. Понимасов О.Е. Замещение элементов техники прикладного плавания на основе квалиметрической оценки моторного веса // О.Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 12 (106). – С. 123-127.

8. Понимасов О.Е. Методика индивидуально-ориентированного замещения движений при обучении прикладному плаванию курсантов военных вузов / О.Е. Понимасов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2015. – № 4. – С. 51-54.

СТРУКТУРИРОВАННОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРИОРИТЕТОВ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Аннотация. Статья посвящена исследованию и формулировке основных положений концепции безопасности студенческого спорта. Разработаны методологические основы противодействия факторам энтропии в спортивной деятельности студентов. Концепция отдает приоритет студентам в период непосредственного обучения в вузе.

Ключевые слова: студенческий спорт, концепция безопасности, чрезмерные нагрузки.

В условиях возрастающей специализации и дифференциации спортивной подготовки, предполагающих максимальное возрастание тренировочных нагрузок, спортсмены подвергают свое здоровье рискам, связанным с максимумом физических и психоэмоциональных напряжений. Подобных рисков можно избежать при соблюдении определённых принципов спортивной тренировки, учёте закономерностей тренировочного процесса, использовании технологичного оборудования и работе с квалифицированными тренерами и наставниками [4]. Важно поддерживать здоровое и сбалансированное питание и водно-солевой баланс организма. Чрезмерные тренировки, игнорирующие режим планомерной адаптации, могут привести здорового спортсмена к состоянию перенапряжения, которое может проявиться в нарушениях работы всех органов и систем организма: травмам опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистым дисфункциям, воспалению мышц и сухожилий, нарушению системных функций.

Под воздействием чрезмерных нагрузок снижается общий иммунитет, эндогенные факторы, компенсирующие воздействие неблагоприятных факторов среды и инфекций на организм спортсменов [2]. Превышение оптимального объёма и интенсивности тренировочной нагрузки на пути стимулирования работоспособности подвергает организм спортсменов нестабильности и дисбалансу в протекании процессов напряжения и восстановления. В связи с этим тренирующиеся спортсмены должны реально осознавать свои возможности и следовать определённым правилам и ограничениям безопасного спорта [3].

Научные исследования подтверждают справедливость данной рекомендации как доминирующей вектор функциональных изменений под воздействием тренировочного процесса [6]. Пройдя адекватное обучение и подготовку, отвечающую стандартам безопасности, спортсмен может быть ограждён от энтропии неконтролируемой двигательной активности. Неоправданное и неуправляемое

стремление к рекордному спортивному результату могут оказаться чрезвычайно опасным [1]. Среди деструктирующих факторов, являющихся следствием лихорадочного стремления к успеху, отмечается перетренированность, недоедание или переедание, негативное влияние неподготовленных тренеров и спортивных администраторов и даже фармакологические манипуляции [5]. В итоге релевантным становится вопрос принятия решения о целесообразности ограничения на основе имеющегося знания физиологии человека, спортивной медицины и закономерностей спортивной подготовки.

В последние десятилетия спортивная наука развивается стремительными темпами. Результатами исследований становится разработка инновационных методов тренировки и использования технических средств и тренажёрного функционала, позволяющих интенсифицировать спортивную подготовку. Резонансный характер функциональных перестроек приводит к стремительному росту достижений¹. Однако, экстраординарные спортивные показатели могут быть достигнуты, если мобилизационные требования к организму спортсмена будут расширены до значительных, граничащих с чрезмерными нагрузками, пределов, как в течение текущего периода, так и в многолетнем перспективном плане подготовки. Генезис решения подобных проблем затрагивает также и методологические основы студенческого спорта [7, 8].

Целью исследования является методологическое обоснование концептуальных основ безопасности студенческого спорта.

Задачами исследования являлось определение основных положений концепции безопасности студенческого спорта, оценка их потенциала в концептуальной структуре, обоснование приоритетов развития. Для оценки перспектив развития отрасли использовался интегративный подход.

Реализация концепции безопасности студенческого спорта ориентирована на студентов вузов и всех лиц, взаимодействующих с ними в спортивной деятельности (преподавателей, тренеров, врачей, управленческого персонала, спонсоров и др.). В контексте обоснования эффективности модели выделено пять направлений реализации концепции: развитие спортивная и медицинская этика, соблюдение правил соревнований, борьба с допингом, воспитание толерантности, устойчивое развитие, междисциплинарная направленность, охватывающая все аспекты в интегративной форме.

Концепция отдаёт приоритет студентам в период непосредственного обучения в вузе. В дальнейшем молодые люди самостоятельно смогут выстраивать собственную профессиональную и жизненную траекторию развития на основе полученных компетенций здорового образа жизни.

С целью поэтапной реализации концепции для каждого направления разработаны соответствующие образовательные инструменты, адаптированные к

тематике рассматриваемых проблем. Исследовательские данные, полученные от педагогов и студенческих спортсменов в качестве валидных экспертов, обрабатывались на основе образовательных ценностей спорта. В этом контексте исследовались следующие проблемы.

Влияние спорта на развитие студенческой молодежи рассматривалось в аспекте формирования профессионального и социального статуса молодых людей. Во-первых, выделялись ключевые области социальной политики в области спорта, способствующие достижению эффекта развития студентов. Во-вторых, исследовались возможности проектных ресурсов (туристических, спортивных, оздоровительно-массовых), направленных на повышение уровня толерантности и использования спорта для социальной интеграции. Разработка концепции основывалась на методологии Молодежной спортивной программы МОК, основные положения которой проанализированы с целью формирования основных профессиональных компетенций средствами спорта.

Спортивная этика

Спорт воспитывает в молодых людях гуманистические ценности. Они учатся уважать соперника и принимать кодекс поведения – правила игры. Спортивная деятельность учит достойно воспринимать победы, способствует проявлению способностей и воспитывает волевые качества. Это развивает качество объективного обсуждения и решения проблемных ситуаций, восприятия результатов соревнований как закономерного процесса разрешения неантагонистических противоречий. Таким образом, студенты учатся получать удовлетворение от спортивного состязания независимо от результата или исхода соревнования. Эти качества формируются в юношеском возрасте и сохраняются на всю жизнь.

Медицинская этика

Рамки и правила деятельности спортивных врачей определяются медицинской этикой, которая подразумевает оказание медицинской помощи спортсменам в достижении оптимальной физической и психической работоспособности, не превышая своих полномочий. Врачи не могут мириться с обманом потому, что это пагубно сказывается на долгосрочной перспективе подготовки и здоровья спортсмена.

В контексте предотвращения подобных явлений после выдачи медицинской справки врач команды должен вести систематическое медицинское сопровождение с целью контроля здоровья спортсмена. Устойчивость функционирования медицинского персонала проявляется в соблюдении определённых правил при работе со спортсменами, допускающих назначения лишь разрешенных лекарственных препаратов, как это предписывает медицинская этика. Свобода в выборе лекарственных средств сочетается с необходимостью не только не нане-

сти вред здоровью, но и сохранить допуск к соревнованиям. Эти отношения выступают не как антагонизм, а дополняют друг друга. Врачу не следует купировать эти состояния с помощью обезболивающей терапии или местного анестетика, поскольку долгосрочное сохранение карьеры и здоровья спортсмена может быть важнее краткосрочных результатов.

Если врач принимает решение о лечении спортсмена средствами, включёнными в перечень запрещённых в спортивной практике, это означает выход спортсмена из соревновательной борьбы и направление на прохождение курса лечения. Действие лицензии приостанавливается, а соответствующая организация уведомляется о прохождении лечения.

Соблюдение правил соревнований

Неспортивное поведение не столь характерно в практике студенческого спорта. В процессе студенческих соревнований чаще встречается несоблюдение правил, зачастую неосознанно. Аморальным также можно считать попытку подтолкнуть спортсмена к нарушению правил для достижения незаслуженной победы или рекорда. В этом отношении достижение победы нечестным путём может расцениваться как неспортивные действия на индивидуальном уровне.

Целью данного направления реализации концепции является выявление различных отношений, способствующих применению нечестных механизмов в спорте, независимо от уровня их применения. Рассматриваемые психологические и социологические аспекты и действия касаются не только спортсменов-студентов, но также тренеров и наставников в контексте их участия в деятельности спортивных организаций. Со спортсменами массовых спортивных разрядов проводится воспитательная работа с целью формирования собственного взгляда на эту проблему и осознания опасности неспортивного поведения.

Борьба с допингом

Данное направление призвано продемонстрировать спортсменам-студентам, что важно и необходимо, чтобы спорт основывался на честной конкуренции и уважении здоровья каждого участника. Информация о процедурах, используемых в борьбе с допингом включается в элементы управления, в котором принимают участие все лица в окружении спортсмена (члены семьи, врачи, спортивные организации на местном и национальном уровнях, международные федерации, юристы, политические власти, СМИ, спонсоры и общественность).

Воспитание толерантности

Снижению агрессивности, как одной из сопутствующей характеристики отдельных видов спорта и вытекающей из сути соперничества, способствует внедрение нравственных принципов спортивной практики и установление определённых этических правил толерантного поведения.

Формами проявления нетерпимости к окружающим и соперникам, наряду с физической агрессией, выступают жестокое отношение, моральное оскорбление и психологическое давление.

В данном направлении исследуются различные формы, которые может принимать агрессивность в контексте спортивных мероприятий, в частности, объясняющие соответствующие поступки и поведение.

Здесь также разрабатываются стратегии, направленные на нейтрализацию агрессии молодых людей в ответ на полученную физическую или психологическую травму.

Устойчивое развитие

Устойчивое развитие требует поиска способов жизнедеятельности, которые позволяют в мировом масштабе обеспечить здоровую, полноценную и экономически обеспеченную жизнь без разрушения окружающей среды и угрозы будущему благополучию людей. Расширение производства и урбанизация привели к повышенному истощению земельных, морских и прибрежных ресурсов. Это привело к усилению деградации природных экосистем и систем жизнеобеспечения, обеспечивающих человеческую цивилизацию. Сбережение и восполнение природных ресурсов и содействие их устойчивому использованию является важным условием для выживания и благополучия мирового сообщества.

Олимпийское движение. Рекомендации Олимпийского комитета должны поддерживать спортивные студенческие организации в следующих спортивно-оздоровительных практиках: улучшение социально-экономических условий (сотрудничества, интеграции, здоровья, потребления); сохранение и управление природными ресурсами; активизация студенческого спортивного движения. Идеи студенческого спорта направлены на поддержание устойчивых целей развития.

Негативное действие факторов энтропии системно проявляется на всех уровнях спортивных отношений, включая студенческий спорт. Системные предпосылки для социальной адаптации и профессионального становления студенческой аудитории заложены в социализирующей сущности спорта, что имеет существенное значение в период получения высшего образования.

При использовании исследовательского инструментария разработана социокультурная модель, сосредоточенная на нескольких принципиальных направлениях безопасности студенческого спорта. В методологическом подходе, направленном на борьбу с негативными проявлениями в современном студенческом спорте (агрессивностью, допингом, неспортивными действиями и глобализмом), должны преобладать социокультурные механизмы воспроизводства личностного потенциала студентов.

Формируя личность студентов, целесообразно использовать позитивные и заслуживающие уважения примеры спортивного поведения ведущих спортсменов страны и студенческого клуба. Методологически показателен вопрос формирования идеалов спорта со стороны тренеров, чемпионов, врачей и менеджеров спортивных команд.

Задачи развития современного студенческого спорта сложны и требуют многовариантных подходов к их решению. Сегодняшние спортивные проблемы не могут быть решены реализацией одной или нескольких частных программ развития. Концепция безопасности выстраивается для формирования универсальной основы для завершения начатой работы и расширения дальнейших перспектив студенческого спорта.

Библиографический список

1. Зюкин А.В. Нейтрализация неблагоприятных урбанистических факторов средствами эколого-дидактической среды вуза / А.В. Зюкин, О.Е. Понимасов, М.В. Габов, Н.В. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 10. – С. 108-109.
2. Зюкин А.В. Культурологическая модель физкультурно-педагогического образования студентов / А.В. Зюкин, О.Е. Понимасов // Научное мнение. – 2022. – № 4. – С. 56-60.
3. Кулишова А.В. Воздействие экосистемных факторов оздоровительно-дидактической среды в процессе физического воспитания студентов / А.В. Кулишова, М.А. Савенко, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 11 (189). – С. 291-294.
4. Лобанов Ю.Я. Востребованность адаптационного потенциала физической культуры в реабилитации функционального состояния студентов / Ю.Я. Лобанов, О.Е. Понимасов, Н.М. Дзюба // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 2 (180). – С. 219-222.
5. Миронов А.О. Дидактические возможности совмещенной модели обучения спортсменов в условиях центра спорта и образования / А.О. Миронов, А.В. Соломатин, М.С. Ананьин, К. Ю. Машков, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4 (194). – С. 303-307.
6. Мельникова Т.И. Интеграция средств фитнеса в подготовку студенческой волейбольной команды / Т.И. Мельникова, Л.В. Морозова, О.П. Виноградова, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 5 (207). – С. 277-280.
7. Понимасов О.Е. Воспитание межэтнической толерантности студентов средствами оздоровительной физической культуры / О.Е. Понимасов // Физическая культура студентов. – 2019. – № 68. – С. 207-212.
8. Рябчук В.В. Реализация интегрированного курса обучения как условия формирования профессиональных компетенций / В.В. Рябчук, О.Е. Понимасов, П.К. Кузнецов // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. – 2018. – Т. 9. – № 3 (35). – С. 175-179.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

***Аннотация.** В данной статье рассматриваются основные направления пропаганды здорового образа жизни. Проводится анализ нормативно-правовых актов, регулирующих распространение и просвещение здорового образа жизни среди студенческой молодежи. Изучается современное состояние здоровья студентов, склонности к развитию заболеваний различной тяжести. Описываются причины, из-за которых большинство студентов отказываются вести здоровый образ жизни. Исследуется характеристика концепции «здорового образа жизни».*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, студенты, образовательные организации, здоровьесбережение, физическая культура, спорт, правильное питание, активный образ жизни.*

В настоящее время стратегической целью национального развития является защита и укрепление здоровья населения, что закреплено в нормативных документах. К ним относятся:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (статья 51),
- «Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»,
- Указ Президента РФ от 20.04.1994 № 468 «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации».

Представленные нормативно-правовые акты фиксируют основные направления деятельности государственной образовательной политики. К данным аспектам мы можем отнести: формирование и создание возможностей для развития культуры здоровья личности, приоритет на выработку трудолюбия и эмоциональной устойчивости психики человека, развитие направлений по обеспечению безопасного образа жизни граждан, снижение количества вредных привычек человека [2].

Надзор представителей научной деятельности во многом направлен на становление и формирование образа жизнедеятельности студентов среднего профессионального образования и высшего профессионального образования.

Значение образовательных организаций как объектов социализации личности ежедневно растёт. Данная тенденция связана со скоростью освоения социальных ролей. Учреждения, предоставляющие возможность получать высшее

образование, помимо основного направления деятельности – развития интеллектуальных и профессиональных качеств личности, оказывают воздействие на формирование личности индивида и на внедрение в его жизнь важных здоровых привычек. Освоение профессиональных программ в образовательных организациях создаёт благоприятные условия для формирования знаний, навыков и умений вести здоровый образ жизни [1].

Процесс обучения оказывает разноплановое воздействие на организм человека. Во многом он истощает энергетические ресурсы, необходимые для получения требуемых знаний и навыков. Повышение рейтинга здоровья в системе ценностей учащихся высших школ и повышение эффективности студентов в овладении информационными, мотивационными и поведенческими компонентами здорового образа жизни являются необходимыми условиями для их профессионального и социального успеха.

Концепцию «здорового образа жизни» можно характеризовать по-разному:

- отказ вредных привычек,
- сбалансированное питание,
- занятия различными видами физической активности.

Согласно нашему мнению, необходимо придерживаться принципа здорового образа жизни, он является важным аспектом здоровьесбережения, но не главным.

Основными причинами, по которым молодые студенты отказываются вести здоровый образ жизни, являются:

- отсутствие необходимой целеустремленности, воли, настойчивости,
- нехватка времени,
- финансовые трудности.

Эти причины естественны, потому что студенты проводят большую часть своего времени за учебой, и им проблематично уделять дополнительное время здоровому образу жизни, поскольку в этой области отсутствует мотивация и интерес.

Анализ структуры заболеваемости показал, что наибольшее внимание было уделено заболеваниям:

- пищеварительной системы,
- сердечно-сосудистым,
- опорно-двигательным,
- респираторным заболеваниям.

Наличие вредных привычек также занимает особое место в критериях оценки здорового образа жизни.

Среди учащихся наиболее распространенными вредными привычками считаются алкоголь и курение, которые снижают воспринимаемый уровень учебных материалов и приводят к разрушению центральной и периферической нервной системы и других внутренних органов.

Менее половины учащихся придерживаются стандартного режима в повседневной жизни, а продолжительность сна составляет 7-8 часов, что соответствует физиологическим нормам. Сбалансированное питание обеспечивает развитие и формирование организма. Во время перерывов в занятиях большинство учеников едят картофельные чипсы, шоколад и печенье, которые являются высококалорийными продуктами с самым высоким содержанием сахара, а также разнообразные газированные напитки, соки, кофе и чай со льдом, которые считаются предпочтительными напитками. Питьевая вода и натуральные соки не так популярны.

Для укрепления своего здоровья значительное количество студентов занимаются в спортивных клубах и секциях. Среди спортивных занятий, предлагаемых студентам, бег, волейбол и ходьба, как правило, являются основным выбором. Другие показатели, такие как плавание, фитнес, баскетбол и гимнастика, имеют меньшую ценность, что, несомненно, является негативной чертой современного молодежного образа жизни. Студенты считают, что для укрепления своего здоровья необходимы воля, настойчивость, время и деньги.

По нашему мнению, обучение противодействию влиянию различных вредных факторов на здоровье человека должно проводиться в школе с первого класса. Чем больше студентов узнают о здоровом образе жизни, тем активнее они будут его придерживаться.

Усвоение моральных и общественных ценностей зачастую студентами осуществляется успешно. Внимания требует вопрос усвоения ценности реализации здорового образа жизни, внедрения основных способов здоровьесбережения в жизнедеятельность. В целом, можно констатировать, что студенты относятся к группе наиболее подверженных как вредным, так и благоприятным зависимостям. Установление общих правил ведения здорового образа жизни в возрасте от 17 до 25 лет позволяет придерживаться на протяжении всей жизни. На сегодняшний день студенческая молодежь характеризуется вредными привычками, недостатком сна, низкой физической активностью и неправильным питанием.

Необходимо уделять внимание вопросам медицинской профилактики, мерам по просвещению населения по вопросам гигиены и гигиенической культуры, воспитанию навыков ведения здорового образа жизни. Осуществление этих мероприятий должно реализовываться через постоянную массовую-информационную систему.

Библиографический список

1. Антоненко М.Н. Формирование здорового образа жизни у студентов / М.Н. Антоненко, Р.О. Соловьева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – № 4(1). – С. 30-34.
2. Журавлева Л.А. Здоровый образ жизни в оценках молодежи / Л.А. Журавлева, Е.В. Зарубина, А.В. Ручкин и др. // Образование и право. – 2020. – № 9. – С. 322-329.
3. Жилина Н.М. Студенты и здоровый образ жизни / Н.М. Жилина, А.О. Серая // Педагогика профессионального медицинского образования. – 2018. – № 3. – С. 23-32.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ РОССИИ: ИСТОРИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Аннотация. В статье исследуется понятие физической культуры и спорта как учебной дисциплины в вузах. Рассматривается история развития физической культуры в высших учебных заведениях России в теоретическом аспекте и ее современное состояние. Исследовано, какие изменения претерпела учебная дисциплина «физкультура и спорт» с течением времени, какие факторы оказали влияние на ее развитие в вузах.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, физическая подготовка студентов, история развития дисциплины «физическая культура и спорт».

На сегодняшний день учебная дисциплина «физическая культура и спорт» преподается в каждом высшем учебном заведении на различных уровнях. Она, будучи обязательной для всех специальностей вузов, является средством формирования всесторонне развитой личности, укрепляет психически-эмоциональное и физическое состояние обучающихся. Соответственно, возрастает значение физической культуры как средства оптимизации режима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности студентов на протяжении всего периода обучения в вузе.

Цель работы – проследить историческое развитие физической культуры в российских учебных заведениях, а также определить формы вовлечения учащихся в физическую деятельность, которые помогут улучшить здоровье и спортивную форму студентов, повысят интерес к спорту и посещаемость занятий по физической культуре в вузах.

Формирование физической культуры в России пришлось на эпоху правления Петра I, когда стране были остро необходимы профессиональные работники в сферы промышленности, судопроизводства, для усиления армии. Именно поэтому уже в середине XVIII века началось строительство первых светских специализированных школ для подготовки опытных кадров. В 1701 г. физическое воспитание стало одним из обязательных предметов в нескольких учебных заведениях. Петр I также организовал Семеновский и Преображенский отряды, где солдат обучали боевой подготовке, выносливости, быстроте и рукопашным боям. Из Франции были приглашены преподаватели фехтования, а в учебных заведениях появились следующие дисциплины: верховая езда, гребля, парусный спорт, танцы и др. Таким образом, XVIII век можно считать началом физического воспитания молодежи в Российской империи [4].

С появлением в начале XIX века системы высшего образования физическая культура поначалу рассматривалась в учебных заведениях как дисциплина не-обязательная. Начало подлинной, слаженной системы подготовки кадров для деятельности в области физической культуры и спорта в России было положено в 1896 году, когда известный российский ученый П.Ф. Лесгафт создал первое специальное учебное заведение для этой цели – Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья, в котором готовили не только квалифицированных преподавателей для школ и высших учебных заведений, но и ученых в области физкультуры. Это было во многом продиктовано проведением I Олимпийских игр в Афинах летом 1896 г., что повысило интерес к спорту и в России. Кроме того, П.Ф. Лесгафт в этом же году открыл уникальную для того времени Высшую женскую школу с преподаванием физкультуры на принципах гуманизма, подводя учениц к осознанию общечеловеческих и социально важных ценностей [3].

Тяжелые последствия Первой мировой войны и Революции 1917 г. на время приостановили развитие физической культуры и спорта в вузах России. Однако власти осознавали важность физической подготовки молодых людей для обороны молодой советской республики, поэтому в Петрограде в августе 1919 г. было создано специализированное высшее учебное заведение – институт физической культуры, ныне Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта в Санкт-Петербурге. В 1920 г. подобный институт открылся в Москве.

В 20-30-е гг. XX века ситуация стала особенно сложной и противоречивой. В большой степени физическое воспитание стало определяться политическими целями и интересами. Государство стало все больше осуществлять патронат над спортом и даже превращать его институты в часть своего аппарата. Требовались обученные солдаты для укрепления военно-физической подготовки населения и армии. В 1927-28 гг. физкультура была введена в медицинских и педагогических вузах, а с 1930 г. она, наконец, стала обязательным предметом во всех высших учебных заведениях СССР.

В 1931-37 гг. издаются многочисленные учебные программы для вузов, в которых содержатся методические указания к обучению студентов, в том числе и обязательные военные упражнения. Именно в 1931-1934 гг. был введен комплекс норм ГТО («Готов к труду и обороне СССР») [4, с. 202].

С началом Великой Отечественной войны (1941 г.) все физическое воспитание было направлено на военную подготовку населения. После войны, СССР начала активно участвовать во всех сферах мировой жизни, в том числе и спортивной. Это вызвало изменения в работе спортивных организаций, способство-

вало развитию массового физкультурного движения, что подкреплялось прекрасными достижениями советских спортсменов в первенстве по многим видам спорта. Политика государства, пропагандирующего спорт и здоровый образ жизни, в первую очередь отразилась на содержании учебных программ школ и вузов. В 1947 году предмет «Физическое воспитание» восстанавливается как учебная дисциплина, открываются кафедры физического воспитания при высших учебных заведениях.

Огромную роль в дальнейшем развитии физической культуры и спорта сыграло вступление СССР в 1948 г. в Международный Олимпийский комитет (МОК). Если в довоенных программах по физической культуре в высшей школе отсутствовали спортивные задачи, то в программах 1948-1951 гг. наряду с оздоровительными и воспитательными задачами ставились и спортивные задачи [4, с. 203].

С 1951 года началось проведение Всесоюзных студенческих спартакиад. Вскоре появляется группирование студентов по уровню физического развития. Впервые были выделены 3 отделения в программах вузов: подготовительное, спортивного совершенствования и специальное. В 60-е годы стремительно расширялись кафедры физического воспитания молодежи, широко развернулось строительство спортивных комплексов в университетах, создавались спортивные клубы при вузах, которым было предоставлено хорошее финансирование.

В целом, период 1950-1980 гг. – время взлета и расцвета спорта в России. Кульминацией этого периода стала подготовка и проведение XXII Олимпийских игр в Москве (1980). После Олимпиады 1980 года физическая культура и спорт по-прежнему оставались действенным инструментом в воспитании молодежи в духе патриотизма, как достойных граждан и защитников своей Родины, по-прежнему была высока мотивация студентов и школьников к спортивным достижениям. Однако главным недостатком данного периода являлось то, что такой спортивный ажиотаж в занятиях со студентами в основном сводился к их чрезмерной подготовке к состязаниям и завоеванию спортивных разрядов без учета состояния их здоровья и уровня физической подготовки.

В 90-е годы ситуация в сфере вузовской физкультуры и спорта вполне соответствовала общей социально-политической обстановке бывшей большой страны. В период кризиса физическое воспитание становится не столь актуальным. Резко сокращается финансирование со стороны государства и, как следствие, закрываются спортивные школы и секции, юношеские спортивные организации и школы олимпийского резерва, значимость массового спорта в сознании молодежи падает.

В 1992 г. была сделана попытка вернуть дисциплине «Физическая культура и спорт» прежние, советские стандарты: законодательно дисциплина стала обязательной для изучения даже в гуманитарных вузах, в учебных планах предусмотрено 408 часов на её преподавание с последующей итоговой аттестацией, установлены нормы физического развития студентов. Но введение таких стандартов не способствовало внедрению инноваций, новых видов спорта и не стало рычагом к желанию заниматься спортом у подрастающего поколения. Система физического воспитания оказалась не готова противодействовать влиянию общих тенденций в обществе – развитию бизнеса и коммерции, быстрому росту информационных интернет-технологий и нарастающему распространению вредных привычек среди молодежи. Все это стало более популярно, чем оздоровление и спорт. В итоге, этот период плачевно отразился на развитии физической культуры в российских вузах.

Задачами развития физического воспитания в высших учебных заведениях России в XXI веке стало творческое обновление учебного процесса, направленное на улучшение здоровья студентов, повышение их общей культуры и улучшение социальной адаптации.

Но, к сожалению, уроки физкультуры в учебных заведениях не компенсируют недостаток активности у большинства современной молодежи. Показатель физической подготовленности современных студентов достигает лишь 55% от результатов их сверстников 1960 – 70-х годов. Согласно исследованиям А.М. Воронова, «мотивами участия в этих мероприятиях являются не основные ценностно-содержательные ориентиры, а возможность автоматического получения зачета, требования преподавателей, возможность не ходить на обязательные занятия; 68% студентов не занимаются каким-либо видом спорта в свободное время. Наряду с этим 84% студентов отмечают, что занятия по физической культуре им нужны» [2].

Необходимо внедрять новые дополнительные виды физической культуры, поддерживать нарастающую в современном обществе популярность здорового образа жизни, красоты гармонично развитого тела и т.п. При этом спортивная база вузов должна соответствовать мировым тенденциям развития спорта и физической культуры. Необходимо «осуществить переориентацию сознания, представлений молодежи о физической культуре и спорте в таком направлении, чтобы ценности здоровья и физкультуры были признаны такими же важными, как ценности интеллектуальные, психологические и моральные» [5, с. 182].

Для полного удовлетворения потребностей учащейся молодежи сейчас необходимо:

1. Обновить программу учебного процесса, сделав акцент на освоение спортивных игр, командные соревнования и укрепление здоровья;

2. Обеспечить квалифицированных педагогов и тренеров, способных обеспечить личностно ориентированный подход к каждому студенту, что означает признание индивидуальности человека и создание необходимых условий для его развития, «переведение студента из позиции объекта физического воспитания в позицию субъекта самоорганизации и самоуправления» [1, с. 9];

3. Создать не только в ходе учебных занятий, но и в других формах физкультурно-спортивных занятий атмосферу успеха в достигнутых результатах, личностно-развивающих ситуаций в ходе интерактивного обучения [5];

4. Укрепить и развить материально-техническую базу, снабдить необходимым современным оборудованием вузы и спортивные комплексы на их основе.

На данный момент, в условиях социально-экономических преобразований современной России, на особое место ставится развитие в стране физической культуры и спорта, укрепление физического и духовного здоровья молодежи, популяризация здорового образа жизни, воспитание всесторонне гармоничной личности, подготовленной к будущей профессии. Однако в вузы все больше поступает молодежь с низкими показателями физической подготовленности и плохим здоровьем, что приводит к недостатку в стране квалифицированных и здоровых специалистов, способных к тяжелой и долговременной работе. Из-за этого в России приоритетным направлением в развитии спорта в вузах становится именно проблема низкого уровня здоровья у многих студентов. Следовательно, достижение необходимых результатов в этой области зависит во многом именно от правильно и четко спланированной учебной программы, а также от привлечения обучающихся в сферу спорта и здорового образа жизни и обеспечения современным спортивным инвентарем все без исключения вузы.

Подводя итог изучению данного вопроса, можно сделать вывод, что развитие физической культуры как учебной дисциплины в России – постоянный, непрекращающийся процесс. Путь от занятий гимнастикой отдельными студентами до полноценного, обязательного предмета «Физическая культура и спорт» оказался длиной в 300 лет, был порой тернистым, порой – успешным. На современном этапе основной направленностью государственной стратегии должно стать такое обеспечение развития физической культуры, которое помогало бы молодежи в полной мере реализовывать свои потенциальные возможности, понять роль спорта. Руководство вузов должно пропагандировать здоровый образ жизни в процессе воспитания нового поколения и вырабатывать в студентах осознанную потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом, при этом учитывая индивидуальные способности и особенности каждой личности.

Библиографический список

1. Белых С.И. Динамика показателей физического и функционального состояния студентов в ходе эксперимента по апробации личностно ориентированного физического воспитания // Педагогіка і психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 9. – С. 8-14.
2. Воронов А.М. Педагогические условия формирования физической культуры будущего учителя в процессе его профессиональной подготовки в вузе: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.М. Воронов. – Петрозаводск, 1996. – 163 с.
3. Копейкина Т.Е. История физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / Т.Е. Копейкина. – Архангельск, 2014. – 105 с.
4. Хомичев Я.Ю., Артемьев А.А., Левина И.Л. История становления физической культуры в системе высшего образования в России // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 9. – С. 201-206.
5. Чапурин М.Н., Симзяева Е.Н. Личностно-ориентированное физическое воспитание студентов в современном вузе // Вестник Чебоксарского кооперативного института. – 2008. – №1. – С. 180-189.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ, ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. В данной статье представлены актуальные проблемы совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки студенческой молодежи, особенности физического воспитания студентов в условиях подготовки к будущей профессиональной деятельности и становления конкурентоспособным специалистом.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, профессионально-прикладная физическая подготовка, физическая подготовка будущих специалистов.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это подготовка человека к определенной профессиональной деятельности через занятия спортом и отдельные средства физической культуры [1].

Основные задачи ППФП:

- формирование прикладных навыков, умение делать работу на практике;
- подготовка организма к внешним условиям труда;
- укрепление иммунитета;
- усвоение психофизических качеств.

ППФП демонстрирует степень физической подготовленности организма. О хорошем уровне подготовки можно говорить, если нормально функционируют системы внутренних органов (мышечная, дыхательная и сердечно-сосудистая системы), развиты базовые физические качества (выносливость, сила, гибкость, скорость)

Цели профессионально-прикладной физической подготовки в ВУЗах во многом базируются на специфике будущей профессии студента. Профессиональная подготовка формирует у начинающих специалистов необходимый уровень физкультурного образования, психофизической готовности для достижения высокой работоспособности и эффективности в трудовой деятельности. Психофизические качества – это совокупность прикладных физических и психологических качеств.

Рассматривая ППФП более детально, стоит отметить, что значимую роль играют типовые показатели. К ним относятся: преобладающий вид деятельности, производные операции, условия труда, формы труда и орудия труда.

Важной составляющей прикладной подготовки являются мероприятия, цель которых – воспитать качества, обеспечивающие готовность к профессиональной деятельности в различных условиях труда. Участие в массовых спортивных, оздоровительных и физкультурных мероприятиях позволяет студентам закрепить физкультурные знания и прикладные навыки. Подобные мероприятия ориентированы не только на формирование профессиональных качеств, но и на соблюдение здорового образа жизни.

Комплексное использование средств ППФП более широко развивает студентов как начинающих и, что немаловажно, конкурентоспособных специалистов и повышает качество образовательной деятельности. Профессиональная подготовка особо эффективна в взаимосвязи с другими составляющими системы воспитания.

Конкурентоспособный специалист – это не только компетентный работник-профессионал. Конкурентоспособность подразумевает, прежде всего, способность к нестандартному и гибкому мышлению, готовность к регулярному повышению уровня профессионализма и самоорганизации. Поэтому конкурентоспособный специалист, объединяя в себе мобильность, способность критически мыслить, высокий уровень квалификации и прочее, может выдерживать конкуренцию на рынке труда.

Особой спецификой обладает профессионально-прикладная физическая подготовка производственного персонала. Деятельность инженерных и технических кадров требует физических, моральных и интеллектуальных усилий, полной отдачи, концентрации внимания и знания теоретической базы.

Таким образом, суть актуальных и перспективных задач ППФП для студентов ВУЗов заключается в:

- формировании и усовершенствовании двигательных навыков и физкультурно-теоретических знаний, которые помогают студенту овладеть будущей профессией;
- повышении уровня устойчивости организма к воздействию различных факторов (инфекций, ядов, загрязнений, паразитов и т. п.);
- повышении сопротивляемости организма к воздействию окружающей обстановки и неблагоприятных условий труда;
- сохранении и укреплении здоровья, профилактике заболеваний.

Конечно, данные задачи необходимо конкретизировать в соответствии с направлением и особенностями будущей профессии студента. Но профессионально-прикладная физическая подготовка играет первостепенную роль в реализации общей физической подготовки начинающего специалиста.

В выборе профессионально-прикладной подготовки для студентов стоит отмечать типовые показатели будущей профессии. Прежде всего следует акцентировать внимание на следующие факторы: вид деятельности, форма организации труда, орудия труда, условия, в которых осуществляется рабочая деятельность. Условия могут быть различные, и все они требуют определенного уровня развития профессиональных и прикладных навыков, физических и психологических качеств:

- Работа, при которой человек долгое время находится в одной позе, требует от работника статической выносливости мышц, повышенную концентрацию внимания и устойчивость к гиподинамии.

- Работа на открытых пространствах (с высокими и низкими температурами, давлением и резкими колебаниями) требует от специалиста повышенного уровня выносливости, устойчивости к атмосферным изменениям, здоровой и хорошо функционирующей сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы и мышечной системы.

- Работа на высоте и на ограниченной опоре требует хорошо развитого чувства равновесия, хорошо функционирующего вестибулярного аппарата.

Итак, в настоящее время в ВУЗах, техникумах, лицеях и прочих образовательных учреждениях России существуют различные формы реализации ППФП в системе физкультурного воспитания студентов. Их можно разделить на несколько групп [2]:

- обязательные и факультативные учебные занятия;
- самостоятельные занятия физкультурой с отдельными спортивными направленностями;
- массовые оздоровительные, спортивные мероприятия.

Каждая группа имеет один или несколько путей реализации ППФП [3]. Они применяются выборочно в учебных заведениях. Самостоятельная подготовка студентов в свободное от учебы время также имеет несколько видов. Это могут быть и занятия прикладными видами спорта в секциях и кружках под руководством наставников, и пребывание в оздоровительно-спортивном лагере, и учебная практика.

Для эффективной профессионально-прикладной подготовки начинающих специалистов осуществляется комплексный подбор средств подготовки, которые помогут студентам освоить необходимые умения и качества, соответствующие задачам их будущей профессии. Учебный план ППФП составляется отдельно для каждого ВУЗа и направления. В плане учитываются особенности факультета, специфика профессии, состояние здоровья обучающихся.

Библиографический список

1. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. для техн. физ. культуры / А.А. Гужаловский. – М.: ФиС, 1986. – 352 с.
2. Кабачков, В.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся средних ПТУ / В.А. Кабачков. – М.: Высшая школа, 1982. – 140 с.
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. высш. учеб. завед. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. -- М.: Изд. центр «Академия», 2000. – 480 с.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА «ВЫНОСЛИВОСТЬ» У СТУДЕНТОВ ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Аннотация. В данной работе была проведена оценка уровня физического качества выносливости у студентов очной формы обучения с помощью социологического опроса, а также рассмотрены внешние факторы, влияющие на выносливость, в результате были сделаны выводы и на основе их разработана методика для развития выносливости у студентов.

Ключевые слова: выносливость, здоровье, физические упражнения, активность, спорт, гребной спорт, аэробный режим работы.

Что такое выносливость? Одним из самых распространенных и научных понятий является определение выносливости, как способности человека к длительному исполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения её эффективности. Мы адаптировали термин выносливость, как борьба с самим собой. Каждый раз, выполняя какое-либо физическое упражнение, мы используем некоторые психологические приемы (подбадриваем себя, утешаем, пытаемся не сдаваться и все-таки завершить выполнение физического упражнения [1].

Исходя из ведущей систематизации по В.В. Кузовенкову выделяется общая и специальная выносливость. При этом эти разновидности практически не находятся в зависимости друг от друга – возможно владеть высокоскоростной выносливостью, но недостаточной координационной или же невысокой силовой выносливостью. Мы затронем общую выносливость, как значительную составляющую физиологического воспитания студентов высших учебных заведений, на ФГБОУ ВО «КГТУ».

Вопросу разработки средств и способов становления общей выносливости у студентов приурочено большое количество научно-практических исследований и методических работ. Но каждый преподаватель составляет индивидуальный план работы со студентами в рамках научного плана, программы и дисциплины [2].

Почему выносливость важна для студентов? В настоящее время студенты уделяют мало времени каким-либо физическим нагрузкам, не говоря уже о развитии выносливости. От этого страдает общее состояние здоровья, а также морально-психологическое, у многих уже есть заболевания, связанные с дыхательной, сердечно-сосудистой системами, а также проблемы с осанкой. Одной из причин появления указанных выше проблем, является недостаточный уровень физической активности у молодежи.

Нами был составлен и проведен социологический опрос на тему «Оценка уровня физического качества выносливости у студентов очной формы обучения». В социологическом опросе приняли участие студенты разных курсов и учебных групп и специальностей ФГБОУ ВО «КГТУ» в количестве 77 человек.

По результатам проведенного социологического опроса, можно сделать вывод, что физическая активность присутствует в жизни студентов очной формы обучения, но есть и показатели, что физическая активность и спорт не являются актуальной задачей в повседневной жизни студентов. 78% респондентов отвечали, что начали заниматься спортом в возрасте с 10 до 15 лет. Одной из причин, столь ранних занятий спортом является кураторство и контроль со стороны родителей. Многие респонденты знают и понимают, что такое выносливость и тренируют уровень выносливости, и 58% студентов замечают, что со временем их уровень выносливости повышается. По результатам опроса большинство студентов оценили уровень выносливости в 3 балла, что считается выше среднего, а хотелось бы, чтобы каждый студент был уверен в себе и развивал выносливость. В опросе был пункт о наличии или отсутствии вредных привычек у студентов. Опрос показал, что 82% респондентов имеют вредные привычки. Студенты употребляют табачные изделия, вейпы, нагревательные системы и алкогольные напитки.

На сегодняшний день, написано много научных статей о влиянии употребления алкоголя, в том числе, регулярного. К примеру, однократная небольшая доза алкоголя ухудшает работу печени, восстановление функциональной работы которой происходит только через несколько дней. Смола сигаретного дыма вдыхается и откладывается в легочной ткани. Наличие дозы никотина препятствует самоочищению легочных протоков от пыли, слизи и другого мусора и нарушает нормальный режим работы легких. Это заканчивается выраженной одышкой при любых физических усилиях [3].

Проблемы с дыхательной функцией в долгосрочной перспективе ослабляют иммунную систему. Со временем, начнут появляться заболевания, которые придется лечить. Алкоголь и никотин не только «нейротоксичны», но и вызывают дефицит кислорода и воды в организме. Обезвоживание и тошнота от алкоголизма, одышка, «подпрыгивающее» сердце, боль в груди, шум в ушах и головокружение от кислородного голодания. Занятия спортом и вредные привычки никогда не будут совместимы вместе. На эту тему ученые всего мира до сих пор ведут научные дебаты [4].

Одним из факторов уменьшения двигательной активности студентов за последние несколько лет, является такое заболевание как коронавирусная инфекция, в следствии которого, студенты находились на дистанционном обучении,

что значительно снизило физическую активность. Вся «жизнь» студентов проходила, была возле информационных технологий, много времени проводили у экранов ноутбуков и телефонов, у многих испортилось зрение, уменьшилась физическая активность. Коронавирус сильно ударил по организму человека.

Мы надеемся, что каждый из вас возьмет себя в руки и начнет прилагать хоть какие-нибудь усилия, чтобы становиться лучшей версией себя, продлевать здоровые годы жизни, а также ощущать легкость в организме. Каждый несет ответственность за свой организм сам, каждый сам решает кем ему быть сегодня: здоровым человеком с чистыми легкими, имея хорошую физическую подготовку, или же жить с головной болью, кашлем и плохим самочувствием. Берегите себя несмотря ни на что!

А также, хотели бы предоставить комплекс упражнений на развитие выносливости [5].

Общую выносливость можно улучшить за счет бега, плавания, катания на велосипеде, бокса, аэробики и даже танцев.

Надеемся, предложенный нами вариант будет использован Вами, и будет приносить Вам максимальный эффект. Помните, что ваше здоровье – в ваших руках.

Для развития уровня выносливости студентов очной формы обучения мы используем гребные эргометры (с помощью которых дозируем такие показатели, как: время, дистанция, скорость прохождения, темп и технические особенности гребного вида спорта). Студенты работают в аэробном режиме работы, время нагрузки вычисляется по формуле, разработанной производителем тренажера. Учитывается масса спортсмена и корректирующий коэффициент, определяется примерное время прохождения дистанции, в следующей статье нами будут рассмотрены результаты применения данной методики.

Библиографический список

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методики физического воспитания. Москва: Просвещение, 2012. – 325 с.
2. Каганов, Л.С. Развиваем выносливость. Москва: Знание, 2011. – 98 с.
3. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник. Москва: Советский спорт, 2010. – 464 с.
4. Матвеев, А.Д. Теория и методика физического воспитания. Москва: Физкультура и спорт, 2006. – 254 с.
5. Никольская, О.Б. Физические качества человека. Воспитание выносливости: метод. рекомендации. Челябинск: Издательство Южно-Урал, 2021 – 30 с.

К ВОПРОСУ ПРИМЕНЕНИЯ КУРСАНТАМИ И СЛУШАТЕЛЯМИ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ

Аннотация. В статье идёт речь о пользе применения аутогенной тренировки на занятиях по огневой подготовке, а также описывается её составляющие.

Ключевые слова: аутогенная тренировка, спорт, огневая подготовка, курсанты, слушатели, физическая подготовка.

Для сотрудника органов внутренних дел Российской Федерации огневая подготовка является важнейшей частью профессиональной подготовки. Навыки и умения обращения с боевым оружием, несомненно, пригодятся не только при обучении в высшем образовательном учреждении системы Министерства внутренних дел России, но и непосредственно на самой службе. Курсанты, которые впервые имеют дело с оружием, часто его боятся и не могут настроить себя на хороший результат. Данная статья посвящена вопросу применения курсантами и слушателями системы МВД России, аутогенной тренировки на занятиях по дисциплине огневая подготовка.

На учебных занятиях, преподаватель может заметить, что курсанты не уверены при обращении с учебным оружием и большой процент курсантов и слушателей, начинают менять хват, принимают неудобное положение для стрельбы и становятся скованными, а также заторможенными. Можно сказать, что такое поведение является, не удивительным, ведь это связано с непривычными ощущениями (звук при производстве выстрела, отдача оружия назад), но и с некоторой вероятностью плохо выполнить упражнение стрельб. Кроме того, нужно отметить, что стрельба из боевого оружия для большинства курсантов и слушателей является не частым делом, так как занятия по огневой подготовке проводятся не так часто, как хотелось бы. Но, несмотря на это, умение правильно обращаться с оружием является важной частью подготовки и необходимо учиться контролировать себя и обращаться с оружием так, чтобы его не бояться.

Именно психологическая подготовка, на наш взгляд, должна осуществляться в течение всего учебного занятия не только преподавателем, но и курсантом и слушателем, который работает с учебным оружием. Можно сказать, что один из самых доступных способов, улучшения своего состояния и выведение организма из состояния стресса, служит аутогенная тренировка.

Аутогенная тренировка, была представлена миру, ещё в 1932 году, в России же она начала использоваться в 1950х годах. Автором является немецкий врач Иоганн Шульц. Аутогенная тренировка представляет собой повторение словесных упражнений, которые направлены на самовнушение, в целях снижения напряжения и приведения организма в состояние спокойствия. Также, можно сказать, что аутогенная тренировка, это форма самогипноза, благодаря которой вырабатываются ощущения, которые ассоциируются с расслаблением, а также впоследствии могут вызывать чувства тяжести или же тепла. Цель аутогенной тренировки заключается в том, чтобы курсант или слушатель сам, смог снять напряжение, регулировать свой мышечный тонус, а также улучшить отдельные элементы в работе с боевым оружием. Курсант или слушатель может применять приёмы на своё усмотрение, в зависимости от того, как какой на него оказывает положительное воздействие, это может быть: само приказ, само убеждение, само одобрение, самовнушение.

Перед выполнением аутогенной тренировки, необходимо провести самоанализ и выявить, что свои проблемы, а также трудности, с которыми курсант или слушатель сталкивается в процессе работы с боевым оружием. Выполнять аутогенную тренировку можно дома, в учебном заведении, или непосредственно в тире, на стрельбище или полигоне. Длительность аутогенной тренировки, курсант или слушатель может устанавливать сам, от 5-20 минут. Важно, чтобы упражнения выполнялись в расслабленном состоянии, в положении стоя, лёжа или сидя, а самое главное, чтобы выбранное положение было удобным и не доставляло дискомфорт [1, с. 225-228].

Важно, чтобы аутогенная тренировка проводилась при твёрдой уверенности, в правильности выполняемых или тренируемых упражнений. Мысленная тренировка непосредственно связана с набором таких характеристик, как: скорость извлечения оружия из кобуры, приведение оружия к бою, а также темпа и скорости стрельбы.

В процессе тренировки, курсанту и слушателю важно представить и убедить себя, что негативных и посторонних факторов по близости нет, что его ничего не отвлекает, а также нужно ввести себя в спокойное и умиротворённое состояние. Сделать это можно посредством фраз и формулировок:

- 1) я полностью спокоен, мне некуда спешить;
- 2) спокойствие окутывает меня, как одеяло;
- 3) спокойствие, которое наполняет меня, действует ещё и на душу и тело;
- 4) всё, что происходит вокруг, происходит само по себе;
- 5) я полностью погружён в себя.

Процесс аутогенной тренировки можно представить следующим образом:

- 1) ввести себя в состояние аутогенного погружения;

2) мысленно вызвать детальное представление своего образа и образа желаемого поведения или выполнения желаемого действия. Представить себе такое состояние, когда качества уже присущи тебе, а данное поведение при выполнении определённого действия свойственно тебе;

3) прочувствовать то внутреннее душевное состояние, которое возникает в ходе представления своего желаемого образа и образа желаемого поведения или выполнения желаемого действия, и важно именно прочувствовать, как при этом меняется отношение к событиям в жизни, обстановке вокруг;

4) а также необходимо продумывать разные варианты, и прорабатывать разные действия, при которых вы приобретаете те или иные навыки.

Можно сделать вывод, что чем ярче курсант или слушатель представит образы выполняемых действий, опишет свои чувства и состояние, тем эффективнее ему удастся добиться поставленной цели. Также, можно сказать, что учёные доказали тот факт, что самовнушение наиболее эффективно действует на мозг, погруженный в дремотное состояние. Входя в состояние аутогенного погружения, курсант или слушатель получает возможность с помощью мысленных приказов или с помощью необходимых образов, воздействовать на свой организм.

Таким образом, подводя итог всему высказанному, можно отметить, что для курсантов и слушателей применение аутогенной тренировки в рамках дисциплины огневая подготовка, окажет положительный результат. Так как данный вид тренировки способствует развитию: памяти, мышления, а также способствует освоению приёмов самовнушения и конечно, самовоспитания. Основным результатом данного вида тренировки является способность курсанта или слушателя привести своё психическое состояние в норму, а также настроить себя на положительный результат. Таким образом, применение аутогенной тренировки в ходе учебного процесса, в рамках дисциплины огневая подготовка, является приемлемым и дающим положительные результаты, как для курсанта и слушателя, так и для преподавателя.

Библиографический список

1. Цуркан, Н.В. Аутогенная тренировка при подготовке курсантов к занятиям по огневые подготовки / Н.В. Цуркан, Ю.А. Мефодьева // Уголовно-исполнительная система России в условиях реформирования: сборник материалов межвузовской научно-практической конференции адъюнктов, курсантов, студентов и слушателей, Вологда, 26 апреля 2019 года. – Вологда: Вологодский институт права и экономики Федеральной службы исполнения наказаний, 2019. – С. 225-228.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ СРЕДСТВ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ В РАЗВИТИИ ГИБКОСТИ И ПОДВИЖНОСТИ СУСТАВОВ СТУДЕНТОК

Аннотация. В исследовании проведена оценка гибкости студенток управленческого вуза при прохождении курса художественной гимнастики в течение учебного года. Исследование проводилось в течение учебного года. Выборку испытуемых составили 54 студентки в возрасте $20,5 \pm 0,4$ лет. Испытуемые выполняли три теста для оценки гибкости различных звеньев тела. Результаты исследования подтверждают эффективность средств художественной гимнастики в увеличении амплитуды движений.

Ключевые слова: художественная гимнастика, гибкость, физическое воспитание, студентки.

Художественная гимнастика является ациклическим видом спорта и требует достаточной физической подготовленности. Одной из её составляющих является гибкость, которая вносит до 60 % вклада в успешности выступления гимнасток [1]. Качество гибкости определяет выполнение движений в суставе или серии суставов с максимально возможной амплитудой [3]. Классификация гибкости включает динамическую и статическую гибкость. Отдельные звенья опорно-двигательного аппарата различных людей обладают различной степенью гибкости [6]. Гибкость как компонент физической подготовки играет важную роль в состоянии общего здоровья и достижении спортивных результатах в спорте [2].

Оптимальный уровень развития гибкости способствует увеличению функционального диапазона движения, улучшению осанки и мышечной симметрии, снижению травматизма, предотвращению болезненности мышц после тренировки и повышению уровня спортивных навыков и эффективности мышечной деятельности [5].

Программа университетского образования по физическому воспитанию на основе художественной гимнастики включает упражнения с использованием скакалки, обруча, мяча, булавы, ленты и без предмета, используемые в подготовительной, основной и заключительной части занятия. При реализации курса акцент ставится на безопасное, систематическое и эффективное применение используемых приемов и движений на гибкость суставов [7].

Художественная гимнастика, основными физическими элементами которой являются повороты, баланс и прыжки, требует высокой, иногда предельной подвижности в суставах [4].

Целью данного исследования является оценка гибкости студенток управленческого вуза при прохождении курса художественной гимнастики в течение учебного года. Студентки, участвовавшие в исследовании, посещали два занятия в неделю.

Исследование проводилось в течение учебного года. Выборку испытуемых составили 54 студентки в возрасте $20,5 \pm 0,4$ лет.

Испытуемые выполняли три теста для оценки гибкости различных звеньев тела.

Тест на амплитуду движений в плечевом суставе включал круговые движения руками с палкой узким хватом. Задание выполнялось трижды, результат фиксировался в сантиметрах.

Наклон вперед в положении стоя на скамье с прямыми ногами. Задание также выполнялось три раза, результат фиксировался в сантиметрах.

Тест в шпагате ног в положении лежа на спине, отметки амплитуды движения располагались на стене перед испытуемым. Упражнение выполнялось трижды.

Оценочные показатели сообщались испытуемым перед выполнением теста.

Данные были проанализированы с использованием статистического пакета для социометрии (версия 11.0). Рассчитаны описательные статистики для всех переменных (среднее, минимальное, максимальное, диапазон, стандартный отклонение, асимметрия и эксцесс). Нормальность распределений проверялась с помощью теста Колмогорова-Смирнова. Для расчета различий использовали t-критерий для зависимых выборок между начальным и конечным измерением. Все коэффициенты считались значимыми при $p < 0,05$.

Описательная статистика для всех переменных представлена в таблице 1. Результаты испытуемых в выполнении тестов имеют нормальное распределение. Отрицательное распределение асимметрии свидетельствует о доступности выполненных тестов для студенток, за исключением теста на амплитуду движений в плечевых суставах. Причиной может быть то, что студентки хорошо знакомы с аналогичными тестами. Тест на шпагат имеет положительное смещение асимметрии ($A_3 > 0$), так как данное упражнение не знакомо испытуемым. Величины эксцесса показывают высокую дисперсию результатов по всем двигательным переменным.

Таблица 1 – Описательная статистика показателей студенток

Показатель	до	после	SD	t
Амплитуда движений в плечевом суставе (ширина хвата), см	62,7±6,7	56,6±8,4	13,12	5,8
Наклон вперед стоя на скамье с прямыми ногами, см	16,7±2,4	21,2±5,4	5,15	6,4
Шпагат в положении лежа на спине, см	120,8±10,4	133,4±10,8	15,05	4,7

Критерий Стьюдента для зависимой выборки показал заметные статистические различия в средних арифметических значениях между начальным и итоговым измерениями во всех двигательных тестах ($p < 0,05$). Полученные результаты закономерны, поскольку в отделении художественной гимнастики студентки выполняют значительный объём упражнений с предметами и без них для развития гибкости. Частота, интенсивность и продолжительность выполнения упражнений значимо влияют на различия в тестированиях.

Основные критерии отбора в художественной гимнастике диктуются жёсткими требованиями, предъявляемыми занимающимся со стороны данного вида спорта. В требованиях спецификации для художественной гимнастики главными критериями являются гибкость и эстетичность движений.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что студентки за год обучения по программе художественной гимнастики добились значительных результатов по отношению к исходному уровню развития гибкости. Результаты исследования подтверждают, что упражнения на растягивание связок и мышц, широко представленные в содержании средств художественной гимнастики приводят к увеличению функциональной амплитуды движений.

В целом упражнения художественной гимнастики, развивающие гибкость, позитивно влияют на снижение травматизма, улучшение спортивных результатов, уровень психического и физического здоровья студенток.

Библиографический список

1. Быстрова И.В. Программированный курс по художественной гимнастике для магистров / И.В. Быстрова, И.С. Семибратова // Учебно-методическое пособие. – СПб., 2011. – 58 с.
2. Курочкин М.В. Поддержание функционального состояния связочно-мышечного аппарата лыжниц средствами стретчинга / М.В. Курочкин, Е.В. Курочкина, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 – (182). – С. 259-262.
3. Лобанов Ю.Я. Востребованность адаптационного потенциала физической культуры в реабилитации функционального состояния студентов / Ю.Я. Лобанов, О.Е. Понимасов, Н.М. Дзюба // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 2 (180). – С. 219-222.

4. Мальцев Д.В. Воздействие состязательно-игрового метода обучения начальным навыкам плавания младших школьников / Д.В. Мальцев, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 8 (198). – С. 164-167.

5. Миронов А.О. Дидактические возможности совмещенной модели обучения спортсменов в условиях центра спорта и образования / А.О. Миронов, А.В. Соломатин, М.С. Ананьин, К.Ю. Машков, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4 (194). – С. 303-307.

6. Понимасов О.Е. Формирование начальных навыков плавания с учетом особенностей детей младшего школьного возраста / О.Е. Понимасов, Е.В. Сабурова, Д.В. Мальцев // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 9 (199). – С. 164-167.

7. Удалова М.А. Технология совмещения предметной и физической подготовки гимнасток, выступающих в групповых упражнениях / М.А. Удалова // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 1 (203). – С. 427-430.

О ПРОБЛЕМЕ ВЛИЯНИЯ АМОТИВАЦИИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ

Аннотация. В статье рассматриваются современные реалии образовательной деятельности осуществляемой образовательными организациями МВД России. Так, внимание обращено на особенности педагогической деятельности преподавателей физической подготовки и ее влияния на физическую активность и психологические состояния курсантов. Определена взаимосвязь между концепцией амотивации и позитивной физической самооценкой у рассматриваемой категории обучающихся.

Ключевые слова: амотивация, мотивация, теории самоопределения, физическая подготовка, здоровый образ жизни, курсанты, образовательные организации МВД России.

Последнее десятилетие в нашей стране наблюдается ухудшение общего уровня здоровья населения и, как следствие, ухудшение качества жизни и ее продолжительности. Это связано с различными факторами. Но многие исследования, проведенные в этой сфере, сходятся во мнении о необходимости выполнения любой физической активности в качестве ежедневной привычки для улучшения текущего здоровья и в качестве средства укрепления здоровья на физическом, психологическом или социальном уровнях в будущем [2, с. 480].

Согласно теории самоопределения, известно, что мотивация является важным фактором для занятий физической культурой, способствующим формированию длительных здоровых привычек. Важность формирования таких привычек с первых курсов у курсантов образовательных организаций МВД России является определяющим фактором в их текущем и будущем состоянии здоровья. Несмотря на все рекомендации, практика физической подготовки говорит о том, что при переходе с курса на курс у курсантов неминуемо происходит спад мотивации к занятиям физической подготовкой [1, с. 64]. В этом смысле поощрение здоровых привычек, то есть поощрение физической активности среди курсантов, особенно первых курсов, становится приоритетной задачей.

Многие исследования отражают важность формирования здоровых привычек с раннего возраста, поскольку результаты мероприятий, выполняемых на этом этапе жизни, становятся более стойкими с течением времени, даже проявляя себя как часть повседневной жизни человека [3, с. 10]. Обучение курсантов в образовательных организациях МВД России обусловлено тем, что

большую часть времени они проводят в стенах своей организации. В свою очередь, образовательные организации МВД России, как сторонники целостного и интегрированного образования, поощряют полезные привычки для здоровья, такие как регулярные занятия физическими упражнениями в том числе на утренней физической зарядке.

По этой причине кафедры физической подготовки образовательных организаций МВД России играют ключевую роль в процессе формирования здорового образа жизни курсантов. В соответствии с образовательной программой, преподаватели рассматриваемых кафедр развивают и совершенствуют комплекс специальных умений и навыков, необходимых в будущей профессиональной деятельности обучающихся, тем самым способствуя формированию полезных привычек для здоровья.

Для того чтобы улучшить понимание фактора амотивации с учетом особенностей образовательной системы в проведенном исследовании были выбраны четыре критерия амотивации, а именно: представления о недостаточных способностях; представления о недостаточных усилиях; недостаточность академических ценностей; наличие не вызывающих интереса учебных заданий [4, с. 178]. Эти критерии были использованы в ходе исследования влияния амотивации курсантов образовательных организаций МВД России на занятия физической подготовкой.

Результаты исследования показали многогранность структуры амотивации. Всесторонний анализ этого явления способствует более глубокому пониманию происходящих процессов. Эти особенности должны учитывать преподаватели, как физической подготовки, так и других дисциплин, преподаваемых в образовательных организациях МВД России во избежание амотивации на своих занятиях и увеличения активности обучающихся. Последующие исследования данного явления предполагают создание специализированной методики с более точными психометрическими свойствами для работы с различными категориями обучающихся в образовательных организациях МВД России.

Несмотря на то, что были изучены такие стороны амотивации как физическая активность и физическая самоидентификация, важно учитывать, что разработка и совершенствование способов оценки факторов амотивации представляет собой непрерывный процесс. Современные исследования способствуют повышению теоретической и практической ценности знаний об амотивации, увеличению эффективности прогнозирования ее влияния на другие сферы психофизических возможностей, установлению связи с различными возможными мотивами обучающихся.

Библиографический список

1. Гричанов А.С. О некоторых особенностях педагогической деятельности преподавателей физической подготовки образовательных организаций МВД России // Вестник Владимирского государственного университета им. Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых. Серия: Педагогические и психологические науки. 2021. № 46(65). С. 63-70.
2. Данаилова И. Амотивация: съвременното предизвикателство пред образователната система // Професионално образование. 2020. Vol. 22. № 5. P. 479-489.
3. Краснова О. Н. Формирование амотивации к учению в ситуации интернет-зависимости // Молодежная наука: тенденции развития. 2021. № 1. С. 6-15.
4. Мандрыгина М.М., Коломиец Е.А. Амотивация как барьер в развитии творческих способностей во внеучебной деятельности // Мотивация и рефлексия личности: актуальные вопросы теории и практики. – Хабаровск: Тихоокеанский государственный университет, 2020. С. 177-181.

Сафонова А.В., Кошкина С.А., Хало П.В.
**ФГБОУ ВО «Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал)
«Ростовского государственного экономического университета (РИНХ)»,
г. Таганрог**

ПРИМЕНЕНИЕ МИОГРАФИЧЕСКОГО БОС-ТРЕНИНГА ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ БРОСКА У БОРЦОВ СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВ НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ ВУЗА

***Аннотация.** В статье представлены результаты педагогического эксперимента освоения техники броска у спортсменов-единоборцев с применением тренинга с биологической обратной связью по параметрам огибающей электромиограммы прямой мышцы бедра и икроножной мышцы.*

***Ключевые слова:** биологическая обратная связь, огибающая электромиограммы, единоборства, техника броска, тренировочный процесс.*

Актуальность. Бросковая техника одна из самых распространенных приемов во многих видах единоборств. Поэтому для снижения травматизма и повышения эффективности соревновательной деятельности становится актуальна оптимизация техники бросков и профилактика травматизма [1, с. 833; 2, с. 23]. Эта проблема особенно актуальна в спортивной секции нефизкультурного ВУЗа, где ввиду нерегулярного посещения тренировочных занятий спортсменами, происходит нарушение принципа периодичности. Поэтому освоение борцами идеального технико-тактического двигательного действия, в отличие от профессионалов, здесь происходит довольно медленно или не происходит вовсе. Одним из методов экономизации ресурсов организма, повышения эффективности освоения и совершенствования техники броска может стать применение тренинга с биологической обратной связью по параметрам огибающей электромиограммы (БОС-ОЭМГ) [3, с. 87; 4, с. 249; 5, с. 115].

Целью исследования являлась разработка методики совершенствования техники броска у борцов смешанных единоборств на основе БОС-тренинга по параметрам ОЭМГ и математико-статистическая оценка ее эффективности.

Исследование проводилось на базе лаборатории «Здоровьесбережения и активации резервных возможностей человека» Таганрогского института имени А.П. Чехова (филиала) РГЭУ (РИНХ) с 10.09.2022 по 9.02.2023. В проведении педагогического эксперимента участвовали две группы борцов смешанных единоборств спортивной секции Таганрогского института имени А.П. Чехова (филиала) РГЭУ (РИНХ): контрольная (n=6) и экспериментальная (n=6). В группы вошли юноши в возрасте 18-19 лет, имеющие схожую координационную подго-

товленность. Обе группы в течении втягивающего периода занимались по программе круговой тренировки, включавшей 8 упражнений, которые выполнялись в течение 1 минуты, с отдыхом по 15 секунд. В программу круговой тренировки входили следующие упражнения: бег на месте; «разножка» на мягком мате; упор лежа на предплечьях; прыжки с набивным мячом (3 кг); «стульчик» у стены; прыжки через скакалку; подъем на полупальцы в полуприседе; работа с резиновой лентой (подход на бросок через плечо) (см. рис. 1). В экспериментальной группе по завершению тренировочной недели со спортсменами также проводился БОС-тренинг по параметрам ОЭМГ, направленный на согласованную работу мышц. Для реализации БОС-ОЭМГ использовался психофизиологический комплекс «РЕАКТОР-Т» («Медиком», Россия). Миографические электроды накладывались на икроножную мышцу (*musculus gastrocnemius* – ОЭМГ1) и прямую мышцу бедра (*musculus tibialis anterior* – ОЭМГ2) единоборца (см. рисунок 2).

В качестве контрольных средств, оценивающих эффективность освоения техники броска через плечо, использовались следующие упражнения-тесты:

тест 1 – подходы на бросок через плечо (единица измерения – количество повторений за 1 минуту);

тест 2 – повороты тела вокруг своей оси с остановкой и последующим выполнением броска через плечо (единица измерения – число правильно выполненных бросков из 10 повторений);

тест 3 – кувырок с последующим выполнением броска через плечо (единица измерения – число правильно выполненных бросков из 10 повторений).

БОС-ОЭМГ включал следующие этапы: вводный, релаксационный, активизирующий и направленный на совместную работу двух мышечных групп. Формами представления сигналов обратной связи для спортсмена выступали образы визуальной, акустической и рационалистической перцептивных модальностей. Важным условием проводимого БОС-тренинга являлась последовательность и постепенность в увеличении нагрузки на мышцы как в ходе одной процедуры, так и на протяжении всего тренировочного периода. Сеансы проводились 1 раз в неделю, во время тренировок технико-тактической направленности, после проведения круговой тренировки. Продолжительность одного сеанса БОС-тренинга составляла 10 минут, где оценка исходного фона ОЭМГ составляла 1 минуту, в течение которой определялся мышечный тонусный остаток. Всего было проведено 10 сеансов с каждым испытуемым в течение втягивающего периода.

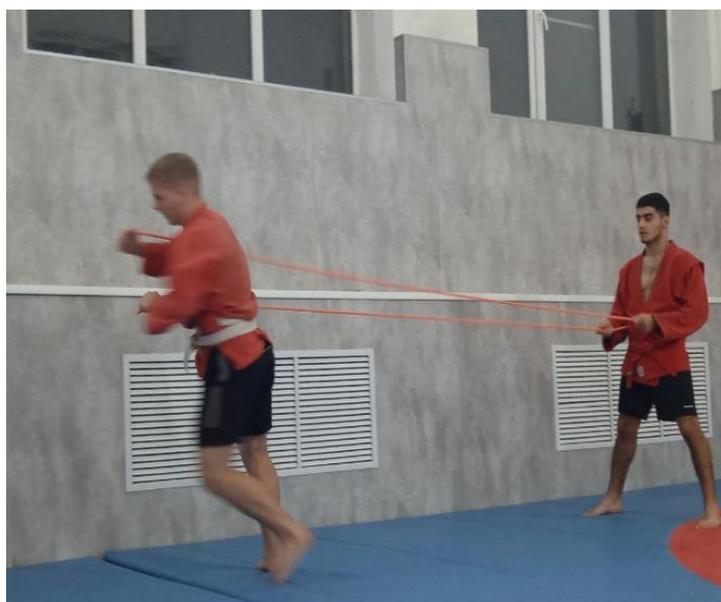


Рисунок 1 – Работа с резиновой лентой (подход на бросок через плечо)

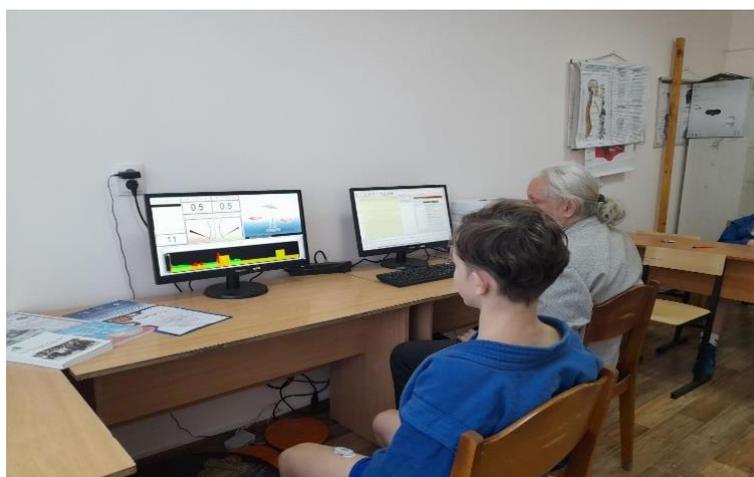


Рисунок 2 – Проведение БОС-ОЭМГ
для освоения техники броска у спортсменов-единоборцев

Результаты исследования. По окончании педагогического эксперимента была произведена математико-статистическая обработка полученных результатов по t-критерию Стьюдента для малых взаимосвязанных выборок (см. табл. 1). Если до эксперимента различия между контрольной и экспериментальной группами в выбранных показателях были недостоверными для уровня значимости $\alpha \leq 0,05$, то после проведения эксперимента средний прирост результата экспериментальной группы по всем трем тестам оказался достоверно больше.

Таблица 1 – Итоговая таблица результатов тестирования уровня освоения техники броска у контрольной и экспериментальной групп

Методы оценки	До эксперимента		После эксперимента		Прирост результата	
	Контр. гр. $\bar{x}_k \pm \sigma$	Эксп. гр. $\bar{x}_э \pm \sigma$	Контр. гр. $\bar{x}_k \pm \sigma$	Эксп. гр. $\bar{x}_э \pm \sigma$	Контр. гр. $\bar{x}_k \pm \sigma$	Эксп. гр. $\bar{x}_э \pm \sigma$
Тест №1	33.20±4.2	32.98±4.1	35.05±4.8	38.30±4.9	1.85±0.3	5.32±1.0
	$t_{эмп}=0.3$ ($t_{кр}=2.23, \alpha \leq 0,05$)		–		$t_{эмп}=3.1$ ($t_{кр}=2.23, \alpha \leq 0,05$)	
Тест №2	5.25±0.72	4.99±0.61	6.11±1.04	7.62±1.1	0.86±0.05	2.63±0.16
	$t_{эмп}=0.4$ ($t_{кр}=2.23, \alpha \leq 0,05$)		–		$t_{эмп}=3.3$ ($t_{кр}=2.23, \alpha \leq 0,05$)	
Тест №3	4.18±0.63	4.10±0.51	6.50±0.69	7.13±0.70	2.32±0.12	3.03±0.14
	$t_{эмп}=0.3$ ($t_{кр}=2.23, \alpha \leq 0,05$)		–		$t_{эмп}=2.8$ ($t_{кр}=2.23, \alpha \leq 0,05$)	

Выводы. Полученные данные математико-статистической обработки результатов разведывательного исследования позволяют говорить о том, что величины $t_{эмп}$ (в трех тестовых заданиях) достоверны (для $\alpha \leq 0,05$). Таким образом, даже при наличии малой выборки, можно сделать вывод о перспективности разработанной методики совершенствования техники броска у борцов смешанных единоборств на основе БОС-тренинга по параметрам ОЭМГ в рамках спортивной секции единоборств.

Библиографический список

1. Вершинин М.А., Новиков Д.Л. Характеристика оценочных показателей техники бросков у различного контингента дзюдоистов под влиянием фактора «утомление» // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 12. – С. 831-834.
2. Горбачев Д.В. Исследование возможности оптимизации функционального состояния борцов методом БОС-тренинга по параметрам огибающей электромиограммы: автореф. канд. биологич. наук. / Ульяновск, Ульяновский государственный университет – 2011. – 24 с.
3. Руденко Д.В., Хало П.В. Электромиографические особенности формирования статокINETической устойчивости у студентов с помощью баланс-платформы / Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании: сборник материалов XXXI Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов, молодых ученых. 24 апреля 2020 года. – Ростов-на-Дону: Издательско-полиграфический комплекс Рост. гос. экон. ун-та, 2020. – С. 84-89.
4. Хало П.В., Карякин А.А. Применение БОС-тренинга для оптимизации и повышения эффективности физического воспитания / Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма. Сборник материалов XXIV Всероссийской научно-практической конференции. Ростов-на-Дону: Издательско-полиграфический комплекс Рост. гос. экон. ун-та, 2021. С. 245-250.
5. Хало П.В., О.В. Бегун, И.А. Сыроваткина Использование технических возможностей лаборатории «Здоровьесбережения и активации резервных возможностей человека» в научной и образовательной деятельности в сфере физической культуры и спорта / Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова. 2021. № 1. С. 110-116

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОК МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА В 2020 И 2023 ГОДАХ

Аннотация. В статье приводятся данные опроса и сравнительный анализ самостоятельной двигательной активности студенток Гомельского государственного медицинского университета в 2020 и 2023 годах. Установлено, что в 2020 году только 4 % студенток занимались самостоятельно, а в 2023 году этот показатель составил 50 %.

Ключевые слова: студенты медицинского университета, самостоятельная двигательная активность, интенсивная и неинтенсивная физическая нагрузка.

Самостоятельная двигательная активность студенческой молодежи является важнейшим образовательным результатом такой дисциплины как физическое воспитание, главной целью которой является сформированность физической культуры человека. Основным следствием сформированной физической культуры личности будут являться регулярные самостоятельные занятия физической культурой, а также физкультурная грамотность, необходимая для того, чтобы данные занятия приносили пользу человеку.

На данный момент в области физического воспитания контроль предусматривает лишь тестирование уровня физической подготовленности, на основе результатов которого осуществляется аттестация по дисциплине «Физическая культура». Такой подход не способствует формированию физкультурной грамотности и осознанной потребности в двигательной физкультурно-спортивной деятельности (И.И. Брехман, 1996; В.К. Бальсевич, 1999 и др.). В данное время становится очевидной необходимость обновления системы контроля в области физической культуры. Она обусловлена несостоятельностью и бесплодностью устаревших механических подходов, не соответствующих парадигме личностно ориентированного образования.

Поэтому контроль важнейшего образовательного результата, коим является самостоятельная двигательная активность, становится приоритетной задачей педагогического процесса в сфере физической культуры.

По этой причине мы предприняли попытку проконтролировать как студенты ГомГМУ реализуют самостоятельную двигательную активность и провести сравнительный анализ самостоятельной двигательной активности студенток медицинского университета в 2020 и 2023 годах.

Для проведения исследования нами был использован международный опросник IPAQ – International Questionnaire on Physical Activity, который был разработан в 1999 г. при поддержке центров контроля и профилактики заболеваний США и ВОЗ в г. Женеве с целью мониторинга общественного здоровья на международном уровне для получения сопоставимых оценок физической активности [1, 2].

Из опросника IPAQ были взяты семь вопросов об интенсивности физических нагрузок, используемых формах физической активности, длительности пассивного времяпрепровождения. В соответствии с критериями, предложенными опросником IPAQ, для возраста 18-39 лет, наступление гиподинамии прослеживается в случае, если индекс двигательной активности меньше 21 балла.

В качестве методов исследования нами также использовались анализ и обобщение научно-методической литературы, и методы математической статистики.

Для исследования нами были взяты 2 группы 1 курса по 40 человек, отнесенных к основной группе здоровья. Тестирование было проведено на кафедре физического воспитания и спорта Гомельского государственного медицинского университета в октябре 2020 года и марте 2023 года. Стоит сказать, что на момент проведения исследования в 2020 и в 2023 году, студенты дважды занимались физической культурой в университете.

Для данного контроля мы воспользовались международным опросником IPAQ – International Questionnaire on Physical, который позволяет выявить индекс физической активности.

Результаты, полученные нами в результате анкетирования, представлены в таблице.

Анализ таблицы уровня физической активности студенток-первокурсниц в 2020 и в 2023 показывает, что существуют незначительные статистические различия между группами.

Из таблицы видно, что в 2023 году 12,5 % студентов ответили, что занимаются интенсивной физической нагрузкой 5 дней в неделю, в то время как в 2020 году максимально занимались такого вида нагрузкой только 4 раза в неделю. В то же время на вопрос «Сколько обычно длится Ваша интенсивная физическая нагрузка?» в 2020 году ответы студентов разделились по 50 % на период времени – 40-60 мин и 1 час и более. В 2023 же году на время 40-60 минут указали 85,5 процентов, остальные 12,5 процентов студентов указали, что занимаются 1 час и более.

Интересно распределились ответы студентов на вопрос: «Сколько раз в неделю Вы занимаетесь неинтенсивной физической нагрузкой?». Если в 2020 году

35 % студентов выбрали ответы – 0 дней в неделю, остальные ответы распределились от 1 до 5 дней, то в 2023 году 75 % студентов указали, что занимаются таким видом нагрузки 7 дней в неделю. Остальные указали, что занимаются неинтенсивной физической нагрузкой 2 (12,5 %) и 3 (12,5 %) дня.

75 % студентов на вопрос: «Сколько дней в неделю Вы ходите пешком?» в 2023 году ответили – 7 дней в неделю, при этом 50 % студентов указали, что передвигаются пешком они от 20 до 40 минут в день. Остальные 50 % распределились на тех, кто ходит пешком от 40 до 60 минут – 25 % и 25% – ходит от 60 до 90 минут. В то время как 58,3 % студентов в 2020 году указали, что ходят пешком от 40 до 60 минут, остальные же студенты указали, что ходят до 20 минут (25,1 %), и от 20 до 40 минут (16,6 %).

Все студенты медицинского университета большое количество времени проводят в сидячем положении. Так в 2020 году 70,9 % студентов указали, что проводят в сидячем положении 6-7 часов в сутки, остальные 29,1 % указали на 7-8 часов в сутки. В 2023 году 20% студентов указали, что проводят в сидячем положении более 8 часов в сутки. 20,8 % студентов, указали на 7-8 часов, которые они проводят в положении сидя и 59,2 % студентов проводят сидя 6-7 часов.

Таблица 1 – Индекс двигательной активности студенток медицинского университета в 2020 и 2023 годах

№ п/п	ВОПРОС	ОТВЕТ	2020 г.	2023 г.
1	Сколько раз в неделю вы занимаетесь интенсивной физической нагрузкой?	2 дня 3 дня 4 дня 5 дней	96 % 3 % 1 %	50 % 25 % 12,5 % 12,5 %
2	Сколько обычно длится Ваша интенсивная физическая нагрузка?	до 10 мин 10–20 мин 20–40 мин 40–60 мин 1 ч и более	50 % 50 %	85,5 % 12,5 %
3	Сколько раз в неделю Вы занимаетесь неинтенсивной физической нагрузкой?	0 дней 1 день 2 дня 3 дня 4 дня 5 дней 6 дней 7 дней	35 % 10 % 30% 5 % 10 % 10 %	12,2 % 12,2 % 75 %
4	Какова обычная продолжительность Вашей неинтенсивной физической нагрузки в течение дня?	до 20 мин 20–40 мин 40–60 мин 60–90 мин 1,5 ч и более	70 % 14,5 % 7,25 % 5,25 %	25 % 50 % 25 %

5	Сколько дней в неделю Вы ходите пешком?	7	54,2 %	75 %
		6	29,1 %	10 %
		5	8,35 %	15 %
		4	8,35 %	
6	Какова обычная продолжительность Ваших пеших прогулок в течение дня?	до 20 мин	25,1 %	
		20–40 мин	16,6 %	50 %
		40–60 мин	58,3 %	25 %
		60–90 мин		25 %
		1,5 ч и более		
7	Сколько обычно часов Вы проводите в сидячем положении?	8 ч и более		20 %
		7–8 ч	29,1 %	20,8 %
		6–7 ч	70,9 %	59,2 %
		5–6 ч		
		4–5 ч		
		3–4 ч		
		3–1 ч		
		менее 1 ч		
8	Индекс двигательной активности (средний показатель)		23	23,9

Как видно из рисунка, индекс двигательной активности в 2020 году составил 23 балла, а в 2023 году – 23,9 балла. Разница между ними составила всего 0,9 балла. Стоит отметить, что в обеих группах индекс двигательной активности соответствует возрастной норме.

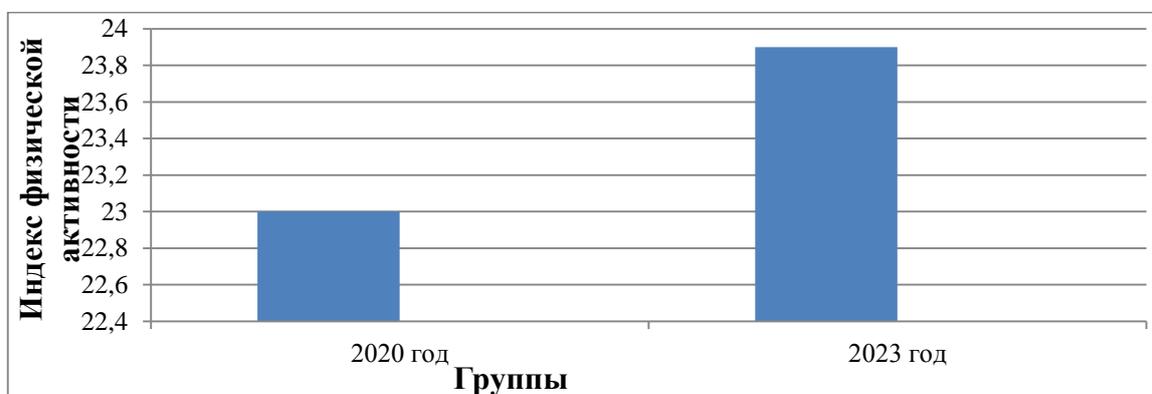


Рисунок – Индекс двигательной активности групп в 2020 и 2023 годах

Вызывает опасения то, что полученные данные о двигательной активности в обеих группах лишь незначительно превышают гиподинамический порог (21 балл). В группе 2020 года на 2 балла, а в группе 2023 на 2,9 балла. Учитывая то, что 96 % опрошенных студентов в группе 2020 года, и 50 % в группе 2023 года занимаются интенсивной физической активностью только на занятиях физической культурой можно предположить, что при отсутствии таких занятий уровень

физической активности резко упадет и данные обеих групп могут оказаться значительно ниже гиподинамического порога.

Исходя из результатов опроса, студенты очень много времени проводят в положении сидя – от 6 до 8 часов в день. Только 12,5 % студентов в 2023 году занимаются физическими упражнениями с большой интенсивностью 5 дней в неделю, в то время как 50 % процентов, занимаются только 2 раза в неделю, то есть только на занятиях по физической культуре в университете. Это значит, что эти 50 % студентов не имеют самостоятельно никакой интенсивной физической нагрузки, кроме той, которую они получают в вузе. Стоит отметить, что в 2020 году было 96 % студентов, которые получали интенсивную физическую нагрузку только на занятиях физической культурой в вузе.

Есть еще некоторые положительные изменения: в 2023 году произошло увеличение количества студентов, занимающихся физической культурой небольшой интенсивности 7 дней в неделю. Их количество выросло до 75 %.

Таким образом, сравнительный анализ показывает, что в 2020 году только 4 % студенток занимались самостоятельно, в то время как в 2023 году самостоятельной двигательной активностью занимается 50 % студенток.

Данные нашего исследования говорят о необходимости большей информированности студентов о пользе регулярных – не менее трех-четырёх раз в неделю занятий большой интенсивности. Именно такие занятия позволяют организму получать необходимые нагрузки для возвращения своих функциональных возможностей. Во время обучения в вузе необходимо сформировать внутреннюю мотивацию молодого врача к занятиям физической культурой, дать возможность будущему специалисту самостоятельно формировать свое пространство физической культуры – то есть дать ему возможность овладеть физкультурной грамотностью. И, конечно, в идеале, каждый выходящий из вуза студент уже должен выстроить свой, самостоятельный режим тренировок и необходимый для поддержания здоровья и творческой активности режим самостоятельной двигательной активности.

Библиографический список

1. Николаев, А.Ю. Надежность международного опросника физической активности (IPAQ-RU) в выборке студентов / А.Ю. Николаев, Р.О. Солодилов // Вестн. Сургут. гос. ун-та. – 2016. – № 3(13). – С. 116-119.
2. International Physical Activity Questionnaires (IPAQ) [Electronic resource]. Mode of access: <https://sites.google.com/site/theipaq/home>. – Date of access: 18.12.2021.

ЭМПИРИЧЕСКИЙ ПОДХОД К РАЗВИТИЮ КООРДИНАЦИОННЫХ ВОСПРИЯТИЙ САМБИСТОВ

Аннотация. В исследовании установлено влияние специального комплекса упражнений, выполняемых борцами в естественных условиях и в воде, на развитие координационных способностей борцов самбо. Установлено, что разработанный комплекс специальных упражнений, направленных на развитие способности к поддержанию равновесия тела в вертикальном и горизонтальном положении повышает уровень кинестетических ощущений самбистов.

Ключевые слова: борьба самбо, координационные способности, поддержание баланса, упражнения в воде.

Эффективность методов, применяемых спортсменами, занимающимися самбо, во многом зависит от уровня координационных способностей. Ведущими способностями являются скорость реакции, ориентация в пространстве и времени, способность сохранять равновесие [8]. Эти способности в значительной степени обусловлены генетически, но также могут развиваться в ходе тренировочного процесса. Уровень их развития во многом зависит от возраста начала обучения выбора средств и методов тренировки [1, 6].

Обзор литературы свидетельствует о высокой стандартизации средств и методов тренировки независимо от возраста, уровня подготовки, стажа занятий, иерархии ведущих способностей спортсменов и других существенных условий [4]. Современные знания, основанные на практике, часто опережают теорию и составляют секрет тренерского мастерства. Всё большее число публикаций по общей теории спорта посвящены вопросам поиска резервов развития координационных способностей спортсменов. Проведённые исследования показывают, что неспецифическая нагрузка способствует повышению уровня кинестетических ощущений в не меньшей степени, чем специальные упражнения [3, 5]. Подобные эффекты могут быть вызваны изменением стандартной среды деятельности. Эмпирическое подтверждение данного факта возможно получить на основе проведения тренировочных занятий в воде, которые смогли бы ускорить психофизическое восстановление и, как следствие, активизацию кинестетических ощущений спортсменов [2, 7].

Проведение исследования с изменением средовых условий реализации деятельности предполагает решение ряда задач

1. Изучить степень воздействия неспецифической нагрузки на развитие координационных способностей борцов самбо.

2. Разработать специальный комплекс координационных упражнений в воде с варьированием условий его применения.

3. Выявить биомеханические оси вращения, способствующие наиболее эффективному развитию координационных способностей к выполнению боевых приёмов самбо.

4. Проверить эффективность воздействия водных упражнений на развитие координационных способностей самбистов.

Цель исследования состояла в том, чтобы определить влияние специального комплекса упражнений, применяемых в стандартных тренировочных условиях и в воде, на развитие координационных способностей и удержания равновесия борцами самбо.

Исследование проводилось с 28 квалифицированными борцами самбо в возрасте $18,5 \pm 0,5$ года. Испытуемые разделены на две группы: контрольная ($n=14$) и экспериментальная ($n=13$). Эксперимент длился в течение месяца. Каждое тренировочное занятие включало в себя специальный комплекс, состоящий из 8 упражнений (двигательных заданий), развивающих координационные способности (табл.1). Борцы контрольной группы выполняли комплекс в стандартных тренировочных условиях на борцовском ковре.

Экспериментальная группа выполняла комплекс в воде с тремя уровнями погружения тела – на поверхности, под водой, на дне бассейна. Выполняя сет, независимо от окружающей среды применялись следующие методические приёмы:

– при выполнении упражнений использовались различные способы дыхания: свободный, с остановкой, контролируемый, циклический;

– первоначально упражнения выполнялись на месте, затем с перемещением, в дальнейшем – в виде комбинаций;

– каждое из упражнений повторялось от 10 до 20 раз в зависимости от способностей уровня подготовленности испытуемого.

Способность сохранять статическое равновесие оценивалась в двух попытках: с вертикальным и горизонтальным положением тела. Время удержания равновесия оценивалось на меньшей опорной поверхности и с закрытыми глазами. Попытки осуществлялись до и после выполнения каждого из двигательных заданий в естественных тренировочных условиях и в воде.

В таблице 1 представлена динамика показателей, полученная в результате эксперимента.

Таблица 1 – Показатели тестов на равновесие, $\bar{x} \pm m$

Тест	До	После	t	P
Удержание статического равновесия (с)	67,2±7,6	32,9±5,8	0,7	< 0,05
Смещение туловища (см)	0,6±0,1	1,6±0,4	2,5	< 0,05
Динамический тест (с)	0,8±0,1	1,5 ±0,4	3,5	< 0,05

Выполнение различных двигательных задач по-разному влияло на способность удерживать равновесие в вертикальном положении тела испытуемыми контрольной группы. Значительное ухудшение показателей в попытках было отмечено при различных бросках из положения на корточках с выполнением боковых кувырков и прыжков. Упражнения на развитие баланса снижали способность спортсменов поддерживать вертикальное положение тела при ограниченной площади опоры стоя на носках. Выполнение различных форм сальто (вперед, назад, в стороны) способствовало увеличению времени удержания равновесия. Кривые, представляющие результаты среднего времени удержания равновесия в вертикальном положении тела в борцовском зале и в воде оказались примерно одинаковыми. Тем не менее во всех 10 тестах результаты, оказались хуже, чем полученные при выполнении заданий в воде. Аналогичная тенденция показателей проявлялась при выполнении попыток в горизонтальном положении тела, как в воде, так и в борцовском зале.

Несколько иной характер кривых средних результатов наблюдался у спортсменов экспериментальной группы. Все графики, описывающие результаты выполнения тестов в вертикальном и горизонтальном положениях тела, как в борцовском зале, так и в воде, характеризовались похожей тенденцией с более высокими значениями. Выполнение двигательных заданий после поворотов, кувырков из положения сидя после прыжков вызывало меньшее снижение времени удержания равновесия. Время удержания веса в вертикальном и горизонтальном положении в воде превышало аналогичный показатель в спортзале. Это показывает, что выполнение разнообразных упражнений в воде, в значительной степени стимулирует развитие способностей к балансу и увеличивает время сохранения вертикального и горизонтального положения тела самбистов.

Сравнение средних результатов контрольной и экспериментальной групп в сохранении равновесия в вертикальном и горизонтальном положении подтверждает отмеченные тенденции. Преимущество экспериментальной группы в результатах выполнения упражнений отмечено как в борцовском зале, так и в воде при различных положениях тела.

Полученные результаты исследования свидетельствуют о благоприятном влиянии изменения среды реализации деятельности на уровень координационных способностей самбистов. Это проявилось в увеличении времени поддержания равновесия в вертикальном и горизонтальном положении.

Улучшение координационных способностей, зарегистрированное с помощью фиксирования времени удержания равновесия, не раскрывает всей полноты исследуемого явления. Проведение тестов, касающихся иных координационных способностей, а также специальных технических навыков, предположительно также могли бы продемонстрировать их улучшение.

Незначительное увеличение результатов по времени удержания равновесия в горизонтальном положении можно объяснить тем, что для спортсмена более характерно вертикальное положение, поскольку оно характерно для повседневной жизни. Несмотря на то, что горизонтальное положение довольно часто используется в борцовском поединке, время пребывания в нём в пропорциональном отношении к общему объёму тренировочного времени, а также времени повседневной деятельности слишком незначительно, чтобы каким-либо образом повлиять на его широкое доминирующее распространение. Полученные результаты свидетельствуют о том, что разработанный комплекс специальных упражнений, направленных на развитие способности к поддержанию равновесия тела, может быть использован в качестве дополнительного средства при подготовке борцов самбо. Значительно более высокий рост координационных способностей можно ожидать у молодых спортсменов с невысоким уровнем спортивного мастерства под воздействием разработанного комплекса упражнения.

Применение специального комплекса упражнений в борцовском зале и в воде значительно влияет на уровень способности борцов самбо к поддержанию пространственного баланса. Разработанный комплекс специальных упражнений, направленных на развитие способности к поддержанию равновесия тела в вертикальном и горизонтальном положении, целесообразно применять в тренировке самбистов на различных уровнях спортивного мастерства. Выполнение технически сложных упражнений в воде с различной глубиной погружения повышает уровень кинестетических ощущений спортсменов, способствует развитию «чувства соперника», что крайне важно для достижения успеха в поединке самбистов.

Библиографический список

1. Вернер А.Г. Теоретические и практические основы некоторых видов единоборств в системе физического воспитания студентов вузов государственной службы: методические рекомендации по курсу «Физическая культура» / Вернер А.Г., М.В. Герасимов, Т.В. Голушко,

В.Ю. Крылатых, А.О. Миронов, О.Е. Понимасов, Е.В. Сабурова, А.Ф. Самоуков, С.В. Соломатин, А.В. Соломатин, С.А. Хутин, А.М. Шувалов. – М.: Издательский дом «Дело» РАНХиГС, 2021. – 220 с.

2. Головкин А.А. Оценка точности временных показателей у баскетболисток с нарушениями слуха / А.А. Головкин, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 (182). – С. 112-115.

3. Зюкин А.В. Содержание тренировочного процесса юных каратистов группы начальной подготовки с учетом механизма энергообеспечения мышечной деятельности / А.В. Зюкин, А.М. Капралова, А.Ю. Анисимова, А.Э. Болотин, О.Е. Понимасов, М.В. Габов. – Ижевск: Изд-во УИР Ижевского государственного технического университета им. М.Т. Калашникова 2021. – 128 с.

4. Лайшев Р.А. Структура и показатели развития «чувства соперника» квалифицированных самбистов / Р.А. Лайшев, С.В. Соломатин, А.В. Соломатин, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1 (179). – С. 190-194.

5. Миронов А.О. Дидактические возможности совмещенной модели обучения спортсменов в условиях центра спорта и образования / А.О. Миронов, А.В. Соломатин, М.С. Ананьин, К.Ю. Машков, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4 (194). – С. 303-307.

6. Понимасов О.Е. Улучшение динамических показателей попеременной комбинации технических элементов прикладного плавания посредством применения весопроцецирующих упражнений / О.Е. Понимасов, Ю.Я. Лобанов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 10 (128). – С. 143-146.

7. Понимасов О.Е. Кооперированное развитие технических и скоростно-силовых способностей борцов самбо на этапе спортивной специализации / О.Е. Понимасов // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений: материалы VII Всероссийской научно-практической конференции. Омск, 24–25 ноября 2020 года. – Омск: СибГУФКиС, 2020. – С. 163-168.

8. Соломатин С.В. Развитие эмоционально-волевой сферы как фактор устойчивости технических навыков и координации квалифицированных борцов самбо / С.В. Соломатин, А.В. Соломатин, И.В. Николаев, М. С. Ананьин, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3 (193). – С. 405-409.

ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ КОЛИЧЕСТВА ВЫПОЛНЯЕМЫХ ВДОХОВ НА РЕЗУЛЬТАТЫ ПЛОВЦОВ

Аннотация. В статье изучена степень влияния количества выполняемых вдохов на производительность пловцов, концентрацию лактата в крови и эффективность спринтерского плавания вольным стилем. Изучались варианты дыхания при выполнении одного вдоха на каждый цикл гребков (1×1) и одного вдоха на три цикла гребковых движений (1×3). Установлено, что на спринтерских дистанциях плавания целесообразно использовать частоту дыхания на каждый цикл гребковых движений.

Ключевые слова: плавание, частота дыхания, лактат крови.

Тренировка с разреженным дыханием – это метод, который используют многие тренеры, чтобы улучшить специальную выносливость спортсменов [2, 3]. В частности, гипоксия зависит от таких физиологических переменных, как ацидоз крови, оксидативный стресс, изменение основного обмена, концентрации эритропоэтина, массы гемоглобина и объема легких. Эффективность данного метода заключается в адаптации сердечно-сосудистой системы, проявляющейся в уменьшении объема потребления кислорода через снижение частоты сердечных сокращений.

Концентрация лактата в крови увеличивается и во время ныряния. В отличие от нетренированных ныряльщиков высококвалифицированные спортсмены могут снизить концентрацию лактата в крови во время тренировок на задержку дыхания [7].

Выполненные исследования показали, что концентрация лактата в плазме крови в большей степени увеличивается не при задержке дыхания на воздухе (до 11 %), а при погружении под воду (до 20 %), что свидетельствует об усилении анаэробного метаболизма во время апноэ [1, 8].

В плавании теста 8×25 м вольным стилем с интенсивностью 90 % от максимальной с естественным дыханием и без дыхания острый эффект у существенных различий в концентрации лактата в крови ($12,8 \pm 3,7$ ммоль/л против $12,5 \pm 3,2$ ммоль/л) и частоте сердечных сокращений ($179,5 \pm 7,6$ уд/мин против $177,3 \pm 9,8$ уд/мин) пловцов не наблюдалось.

Условием достижения высокой скорости в спортивном плавании является создание высокой силы тяги и поддержание минимального сопротивления [4]. В связи с этим пловцы стремятся уменьшить частоту вдохов, исключая лишние движения туловищем и создавая условия для более обтекаемого устойчивого положения тела [5].

В вольном стиле максимальная скорость плавания достигается за счет сочетания эффективного гребка и наименьшего лобового сопротивления [6]. При этом голова и туловище должны находиться в одном горизонтальном положении. В вольном стиле изменение положения тела пловца при повороте головы для вдоха создаёт дополнительное сопротивление, которое снижает скорость пловца почти на 3 %. В спринте частота вдохов может быть меньшей, чем на стайерских дистанциях.

Фактором гипоксии является выдох, продолжительность которого у квалифицированных пловцов короче, чем у новичков по причине большей силы дыхательных мышц. Выдох происходит сразу после вдоха. Квалифицированные пловцы обладают лучшей координацией работы рук и дыхания, поэтому их тело поддерживает более устойчивое гидродинамическое положение с увеличенной длиной хода.

В плавании на спине дыхание выполняется произвольно и зависит от частоты гребков, которую используют пловцы. Также оно определяется дистанцией плавания. В соревновательных заплывах квалифицированные пловцы выполняют от 60-70 дыхательных циклов в минуту.

В баттерфляе дыхание производится подниманием головы вперед-вверх, что приводит к возрастанию лобового сопротивления и затруднениям в координации работы рук и ног. Таким образом, контроль частоты вдохов может способствовать рациональному гидродинамическому положению тела.

Повышенное сопротивление воды возникает при выполнении вдоха и зависит от угла атаки тела, который возникает в момент поворота или поднимания головы и плеч для вдоха, ноги погружаются глубже в воду. Общий временной разрыв в работе конечностей при плавании с выполнением вдоха составляет 24,2 %, при отсутствии вдоха – 19,8 %, что свидетельствует о меньшей координационной согласованности гребковых действий, производимых руками и ногами при плавании с отсутствием дыхания.

При повышенном лобовом сопротивлении пловцов в плавании на короткие дистанции баттерфляем целесообразно уменьшить количество производимых вдохов. Поскольку баттерфляй требует высоких затрат энергии и большего количества кислорода, в плавании на более длинные дистанции пловцы увеличивают частоту дыхания. Наиболее рациональная частота дыхания в плавании на 100 и 200 м баттерфляем составляет один вдох на один-два цикла гребков. Подобное лобовое сопротивление возникает и при плавании брассом из-за фронтального способа выполнения дыхания.

Для подготовки к выступлению на соревнованиях по плаванию международного и национальных масштаба используется тренировка пловцов в условиях гипоксической тренировки. Возникает вопрос: насколько минимизация дыхания

способствует рациональности техники и достижению максимальной скорости плавания?

Целью данного исследования являлось изучение степени влияния количества производимых вдохов на производительность пловцов, концентрацию лактата в крови и эффективность спринтерского плавания вольным стилем.

В исследовании приняли участие 15 пловцов-юношей в возрасте $18,6 \pm 0,2$ года, членов сборной команды по плаванию, специализирующихся в спринтерском плавании вольным стилем. Тесты выполнялись в 25-метровом бассейне при температуре воды $26,2^{\circ}\text{C}$.

Дистанция плавания с максимальной интенсивностью составила 25 м и 50 м. Изучались варианты дыхания при выполнении одного вдоха на каждый цикл гребков (1×1) и одного вдоха на три цикла гребковых движений (1×3).

В первый день испытуемые проплывали дистанции 25 м и 50 м вольным стилем с частотой дыхания 1×1 ; пассивный отдых между плаванием дистанций составил 30 мин. На второй день измерений участники проплывали те же дистанции, меняя частоту дыхания.

Через 5 минут после выполнения каждой дистанции в оба дня брали пробы крови из пальца с целью замера концентрации лактата в крови ($5'$ BL).

На дистанциях 25 и 50 м на обеих частотах дыхания также исследовали показатели числа гребков, длины гребка, частоты гребков, скорости плавания и ударного индекса.

Все попытки в плавании фиксировались видеокамерой. Использовались уравнения:

длина цикла (м/цикл) = расстояние (м)/количество циклов (n);

частота цикла (с/цикл) = время (с)/количество циклов (n);

скорость (м/с) = расстояние (м)/время (с);

индекс хода ($\text{м}^2/\text{с}$) = длина цикла (м/цикл) \times скорость (м/с).

По результатам исследования обнаружены статистически значимые различия по концентрации лактата в крови в плавании на 25 м вольным стилем в зависимости от частоты дыхания: один вдох на цикл движений и один вдох на три гребковых цикла. При плавании с одним вдохом на каждый цикл зафиксирована более высокая концентрация лактата $11,2 \pm 1,3$ ммоль/л по сравнению с плаванием с одним вдохом на три гребка с концентрацией лактата в крови $8,6 \pm 1,4$ ммоль/л ($p < 0,05$). Напротив, в плавании на 50 м с различными вариантами дыхания 1×1 и 1×3 концентрация лактата со значениями $10,8 \pm 1,8$ и $10,7 \pm 1,4$ ммоль/л соответственно статистически значимых различий не обнаружено (табл. 1).

Таблица 1 – Параметры, характеризующие эффективность техники плавания с различными вариантами дыхания

Показатель	Дистанция плавания, вариант дыхания			
	25 м, 1×1	25 м, 1×3	50 м, 1×1	50 м, 1×3
Длина гребка	1,1±0,2	1,1±0,2	1,2±0,2	1,2±0,2
Частота гребков	1,6±0,5	1,4±0,4	1,5±0,3	1,5±0,6
Индекс гребков	1,3±0,2	1,3±0,3	1,3±0,1	1,3±0,2
Скорость плавания	1,5±0,9	1,5±0,5	1,3±0,4	1,4±0,6
Концентрация лактата	11,2±1,3	8,6±1,4	10,8±1,8	10,7±1,4

Выявлены различия по концентрации лактата в крови и работоспособности в плавании на 25 м вольным стилем с частотой дыхания 1×1 и 1×3. При частоте дыхания 1×1 наблюдается более высокая концентрация лактата в крови, что обусловлено значительными мышечными напряжениями и лобовым сопротивлением телу пловца. Меньший уровень концентрации лактата в крови при частоте дыхания 1×3 свидетельствует о том, что при сохранении горизонтальной обтекаемости тела за счёт стабилизированного поддержания положение головы и туловища энергетические потребности пловца ниже, что сказывается на эффективности техники и скорости плавания.

Различий в концентрации лактата в крови при плавании на 50 м вольным стилем в зависимости от частоты дыхания не наблюдалось. Хотя статистической разницы не выявлено, вероятно, при варианте частоты дыхания 1×3 концентрация лактата в крови может быть ниже из-за меньшей мышечной активности.

Основное различие в технике плавания на дистанции 25 м и 50 м заключается в положении тела пловца, который лежит над поверхностью воды в плавании на 25 м или на поверхности воды в плавании на 50 м. Высокое положение требует больше энергии для движения тела, но вызывает меньшее сопротивление. Наоборот, техника плавания на более длинную дистанцию требует меньше энергии движения, но вызывает больше лобовое сопротивление.

Следовательно, вариант дыхания 1×1 вызывает высокую частоту колебательных движений тела, которое разворачивается в воде при каждом гребке. Вариант частоты дыхания 1×3 соответствует меньшим колебаниям тела, потому что в течение 3-х циклов голова, плечи и грудь остаются в стабилизированном положении относительно друг друга. Вероятно, что при сохранении стабилизированного положения лучше достигается гидродинамическая обтекаемость.

По параметрам эффективности техники плавания на 25 м и 50 м различий между двумя способами дыхания не отмечено. Вероятно, частота дыхания 1×3 требует большего времени тренировки, чтобы достичь лучшей техники.

Выбранный вариант координации дыхания может быть связан с соматотипическими характеристиками и возрастом пловцов. Так, частота дыхания 1×3 более подходит пловцам с меньшей мышечной массой, поскольку не происходит многократного поднимания головы из воды для выполнения вдоха, что означает меньшую активацию мышц и, как следствие, меньшую потребность в энергии.

Результаты исследования позволяют заключить, что с целью увеличения метаболической емкости гликолиза на спринтерских дистанциях плавания целесообразно использовать частоту дыхания на каждый цикл гребковых движений, что приводит к резкому возрастанию концентрации лактата в крови. Вариант дыхания с одним вдохом на три гребка можно также использовать в тренировке частоты темпа в сериях коротких отрезков плавания, которые в большей степени ориентированы на спринтерские дистанции.

Библиографический список

1. Зюкин А.В. Контроль периферической гемодинамики пловцов категории «Masters» / А.В. Зюкин, О.Е. Понимасов, А.Э. Болотин, Л.Н. Шелкова // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 12. – С. 67-69.
2. Курочкин М.В. Сквозное планирование сверхдистанционной тренировки в годичном цикле подготовки лыжниц-гонщиц / М.В. Курочкин, Е.В., Курочкина, А.А. Головкин, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 6 – (184). – С. 185-189.
3. Лайшев Р.А. Структура и показатели развития «чувства соперника» квалифицированных самбистов / Р.А. Лайшев, С.В. Соломатин, А.В. Соломатин, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1 (179). – С. 190–194.
4. Мальцев Д.В. Воздействие состязательно-игрового метода обучения начальным навыкам плавания младших школьников / Д.В. Мальцев, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 8 (198). – С. 164-167.
5. Миронов А.О. Структуризация типологии гребковых движений при обучении навыкам спортивных способов плавания / А.О. Миронов, И.В. Николаев, М.С. Ананьин, Е.В. Сабурова // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 7 (197). – С. 222-225.
6. Понимасов О.Е. Индивидуально-вариативное целеполагание как условие проектирования стилевых вариаций плавания / О.Е. Понимасов, С.В. Николаев // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 11 (105). – С. 134-137.
7. Понимасов О.Е. Явление гипокапнии и внешние признаки его проявления при свободном нырянии в длину / О.Е. Понимасов, А.В. Коршунов, А.О. Миронов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 4 (134). – С. 218-220.
8. Bolotin A.E., Ponomasov O.E. (2020). Female swimmers' training level estimation on the basis of heart rate variability indices analysis. First International Volga Region Conference on Economics, Humanities and Sports (FICEHS 2019). proceedings of the First International Volga Region Conference on Economics, Humanities and Sports (FICEHS 2019), pp. С. 629-631.

СОПУТСТВУЮЩАЯ РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ МОЛОДЕЖИ

***Аннотация.** Физиологические характеристики человека имеют особое качество, выражающееся в постоянном развитии функционирующих внутренних органов, мышечной ткани, сердечно-сосудистой системы. Организм подростка или ребенка находится в постоянном развитии и изменении под влиянием окружающей среды и двигательной активности. С целью благоприятного развития организма молодому поколению необходимо иметь постоянную физическую активность. В данном исследовании предложена авторская методика физического воспитания с целью повышения двигательной активности молодежи в повседневной жизни.*

***Ключевые слова:** физическая активность, физическое воспитание, всемирная организация здравоохранения, молодежная среда. Мотивация молодежи, основные направления развития физической активности.*

Введение. На современном этапе развития общества можно выделить значительный регресс физической активности среди всех слоев населения. Исследования, проведенные Всемирной Организацией Здравоохранения (ВОЗ) свидетельствуют о том, что малоподвижный образ жизни является одним из основных факторов, приводящих к смерти в глобальном масштабе. Если перейти к статистическим данным, то физическая инертность находится на четвертом месте из всех факторов риска, приходящих к смерти и занимает 6% от общего показателя смертности.

Распространение и углубление знаний, навыков и умений в молодежной среде является первостепенной задачей для физической культуры и спорта. Нельзя не указать, что факультативной задачей этого направления также является применение указанных знаний, навыков и умений на протяжении всей жизни. В данном исследовании необходимо проанализировать способы и методы внедрения основных положений физической деятельности, а также рассмотреть их на моделях различных возрастных категорий молодежной среды. Необходимо рассмотреть основные положения и критерии достаточной физической активности с целью снижения факторов риска на общее состояние здоровья человека, а также повышению активного образа жизни в повседневной жизни.

Факультативной задачей исследования стоит выделить влияние физической активности на общее состояние молодежи в процессе обучения в образовательных учреждениях.

В настоящем исследовании будут фигурировать подростки, которые входят в возрастную категорию молодежи (14-35 лет).

Результаты исследования и их обсуждение. На исходном этапе исследования следует определить метод физического воспитания, который сможет оказать влияние на физическую активность подростка в будущем. В физиологии человека имеется множество различных реакций, которые в процессе многократного повторения усваиваются организмом и устанавливаются как аксиома, иными словами происходит определенное «привыкание». Мышечная память – это форма физической памяти в организме, которая включает в себя закрепление двигательного действия в общей памяти с помощью повторения. При многократном повторении определенных действий мозг закрепляет их в раздел долговременной мышечной памяти, что позволяет совершать указанные действия инстинктивно, без особых усилий. Иными словами, в процессе повторения физических упражнений вырабатывает рефлекс мышечной памяти, который позволяет «запоминать» необходимые движения на продолжительный период времени, что играет важнейшую роль при формировании основ физического воспитания в долгосрочную перспективу повседневной деятельности молодого поколения.

Также в процессе рассмотрения указанной темы имеется необходимость проанализировать механизм формирования привычек, который имеет значительное влияние на жизнедеятельность человека в различных сферах общественной жизни. В процессе формирования привычки детерминирующей основой является определенный сигнал, который свидетельствует о необходимости реформирования привычного образа жизни. Базовым примером можно привести боль (к примеру, боль в шейном отделе вследствие инертного образа жизни). Организм распознает сигнал, который свидетельствует о потребности преобразования привычного порядка функционирования, впоследствии чего начинает искать необходимые решения проблем. На данном этапе человек, испытывающий боль в шейном отделе, начинает выяснять, с помощью каких долгосрочных способов возможно избавиться от боли. Решением указанной проблемы он выбирает ежедневную утреннюю гимнастику, которая положительным образом влияет на состояние всего тела в целом. В процессе регулярных занятий боль в указанном месте перестает доставлять неудобства, а общее психосоматическое и физическое состояние организма увеличивается, что дает основу к формированию привычки регулярно проводить утреннюю зарядку. Подводя итог к вышесказанному необходимо указать, что формирование и внедрение физического воспитания в молодежную среду возможно путем постоянного и многократного применения, преобразовывая указанную деятельность в привычку. Однако, по нашему мнению, имеется необходимость в задействовании мотивационной составляющей [3, 4, 5].

Формирование долгосрочных привычек, которые остаются с человеком на всю жизнь, происходит в детском и подростковом возрасте в образовательных учреждениях. Зачастую основа поведения, привычки, а также определенные черты характера закладываются еще в школе, вследствие чего возникает объективный вывод о том, что приобщение к физической активности должно происходить именно в стенах учебного заведения. Именно в указанных учреждениях у молодого поколения должна появиться мотивация для стремления заниматься спортом, а также вести подвижный образ жизни. При проведении исследования мы использовали статистическую информацию, приведенную Р.А. Аннамырадовым и Г.Х. Мырадовой о положительной динамике влияния физического воспитания на отдельные составляющие психофизического состояния обучающихся [1, 2]. Была выявлена динамика по следующим направлениям:

- физическая подготовка (70%);
 - поведение учащихся во время образовательного процесса (57%);
 - общее состояние организма в процессе физической деятельности, а также в повседневной жизни (51%);
 - психологическое состояние обучающихся (12%);
 - общее влияние на психофизическое состояние обучающегося (87%).
- Исследование проводилось из общего числа обучающихся, которые в процессе исследования начали заниматься физической деятельностью.

Таблица 1 – Динамика влияния физического воспитания, применяемого в образовательных организациях

Направление	Процент динамики влияния
Влияние на физическую подготовку обучающихся	70%
Влияние на поведение обучающихся во время образовательного процесса	57%
Влияние на общее состояние организма в процессе физической деятельности, а также в повседневной жизни	51%
Влияние на психологическое состояние обучающихся	12%
Общее влияние на психофизическое состояние обучающегося	87%

Обобщая вышесказанное необходимо заключить, что важнейшей составляющей для формирования основ физического воспитания молодежи в повседневный образ жизни на долгосрочной основе является приобщение к активному образу жизни еще в школе, превращая занятия спортом в привычку.

На настоящем этапе имеется необходимость в рассмотрении рекомендаций к повышению уровня физической активности у различных возрастных групп в

молодежной среде. Диссоциация в данном вопросе имеет немаловажную роль, так как с возрастом физиологические параметры человека видоизменяются. Исследование проводится на данных, приведенных ВОЗ, которые свидетельствуют о достаточном уровне физической активности.

Рекомендации для детей и подростков 5-17 лет при занятиях физической деятельностью должны подходить под следующие требования:

- физическая активность должна соответствовать временному промежутку равному не менее 60 минутам в день средней или высокой интенсивности;
- физическая активность более 60 минут в день будет давать более положительное воздействие на состояние организма;
- основной составляющей физической активности должна стать аэробика, вследствие ее положительного воздействия на кардиореспираторную систему и скелетно-мышечные ткани.

Рекомендации для молодых людей возрастом 18-35 имеют следующие критерии достаточной физической активности:

- молодые люди в данной возрастной категории для поддержания нормального уровня физической активности должны заниматься физическими упражнениями не менее 3-х раз в неделю, уделяя особое внимание аэробным упражнениям;
- физическая активность молодых людей данной категории может не ограничиваться одним лишь выполнением спортивных упражнений, к ним целесообразно добавить спортивные игры, такие как футбол, баскетбол;
- для внедрения физической активности в повседневную жизнь также целесообразно ввести езду на велосипеде или ходьбу пешком [3].

Заключение. Таким образом, целесообразно сделать вывод, что внедрение основ физического воспитания необходимо вводить для детей и подростков в стенах учебного заведения, приобщая к физически активному образу жизни. Данный факт позволяет сделать вывод о том, что в процессе постоянных физических нагрузок подросток способен привить привычку и применять ее на долгосрочной перспективе.

В повседневной жизнедеятельности также необходимо иметь достаточную физическую активность, которую можно достичь, выполняя определенный вид физических нагрузок.

Библиографический список

1. Аннамырадов Р.А., Мырадова Г.Х. Сопутствующая роль физического воспитания в повседневной физической активности молодежи // Вестник науки. – 2023. – №1(58). – С. 278-281.
2. Аннамырадов Р.А., Мырадова Г. Значение спорта в развитии молодежи // Вестник науки. – 2022. – №9(54). – С. 65-68.
3. Пожидаев, С.Н. Разработка проекта спортивной рекреационно-оздоровительной деятельности в физическом воспитании студентов транспортного вуза / С.Н. Пожидаев,

В.А. Литвинов, Ж.В. Пасечник [и др.] // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: материалы XVIII Международной научно-практической конференции, Ставрополь, 04 декабря 2021 года. – Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2021. – С. 470-474.

4. Пожидаев, С.Н. Инновационные проекты, на основе прототипов, спортивно-оздоровительных технологий в эстетических сложно-координационных видах спорта / С.Н. Пожидаев, А.А. Князев, Н.В. Рыжкин, И.Л. Пожидаева // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 5(60). – С. 74-79.

5. Пожидаев, С.Н. Влияние половых различий студентов на процесс похудения при занятиях физической культурой и спортом / С.Н. Пожидаев, И.Л. Пожидаева, Е.А. Жак, Ж.В. Пасечник // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: мат. XII Всероссийской науч.-практ. конф. (г. Нижневартовск, 20 октября 2022 г.). – Нижневартовск: изд-во НВГУ, 2022. – С. 191-195.

РОЛЬ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТА

Аннотация. В статье проанализирована роль физической культуры в рамках высшего образования, как составляющая физического воспитания. Рассмотрены основные аспекты влияния спорта и физической культуры на студента, а также проанализированы цели дисциплины в образовательном процессе и эффективность занятий для учащихся.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, студент, университет.

Физическая культура является частью общей культуры человека, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и созданию новых ценностей, преимущественно в сфере развития, оздоровления и воспитания людей [1].

Физическая культура – это форма физического воспитания, которая ориентирована на развитие физической подготовки, двигательных навыков, знаний о спорте. Данная дисциплина является ценной частью образовательного процесса, так как помогает улучшать спортивную форму, а также умственные и эмоциональные компетенции.

Благодаря физической культуре студенты узнают о важности физической активности и о том, как применять ее в своей повседневной жизни. Данная дисциплина развивает понимание важности спорта и его влияния на физическое и психическое здоровье. Как часть общей культуры человека, физическая культура способствует развитию лидерских навыков, самодисциплины, ответственности, уважения к окружающим.

Как обязательная учебная дисциплина физическая культура играет важную роль в формировании всесторонней личности студента, так как помогает развивать физические и психологические качества, такие как выносливость, сила, координация, стрессоустойчивость, а также самоконтроль.

Образовательный процесс в высшем учебном заведении должен быть ориентирован не только на профессиональную подготовку специалиста, но и на формирование его мировоззрения, это осуществляется в рамках системного подхода к образованию и воспитанию студентов. Предоставляя всестороннее образование, высшие учебные заведения могут гарантировать, что их студенты всесторонне развиты, осведомлены и подготовлены к миру. Это означает, что не только профессиональная подготовка является целью учебного процесса, но и формирование мировоззрения студента, развитие его личности, культурной картины

мира. Это достигается посредством физического, нравственного, эстетического и других типов образования. Физическое воспитание способствует развитию физического и психического здоровья студента.

Стоит добавить, что физическая культура является важной частью академического образования, так как физическая активность помогает улучшить академическую успеваемость, поскольку она влияет на концентрацию, память и аналитическое мышление. Физическая культура также развивает навыки работы в коллективе, может помочь развить чувство ответственности, дисциплины и уважения к правилам.

Целью занятий по физической культуре студентов является осуществление физического воспитания личности и формирование способности использования средств физической культуры для поддержания и оптимизации психофизического здоровья, а также подготовки к профессиональной деятельности [2].

В цели данной дисциплины входит развитие знаний и умений, связанных с научными, биологическими и практическими основами спорта и здорового образа жизни. Помимо этого, освоение студентами программы способствует пониманию роли физической культуры в воспитании личности и в подготовке к профессиональной деятельности. Физическая культура также помогает развивать физическую силу и выносливость, что может быть полезно как для академических, так и для профессиональных успехов. Кроме того, дисциплина физической культуры стремится сформировать ценностные установки, которые ориентированы на поддержание здорового образа жизни, спорт и физическое самообразование. Физическая культура может способствовать мотивации заниматься спортом и вести активный образ жизни, что может помочь снизить риск хронических заболеваний, таких как болезни сердца и диабет. Наконец, физическая культура развивает практические навыки, которые обеспечивают укрепление здоровья, психического состояния и общее развитие.

Физическая культура является важным аспектом в формировании здорового образа жизни. Регулярная физическая активность помогает улучшить здоровье и снизить риск различных заболеваний. Помимо этого, она формирует привычки правильного питания, качественного сна и адекватного отдыха.

Для мотивации к занятиям физической культурой возможно введение различных поощрений и льгот для студентов, которые активно занимаются физической культурой, таких как награды за достижение определенных результатов в спорте, специальные льготы в виде повышенной стипендии или выделения бюджетных мест.

Кроме того, университеты могут организовывать различные спортивные соревнования для студентов, такие как турниры, марафоны или эстафеты. Высшие учебные заведения могут также организовывать различные мероприятия,

связанные с физической культурой, такие как лекции, семинары или практикумы, которые могут помочь повысить теоретические знания студентов о физическом воспитании и спорте. Это может помочь повысить интерес учащихся к физической культуре и побудить их быть более активными.

Кроме того, университеты могут создать систему курсов физического воспитания, которые адаптированы к интересам студентов. Предоставить выбор заниматься плаванием, фитнесом, силовыми тренировками, бегом или спортивными играми в качестве практических занятий. Также, высшие учебные заведения могут оказывать поддержку студентам, которые хотят заниматься спортом в свободное время, например, предоставляя доступ к спортивным секциям, залам и оборудованию.

Включение в процесс обучения дисциплины по физической культуре высшими учебными заведениями необходимо для всестороннего развития, морального и физического здоровья студентов, формирования навыков, способствующих в дальнейшей профессиональной деятельности, построении успешной карьеры. Исходя из вышесказанного, учебным заведениям стоит предпринять шаги для мотивирования учащихся к получению компетенций в области спорта.

В заключение можно сказать, что физическая культура и спорт являются важной частью общей и профессиональной культуры человека, и должны быть обязательными для всех специальностей в процессе получения высшего образования. Данная дисциплина положительно влияет на физические, моральные и эстетические качества учащихся, а также на развитие у них самоконтроля, умения концентрироваться и запоминать информацию. Наконец, физическая культура способствует формированию здорового образа жизни, умению планировать и организовывать собственную деятельность, развитию социальных навыков.

Библиографический список

1. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; СФУ, КГПУ им. В.П. Астафьева, СибГУ им. акад. М.Ф. Решетнёва, СибЮИ МВД России. Красноярск: СФУ, 2017. – С. 612.
2. Шамрай С.Д., Кивихарью И.В. Физическая культура: учебное пособие. Высшая школа народных искусств (институт). СПб: Высшая школа народных искусств, 2016. – С. 106.

ВОЕННАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ КОМПЛЕКСА ГТО: ПРОШЛОЕ, НАСТОЯЩЕЕ, БУДУЩЕЕ

Аннотация. В статье рассматривается военная составляющая комплекса ГТО советского периода и ВСФК ГТО настоящего времени. Обосновывается значение военного фактора в преимуществовании комплексов ГТО различных периодов времени. Помимо этого, предлагаются пути дальнейшего совершенствования военной составляющей ВСФК ГТО, что позволит своевременно реагировать на новые вызовы.

Ключевые слова: ГТО, ВСФК ГТО, физическая подготовка, спорт, военизация.

Комплекс «Готов к труду и обороне» (Далее – ГТО) впервые был создан в СССР в 1931 г.

На наш взгляд, из самого названия данного комплекса можно сделать вывод, что на момент его создания были две основные задачи, на решение которых был направлен данный комплекс:

- 1) Подготовка населения страны к труду;
- 2) Получение населением прикладных навыков в военном деле.

Наше утверждение подтверждает в своей вступительной речи к первому комплексу ГТО Председатель ВСФК СССР Н.К. Антипов: «С помощью физкультуры нам нужно, подготовить широкие миллионные массы трудящихся к тому, чтобы они могли более продуктивно работать на производстве... С другой стороны, физкультурная работа должна быть поставлена так, чтобы она одновременно давала ряд прикладных навыков и знаний, необходимых в военном деле» [4, с. 3].

Помимо этого, необходимо отметить, что всегда присутствовала и третья составляющая комплекса, направленная на укрепление здоровья, а также идеологическая составляющая, имеющая особенное значение в период зарождения и становления комплекса ГТО. Но на наш взгляд, даже в период СССР, идеологическая составляющая все более становилась формальной частью, но вместе с тем продолжала присутствовать. Несомненно, это достаточно спорное предположение, но в защиту данного предположения необходимо указать, что и в не социалистических странах существовали аналоги комплекса ГТО. Например, такие комплексы существовали в Германии, Швеции, США и т.д. [3].

Таким образом, мы можем сделать вывод, что в комплексе ГТО советского периода всегда присутствовали следующие составляющие: военная, идеологическая, подготовка населения к труду и укрепление здоровья.

На наш взгляд, именно на этих трех составляющих и базировался комплекс ГТО в СССР. В зависимости от конкретных обстоятельств, та или иная составляющая становилась приоритетной в определенный период времени. Например, в период Великой отечественной войны, в комплексе ГТО преобладала военная составляющая. После завершения войны, приоритетным становилось восстановление здоровья населения, по этому поводу В.И. Дринь писал следующее: «После Великой Отечественной войны Коммунистическая партия и Советское правительство сосредоточили все внимание на быстрейшем восстановлении народного хозяйства, на дальнейшем усилении могущества нашей страны, на повышении благосостояния советского народа и укреплении его здоровья» [2, с. 7].

Мы исходим из того, что генезис системы определяет ее функционирование. В этой связи, необходимо понимать, что комплекс ГТО формировался в то время, когда вопрос войны СССР и капиталистических стран оставался открытым. Вопрос о знаке нормально подготовленного физкультурника обсуждался на протяжении всех 20-х годов XX века. Так, в частности Г.К. Бирзин указывал: «Практикующийся широко в РККА метод поощрения нормального и отличного стрелка нагрудными знаками оправдал себя, стимулируя совершенствование личного состава в стрелковом деле вплоть до высшей степени совершенства сверх меткого стрелка – снайпера. Вполне понятно, поэтому желание многих работников РККА поставить на разрешение вопрос об установлении таких же знаков за физическую подготовленность, как по военной, так и по гражданской линии» [1, с. 2].

Особенно проблематичными были отношения с Польшей. Вторая Речь Посполитая (II Rzeczpospolita – Вторая Республика) взяла на вооружение геостратегическую концепцию Междуморья. Польские амбиции распространялись на Украину, Белоруссию, Литву, Латвию, Эстонию, Молдавию, Венгрию и другие страны. Помимо этого, существовал политический проект «Прометеизм», целью которого было ослабление и расчленение Советского союза [5].

Весь советский период, в той или иной степени связан с ожиданием войны. Так уже в первом комплексе ГТО образца 1931 г. присутствовали следующие испытания: метание гранаты весом в 700 г., поднимание патронного ящика в 32 кг, с земли на плечо и передвижение с ним 50 метров, передвижение в противогазе.

В периодической печати советского периода, в нормативных документах всегда подчеркивалось военно-прикладное значение комплекса.

Но, как известно в 1991 г. с развалом СССР комплекс ГТО фактически прекратил свое существование, хотя юридических документов на этот счет принято не было.

Свое новое «рождение» комплекс ГТО получил в 2014 г. Президент РФ В.В. Путин 24 марта 2014 г. подписал Указ, согласно которому с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации вводился комплекс «Готов к труду и обороне».

Соответственно, возникает вопрос, что может связываться два комплекса существовавших в различные эпохи, помимо их названия?

На наш взгляд, идеологическая составляющая уже не может выполнять этой роли, так как в конституции Российской Федерации установлен на это прямой запрет. Подготовка населения к труду тоже видется не вполне соответствующая реалиям.

Остается только оздоровительная и военная составляющая. В этой связи, интересны высказанные мнения А.М. Буркова и В.В. Гайл которые указывали, что: «Военный фактор, с нашей точки зрения, является определяющим и системообразующим не только для комплекса ГТО, но и для отечественной системы физической культуры и спорта. Именно этот фактор обеспечивал преемственность (вопреки мнению Г.С. Дементора об ее отсутствии) в развитии названной системы в ходе ряда войн и революции начала XX в.».

В этой связи, мы считаем, что в настоящее время военная составляющая комплекса ГТО является фактором обуславливающим преемственность между комплексом ГТО существовавшим в СССР и современный ВФСК ГТО.

Особенно, это актуально в настоящее время, когда проводится специальная военная операция и населению страны жизненно необходимы именно военные знания, умения и навыки. Мы видим, что, несмотря на все военные технологии на современном театре военных действий от физических кондиций бойца зависит очень много.

В этой связи военная подготовка подрастающего поколения, а также лиц, попадающих под мобилизацию, должна стать приоритетным направлением в сфере физической культуры.

Но необходимо отметить, что данная составляющая должна двигаться в ногу со временем. Не стоит бездумно копировать или переносить испытания из предыдущих редакций комплекса ГТО, например сабельный бой и т.д.

Но вместе с этим, есть новые вызовы, которые еще вчера казались далеким будущим, но оказалось, что это уже настоящее. Например, в зоне проведения специальной военной операции происходит активное применение беспилотных летательных аппаратов (многие из которых кустарного производства). В этой связи в комплексе ГТО необходимо ввести испытания связанные с эксплуатацией беспилотных летательных аппаратов, а также со способами борьбы с ними (например, путем использования противодронных ружей и т.д.).

Таким образом, мы можем сделать вывод, что военная составляющая комплекса ГТО была, есть и будет присутствовать. Именно она обеспечивает, и будет обеспечивать должный уровень преемственности между комплексами ГТО различных периодов.

Библиографический список

1. Бирзин Г.К. О знаке нормального и отлично подготовленного физкультурника // Физкультура и спорт. 1929. № 33. – С. 2.
2. Дринь В.И. Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» в послевоенный период: автореф. дис. канд. пед. наук. Л., 1962. – 23 с.
3. Жохов В.С. Предшественники комплекса ГТО // Физическая культура в школе. 2014. № 8. – С. 49-54.
4. Значок физкультурника «Готов к труду и обороне»: Положение и инструкция по сдаче испытаний, утвержденная ВСФК СССР / вступ. статья Н. К. Антипова. – Москва; Ленинград: Физкультура и туризм, 1931. – 30 с.
5. Польша в борьбе за Восточную Европу 1920–2020. Сб. ст. / Под общ. ред. В.Ю. Крашенинниковой; отв. ред. Д. С. Буневич. М.: Издательство Кучково поле, 2020. – 176 с.

РАЗВИТИЕ ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ В РОССИИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

***Аннотация.** В статье рассмотрены перспективы развития фитнес-индустрии в нынешних реалиях. Проанализированы особенности, которые прямым образом влияют и будут влиять на становление фитнес-индустрии, как в центральных регионах, так и в субъектах Российской Федерации. Выявлена причинно-следственная связь между успешным развитием данной индустрии и экономическим положением в стране. Так же, немаловажным аспектом данной статьи является исследование, проведенное с целью определения конкурентоспособности и клиентоориентированности на рынке фитнес-индустрии в эти непростые, для экономики, времена.*

***Ключевые слова:** фитнес-услуги, фитнес-индустрия, потребитель, физическая активность, спрос, перспективы.*

Спорт и физическая активность, неотъемлемая часть жизни любого человека. Десятки миллионов людей посещают фитнес-клубы, ходят на различные секции, практикуют домашние тренировки, проводят время на уличных площадках. Люди, продвигающие физическую активность в массы, буквально заполнили всё медиапространство. Создается множество курсов, тренингов, особых тренировок, помогающих поддерживать физическую форму, направленных на похудение, набор массы, в абсолютно различных условиях. Разрабатывается огромное количество продуктов, способствующих улучшению качества тренировок. Рынок фитнес-индустрии настолько переполнен, что порой очень сложно выбрать что-то одно из множества доступных предложений и товаров.

Но, встает несколько вопросов, насколько благоприятно вышеупомянутое влияет на фитнес-индустрию в наше время, в целом. Какие проблемы кроются в данной отрасли на сегодняшний день. Есть ли позитивная перспектива развития фитнес-индустрии, в более объемном формате, в нашей стране.

Все эти вопросы помогают установить задачи проведенного исследования. Задачами исследования в данной статье, прежде всего, будут являться:

1. Анализ общей ситуации на рынке фитнес-индустрии.
2. Оценка рисков и возможностей на данном этапе развития фитнес-индустрии.
3. Прогноз и перспективы на ближайшее будущее в данной сфере.
4. Статистика и предложения молодого поколения по развитию данной индустрии в позитивном ключе.

Темпы и рост отечественных услуг, в сфере спорта значительно растут и набирают обороты, упущенные в 2020-2021 гг. Непростая эпидемиологическая ситуация, сложившаяся в предыдущих годах, связанная с числом заболевших коронавирусной инфекцией прямым образом повлияла на снижение спроса в сфере спортивных услуг. Большинство людей попросту опасалось посещать спортивные центры, поскольку риск заражения был достаточно высок.

Метод наблюдения, относящийся к теоретически-эмпирическим методам исследования, подсказывает, что во время данного периода произошел значительный спад в экономическом плане. Это напрямую связано с потерей доходов большинства россиян, тем самым посещение фитнес-клубов достаточно сократилось. Так же, нововведения того времени, предполагали введения QR-кодов, ношение масок во многих фитнес-центрах, что «подстегнуло» волну негодований потребителей данного сегмента.

Официальный печатный орган Правительства Российской Федерации – «Российская газета», опубликовала статью от 07.11.2021 года о введении QR-кодов в фитнес-центрах г. Санкт-Петербурга с 15.11.2021. Тем самым, введя жителей г. Санкт-Петербурга в достаточно неудобное положение, поскольку на тот момент, не все любители спорта доверяли отечественной вакцине, по различным соображениям. Также, постоянное ношение и предъявление документов, удостоверяющих личность, еще более сильно подкрепили мысли посетителей фитнес-центров заняться домашними или уличными тренировками [1].

Исходя из прошлых событий, стоит разобраться в вопросе клиентоориентированности на сегодняшний момент.

Пережив «вспышку» эпидемии, россияне столкнулись с непростой политической ситуацией. Новый 2022 год начался не с самых приятных политических и экономических проблем. «Обвал» рубля и психологические переживания граждан заметно оттеснили такую потребность, как физическая активность на дальний план.

В данном вопросе, нам интересны обе точки зрения. Используя такой метод, как экспертная оценка, прежде всего, стоит обратить внимание на мнение специалиста, в данной области. Киселева Ольга Юрьевна – действующий Президент Ассоциации операторов фитнес индустрии (АОФИ), пояснила, что «уменьшение числа новых клиентов, падение посещаемости и выручки прогнозируются в фитнес-индустрии из-за введения санкционных ограничений и снижения курса рубля». Так же, она отметила: «Мы ожидаем уменьшение объемов рынка на 40%–50% в ближайшие шесть месяцев. Причины очевидны. На сегодня импортозамещение покрывает не более 10%–15% рынка силовых тренажеров, а кардиооборудование в России не делают вовсе. Это означает, что клубы не смогут закупить новое оборудование, а техническое обслуживание и ремонт действующих

также остаются под вопросом в отсутствие комплектующих и запчастей. Также в ближайшей перспективе возможно расторжение лицензий на международные фитнес-программы, программное обеспечение». [2]

Не забывая, о прошлых годах, стоит сказать, что большинство фитнес-центров имеют немалые долги перед банками, посетители возвращают приобретенные абонементы, а налоговые обязательства не уменьшаются. Тем самым, количество покупаемых товаров для занятия спортом значительно снизилось, поскольку на многие зарубежные товары (спортивная экипировка и питание, витамины, тренажеры) введены санкции, а отечественному производителю доверяют не многие. Почти все сферы фитнес-индустрии потерпели упадок, в том или ином случае. Данные риски значительно негативно влияют на экономическую составляющую индустрии.

Существует ли какая-то возможность восстановить упущенный потенциал в фитнес-индустрии на данный момент? Прежде всего, это улучшение качественных характеристик отечественных товаров для занятия фитнесом. Также, государственная поддержка спортивных центров оказала бы огромную помощь в улучшении текущей ситуации. В век социальных сетей, стоило бы сделать более доступными различные тренировки от ведущих специалистов своего дела. Либо же разработка специальных сайтов (приложений), которые были бы доступны любому сегменту для повышения общего числа любителей спортивных активностей. Проведение акций, помогающих привлечь в спортивные клубы большее количество посетителей.

На данный момент существует предельно много возможностей для улучшения экономического положения в рассматриваемой сфере.

Следующий ключевой аспект – потребители. Много ли людей, на данный момент, остаются на спортивной стороне, многие ли перестали практиковать физическую активность?

Заместитель министра здравоохранения РФ, Олег Салагай, дал небольшое интервью Российскому общественно-политическому интернет-изданию «Газета.ru» от 03.02.2022. Он привел статистику, в которой сообщил, что количество людей, которые систематически занимались физической активностью в 2015 году, составляло примерно 31%, а в 2020 году – более 45% граждан России поддержали фитнес движения. Наблюдается заметная динамика. Но как же приумножить показатели в текущем и последующих годах?

Министерство спорта Российской Федерации опубликовало на своем официальном сайте новость о запуске конкурса спортивных проектов «Ты в игре!». В данном конкурсе участие принимают стартапы, которые, первоочередной целью, имеют стремление вовлечь в занятия массовым спортом максимально широкий круг людей.

Цель конкурса – выявление и поддержка креативных бизнес-идей, направленных на популяризацию спорта. Данная идея действительно вселяет надежду, что число людей, занимающихся физическими активностями, значительно возрастет, поскольку, вовлекая людей, в том числе молодежь, в подобные проекты, уровень болезней и деградации общества значительно сократится. Так же, хочется верить, что, подводя итоги года, и приводя статистику в этом году, Министерство спорта предоставит более высокое процентное соотношение людей, занимающихся фитнесом, чем в предыдущем году.

Промежуточные результаты исследования позволяют сделать следующие выводы:

1. В экономическом плане фитнес-индустрия переживает не лучшее время. Санкции, денежный эквивалент, недоверие отечественному производителю, упадок возможностей–факторы, прямым образом, влияющие на рынок отрасли.

2. Количество потребителей приходит в норму. Люди, занимающиеся спортом, возвращаются к привычному образу жизни. Снятие защитных мер способствуют этому.

3. Появляются новые проекты по привлечению людей к здоровому образу жизни. Что в скором времени положительно отразится на экономическом аспекте.

Подводя итог, стоит отметить, что развитие фитнес-индустрии напрямую зависит, как от производительности коммерческих организаций, оказывающих подобные услуги, так и от субъектов, участвующих и готовых реализовывать свои финансы в данном русле.

Прибыльность и эффективность фитнес-индустрии будет возможна лишь в том случае, если эта отрасль не будет стоять на месте, а будет развиваться. Привлечения подрастающего поколения и создание благоприятных условий для лиц более старшего поколения – залог успеха и процветания фитнес-индустрии в текущее и ближайшее будущее время.

Библиографический список

1. Григан С.А. Развитие и перспективы фитнес-индустрии в России / С.А. Григан, А.Л. Вишина //Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании. Сборник материалов XXXIII всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов, молодых ученых, профессорско-преподавательского состава. Ростов-на-Дону, 2022. С. 126-130.

2. Антипина В.А. Влияние фитнес-технологий на развитие детей и подростков / Антипина В.А., С.А. Григан // Фитнес и его роль в оздоровлении населения России. Сборник материалов XII Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 75-летию Юбилею Института физической культуры и спорта РГПУ им. А.И. Герцена. Санкт-Петербург, 2022. С. 154-161.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

Аннотация. В данной статье авторами был рассмотрен вопрос развития и совершенствования уровня физической подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, а также педагогическая система организации физического воспитания для повышения их профессионального мастерства с целью успешного выполнения оперативно-служебных задач.

Ключевые слова: физическая культура; прикладные навыки; концепции совершенствования; оперативно-служебная деятельность; педагогическая система обучения.

Физическая подготовка в силовых структурах рассматривалась как учебная дисциплина для формирования физической готовности к профессиональной деятельности сотрудников полиции. Она имела целью воспитание и совершенствование физических качеств, а также формирование прикладных навыков у обучающихся в ходе учебно-тренировочных занятий. Специальная физическая подготовка решала задачи умелого овладения техникой боевых приёмов борьбы и эффективно их применению в рукопашных схватках с правонарушителями [1].

С распадом социалистического строя в России произошли серьезные изменения в становлении социально-экономических отношений и характера жизни. Изменилась нравственная идеология, снизились духовные ценности, у молодежи по отношению к физической культуре и спорту, которые нашли свое выражение по отношению к ней в плане безразличия и пассивности.

Это явление подтверждают результаты анкетирования, которые показали, что молодежь в возрасте от 18 лет и старше, не желает заботиться о своем физическом развитии и не хочет заниматься физической культурой и спортом.

В тоже время, отрицательный целенаправленный эффект понижения профессионального мастерства российской молодежи по физической культуре подрывает общественные устои нашей страны. По результатам анкетирования М.П. Бандакова за последние годы здоровье призывной молодежи ухудшилось на 20%. А 70% имеют ограничения по службе в Вооруженных Силах Российской Федерации. Такое состояние дел подтверждает о создании инновационного подхода к организации учебного процесса по физической подготовке.

Приведенные данные подтверждают несоответствие уровня физической подготовленности молодого поколения требованиям их практической деятельности. Результаты свидетельствуют о важности сложившейся проблемы и предъявляют необходимость в поиске инновационных методов физического воспитания [2].

Несмотря на имеющуюся ситуацию, подготовка молодого поколения к службе в Вооружённых Силах, в войсках Национальной Гвардии получила такой проблемный характер, который привёл к необходимости поиска качественного подхода в обучении курсантов и слушателей. Специальная литература, направленная на повышение качества обучения по физической подготовке, не в полной мере отвечает уровню их практической подготовленности.

Инновационный подход в профессиональном образовании курсантов и слушателей по физической подготовке потребовал таких средств и методов обучения, которые способствовали бы повышению их уровня профессионального мастерства.

Такое положение находится в зависимости от состояния и наличия учебных мест занятий. В связи с ненадлежащим состоянием или полным их отсутствием для проведения физической подготовки, многие сотрудники не могут заниматься физическими упражнениями и повышать свою физическую подготовленность. Они не в состоянии развивать и совершенствовать навыки нападения и самозащиты. В результате чего у них появились проблемы связанные с избыточным весом, вредными привычками, низкой двигательной активностью, что отрицательно влияет на выполнение оперативно-служебных задач. Это подтверждает недопонимание некоторыми командирами роли и значения физического воспитания сотрудников [3, 4].

Некоторые сотрудники не обладают навыками силового задержания для предотвращения правонарушений, не умеют применять боевые приёмы борьбы.

В ходе исследований специалистами физической подготовки была обоснована и разработана педагогическая система организации физического воспитания сотрудников полиции, которая представляет собой комплекс взаимосвязанных компонентов, определяющих структуру процесса обучения.

В заключение следует отметить, что педагогическая система физического воспитания представляет собой метод научного познания, исследующий объекты как формы, которые способствуют изучению становления и развития физической культуры, обучающихся в сочетании с другими педагогическими системами [5].

Библиографический список

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 « О физической культуре и спорте в Российской Федерации»: – М.: «Российская газета» – Федеральный выпуск № 4539 от 8 декабря 2007 г.
2. Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».
3. Физическая подготовка: программа цикла ГСЭ ГОС ВПО / сост.: В.А. Торопов, М.Л. Куликов, А.И. Ушенин. СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2009. – 36 с.
4. Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. – М.: ЮНИТИ – ДАНА, 2009, 431.
5. Торопов В.А., Ушенин А.И., Куликов М.Л. и др. Физическая подготовка: Учебник – СПб: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2016, – 300 с.

О ВАЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИИ ИННОВАЦИОННЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

Аннотация. Такая учебная дисциплина как физическая подготовка играет важную роль в совершенствовании профессиональной подготовки будущих офицеров полиции. В настоящее время остро стоит проблема применения инновационных технологий преподавателями физической подготовки образовательных организаций МВД России. Реалии образовательной деятельности этих организаций свидетельствуют о переходе от традиционной схемы обучения к более персонализированному и интерактивному процессу.

Ключевые слова: инновационные методы, процесс обучения, преподаватель физической подготовки, профессиональная подготовка.

Дисциплина «Физическая подготовка» всегда была и остается одной из ведущих дисциплин профессиональной подготовки сотрудников полиции. Широкий спектр задач, стоящих перед преподавателями кафедры, предполагает наличие у них дополнительных специальных навыков, которые позволят выстраивать свою повседневную деятельность в соответствии со складывающейся обстановкой. Вместе с этим, обучение различных категорий слушателей обуславливает вектор образовательной деятельности каждого преподавателя кафедры [1, с. 63]. Дело в том, что для достижения определенных результатов, согласно выбранному вектору деятельности, не всегда используется один и тот же путь, то есть преподаватели должны приспосабливаться к изменениям, которых требует от них рабочая программа дисциплины.

Для того чтобы понимать тонкости профессионального обучения и объективно оценивать его, следует уяснить непрерывность изменений на всех уровнях системы образования. Традиционная образовательная система пополняется различными новинками техники и дидактических методов, которые способствуют активизации процесса обучения слушателей [3, с. 118].

Сфера применения новых технологий сделала обучение возможным уже не только посредством передачи знаний в аудитории, но также и через другие способы и другие места передачи знаний, доступные всем. Опыт многих преподавателей в использовании инновационных методов обучения очень обнадеживает, так как со стороны учащихся был вызван большой интерес и получены высокие результаты образовательной деятельности.

Общество знаний – это также общество обучения. Эта идея тесно связана с пониманием образования в более широком контексте, понимаемом как «обучение на протяжении всей жизни»: слушатель должен уметь манипулировать знаниями, обновлять их, выбирать то, что подходит для конкретного и меняющегося контекста своей профессиональной деятельности, учиться постоянно, понимать, чему учат. Это позволит адаптироваться к новым ситуациям, которые быстро трансформируются [2]. В этом смысле, не углубляясь в характеристики, описывающие новую культуру обучения и преподавания, существуют определенные тенденции в природе знаний, которыми распоряжаются образовательные организации МВД России, и которые необходимо учитывать. Во-первых, знания становятся все более и более обширными. Во-вторых, знания имеют тенденцию к дроблению и специализации. В-третьих, скорость производства этих знаний становится все более быстрой, и, следовательно, соответственно растет их устаревание.

С этой точки зрения, в отличие от знаний как способа обучения, который не развивается, обучение должно способствовать гибкому обучению, хотя и определяемому надежными и оправданными критериями. Это должно представлять видение знания как конструктивного процесса, факта, который позволяет связать обучение с собственным «научным исследованием» [4]. Дальнейшие выводы для образования в целом многочисленны и сложны, хотя их можно резюмировать следующим образом:

1. Необходимость переосмысления нынешней образовательной модели, ведущей от преобладающей культуры, основанной на академической логике, к формирующей модели, которая интегрирует академическое, профессиональное и личностное целое междисциплинарным образом, а также пересматривает различные уровни построения знаний.

2. Переосмысление текущей организационной модели практических занятий, идущих от несколько кумулятивной и жесткой модели к более инклюзивной и конструктивной. В новой модели должна быть поставлена цель, в рамках которой слушатели не только работают над знаниями по дисциплине, но и подчеркивается понимание того, что будет необходимо делать в моменты возникновения экстремальной или чрезвычайной ситуации. Это изменение в ориентации тактико-специальной подготовки позволит сотрудникам полиции стать более рефлексивными, более креативными, более независимыми профессионалами с прочной базой творческих, научных и технических знаний.

3. Переосмысление того, как понимается теоретико-практический баланс. Следует укреплять инклюзивные учебные пространства и новые методики обучения таким образом, чтобы можно было развивать как профессиональные, так и личностные навыки как средство достижения значимого и реального

обучения, позволяющего слушателям продолжать учиться самостоятельно. Практические занятия с привлечением практических сотрудников эффективны в передаче информации, однако использование различных методов, таких как проблемное обучение или групповые методики, способствуют распространению знаний, полученных во время лекции.

Таким образом, современные реалии педагогической деятельности в образовательных организациях МВД России обуславливают применение преподавателями кафедры физической подготовки инновационных методов обучения, позволяющих активизировать учебно-познавательную деятельность слушателей, а также адаптироваться к технологическим вызовам современного общества. Это позволяет говорить о переходе от традиционной схемы обучения к более персонализированному и интерактивному процессу, в котором слушатель переходит от пассивной к активной роли, предполагающей принятие управленческих решений, а также креативное выполнение возникающих задач оперативно-служебной деятельности.

Библиографический список

1. Гричанов А.С. О некоторых особенностях педагогической деятельности преподавателей физической подготовки образовательных организаций МВД России // Вестник Владимирского государственного университета им. Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых. Серия: Педагогические и психологические науки. 2021. № 46(65). С. 63-70.

2. Матяш Н.В. Инновационные педагогические технологии. Проектное обучение: учеб. пособие для студ. учреждений высш. образования. М.: Издательский центр «Академия», 2014. 160 с.

3. Морозов В.А., Гричанов А.С., Тюкин В.Г. Внедрение инновационных методов в образовательный процесс по дисциплине «Тактико-специальная подготовка» // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. 2012. № 1(22). С. 117-118.

4. Полат Е.С. Современные педагогические и информационные технологии в системе образования: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2008. 368 с.

Ульянов Д.А.¹, Коваленко Т.Г.¹, Шкляренко А.П.²
¹ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный университет»,
г. Волгоград;
² Филиал ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»
в г. Славянске-на-Кубани

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛАСТИЧНОЙ ЛЕНТЫ ДЛЯ ФИТНЕСА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СО СТУДЕНТАМИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ИХ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

***Аннотация.** В работе представлен теоретический анализ использования эластичной ленты на занятиях физического воспитания со студентами как одного из доступных видов силовой тренировки. При этом обосновывается, что тренировка с эластичными лентами по эффективности не уступает тренировкам на тренажерах и тренировкам со свободным весом и абсолютно безопасны для студентов в плане получения травм. В 8-недельной программе минимальная индивидуальная нагрузка должна присутствовать на 1-й неделе, а затем увеличиваться в два раза в течение 2-5 недель и до трех раз в течение 6-8 недель.*

***Ключевые слова:** студенты, эластичная лента для фитнеса, здоровье, физическое воспитание, силовая тренировка.*

Актуальность. Физическое воспитание (ФВ) в вузах считается одной из наиболее универсальных и эффективных стратегий укрепления здоровья и физической активности студенческой молодёжи. Анализируя эффективность ФВ в вузах, исследователи выявили его значимость в развитии основных двигательных навыков, физических способностей, физического и психического здоровья [3]. В настоящее время ФВ в вузах характеризуется комплексной программой физической активности и укрепления здоровья, которая представляет собой нечто большее, чем просто занятия различными физическими упражнениями. Текущие тенденции в области физической культуры и спорта указывают на растущую потребность у студентов в различных видах силовых тренировок для сбалансированного развития физических качеств [4].

Цель работы – изучить теоретические аспекты использования в силовой тренировке эластичной ленты для фитнеса в физическом воспитании студентов.

Материал и методы исследования. В работе использованы методы теоретического анализа и обобщения, данных научной литературы, наблюдения, опроса и сравнения.

Результаты исследования и их обсуждение. Перегрузка является важным фактором при разработке программы силовых тренировок [1]. Тренировочные эффекты могут быть в значительной степени ограничены из-за неадекватной

нагрузки. Традиционные силовые тренировки, для обеспечения внешней нагрузки, требуют наличия различного оборудования, такого как гантели, штанги и силовые тренажеры и др. Однако для тяжелого и стационарного оборудования требуется большое пространство. Практические проблемы могут возникнуть из соображений безопасности при эксплуатации такого оборудования. Выделение конкретного помещения для занятий силовыми упражнениями, в связи с вышесказанным, может быть затруднено на практике. При этом соображения безопасности могут помешать проводить занятия по силовой и физической подготовке, если одному преподавателю приходится контролировать группу студентов. Занимающиеся могут подвергаться риску получения травм из-за неправильного использования оборудования, слишком большой нагрузки и неправильных двигательных навыков при выполнении силовых упражнений. Таким образом, поиск безопасных методик для управления физической нагрузкой может расширить возможности преподавателя по физической культуре при проведении занятий по силовым тренировкам.

Важность развития мышечной силы в любом возрасте и проблемы педагогической практики требуют эффективного решения для интеграции силовых тренировок в учебный процесс ФВ студентов. Альтернативным инструментом для силовых тренировок является эластичная лента для фитнеса, которая привлекает все большее внимание практиков. Тренировка с эластичной лентой для фитнеса считается безопасным и эффективным методом развития силовых способностей. Её преимущество, по сравнению с традиционными силовыми тренировками, низкая стоимость, простота, универсальность и портативность. Основываясь на практическом опыте, мы изучили возможность использования эластичной ленты для фитнеса на занятиях физической культурой, чтобы способствовать развитию силовых способностей у студентов.

Эластичная лента для фитнеса создает переменное сопротивление и увеличение нагрузки при растяжении, и максимальное напряжение при полном растяжении ленты. Переменная нагрузка на всем диапазоне движения позволяет оптимально использовать особенность механического растяжения ленты и выполнять движения в различных направлениях. Тренировки с переменным сопротивлением считаются эффективным методом тренировки мышечной силы. При этом тренировки с эластичными лентами, в этом отношении, не уступают тренировкам на тренажерах и тренировкам со свободным весом. Результаты собственных исследований подтверждают сопоставимость эффекта между тренировкой эластичной лентой для фитнеса и традиционной тренировкой с отягощениями. Также стоит отметить повышенные требования к сохранению стабильности к исходному положению во время тренировки с эластичной лентой. Изменение силового компонента при нагрузках приводит к нестабильному состоянию, которое

вызывает более высокий нервный импульс и большую активацию групп мышц для поддержания стабильной позы. По сравнению с традиционными силовыми тренировками в стабильном состоянии эластичная лента для фитнеса может привести к большему расходу энергии при выполнении упражнений.

Еще одной характеристикой эластичной ленты для фитнеса является эффективное усиление эксцентрического стимула тренировки, учитывая, что внешняя нагрузка выше в начальной части эксцентрической фазы, происходит сокращение, при котором напряжённая мышца удлиняется под нагрузкой. По сравнению с традиционной тренировкой, эксцентрическая тренировка стимулирует нервно-мышечную адаптацию и быстрое вовлечение в работу двигательных единиц. Соответственно, эксцентрическая тренировка зависимости от нервно-мышечных функций может улучшить скоростно-силовые качества у занимающихся студентов.

Характеристики плиометрической тренировки (использование взрывных и быстрых движений) также представлены в тренировке с эластичной лентой для фитнеса. В плиометрической тренировке используется цикл растяжения-сокращения, который включает быстрое концентрическое сокращение, следующее за эксцентрической работой мышц. Комбинация отжиманий с эластичной лентой эффективна для плиометрических тренировок, при которых лента размещается вдоль лопаток. Эксцентрическая фаза опускания тела растягивает ленту, что увеличивает нагрузку на концентрическую фазу подъема тела. Нагруженное концентрическое действие показало особое влияние на мощность и скорость развития силы. Собственные исследования показали, что отжиманий с эластичной лентой для фитнеса вызывает значительное улучшение силы верхних конечностей у занимающихся студентов.

Обеспечение нагрузки во время упражнений на растяжку делает эластичную ленту для фитнеса эффективным инструментом для тренировки гибкости. Основываясь на измерениях ЭМГ, исследователи выявили повышенную мышечную активность плеча в верхней части трапециевидной мышцы, нижней части трапециевидной мышцы и передней зубчатой мышце после тренировки с эластичной лентой для фитнеса [3]. Повышенная активность лопатки предполагает повышенную стабильность плеча, что важно для функциональной подвижности и предотвращения травм. Считаем, что упражнения с эластичной лентой для фитнеса можно предложить как интегративный метод тренировки, который включает тренировку с переменным сопротивлением, эксцентрическую тренировку, плиометрическую тренировку и тренировку гибкости. Комбинированные характеристики улучшают несколько физических способностей, таких как сила,

мощность и изменение направления. Поэтому целесообразно использовать эластичную ленту для фитнеса при развитии силы, мощности и гибкости на занятиях ФВ в вузах.

Силовые упражнения на занятиях ФВ в вузах обычно реализуются упражнениями с собственным весом. Следует отметить, что упражнения с весом тела (например, отжимания и приседания) часто используются преподавателями на занятиях ФВ со студентами, но при этом необходимо отметить, что простое увеличение повторений и объема не всегда может привести к определенным эффектам на мышечную систему и её силовой компонент. Эластичная лента для фитнеса предлагает реальное решение проблемы повышенных силовых нагрузок на занятиях ФВ со студентами. При этом упражнения с весом тела, в сочетании с эластичной лентой для фитнеса, могут быть эффективными для адаптации к максимальным силовым нагрузкам, что подтверждается собственными наблюдениями о положительном влиянии на мышечную силу сочетания эластичной ленты с упражнениями с собственным весом.

В нашей работе мы использовали восемь недельные занятия с эластичными лентами для фитнеса. Длительность использования упражнений находится в пределах периода полного семестра. Силовая нагрузка является еще одним важным фактором при планировании занятий ФВ со студентами. В связи с большой вариабельностью физических возможностей студентов целесообразным подходом к определению тренировочной нагрузки является использование индивидуального подхода. В 8-недельной программе минимальная индивидуальная нагрузка присутствовала на 1-й неделе, а затем увеличивалась в два раза в течение 2-5 недель и до трех раз в течение 6-8 недель. В определенных случаях преподаватель ФВ мог использовать легкую нагрузку при введении нового упражнения в студенческой группе, или более высокую нагрузку в течение семестра.

Заключение. Выше изложенные данные показывают, что эластичная лента для фитнеса предлагает интегративные режимы тренировок, включая тренировку с переменным сопротивлением, эксцентрическую тренировку, плиометрическую тренировку и тренировку гибкости. Комбинированные характеристики позволяют целесообразно использовать эластичную ленту для фитнеса при развитии силы, мощности и гибкости на занятиях ФВ в различных студенческих группах, включая и с ослабленным здоровьем.

Библиографический список

1. Бочкова, А.Г. Использование в ходе уроков физической культуры фитнес-технологий с целью повышения мотивации к физвоспитанию у учениц старших классов // Педагогика и психология: перспективы развития: материалы IV Междунар. науч.–практ. конф. (Чебоксары, 5 март 2018 г.) / ред. кол.: О.Н. Широков [и др.] – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2018. – С. 95-100.

2. Волобаева, Л. А. Фитнес-тренинг в системе физического воспитания студентов Л.А. Волобаева, С.Р. Гилязиева // Теория и практика физ. культуры. – № 7. – 2013. – С. 9-12.
3. Рыбакова, Е. О., Шутова, Т. Н. Совершенствование профессионального образования студентов физкультурного вуза средствами фитнеса / Е.О. Рыбакова, Т.Н. Шутова // Известия Тульского гос. университета. Физическая культура. Спорт. – 2015. – №3. – С. 58-62.
4. Южакова, Н.В. Использование фитнес-программ в практике физического воспитания студенток / Н.В. Южакова, Е.П. Удалова. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2016. – № 3 (107). – С. 1037-1040. – URL: <https://moluch.ru/archive/107/25514/> (дата обращения: 18.03.2023).

КОНФИГУРАЦИЯ РАЦИОНАЛЬНОЙ ТЕХНИКИ ИГРЫ В БАДМИНТОНЕ

Аннотация. В статье исследованы точные параметрические характеристики в выбранных фазах ударов по волану в бадминтоне. Исследование акцентировалось на ключевых фазах выполнения движения при повторных нападающих ударах сверху. Установлены конкретные значения, которые могут использоваться для классификации ударов сверху

Ключевые слова: спортивная техника, бадминтон, кинематический анализ.

Технические приёмы в бадминтоне представляет собой один из важнейших факторов спортивной результативности [1, 7]. Кинематические параметры: скорость, ускорение ударной руки, центр тяжести ракетки, высота, смещение центра тяжести по горизонтали и вперед-назад, углы сгибания коленей, локтей и сгибания тела играют решающую роль в подготовке спортсмена [3, 5]. Наибольшие значения ускорения спортивного снаряда при ударе достигаются при завершении всей кинематической цепочки сегментов тела [2, 6].

Значительное количество исследований посвящено трехмерному кинематическому анализу бросков, ударов и оценке спортивной техники [4, 8]. Целью исследования являлось выявление точных параметрических характеристик в выбранных фазах ударов по волану, которые необходимы для оценки эффективной техники.

Бадминтонисты тестировались по результатам выполнения 20 попыток в стандартных условиях. Подробно исследованы три наиболее используемых удара сверху. Аналогичная скорость полёта волана в том же направлении генерировались автоматом для бадминтона. Ритм ударов составил каждые 2,5 с. Применялся следующий протокол тестирования: 4 подхода по 5 ударов перекрестным ударом сверху с правой стороны на левую противоположную сторону бадминтонной площадки. В течение всего исследования использовался перьевой волан YONEX AEROSSENSA 50.

Возраст тестируемых составил $18 \pm 0,5$ лет; уровень квалификации – мастер спорта. Тренировочная нагрузка игрока составляла 8 часов специальной работы в неделю. Она включала две 60-минутные тренировки с тренером, две 90-минутные тренировки со спарринг-партнёром и две 90-минутные тренировки в парном составе. Помимо этих тренировок испытуемый выполнял короткие фитнес-тре-

нировки продолжительностью 30 минут пять раз в неделю, направленные на базовую подготовку. В соревновательном сезоне тестируемые игроки приняли участие в 20 одиночных играх и 15 матчах парных игр в региональных и национальных турнирах.

Исследование акцентировалось на ключевых фазах выполнения движения при повторных нападающих ударах сверху. Первым параметром являлось время максимального разгона бадминтонной ракетки, вторым – время, когда была зафиксирована максимальная скорость ракетки, третьим – время контакта ракетки с воланом. Окончательно учитывались наибольшие и наименьшие значения кинематических параметров всех сегментов ударной конечности, наносящей удар сверху. Выбраны следующие кинематические параметры: скорость, ускорение ударной руки, центр тяжести ракетки, высота, смещение центра тяжести по горизонтали и вперед-назад, углы сгибания коленей, локтей и сгибания тела.

Анализ и оценка кадров видеоряда трёх наилучших попыток позволил получить изображение точной кинематической схемы удара по волану. Отмечены некоторые отклонения техники, подтверждающие нерациональность биомеханических параметров при верхнем ударе ракеткой. Время для некоторых сегментов движения руки с ракеткой неточно соответствовало эталонной технике выполнения удара на этапе подготовки ($t = 0,60$ с). Эталонными являются следующие скоростные характеристики: 2,3 м/с – плечо, 2,0 м/с – локоть, 1,8 м/с – запястье и 1,7 м/с – верхняя ракетка. Самое быстрое движение происходит в плече, что нерационально в момент удара. Кроме того, движения в локтевом суставе и запястье имеют противоположную тенденцию к скорости.

Удар сверху в первой попытке достиг максимальной скорости плеча в $t = 0,54$ с, что соответствует рациональной технике выполнения удара. Следующим задействованным суставом должен быть локоть, затем запястье, ракетка. Однако в этом случае запястье было активизировано раньше, чем максимальная скорость локтевого сустава достигла времени $t = 0,64$ с, за которым следует локоть ($t = 0,66$ с). За время $t = 1,8$ с в верхней точке ракетка достигла максимальной скорости 17,9 м/с, которая могла быть выше, в результате чего удар не достиг оптимальной мощности.

В то же время минимальные скорости были достигнуты между первым и вторым ударом сверху за время $t = 3,7$ с, значения составили: 1,43 м/с – плечо, 1,44 м/с – локоть; 2,75 м/с – запястье и 3,74 м/с – ракетка. В этот момент игрок ждет своего второго удара, чувствуя себя расслабленным, при этом скорость значительно снижается. Единственным исключением является самая высокая скорость в запястье, что не является ошибкой, но указывает на несколько более

быстрое движение, чем в других сегментах кинематической структуры. Это может являться причиной расслабления запястья перед следующим ударным действием.

Лучшим ударом справа являлся второй, в котором игроки достигали максимальной скорости плеча 2,9 м/с за время $t = 5,2$ с, локтя 0,52 м/с за время $t = 5,3$ с, запястья – 1,95 м/с за время 5,4 с и ракетки 4,7 м / с за время $t = 5,4$ с. Значение максимальной скорости 4,7 м / с было самым высоким из всех выполненных попыток. Повышение чувствительности необходимо в определенные моменты времени с целью избежать нерациональных изменений временной непрерывности, момент времени для плеча слишком запаздывает, и это сигнализирует о небольшой коррекции движения.

Между вторым и третьим ударами возникает особая ситуация, которая представляет собой подготовку к третьей попытке. Пики скорости достигаются перед основным ударом. В этот момент $t = 8,2$ с зафиксированы достаточные значения скоростей от медиального к дистальному концу кинематической цепи движений: 1,8 м/с, 2,2 м/с, 2,8 м/с и 5,3 м/с. Постепенное увеличение скорости подтверждает оптимальную кинематическую цепь.

Что касается ускорения, первая попытка была технически лучшей со следующими оптимальными ускорениями: 6,2 м/с² за время $t_1 = 1,5$ с в плече, 7,4 м/с² за время $t_2 = 1,6$ с в локте, 14,4 м/с² за время $t_3 = 1,7$ с в запястье и 15,3 м/с² за время $t_4 = 1,5$ с в ракетке. Все эти значения подтверждают оптимальную технику бадминтона, наилучшее время для ускорения и хороший прогресс во временных рядах. Наилучшее ускорение было зафиксировано при втором ударе, значение которого составило 20,6 м/с².

Очень высокое значение 20,6 м/с² означает успешное завершение процесса ускорения. В то же время есть резерв для дополнительных улучшений. Это значение было достигнуто за счет замедления в остальных сегментах ударной конечности. Значения 1,7 м/с² для плеча, 3,6 м/с² для локтя, 3,1 м/с² для запястья чрезвычайно низкие, и существует небольшой временной промежуток для контакта между ракеткой и воланом, который составляет в момент 0,5 с. Наибольшее замедление произошло в основном в одно и то же время. Это момент, когда удар завершен, но движение продолжается, и замедление ракетки достигает значений, очень близких к -10 м/с².

Самым важным является вертикальное движение, которое должно быть очень чувствительным. Во время лучшей попытки верхнего удара вертикальное перемещение центра тяжести колеблется в пределах 0,3 м. Максимальное значение времени смещения составляет всего несколько миллисекунд после удара по волану со значением 1,2 м. Максимальное разгибание в коленях перед фазой кон-

такта ракетки и волана определяет минимальную высоту 0,75 м. Движение вперед-назад немного больше, чем в вертикальном направлении со значениями до 0,5 м. Это расстояние влияет на качество отсчета времени, которое важно для техники бадминтона. Чрезмерно длинная траектория движения возникает в боковом направлении и зависит от перемещения волана на площадке. В данном случае, согласно протоколу тестирования, боковое перемещение достигало значений около 3,4 м при максимальном значении 2,6 м.

Движения игрока являются достаточно важными, у протестированных игроков обнаружены некоторые недостатки, особенно в вертикальном направлении, что означает слишком большие сгибания и разгибания в коленных суставах.

Оценка спортивной техники в бадминтоне может быть проведена очень точно с помощью трехмерного кинематического анализа. Проведенное исследование показывает, какие конкретные значения могут использоваться для классификации ударов сверху, и подтверждает правильность оптимальной кинематической цепи, которая определяет качество техники бадминтона.

Библиографический список

1. Головкин А.А. Оценка точности временных показателей у баскетболистов с нарушениями слуха / А.А. Головкин, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 (182). – С. 112-115.
2. Курочкин М.В. Поддержание функционального состояния связочно-мышечного аппарата лыжниц средствами стретчинга / М.В. Курочкин, Е.В. Курочкина, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 – (182). – С. 259-262.
3. Лайшев Р.А. Структура и показатели развития «чувства соперника» квалифицированных самбистов / Р.А. Лайшев, С.В. Соломатин, А.В. Соломатин, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1 (179). – С. 190-194.
4. Мальцев Д.В. Воздействие состязательно-игрового метода обучения начальным навыкам плавания младших школьников / Д.В. Мальцев, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 8 (198). – С. 164-167.
5. Мельникова Т.И. Интеграция средств фитнеса в подготовку студенческой волейбольной команды / Т.И. Мельникова, Л.В. Морозова, О.П. Виноградова, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 5 (207). – С. 277-280.
6. Миронов А.О. Дидактические возможности совмещенной модели обучения спортсменов в условиях центра спорта и образования / А.О. Миронов, А.В. Соломатин, М.С. Анянин, К.Ю. Машков, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4 (194). – С. 303-307.
7. Михайлов К.К. Динамика развития специальных скоростных способностей на ранних периодах роста и созревания юных хоккеистов / К.К. Михайлов, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 2 (204). – С. 287-290.
8. Понимасов О.Е. Синхронизированное развитие скоростно-силовых и координационных способностей хоккеистов / О.Е. Понимасов, К.К. Михайлов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 10 (200). – С. 295-299.

РАЗВИТИЕ РАВНОВЕСИЯ У СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. Для любого вида спорта, который хоть как-то связан с телодвижением, динамикой и смещением, необходим хорошо развитый вестибулярный аппарат, воспринимающий изменения тела в пространстве. Именно он ручается за стойкое равновесие нашего тела. Существует множество методов и программ, направленных как раз на развитие данного органа.

Ключевые слова: равновесие, вестибулярный аппарат, устойчивость, спортсмены.

Само по себе равновесие- это способность равномерно распределять свой центр тяжести в рамках площади опоры [1]. Некоторые ученые также дают и другое определение: «Равновесие – это баланс напряжения мышц, для противостояния падению» [2]. Другими словами, когда человек наклоняет корпус, поднимает ноги, то центр тяжести начинает смещаться в ту или иную сторону для сбалансирования тяжести веса. Так, наклоняя корпус назад, передняя функциональная линия пытается нас удержать, происходит напряжение в этой области. Таким способом мышцы поддерживают друг друга для стабилизации тела в рамках площади опоры, предохраняя от заваливания корпуса.

Незаменимую роль поддержание баланса и ориентира в пространстве играет именно у спортсменов. Они выполняют тяжелые приемы, броски, кувырки, при выполнении которых необходимо чувствовать равновесие [3].

Всего равновесий, которые помогают при физической деятельности сохранить баланс, подразделяются на две основные группы: статические и динамические. При первом равновесии, спортсмен стабильно держит устойчивость вместе с центром тяжести. Такое происходит, когда он спокойно стоит или сидит. Главным критерием статического равновесия является именно неподвижность тела. При перемещении весь наш организм двигается, работают наши мышцы и туловище. Это действует уже динамическое равновесие. Наглядным примером могут послужить представители единоборства. Для любого боксера или кикбоксера, каратиста важно правильно переносить свой вес с ноги на ногу, тем самым сохраняя равновесие тела. При неправильном положении ног, его оппонент сумеет нарушить стойку легким ударом. Или при нанесении приёма спортсменам провалиться из-за веса вперед.

В таких условиях необходимо удержание баланса в пространстве. Нужна стабильность работы мышц, поэтому зачастую их называют стабилизаторы. Они держат центр тяжести и плавно распределяют его внутри площади опоры, но

этого недостаточно. Для наилучшего эффекта тренеры подготавливают тренировки на вращение, где присутствуют кувырки, прыжки, нырки, уклонения. Благодаря такой тактике начинают раздражаться рецепторы вестибулярного анализатора и помогают «натренировать» их.

На равновесие спортсменов могут влиять такие системы как: проприорецепция, в которую входят механорецепторы кожи, механорецепторы мышц, рецепторы суставов; зрение; вестибулярный аппарат.

При постоянном раздражении, перечисленные рецепторы посылают информацию в головной мозг. От спинного мозга все полученные данные направляются в мозжечок, который после ее обработки отправляет в другие органы.

Разбирая детально физиологически элементы равновесия спортсменов, важно учитывать разновидности спорта и самих упражнений:

Двигательные анализаторы важную роль играют при занятии упражнения сидя, стоя или при наклонах, беге. Они помогают постоянно поддерживать тело и мышцы в тонусе. В пример можно привести представителей футбола.

Вестибулярный аппарат необходим для сохранения равновесия при вращениях, кувырков. Ярким примером могут послужить люди, занимающиеся спортивной гимнастикой [4], плаванием, дзюдо [5] и т.д. В силу большого количества поворотов, прыжков, разворотов на земле и в воздухе развитие вестибулярного аппарата им крайне необходимо.

Зрительные и тактильные анализаторы помогают удержать равновесия после всех упражнений. В зависимости уже поставленной задачей будет работать тот или иной анализатор.

Дыхательная система также помогает сохранить ориентир в пространстве. При его нехватке происходит кислородное голодание, непонимания происходящего, помутнения сознания и обморок. Поэтому многие спортсмены тренируются и прокачивают свою «дыхалку» для улучшения своего результата на соревнованиях или в спаррингах.

Люди, занимающиеся не первый год или за плечами которых имеется большой опыт, уделяют свое внимание и на поддержание **нервной и мышечной системы**. Снижению тремора также уделяется внимание. Для этого существуют различные методики или программы, которые применяются в зависимости от спортивной деятельности.

Сохранение стабильного состояния гарантируется напряжениями в организме. Они способствуют удержанию устойчивости при использовании дополнительной опоры. Благодаря этому сохраняется у гимнастов и атлетов поза при беге, работе с брусками, сальто или в легкоатлетических прыжках [6].

Психологическая подготовка помогает уравновесить нервные процессы. Чем больше положительных эмоций испытывает спортсмен, тем быстрее и эффективнее будет повышаться работоспособность, стрессоустойчивость, активность, следовательно, и стабильность. Ведь равновесие – это способность сохранять устойчивость не только самого тела или мышц, но и внутреннего мира.

Возвращаясь к упражнениям, которые способствуют повышению уровня равновесия, важно помнить не только о плавном и систематическом применении, но и о равномерности его использования [5]. К таким относят:

- изменение параметров времени, пространства и динамики;
- изменение веса снаряда;
- увеличение и уменьшение площади опоры;
- противодействие внешним силам;
- стойки на одной ноге;
- стойка на руках;
- ходьба по прямой линии;
- вращение с открытыми и закрытыми глазами.

Хорошим примером тренировок, где осуществлен подбор нужных элементов для равновесия, послужит такой вид спорта как баскетбол. Там используются такие упражнения как:

бег с ведением мяча, где улучшается координация и внимательность, повышается чувствительность собственного тела и движений;

передача мячей о стену, где также улучшается внимательность и чувство пространства;

передача мяча в парах при беге, которая усиливает координацию и чувство ведения и т.д.

Все вышеперечисленные упражнения способствуют проявления и улучшения ориентирования в пространстве. Многие инструкторы прибегают к такому способу как «тренировка в слепую» [6]. При данном методе завязываются глаза или выключают свет, главное, чтобы спортсмен ничего не видел. При таких условиях организм, лишаясь одного органа чувств, будет ориентироваться на другие. При выполнении упражнений «вслепую» значительно повысится ориентирование в пространстве, чувствительность к происходящему и внимательность. Помимо этого, используются развороты на одной ноге для координации и поза ласточки, где благодаря равномерному распределению тяжести человек держится ровно, а не качается из стороны в сторону.

Таким образом, развитие равновесия представителям спортивной жизни крайне необходимо. При правильном подходе улучшится не только координация и чувство пространства, но и повысится ориентация во времени и в динамике, что также немало важно при некоторых видах спорта. Но не стоит забывать и

про перерывы с отдыхами, при чрезмерной нагрузке тело может не выдержать. Поэтому стоит знать меру и выполнять все постепенно.

Библиографический список

1. Смирнова Т.В. Обучение упражнениям в равновесии обучающихся: методическое пособие. – Рыбинск: ГПОАУ ЯО РППК, 2018 – 22 с.
2. Пиянзин, А.Н. Теория физической культуры и спорта: электрон. Учебное пособие / А.Н. Пиянзин, А.А. Джалилов. – Тольятти: Изд-во ТГУ, 2017. – 1 оптический диск.
3. Долецкий, А.Н. Особенности вестибулярной устойчивости у молодых лиц с разным уровнем двигательной активности / А.Н. Долецкий, Н.Н. Сентябрев, Р.Е. Ахундова, Ш.С. Нухов, А.Е. Ткаченко // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019 – № 1 – С. 71-75.
4. Хабирова З.З., Бекмансуров Р.Х. Комплекс вестибулярной гимнастики // Приоритетные научные направления: от теории к практике: материалы XXXIX Международной научно-практической конференции. Новосибирск, 30 мая 2017 года Новосибирск. Центр развития научного сотрудничества. 2017. С. 93-98.
5. Медведева Е.Н., Супрун А.А., Винер-Усманова И.А., Терехина Р.Н., Крючек Е.С. Теория и методика художественной гимнастики: «равновесия». – М.: Спорт, 2021 – 344 с.
6. Хажироков В.А., Тациян А.А. Обучение сотрудников ОВД навыкам применения болевых приемов борьбы: технический и тактический аспекты / Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики / Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции / Ростов-на-Дону, 2022. С. 236-240.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОКСОМ НА ФОРМИРОВАНИЕ НЕОБХОДИМЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ И ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БУДУЩИХ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

Аннотация. Данная статья посвящена анализу влияния занятия боксом на формирование психологических, физических качеств необходимых для будущих сотрудников правоохранительных органов. Бокс является наиболее подходящим видом физической деятельности для студентов юридических вузов, которое оказывают разностороннее воздействие на человека.

Ключевые слова: единоборства, физические качества, психологические качества, сотрудник правоохранительных органов, подготовка.

Основные качества, которые могут пригодиться в будущей профессии, человек формирует, когда получает высшее образование. Это также относится и к студентам, получающим юридическое образование, которые в дальнейшем пойдут работать в правоохранительные органы. Во время учебы эти студенты должны приобрести не только знания необходимые для выполнения своих обязанностей, но сформировать психологические и физические качества, которые позволят качественно выполнять поставленные задачи. С 2020 по 2021 год на 16,4% выросло количество совершенных преступлений по статье 318 УК РФ (Применение насилия в отношении представителя власти), следовательно, выросло и количество пострадавших сотрудников правоохранительных органов. Из этого можно сделать вывод сотрудники должны иметь навыки по самообороне и психологически готовы к тому, что и придется защищаться.

В университетах создаются группы спортивного совершенствования для студентов, которые долгое время занимались и имеют спортивные разряды по определенным видам спорта, в том числе и боксом. Занятие боксом для студента-юриста имеет важное профессиональное-прикладное значение, так как способствует формированию двигательных навыков, нужных для профессии, развитию профессиональных способностей и в целом повышает устойчивость организма в условиях неблагоприятной среды, а также совершенствовать в нем необходимых психологических качеств и свойств, которые пригодятся ему в будущей профессии [5, с. 72-75; 2, с. 3-18].

Рассмотрим какие качества развивает занятие боксом.

Во-первых, бокс содействует становлению психологических качеств личности по средствам, расширения и углубления связей в отношении других людей это происходит через взаимодействие в коллективе со своими товарищами, при взаимодействуя с тренером, спортивным коллективом во время занятий.

Во-вторых, долгое и систематическое посещение занятий превращается в привычное и обычное поведение для студента, которое в свою очередь формируются психологические качества, как самоконтроль и ответственность [3, с. 131-146].

В-третьих, занимаясь боксом, студент также приобретает такое качество как эмоциональный контроль. Это проявляется в умение не реагировать на внешние раздражители. Можно еще отметить, что люди занимающаяся боксом на постоянной основе более психологически устойчива так, как при тренировке весь негатив остается в зале при отработке ударов.

В-четвертых, бокс развивают аналитическое мышление. Во время поединка спортсмен должен оценивать действия оппонента и принимать ответные меры [3, с. 131-146].

В-пятых, как правило, человека, занимающегося боксом, имеют высокую нравственную позицию это проявляется в таких качествах, как уважение к сопернику, честность и благородство по отношению к слабому и т.д.

В-шестых, одним из важных качеств, которое воспитывает занятие боксом это патриотизм. Этого, получается добиться тем, что с этими студентами проводятся разного рода мероприятия патриотической направленности такие как «урок мужества», встреча с героями России, участие в митингах и шествиях. Также проводятся мероприятия посвященные героям России, памяти воинов, погибших в локальных войнах и т.д.

И наконец, при занятии боксом человек приобретает такое качество как решительность. Этот навык вырабатывается вследствие того, что во время боя спортсмен должен действовать незамедлительно, чтобы не упустить шанс победы [3, с. 131-146].

Рассмотрим, какое влияние оказывают бокс на развитие физических качеств студента.

Во-первых, бокс служит помощником в поддержание здоровья студентов, а также его укрепление. Еще стоит обратить внимание, что при занятии боксом формируется мышечный каркас, это обусловлено тем, что оно сочетает в себе силовые тренировки и аэробные нагрузки.¹

Во-вторых, занимаясь боксом, студент увеличивает показатели выносливости и силы, так как упражнения направлены на усиление мышечной выносливости и наработки взрывной силы, которые нужны во время боя [3, с. 131-146; 1, с. 99-105].

В-третьих, увеличивается скорость реакции. Реакция – это один из основных инструментов спортсмена, который позволяет вовремя реагировать на атаку оппонента и нанести удар в подходящий момент. Например, в методике тренировок по боксу содержится обширный комплекс упражнений, нацеленных на развитие реакции [3, с. 131-146].

В-четвертых, бокс способствует формированию системы физических навыков осуществления самообороны и накоплению реального опыта по их реализации. Что в свою очередь является очень важным навыком для будущего сотрудника правоохранительных органов [3, с. 3-18; 4, с. 51-54].

На базе УрГЮУ нами было проведено исследование, в котором были задействованы две группы студентов по 14 человек в каждой группе. Первая и вторая группа занималась в течение 3 месяцев. До эксперимента обе группы были примерно на одном уровне физической подготовленности. Одна группа занималась по методике общефизической подготовки для бокса, а другая занималась по методике круговой тренировки. В конце эксперимента результаты значительно изменились: удары по мешку в течение минуты у обеих групп изначально показатели были равны 150 ударов в минуту, после эксперимента у первой группы показатели возросли до 200 ударов в минуту, а у второй группы до 250. Также проводилось сравнение результатов упражнения «берпи». У первой группы результаты изменились с 38 до 53 раз, у второй группы результаты изменились с 40 до 60 раз. Можно сделать вывод, что студент-юрист, занимающийся боксом долгое время и имеющий разряд, вырабатывает все физические и психологические навыки для своей будущей профессии.

В заключение хотелось бы отметить, что бокс – это один из немногих видов спорта, формирующий у человека такой набор качеств, который необходим каждому сотруднику правоохранительных органов. Занятие таким видом спорта поддерживает высокий уровень физической подготовленности, что поможет будущему сотруднику правоохранительных органов сдать нормативы профессиональной подготовки и качественно выполнять свои обязанности. Нельзя забывать, что бокс вырабатывает навыки по самообороне, которые необходимы сотрудникам правоохранительных органов, работающих в опасных условиях.

Библиографический список

1. Использование круговой тренировки в повышении физической и функциональной подготовленности боксеров-новичков / О.В. Лимаренко, В.Ю. Акулов // Педагогические науки- 2018. -№3, с. 99-105.(40).
2. Кабанов С.В. Развитие нравственно-волевой сферы юных боксеров на начальном этапе подготовки: Автореферат на соискание ученой степени кандидата юридических наук.- Ростов-на-Дону, 2005, с. 3-18.

3. Махов С.Ю. Боевые виды спорта в формирование психофизических качеств личности // Наука-2020. – №2(38), с. 131-146.
4. Осмина Е.А. Сравнительный анализ личностно-смысловых компонентов в мотивации занятий восточными и спортивными единоборствами // Массовая физическая культура и оздоровление населения, с. 51-54
5. Чеснова Е.Л. Физическая культура: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Чеснова Е.Л.: Директ-Медиа, 2013. с 72-75.

РАЗНОВИДНОСТИ СЕРФИНГА И ИХ РАЗВИТИЕ В РОССИИ

Аннотация. В статье рассматриваются разновидности серфинга и возможности их распространения в России.

Ключевые слова: сёрфинг, виды серфинга, развитие серфинга, серфинг в России.

Сёрфинг (от англ. *surfing*) – это водный вид спорта, где человек (сёрфингист) едет на передней части движущейся (обычно в сторону берега) волны. Волны, пригодные для сёрфинга, в основном находятся в океане и море, но также могут быть найдены в реках или озёрах. Кроме того, серфингисты могут использовать искусственные волны, создаваемые катером (вейксёрфинг), а также волны, созданные специальными искусственными бассейнами для сёрфинга [3].

Различают следующие виды серфинга: классический серфинг – катание по волнам с использованием только доски. В свою очередь он разделяется на несколько дисциплин:

- Длинная доска – лонгборд (около 300 см) (рисунок 1).
- Короткая доска (олимпийская дисциплина – шортборд (до 180 см) (рисунок 2).



Рисунок 1 – Серфинг на лонгборде

Рисунок 2 – Серфинг на шотрборде

Также существуют такие виды сёрфинга как:

- Сёрфинг на больших волнах – отдельное направление в сёрфинге, где спортсмены ловят волны более шести метров (в России волн такого размера пригодных для серфинга нет) (рисунок 3).
- Бодибординг – сёрфинг в положении лёжа на короткой мягкой доске, с использованием ласт для ловли волн (рисунок 4).



Рисунок 3 – Серфинг
на больших волнах



Рисунок 4 – Бодибординг

Бодисёрфинг – здесь вместо доски используется тело сёрфера, короткие ласты на ногах и специальная лопатка на руке (рисунок 5).



Рисунок 5 – Бодисерфинг



Рисунок 6 – Виндсерфинг

Последние две разновидности пока не получили развития и популярности в России.

Кроме классического серфинга, существуют также виндсерфинг – катание на доске с парусом (рисунок 6), кайтсерфинг – катания на доске с кайтом – «воздушным змеем» (рисунок 7), САП-серфинг – катание на большой доске с веслом (рисунок 8), вейксерфинг – катание на небольшой доске за волной, создаваемой катером (рисунок 9).



Рисунок 7 – Кайтсерфинг



Рисунок 8 – САП-серфинг



Рисунок 9 – Вейксерфинг

В 2009 Денис Симачёв, Максим Привезенцев и Руслан Закиров создали Российскую Федерацию сёрфинга. Со времени основания федерацией было проведено свыше пятидесяти соревнований по различным дисциплинам сёрфинга. С 2010 года соревнования стали проводятся на территории России.

В 2012 году РФС вступила в ISA (Международная Ассоциация Сёрфинга) и стала официально признанной федерацией на международном уровне. В этом же году РФС провела первые соревнования по сёрфингу на Камчатке, а годом позже – в Сочи и Санкт-Петербурге.

В 2013 году российские спортсмены впервые принимают участие в международных соревнованиях ISA.

В 2014 году впервые Чемпионат РФС по сёрфингу проходит по всей стране в пять этапов. Владивосток, Санкт-Петербург, Калининград, Камчатка, Сочи. Впервые на международные соревнования едут сборные России (взрослая и юношеская). Первые успехи наших спортсменов и итоговое 16 место сборной в рейтинге из 27 стран.

В 2015 году сёрфинг признан официальным видом спорта в России и включён в реестр видов спорта РФ. С этого же года в России проводятся официальные международные курсы инструкторов ISA.

В 2016 году сёрфинг становится олимпийским видом спорта и включён в программу Олимпиады 2020 в Токио. Российская сборная команда не смогла пройти отборочный этап ISA World Surfing Games 2021 для участия в Олимпийских играх 2021 в Токио [2].

Россия омывается тринадцатью морями и почти везде можно найти условия для серфинга.

В Калининграде очень хорошие условия для катания – открытая Балтика, мягкий климат, достаточно часто бывают качественные волны. В Санкт-Петербурге спортсмены катаются на Финском заливе и даже на Ладожском озере. Есть волны в Териберке Мурманской области, а также на полуострове Рыбачий. Во Владивостоке множество мест для катания – от острова Русский до других, более отдаленных спотов. По всему побережью в Махачкале и Каспийске в Дагестане можно найти хорошие споты для серфинга. Черное море – также отлично подходит для серфинга. Камчатка, Курильские острова, Японское море – отличные условия [1].

В большинстве из перечисленных мест уже открылись региональные федерации серфинга, которые занимаются развитием этого вида спорта, проводят соревнования. Более того отделения федерации серфинга открываются и в городах, удаленных от морского побережья, в этих местах активно развиваются такие направления как САП и вейксерфинг [2].

Библиографический список

1. О серфинге в России // Электрон.дан. URL: <https://surfholidays.ru/blog/o-serfinge-v-rossii-dlja-natgeo> (дата обращения: 20.03.23).
2. Российская федерация серфинга // Электрон.дан. URL: <https://www.surffederation.com> (дата обращения: 20.03.23).
3. Серфинг // Электрон.дан. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Сёрфинг> (дата обращения: 20.03.23).

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВУЗАХ

Аннотация. В статье рассмотрены проблемы и перспективы развития студенческого спорта в настоящее время, показаны способы решения проблем, повышения интереса студентов к спорту.

Ключевые слова: студенческий спорт, физическая культура, современность, актуальность, спорт, перспективы развития.

На современной стадии развития физкультуры в РФ появляются новые вопросы, касающиеся физического воспитания в вузах, которые не только способствуют развитию физических возможностей студентов, но также стимулируют их интерес к спорту и физкультуре. Также целью развития спорта является необходимость формирования в студентах ценностей здоровой жизни и предотвращения различных социально неблагоприятных ситуаций, которые происходят среди молодёжи. Школьный спорт, а также молодежный – основное достижение концепции непрерывного физического воспитания в образовательной системе РФ [1].

Впрочем, стоит заметить, что у Российского студенческого спортивного движения серьезные трудности. В качестве одного из основных вопросов развития студенческого спорта в России можно считать отсутствие действующих нормативных правовых актов. Сейчас студенческий спорт в действующем законодательстве остается вне рамок законодательства [4].

Вполне очевидно, что увлечения спортом и активным образом жизни становятся вновь правилами хорошего тона и модного направления молодежи». Надо отметить, что существуют объективные проблемы, не позволяющие студенческому спорту стать основой для формирования здоровой жизни молодежи, развития русского спорта [2].

Неудовлетворенность нормативной базой развития спорта студенческого возраста, в том числе вопросами регулярного финансирования бюджета, статуса клубов и деятельности;

Отсутствие в системе Минобрнауки России нормативных, правовых и финансовых механизмов совершенствования физкультурного и спортивного процесса;

Отсутствие специализированной структурной части Министерства образования РФ, отвечающей за физкультурное воспитание в учебных заведениях;

Низкие мотивации администрации ВУЗов к развитию спортивного спорта, активности спортивных кружков и участия студентов в конкурсах.

Нехватка оборудования и инвентаря для занятий физической культурой и спортом в учреждениях высшего профессионального образования;

Низкая заинтересованность и ответственность большинства Всероссийских спортивных федераций в развитии студенческого спорта.

Нет четкого регламента присуждения спортивных званий по итогам Всероссийских соревнований среди студентов.

Отсутствие правового статуса студенческих команд, что создает значительные трудности для университетов при отборе студентов для участия в российских и международных студенческих спортивных соревнованиях.

Основные тенденции развития международной студенческой спортивной деятельности могут быть сформулированы следующим образом:

– создание эффективной государственной системы регулирования путем процесса развития спорта в учебных заведениях;

При этом одна из позитивных тенденций развития студенческого движения в РФ связана с реализацией следующих организационных мероприятий:

– Правительство РФ разработало и утвердило Концепцию развития спорта в студенческой сфере, которая важная часть стратегии, определяющей политику молодежи в РФ;

– Минспорт России и Минобрнауки России постановили следить за физической подготовкой, соответствующей нынешнему российскому студенту;

в Минобрнауки создан отдел по организации физической культуры и массовой работы в высших школах и средней школе страны [2].

Популяризация студенческого спорта в молодежи и повышение престижа может решить вопрос о отсутствии интереса многих молодежи к систематическому спорту. Также это должно помочь предотвратить развитие у молодежи негативных социальной ситуаций, таких как алкоголь, наркомания, участие в антиэкстремистских организациях. Результаты исследований, проведенных отечественными и зарубежными специалистами, подтверждают эффективность занятий спортом и физической культурой в профилактике негативных социальных явлений среди молодежи [1].

В целях повышения популярности спорта среди студенческой среды были проведены мероприятия:

– Министерством спорта России в Едином календарном плане спортивной деятельности включены всероссийские, международные и российские спортивные конкурсы среди учащихся;

– спортивные спортсмены, которые показали высокий результат в спортивных конкурсах;

– спортивные спортсмены, которые показали высокий результат в спортивных конкурсах; – спортивные спортсмены, которые показали высокий результат в спортивных соревнованиях

– также разработана концепция, которая касается вопросов организации информационной поддержки студенческого спорта.

Поэтому можно делать вывод о том, что спорт студентов имеет большую социальную значимость. Сейчас существует проблема, которая тормозит развитие студенчества, но мероприятия, проводимые государством, показывают большую важность данного вопроса, готовность решать его.

Библиографический список

1. Вяльцева Е.Д. Основы менеджмента и теории физической культуры: учебное пособие / Е.Д. Вяльцева, А.В. Ежова. – Воронеж: Ритм, 2017. – 72 с.

2. Ежова А.В. Педагогическое обеспечение эффективности процесса физического воспитания в вузе / А.В. Ежова, С.С. Артемьева, О.Н. Крюкова // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. – 2017. – № 3. – С. 37-39.

3. Николаев Ю.М. Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты / Ю. М. Николаев. – СПб.: Питер, 2015. – 156 с.

4. Перспективы развития студенческого спорта и Олимпизма: сборник статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов / под ред. О.Н. Савинковой, А.В. Ежовой. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2018.

СЕКЦИЯ 2

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ВСЕСТОРОННЕ РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ И ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Айваседо О.Р.
ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет
им. А.И. Герцена»,
г. Санкт-Петербург

ЭТНИЧЕСКАЯ ИДЕНТИЧНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ КОРЕННЫХ НАРОДОВ СЕВЕРА

Аннотация. В исследовании систематизированы национальные физические упражнения и изучены условия применения национальных физических упражнений в системе физического воспитания школьников, проживающих в условиях Крайнего Севера. Использование национальных видов спорта в школе помогает вырабатывать у юных северян необходимые навыки и умения, которые пригодятся им в трудовой деятельности и жизни способствует развитию морально-волевых и физических качеств.

Ключевые слова: физическое воспитание школьников, национальные физические упражнения, коренные малочисленные народы Севера.

Нашу страну населяют множество различных национальных и этнических групп. Культура каждого народа по-своему неповторима, она имеет свою уникальность, выражающуюся в языке, традициях, трудовой деятельности, специфике физической культуры и спорта [3].

Подрастающее поколение коренных малочисленных народов Севера, живущее в современных условиях, не приспособлено к выживанию в суровых условиях тундры, и как следствие накопленный веками опыт ведения традиционного промысла северян пропадает. Наблюдается тенденция утрачивания опыта «арктического человеческого мужества, стойкости, терпения, высочайшей нравственной и духовной культуры», что может привести к потере национального достоинства [1, 2].

Сегодня процесс физического воспитания обучающихся в северных регионах нашей страны не в полной мере отражает передаваемый из поколения в поколение опыт самобытного физического воспитания коренных народов Севера,

несмотря на наличие в реализуемой комплексной программе физического воспитания школьников вариативной (дифференцированной) части и занятия национальными видами спорта в системе дополнительного образования детей [6, 8].

Национальные физические средства и виды спорта во многих северных регионах лишь частично используются в физическом воспитании школьников [4]. Остается недостаточно изученным вопрос применения национальных физических упражнений в физическом воспитании школьников в виду малого количества исследований по данной теме. Использование национальных видов спорта в школе помогают вырабатывать у юных северян необходимые навыки и умения, которые пригодятся им в трудовой деятельности и жизни. Также способствуют развитию морально-волевых и физических качеств: сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость [5, 7].

Цель исследования – систематизировать национальные физические упражнения и изучить условия применения национальных физических упражнений в системе физического воспитания школьников, проживающих в условиях Крайнего Севера.

Объект исследования – процесс физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях Ямало-ненецкого автономного округа (ЯНАО).

Предмет исследования – традиционные упражнения, игры и национальные виды спорта коренных народов Севера (на примере ЯНАО).

Методами исследования явились:

- анализ и обобщение научно-методической литературы;
- анализ документальных и архивных материалов;
- анкетирование;
- методы математической обработки результатов.

На первом этапе исследования было изучено более 30 научно-методических источников литературы, проанализированы рабочие программы по физическому воспитанию школьников и программы физкультурно-спортивной направленности в системе дополнительного образования детей. Проведён мониторинг реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ до 2030 года, Программы развития образования ЯНАО с 2014 по 2024 годы, программы развития северного многоборья на 2019-2022 годы.

Определено, что в комплексной программе физического воспитания школьников наряду с базовым компонентом, составляющим основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры, выделена вариативная часть, обусловленная необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

В общеобразовательных программах количество часов, выделенное в тематическом плане, в среднем около 30 часов, из общего объёма часов. Важно отметить, что в начальных классах выделено 30 часов (28 % от общего количества часов программы), в старших классах – 34 часов (33 % от общего количества часов программы) [4]. В исследуемых школах ЯНАО и программах дополнительного образования детей отсутствуют секции по национальным видам спорта. В календарных планах шести учреждений отсутствуют спортивно-массовые, физкультурно-спортивные и социально-значимые мероприятия на 2022-2023 учебный год, соревнований по национальным видам спорта не запланированы.

На втором этапе исследования было проведено анкетирование обучающихся общеобразовательных школ, учителей физической культуры и педагогов дополнительного образования, тренеров спортивных школ.

Обработка данных анкетирования позволила определить степень интереса школьников к урокам и занятиям физической культурой. Анкетирование преподавателей позволило выявить их представление о степени и эффективности применения самобытных традиционных физических упражнений и национальных видов спорта в физическом воспитании школьников коренных народов Севера.

По результатам ответов были определены национальные физические упражнения, применяемые педагогами на занятиях, что позволило распределить их на группы:

Первая группа – самобытные физические упражнения. Это упражнения, форма выполнения которых основана на повадках животных и птиц. К таким упражнениям можно отнести ходьбу по глубокому снегу, прыжки по кочкам, прыжки животных – оленя, зайца, бег по-медвежьи, бег по нетронутому снегу, эстафеты по пересечённой местности и с преодолением препятствий, танцевальные движения. Также в эту группу можно отнести упражнения, имитирующие трудовые действия, такие как ловля оленя, метание топора, игровое упражнение «Олени и оленевод», подвижные игры.

Вторая группа – национальные состязания. К этой группе относятся игры-состязания – свёртывание аркана на скорость, подскоки в положении упора лежа и прыжок вперёд с захватом пальцев ног руками. Игры-единоборства также относятся к этой группе – борьба за короткую палку, перетягивание на пальцах, перетягивание каната.

Третья группа – национальные виды спорта. В данную группу включены: национальный тройной прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами, метание тынзяна на хорей, метание спортивного топорика, бег по пересечённой местности, прыжки через нарты, борьба на поясах, мас-рестлинг (перетягивание палки).

Окружные и областные органы образования определяют материал вариативной части, связанной с региональными и национальными особенностями, и время на его освоение. Другую составляющую вариативной части определяет учитель по согласованию с дирекцией школы. Результаты, полученные в ходе анкетирования, показывают, респонденты знают национальные физические упражнения, однако на занятиях представленные средства применяются учителями и педагогами в малом количестве.

Анализ научно-методической литературы и документальных материалов, изучение практической педагогической деятельности учителей физической культуры, педагогов дополнительного образования и учащихся общеобразовательных учреждений, позволяет утверждать о недостаточной включенности национальных физических упражнений в программы физического воспитания детей и наличии острой необходимости дальнейшего совершенствования процесса школьного физического воспитания. Это является следствием возникших проблем в процессе учебно-воспитательной работы – недостаток учебной и научно-методической литературы по национальным средствам физического воспитания, где были бы представлены классификация самобытных средств и методы их использования, определены их направленное воздействие на развитие или воспитание тех или иных способностей, рекомендации к применению в определенном возрасте.

Использование национальных видов спорта в школе помогает вырабатывать у юных северян необходимые навыки и умения, которые пригодятся им в трудовой деятельности и жизни способствует развитию морально-волевых и физических качеств.

Проблема изучения применения национальных физических упражнений и национальных видов спорта в физическом воспитании, как фактора поддержки и популяризации этнической самобытности коренных малочисленных народов Севера остаётся актуальной. Дальнейшее исследование будет направлено на разработку практических рекомендаций для дополнения образовательных программ физического воспитания на основе этно-педагогической теории в специфических условиях Крайнего Севера, что впоследствии поможет раскрыть целостность, самобытность, красоту народных средств физического воспитания северных народов, создав тем самым настрой бережного и уважительного отношения к своему прошлому.

Библиографический список

1. Вакнин Е.Е. Гидротерапия в реабилитации детей с нервно-мышечными расстройствами / Е.Е. Вакнин, Е.В. Малышева, О.Е. Понимасов, Е.В. Сабурова // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7 (209). – С. 68-71.

2. Грачёв К.А. Нормирование показателей для присвоения спортивных званий и разрядов в служебном двоеборье и военно-спортивном многоборье / К.А. Грачев, Ф.Е. Селькин, О.Е. Понимасов, Е.В. Сабурова, А.В. Антонов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3 (193). – С. 82–86.
3. Захаров А.А. Национальные виды спорта как форма традиционной культуры народа / А.А. Захаров // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 6. – С. 9.
4. Кулишова А.В. Воздействие экосистемных факторов оздоровительно-дидактической среды в процессе физического воспитания студентов / А.В. Кулишова, М.А. Савенко, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 11 (189). – С. 291-294.
5. Миронов А.О. Дидактические возможности совмещенной модели обучения спортсменов в условиях центра спорта и образования / А.О. Миронов, А.В. Соломатин, М.С. Ананьин, К.Ю. Машков, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4 (194). – С. 303-307.
6. Понимасов О.Е. Формирование начальных навыков плавания с учетом особенностей детей младшего школьного возраста / О.Е. Понимасов, Е.В. Сабурова, Д.В. Мальцев // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 9 (199). – С. 164-167.
7. Потапова Е.В. Легкая атлетика в программе паралимпийских соревнований / Е.В. Потапова // Технологии образования в области физической культуры. сборник научно-методических работ. Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – СПб., 2008. – С. 135-140.
8. Сабурова Е.В. Анализ места и роли северного многоборья в системе школьного образования коренных народов Севера / Е.В. Сабурова, О.Р. Айваседо // Фитнес и его роль в оздоровлении населения России: сб. материалов XII Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 75-летию юбилею Института физической культуры и спорта РПГУ им. А.И. Герцена. Санкт-Петербург, 26 ноября 2021 года. – СПб., 2022. – С. 292-299.

ФАКТОРЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В СИСТЕМЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация. В исследовании выявлены стабильные привычки в питании студентов вузов в аспекте здорового образа жизни. Морфологический статус оценивался по индексу массы тела и интерпретировался в корреляции с привычками питания и физическими нагрузками. Исследование пищевых привычек и физической активности в корреляции с ИМТ показало, что весовые характеристики могут быть улучшены за счет здорового и сбалансированного питания студентов.

Ключевые слова: привычки в питании студентов, физическая активность, индекс массы тела.

Интенсивность физической активности человека в течение жизни изменяется. В период школьного обучения она может существенно снижаться. Эта тенденция особенно характерна для крупных городов [3]. В период получения образования двигательная активность снижается, в то время деятельность, связанная с сидением и пассивным отдыхом, расширяется. В сочетании с чрезмерным и несбалансированным питанием малоподвижный образ жизни нередко приводит к избыточному весу уже в пубертатном и подростковом возрасте. Установленные научные данные свидетельствуют о том, что многие заболевания или их предвестники чаще возникают у людей, эпизодически либо никогда не занимающихся физическими упражнениями [4]. Значительное число исследований указывает на важность физической активности в любом возрасте [1]. Влияние адекватных и регулярных физических упражнений на развитие общих и психофизических качеств человека очевидно [2, 5]. Их уровень значительно выше у тренированных лиц [8].

Именно в современном ритме трудовой и социальной активности здоровье и здоровый образ жизни всё больше приобретают высокую ценность. Факторами, обуславливающими здоровый образ жизни, являются: оптимальная физическая активность, отказ от вредных привычек, профилактика ожирения и повышенного артериального давления, достижение физической, умственной и душевной гармонии, а также правильное питание. Еда является не только физиологической потребностью, но также важным средством улучшения и поддержания здоровья [6]. Систематическое переедание и неадекватные физические упражнения приводят к преждевременному процессу старения [7].

Целью данного исследования является выявление витальных привычек в питании студентов вузов в аспекте здорового образа жизни.

Эмпирическую выборку составили 116 первокурсников управленческих специальностей. Респонденты были выбраны случайным образом. Для более точного анализа респонденты были разделены по половому признаку: 78 студентов ($n = 78$) и 38 студенток ($n = 38$). Выборка испытуемых составлена на основе данных медицинской комиссии. Учитывались следующие данные: ИМТ, пищевые привычки, систематичность выполнения физических упражнений. Показатели ИМТ оценивались в соответствии с классификацией ВОЗ (недостаточный вес $< 18,5$; оптимальный вес: $18,5-24,9$; избыточный вес: $\geq 25,0$; ожирение ≥ 30).

Привычки в питании исследованы с помощью анкеты по двум характеристикам, относящимся к частоте завтрака и приготовленным блюдам. Регулярность завтрака оценивалась по следующим категориям:

1. Я никогда не завтракаю.
2. Я иногда завтракаю.
3. Я завтракаю каждый день.

Диета, включающая приготовленные блюда, оценивалась по следующим категориям:

1. Редко ем приготовленную еду.
2. Иногда ем приготовленную еду.
3. Ем приготовленную еду каждый день.

Анкета использовалась для изучения еженедельной физической активности студентов, классифицированной на три категории:

- до 1-2 часов в неделю – «низкая»;
- 3-5 часа в неделю – «поддерживающая»;
- 6 часов и более – «высокая».

Морфологический статус оценивался по индексу массы тела (ИМТ) и интерпретировался в корреляции с привычками питания и физическими нагрузками, что широко используется в клинической практике для оценки нутритивного статуса населения, а также для индивидуальной оценки качества питания лиц, занимающихся по программам физических упражнений и людей с избыточным весом. Подобное измерение не включает изучение состава тканей тела, а лишь измерение массы тела и роста испытуемых, поэтому к интерпретации результатов следует подходить с относительной долей вероятности.

Методы обработки данных включали описательные параметры статистического анализа, различия среди респондентов анализировались параметрическим методом на основе критерия хи-квадрат. Для анализа данных использовался статистический пакет Statistica 8.0.

Предварительно полученные данные ИМТ студентов университета показывают, что его среднее арифметическое находится в пределах идеальной массы тела. С точки зрения медицинских экспертов и диетологов особое внимание должно быть обращено на частные случаи с экстремальными значениями.

Более детальный анализ различий отдельных категорий индекса по половому признаку показывает, что между студентами женского и мужского пола нет статистически значимой разницы ($p < 0,05$). По результатам данного исследования 26 % студенток и более 42 % студентов мужского пола попадают в категорию студентов с недостаточной массой тела по отношению к росту. По процентному соотношению юноши имеют избыточную массу тела в два раза больше, чем девушки, при этом наблюдается небольшая разница в процентах в пользу студентов мужского пола. С другой стороны, недоедание среди студенток встречается на 3,7 % чаще.

Углублённые исследования показывают, что 55,4 % опрошенных нерегулярно занимаются физическими упражнениями, число занимающихся тем или иным видом спорта составляет 22,7 %, рекреационной физической культурой – 24,2 %. Согласно гендерному анализу, установлено достоверное различие между студентами мужского и женского пола ($\chi^2 = 24,116$). Среди студентов 34,8 % недостаточно активных; 29,5 % любителей активного отдыха и 31,5 % активных спортсменов.

Особое внимание следует уделять девушкам-студенткам, среди которых 74,3 % не активны или недостаточно тренируются. Лишь 15,6 % респонденто-студенток занимаются активным отдыхом, а 9,8 % являются действующими спортсменками.

Поскольку регулярная физическая активность способствует общему укреплению здоровья и улучшению качественного состава тела, недостаточные занятия физической культурой могут негативно влиять на величину ИМТ. Тем не менее, результаты показали отсутствие значимой пропорциональной связи между недостаточными занятиями физической культурой и более высоким ИМТ (таблица 1).

Таблица 1 – Соотношение занятий физической активностью и ИМТ студентов

Уровень активности	Вес тела				p
	Недостаточный	Оптимальный	Избыточный	Ожирение	
Низкий	7,5 %	66,9 %	21,4 %	1,7 %	< 0,05
Поддерживающий	18,4 %	46,4 %	25,7 %	7,2 %	< 0,05
Высокий	3,8 %	59,8 %	27,5 %	6,6 %	< 0,05

В рамках медицинского осмотра студентов оценивались показатели пищевых привычек, включая регулярность завтрака и приготовление пищи.

Результаты, связанные с регулярностью завтрака, показали значительные различия между полами ($\chi^2=6,94$). Юноши-студенты, завтракающие ежедневно, составляют 53,7 %, девушки-студентки – 44, 8 %, что можно считать хорошим результатом.

Примерно столько же респондентов (42,1 %) заявили, что завтракают иногда, в то время как 2,6 % юношей и 11,5 % девушек заявили, что никогда не завтракают. Этому могут быть различные причины: поздний подъем, нехватка времени на подготовку завтрака или отсутствие знаний, отражающееся в отношении к тому, что избегание завтрака предотвращает потребление «ненужных» калорий.

Исследование пищевых привычек и физической активности в корреляции с ИМТ показало, что несмотря на соответствующие показатели массы тела, систематичность занятий студентов физическими упражнениями недостаточна. Поскольку в силу ряда объективных причин наблюдается постепенное снижение физической активности от первого к четвертому курсу необходимы дополнительные меры по изменению пищевых привычек студентов в качественном отношении. Положительно, что несмотря на интенсивность современного ритма жизни, среди студентов не распространено употребление на завтрак продуктов так называемого «фаст-фуда». Исследования показывают, что употребление завтраков и блюд, приготовленных самостоятельно, достаточно широко распространено, однако ситуация далеко не идеальна. Она может быть улучшена за счет повышения мотивации к здоровому образу жизни и активности студентов в поддержании своих весовых характеристик, в том числе, посредством здорового и сбалансированного питания.

Библиографический список

1. Зюкин А.В. Культурологическая модель физкультурно-педагогического образования студентов / А.В. Зюкин, О.Е. Понимасов // Научное мнение. – 2022. – № 4. – С. 56-60.
2. Зюкин А.В. Функциональность сопряженного применения средств пилатеса и гидроаэробики в физическом совершенствовании студентов / А.В. Зюкин А.В., О.Е. Понимасов // Научное мнение. – 2022. – № 5. – С. 135-139.
3. Кулишова А.В. Воздействие экосистемных факторов оздоровительно-дидактической среды в процессе физического воспитания студентов / А.В. Кулишова, М.А. Савенко, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 11 (189). – С. 291-294.
4. Лобанов Ю.Я. Востребованность адаптационного потенциала физической культуры в реабилитации функционального состояния студентов / Ю.Я. Лобанов, О.Е. Понимасов, Н.М. Дзюба // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 2 (180). – С. 219-222.

5. Мельникова Т.И. Интеграция средств фитнеса в подготовку студенческой волейбольной команды / Т.И. Мельникова, Л.В. Морозова, О.П. Виноградова, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 5 (207). – С. 277-280.

6. Миронов А.О. Дидактические возможности совмещенной модели обучения спортсменов в условиях центра спорта и образования / А.О. Миронов, А.В. Соломатин, М.С. Ананьин, К.Ю. Машков, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4 (194). – С. 303-307.

7. Понимасов О.Е. Формирование начальных навыков плавания с учетом особенностей детей младшего школьного возраста / О.Е. Понимасов, Е.В. Сабурова, Д.В. Мальцев // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 9 (199). – С. 164-167.

8. Соломатин С.В. Развитие эмоционально-волевой сферы как фактор устойчивости технических навыков и координации квалифицированных борцов самбо / С.В. Соломатин, А.В. Соломатин, И.В. Николаев, М.С. Ананьин, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3 (193). – С. 405-409.

ТЕСТИРОВАНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ II СТЕПЕНИ

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению особенностей развития координационных способностей у детей с умственной отсталостью II степени (УО-II). В статье представлено описание наиболее приемлемых тестов для оценки уровня развития координационных способностей у детей с УО-II. На основании данных тестов нами были сделаны предположения для разработки коррекционно-развивающей программы по развитию координационных способностей у детей с умственной отсталостью.

Ключевые слова: тестирование; координационные способности; умственная отсталость II степени; равновесие; мелкая моторика пальцев рук.

Введение. Адаптивная физическая культура (АФК) рассматривается не просто как комплекс физических упражнений, а как система мероприятий, направленная на коррекцию особенностей физического развития детей. АФК является одним из средств улучшения состояния здоровья и социальной активности детей с различными отклонениями в развитии, включая детей с умеренной умственной отсталостью II степени [3, с. 29]. Дети с УО-II имеют существенные отклонения в развитии координационных способностей. Они гораздо позднее своих здоровых сверстников начинают сидеть, стоять, передвигаться в пространстве ползком и ходить. Замедленное развитие двигательных способностей значительно снижает возможности ребенка знакомиться с окружающим его предметным миром, а также ориентироваться в пространстве [1, с. 38]. Для успешного обучения детей с умственной отсталостью II степени важную роль играет их двигательная активность в течение дня. Положительным образовательно-коррекционным элементом в условиях общеобразовательных учреждений является адаптивная физическая культура, которая направлена на психоэмоциональное и физическое развитие детей интеллектуальной недостаточностью [2, с. 497].

Цель исследования – разработка тестов для определения уровня развития статического и динамического равновесия, схватывающей способности кистей рук, точной дифференцировки движений пальцев у детей с умственной отсталостью II степени.

Уровень развития координационных способностей детей с УО-II определяется по следующим тестам:

Тесты для определения уровня развития статического равновесия.

Тест «Эквилибрист».

Оборудование: секундомер. Методика: ребенок стоит таким образом, чтобы стопы были на одной линии, но пятка одной ступни касалась носка другой, руки разводит в стороны. Оценка: фиксируется время выполнения задания в секундах. Ребенок выполняет две попытки, фиксируется лучший результат.

Тест «Балерина».

Оборудование: секундомер. Методика: ребенок стоит на опорной ноге, вторая согнута в коленном суставе, при этом стопа согнутой ноги касается коленного сустава опорной ноги, руки вытягивает перед собой. Оценка: фиксируется время сохранения положения в секундах.

Тест «Не балерина».

Оборудование: секундомер. Методика: ребенок стоит на не опорной ноге, вторая согнута в коленном суставе, при этом стопа согнутой ноги касается коленного сустава не опорной ноги, руки вытягивает перед собой. Оценка: фиксируется время сохранения положения в секундах.

Тест «Береговушка».

Оборудование: секундомер. Методика: ребенок стоит ровно, ноги вместе, выполняет наклон вперед, смотрит перед собой, поднимает одну ногу, вытягивает её как продолжение туловища, руки разводит в стороны. Оценка: фиксируется время положения в секундах.

Тест «Солнце».

Оборудование: секундомер. Методика: ребенок стоит ровно, ноги вместе, руки поднимает вверх над головой, становится на носки. Оценка: фиксируется время положения в секундах.

Тесты для определения уровня развития динамического равновесия.

Тест «Туннель».

Оборудование: 4 пластиковых обруча, секундомер. Методика: обручи расположены попарно, каждый на расстоянии 2 метров друг от друга, образуя квадрат. Ребенок проползает на четвереньках, поочередно через каждый обруч, и таким же образом возвращается обратно. Оценка: фиксируется время выполнения задания в секундах.

Тест «Меткий стрелок».

Оборудование: секундомер, пластиковые мячи 10 штук (Ø 5 см), 1 ведро (10 л), 1 ведерко (2 л), мел белого цвета. Методика: на полу нарисован круг белым мелом, Ø которого составляет 2 метра, в середине круга устанавливается ведро. Ребенок идет по часовой стрелке и держит в левой руке ведерко с мячами, бросает 5 мячей правой рукой в ведро на расстоянии 1 метра. Оценка: фиксируется время выполнения задания в секундах и количество попаданий.

Тест «Стрелок».

Оборудование: секундомер, пластиковые мячи 10 штук (Ø 5 см), 1 ведро (10 л), 1 ведерко (2 л), мел белого цвета. Методика: на полу нарисован круг белым мелом, Ø которого составляет 2 метра, в середине круга устанавливается ведро. Ребенок идет против часовой стрелки и держит в левой руке ведерко с мячами, бросает 5 мячей правой рукой в ведро на расстоянии 1 метра. Оценка: фиксируется время выполнения задания в секундах и количество попаданий.

Тест «Канатоходец».

Оборудование: белая малярная лента шириной 5 см, секундомер. Методика: на полу малярной лентой наклеиваются две линии длиной 3 метра в вертикальном направлении, а в горизонтальном направлении 1 линия длиной 2 метра. Все линии соединены между собой, образуя букву «П». Ребенок идет по размеченным линиям, в конце разворачивается и так же возвращается по линиям обратно. Оценка: фиксируется время выполнения задания в секундах.

Тесты для определения уровня развития схватывающей способности кистей рук.

Тест «Отвинти гайку».

Оборудование: стол, стул, секундомер, 16 пустых пластиковых бутылок 0,5 л с крышками (Ø крышки 23 мм), расположенных в 4 ряда по 4 штуки, пластиковая коробка (размерами 25×19×5 см). Методика: на стол кладется куб из вертикально стоящих 16 пустых пластиковых бутылок, зафиксированных между собой с помощью клеевого пистолета. На расстоянии 20 см от него ставится пластиковая корзина. Исследователь подает сигнал, а ребенок ведущей рукой откручивает крышки с максимальной скоростью и складывает их в пластиковую коробку. Задание выполняет ведущей рукой против часовой стрелки, второй рукой может придерживать куб из бутылок. Оценка: фиксируется время выполнения задания в секундах.

Тест «Завинти гайку».

Оборудование: стол, стул, секундомер, 16 пустых пластиковых бутылок 0,5 л с крышками (Ø крышки 23 мм) расположенных в 4 ряда, по 4 штуки, пластиковая коробка (размерами 25×19×5 см). Методика: на стол кладется куб из вертикально стоящих 16 бутылок, зафиксированных между собой с помощью клеевого пистолета. На расстоянии 20 см от него ставится пластиковая коробка с крышками. Исследователь подает сигнал, а ребенок ведущей рукой берет из коробки по одной крышке и закручивает с максимальной скоростью. Задание выполняет ведущей рукой по часовой стрелке, второй рукой может придерживать куб из бутылок. Оценка: фиксируется время выполнения задания в секундах.

Тест «Золушка».

Оборудование: стол, стул, секундомер, белый пластиковый поднос размерами 40×25×4 см), 10 кубиков конструктора «Lego®» с 4-мя коннекторами. Методика: исследователь подает сигнал. Ребенок по сигналу берет из подноса по одному кубику и складывает их между собой в вертикальном положении, а далее разбирает их. Задание выполняет ведущей рукой, а второй рукой помогает только на этапе разборки. Оценка: фиксируется время сборки и разборки кубиков в секундах.

Тест «Орехи».

Оборудование: стол, стул, секундомер, две пластиковые коробки (25×19×10 см), 20 штук макадамских орехов Ø 25 мм. Методика: на столе стоит две пластиковые коробки на расстоянии 40 см друг от друга. По сигналу исследователя ребенок с максимальной скоростью перекладывает орехи из одной коробки в другую. Задание выполняет не ведущей рукой. Оценка: фиксируется время выполнения задания в секундах.

Тесты для определения уровня развития точной дифференцировки движений пальцев рук.

Тест «Птенец».

Оборудование: стол, стул, секундомер, губчатые кубики (10 штук, размерами 3×3×3 см), поднос пластиковый (цвет белый, 40×25×4 см), пластиковая прозрачная бутылка объемом 0,9 л (Ø горлышка 35 мм) с 10 гайками М6 для груза. Методика: перед ребенком на столе стоит пластиковый поднос с губчатыми кубиками. Справа от подноса стоит пластиковая прозрачная бутылка – «птенец». По команде исследователя ребенок «кормит птенца» ведущей рукой. Кормить разрешается только по одному кубику, нельзя трогать «птенца» руками. Оценка: фиксируется время выполнения задания в секундах.

Тест «Пирамида».

Оборудование: стол, стул, секундомер, деревянное основания (Ø 10 см, высота 1 см), в центре которого высверлено отверстие Ø 10 мм, куда с помощью клеевого пистолета вставлен металлический стержень высотой 25 см, Ø 10 мм, гайка М12 внутренний Ø резьбы 12 мм (15 штук), контейнер из пластика (Ø основания 125 мм, высота 60 мм). Методика: перед ребенком стоит деревянное основание, справа стоит контейнер из пластика с гайками. По команде исследователя ребенок нанизывает гайки на металлический стержень. Задание выполняет ведущей рукой. Оценка: фиксируется время выполнения задания в секундах.

Тест «Крокодил».

Оборудование: стол, стул, секундомер, пластмассовая линейка (40 см), бельевые прищепки (20 штук, размерами 7×2 см), пластиковая коробка (размерами

25×19×5 см). Методика: перед ребенком справа стоит пластиковая коробка с прищепками. Ребенок в не ведущей руке держит линейку. По сигналу исследователя ребенок цепляет по одной прищепке на линейку ведущей рукой. Оценка: фиксируется время выполнения задания в секундах.

Результаты исследования и их обсуждение. Был проведен сравнительный анализ уровня развития динамического и статического равновесия, а также показателей схватывающей способности кистей рук и точной дифференцировки движений пальцев рук у детей с умеренной умственной отсталостью II степени и у их здоровых сверстников. У детей с интеллектуальной недостаточностью отмечаются значительные отличия в уровне развития координационных способностей, по сравнению с их сверстниками без данной патологии. Также наблюдается снижение всех количественных показателей тестирования, увеличение времени выполнения тестов и замедление скорости движений у детей с УО-II.

Полученные после проведения тестирования данные являются основополагающим элементом для составления коррекционно-развивающей программы по развитию координационных способностей у детей с интеллектуальной недостаточностью

Заключение. Разработанные нами тесты для оценки уровня развития координационных способностей у детей с УО-II позволяют оценить эффективность проводимых с ними занятий по адаптивной физической культуре.

Тесты для определения уровня развития координационных способностей необходимо выполнять регулярно для того, чтобы определить их влияние на развитие статического и динамического равновесия, а также схватывающей способности кистей рук и точной дифференцировки движений пальцев рук у занимающихся АФК детей с умственной отсталостью II степени.

Библиографический список

1. Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учеб. пособие для студентов вузов. М.: Физкультура и спорт, 2007. 192 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. М.: Издательство «Лань», 2004. 160 с.
3. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / под ред. С.П. Евсеева. М.: Спорт, 2016. 616 с.

СОЧИНСКАЯ ШКОЛА ВЕРХОВОЙ ЕЗДЫ: РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВОЧЕК 10-12 ЛЕТ

***Аннотация.** Разработана методика совершенствования координационных способностей у девочек 10-12 лет, занимающихся конным спортом, с использованием дополнительного инвентаря (массивные мячи, полусферы, гири, гантели и т.д.). Результаты данного педагогического исследования показали улучшение большинства показателей занимающихся, по сравнению с результатами предыдущей программой тренировок. Для повышения эффективности занятий необходимо использовать тренажеры и утяжелители, ежемесячно меняя программу физических нагрузок.*

***Ключевые слова:** конный спорт, девочки 10-12 лет, методика тренировки, координационные способности.*

Актуальность. Конный спорт являются очень красивым и опасным занятием. Статистика спортивного травматизма размещает конный спорт на 3-м месте среди других видов спортивной деятельности: – 101,1 травм на каждую тысячу спортсменов (один из ста занимающихся). Падение с лошади на скаку, при скорости 50 км/час, по травматичности, сравнимо с падением с высоты 5-го этажа или выпадением из движущегося автомобиля. Значительный объем травматизма также обусловлен укусами животного и ляганием.

Поэтому велика роль общефизической и специально физической подготовкам, которые служат укреплению мускулатуры, выработке осанки, способствуют развитию координации движений и умению правильно и спокойно ориентироваться в неожиданных ситуациях.

Страх зажимает спортсмена, жестко и грубо, и не позволяет уловить тонкие сигналы, поступающие от лошади, учитывать которые просто необходимо для дозирования и согласования средств управления. Постоянная нервозность занимающегося может приводить к соматическим заболеваниям.

Уровень развития координационных способностей в конном спорте определяет физическое, нервное и психологическое здоровье [3, 5], а также состояние его мышечного аппарата для занятий спортом [1, 2].

Исследования Р. Hirtz (1977) позволили выделить факторы, образующих структуру координационных способностей: способности к пространственной ориентации, к кинестетическому дифференцированию, к ритму, к равновесию и к реакции. Специалисты разделяют координационные способности на отдельные

виды по особенностям проявления, способам тестирования и факторам, которые их определяют [4].

В сочинской «Школе верховой езды» (поселок Дагомыс) занимаются 132 девушки и 18 юношей (рисунок 1). Физическая подготовленность сочинских спортсменов оценивается на низком уровне. Что и обусловило проведение специальных исследований, проведенных студентами Сочинского государственного университета.

Цель исследования. Анализ физической подготовленности сочинских спортсменов «Школы верховой езды»; разработка и научное обоснование рекомендаций по повышению эффективности тренировочного процесса.



Рисунок 1 – Занятия в сочинской «Школе верховой езды»

Результаты исследования и их обсуждение. Проведен анализ протоколов сдачи нормативов ОФП и СПФ для девушек и юношей сочинской «Школы верховой езды». Который показал низкий уровень физической подготовленности как девушек, так и юношей (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели ОФП и СФП девушек (n=133) /
юношей (n=18) сочинской «Школы верховой езды»

№	Показатели	Нормативы ОФП и СФП	Оценки по группе ($\bar{X} \pm \sigma$)	Количество спортсменов, имеющих оценки «удовлетворительно» и «плохо» (%)
1	Вестибулярная устойчивость	5 баллов	3,4±1,4 / 3,3±1,4	40,6 / 44,4
2	Координационные способности	5 баллов	3,0±1,5 / 3,1±1,4	66,9 / 66,7
3	Силовая выносливость ног	12 раз	3,2±1,6 / 3,4±1,5	55,6 / 42,1
4	Сила рук	8 раз	2,6±1,9 / 2,7±1,8	60,2 / 61,1
5	Силовая выносливость туловища	10 раз	3,2±1,6 / 4,5±3,7	52,6 / 38,9
6	Гибкость туловища	5 баллов	2,6±1,9 / 2,6±2,0	45,9 / 61,1
7	Гибкость ног	5 баллов	3,2±1,3 / 3,9±1,8	36,8 / 27,8

Сочинская «Школа верховой езды» не оборудована спортивными сооружениями, где спортсмены могли бы регулярно заниматься физической подготовкой. Поэтому студенты СГУ (из учеников школы), проявили творчество и разработали методику совершенствования координационных способностей у девочек 10-12 лет, занимающихся конным спортом, содержащую эффективные упражнения (таблица 2).

Таблица 2 – Методика совершенствования координационных и физических способностей у девочек 10–12 лет, занимающихся конным спортом

Упражнения
Стоя на коленях, на гимнастическом мяче, сохранение баланса с поворотами вправо-влево (для повышения уровня сложности можно добавить утяжелители в руки)
Стоя на утяжеленном мяче, сохраняя устойчивое положение, делаются приседания, медленно, заостря внимание на дыхании
Приседания на одной ноге с сохранением устойчивого положения (на полу, или полусфере)
Наклоны «маятником», наклоняясь, параллельно полу поднимаются противоположные нога и рука (можно добавить утяжелители: гири, гантели)
Планки: – на прямых руках с поочередным поднятием ног вверх; – на прямых руках, ноги, стоя на полусфере, поочередно поднимаются; – Планка, на вытянутых руках, с опусканием на локти и обратно.
Дополнительная растяжка и расслабление поясов верхней и нижней конечностей, позвоночного столба (для повышения мобильности грудного, тазового отделов, тазобедренных суставов, расслаблением зажимов тела)

На протяжении четырех месяцев проводился пилотный педагогический эксперимент. В исследовании приняли участие 10 девочек от 10 до 12 лет, занимающиеся в начальной группе, занимающиеся от 2 до 3 раз в неделю на территории спортивной школы. Предложенные выше упражнения выполнялись каждую тренировку как обязательная разминка перед тренировкой верхом на лошади. Показатели эффективности внедренной методики представлены в таблице 3.

Выявлено, что координационные способности девочек 10-12 лет, занимающихся конным спортом, а также другие показатели ОФП и СФП возможно повысить при помощи дополнительных занятий не только верхом, но и с использованием соответствующего инвентаря, как в спортивном зале, так и в домашних условиях. Быстрый прирост показателей наблюдался в течении двух месяцев. Далее эффективность применяемых упражнений снижалась.

Таблица 3 – Определение эффективности внедренной методики у девочек 10-12 лет, занимающихся конным спортом

№	Показатели	Тестирование в процессе педагогического эксперимента			Достоверность изменений 2-4 (p)
		Начало ($\bar{X} \pm \sigma$)	2 месяца ($\bar{X} \pm \sigma$)	4 месяца ($\bar{X} \pm \sigma$)	
1		2	3	4	5
1	Вестибулярная устойчивость (баллов)	3,4±2,1	4,6±1,2	4,8±1,0	p<0,01
2	Координационные способности (баллов)	4,2±1,7	4,6±1,2	4,6±1,2	p<0,05
3	Силовая выносливость ног (раз)	14,0±1,8	14,5±1,5	15,1±1,1	p<0,05
4	Сила рук (раз)	8,6±1,0	8,6±1,0	8,7±1,0	p>0,05
5	Силовая выносливость туловища (раз)	10,3±1,3	11,6±1,6	12,3±1,4	p<0,05
6	Гибкость туловища (баллов)	3,4±2,1	3,4±2,1	3,5±2,0	p>0,05
7	Гибкость ног (баллов)	4,6±1,3	4,2±1,6	4,1±1,4	p<0,05

Педагогический опрос выявил заинтересованность занимающихся, в первые два месяца педагогического эксперимента, осваивать новые упражнения. Что способствовало эффективности применяемых занятий. Однако через четыре месяца, такая заинтересованность ослабела. И девочки с неохотой занимались на тренажерах и с гантелями. Сами испытуемые рекомендовали после 1-2 месяцев тренировок заменять применяемые тренажеры и упражнения.

Повышение ОФП и СФП способствовало и укреплению здоровья спортсменов, занимавшихся по экспериментальной методике; пропуски занятий по болезни снизились в два раза по сравнению с участниками других тренировочных групп. Хорошая физическая подготовленность обеспечила повышению уверенности девочек в своих силах и снижению нервозности при занятиях с лошадью. Уменьшилось число падений с лошади и получении травм.

Выводы. Анализ протоколов сдачи нормативов ОФП и СПФ сочинской «Школы верховой езды» показал низкий уровень физической подготовленности как девушек, так и юношей. Разработана методика совершенствования координационных способностей у занимающихся конным спортом, содержащая эффективные упражнения с использованием дополнительного инвентаря (массивные мячи, полусферы, гири, гантели и т.д.).

Результаты «пилотного исследования» показали улучшение большинства показателей занимающихся девочек 10-12 лет, по сравнению с результатами уже существующей программой тренировок: вестибулярная устойчивость испытуемых значительно улучшилась ($p < 0,01$); координационные способности, силовая выносливость ног, силовая выносливость туловища повысились ($p < 0,05$); сила рук и гибкость туловища не изменились ($p > 0,05$); гибкость ног ухудшилась ($p < 0,05$).

Для повышения эффективности занятий по совершенствованию координационных способностей в конном спорте, необходимо использовать тренажеры и утяжелители, ежемесячно меняя программу физических нагрузок.

Повышение ОФП и СФП способствовало и укреплению здоровья спортсменов, занимавшихся по экспериментальной методике; пропуски занятий по болезни снизились в два раза по сравнению с участниками других тренировочных групп. Хорошая физическая подготовленность обеспечила повышению уверенности девочек в своих силах и снижению нервозности при занятиях с лошадью. Уменьшилось число падений с лошади и получении травм.

Библиографический список

1. Городничев, Р.М. Физиология координационных способностей спортсменов: Монография / Р.М. Городничев, В.Н. Шляхтов. – М.: Спорт, 2022. – 152 с. [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/125863.html> (дата обращения: 14.11.2022).

2. Иванова, Е.В. Развитие координационных способностей у занимающихся экстремальными видами деятельности / Е.В. Иванова // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2008. – №2(33). [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitiie-koordinatsionnyh-sposobnostey-u-zanimayuschih-sya-ekstremalnymi-vidami-deyatelnosti> (дата обращения 26.11).

3. Капустин, А.Г. Проблемы развития координационных способностей в любительском конном спорте / А.Г. Капустин, А.В. Назарова // Вестник Шадринского Государственного Университета. – 2019, – №4 (44). [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/>

article/n/problemy-razvitiya-koordinatsionnyh-sposobnostey-v-lyubitelskom-konnom-sporte (дата обращения: 26.11.22).

4. Горская, И.Ю. Теоретические и методологические основы совершенствования базовых координационных способностей школьников с различным состоянием здоровья: Диссертация ... доктора педагогических наук: 13.00.04. – Омск, 2001. – 455 с.

5. Эзе, Э. Конный спорт. Обучение верховой езде / Эрих Эзе. – М.: Физкультура и спорт, 1983. [Электронный ресурс]. – URL: <https://horse-way.ru/informatsiya/informatsiya2/knigi/kniga-1-konnyj-sport-pod-red-eriha-eze/> (дата обращения 18.03.2023).

Бобровик А.П.¹, Проскуров Д.В.¹, Сидоров А.Ю.²

¹ФГКОУ ВО «Санкт-Петербургский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации»;

²ФГКОУ ВО «Военный институт (инженерно-технический) Военной академии материально-технического обеспечения имени генерала армии А.В. Хрулева», г. Санкт-Петербург

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИКИ, ЭФФЕКТИВНО ВЛИЯЮЩИЕ НА ПОВЫШЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ

Аннотация. В данной работе раскрываются современные методы, эффективно влияющие на повышение работоспособности сотрудников силовых ведомств, анализируются причины снижения работоспособности, даются практические рекомендации по их повышению.

Ключевые слова: сотрудники силовых ведомств, физическая подготовка, физические качества, работоспособность, навыки.

В своих работах мы отмечаем, что работоспособность сотрудников силовых ведомств зачастую требуется поддерживать на высоком профессиональном уровне, в некоторых случаях повышать, а иногда и восстанавливать [1, с. 44]. Общеизвестно, что организм человека – самовосстанавливающаяся система. Достаточно создать благоприятные условия, и включатся механизмы саморегуляции, что приведет к повышению работоспособности. Как показал анализ литературных источников по данной тематике, существуют внутренние и внешние механизмы. Работоспособность сотрудника силового ведомства – это в первую очередь информированность о причинах его снижения и путей восстановления [2, с. 37]. И существующие в настоящее время методики повышения работоспособности у сотрудников силовых ведомств, на наш взгляд, здесь играют сомнительное значение. Сейчас по нашему мнению необходимы методики, базирующиеся на современном уровне знаний о мире. Многие методические рекомендации и пособия в области физической подготовки по-прежнему ведут по экстенсивному пути развития.

Однако мы предлагаем совершенно другой подход к повышению работоспособности у сотрудников силовых ведомств. В нашем подходе присутствуют следующие основополагающие моменты:

- целостный подход к организму сотрудника силового ведомства;
- целостный подход к системе: «сотрудник силового ведомства – окружающая обстановка».

Это означает то, что «все излучает информацию», а сотрудник силового (его организм) ведомства «управляет информацией».

О целостном подходе к повышению работоспособности у сотрудников силовых ведомств говорят уже давно многие исследователи [3, с. 19]. Они утверждают, что нельзя рассматривать работоспособность отдельно от функционирования систем всего организма сотрудника. И с этим трудно не согласиться.

Для повышения работоспособности сотрудникам силовых ведомств необходимо, прежде всего, организовать правильное питание с набором питательных веществ, витаминов, минералов и т.д. [4, с. 19]. Но одного этого не достаточно.

Организм сотрудника силового ведомства, как и другие, является частицей окружающего мира. Окружающая среда и человек взаимодействуют друг с другом и оказывают взаимное влияние. Это и есть передача информации. Данное взаимодействие, по нашим наблюдениям может быть благоприятным и не благоприятным. Приведем пример: чистый воздух, пища без вредных примесей – способствует повышению работоспособности сотрудников силовых ведомств. А экологически грязная пища и вода, а также местность, помещение для выполнения служебных обязанностей и негармоничные отношения между сотрудниками силовых ведомств однозначно приводят к потере (снижению) работоспособности.

Другими словами, окружающая обстановка, является биологически значимой для сотрудников силовых ведомств информацией и передается она различными способами.

Проведенные нами исследования показали, что наш мозг в той или иной степени содержит информацию, которая управляет процессами внутри нашего организма. И если к этой информации присоединится чужеродная информация, то произойдет сбой в работе всего организма сотрудника силового ведомства. Работоспособность сначала начинает понижаться на интеллектуальном уровне, а затем и на физическом [5, с. 282]. На организм сотрудника силового ведомства можно воздействовать через слуховые рецепторы, а можно воздействовать символами и мыслеобразами через специальные рецепторы, которые расположены внутри организма сотрудника силового ведомства. Вывод: информация может, как способствовать повышению работоспособности, так и быть причиной снижения либо потери работоспособности.

Библиографический список

1. Бобровик А.П. Особенности физической подготовки офицеров-преподавателей образовательных организаций силовых структур. /А.П. Бобровик А.Ю. Сидоров // В книге: Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Восточно-Сибирский институт МВД России. – Иркутск, – 2020. – С.44-47.
2. Бобровик А.П. Физическая тренировка сотрудников военной полиции с использованием упражнений без отягощения в условиях самоизоляции / А.П. Бобровик, А.Ю. Сидоров //

Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования. Материалы IX Международной научно-методической конференции, УГНТУ. – Уфа. – 2021. – С. 37-41.

3. Бобровик А.П. Влияние эффекта сверх восстановления физической работоспособности на результативность стрельбы из боевого оружия военнослужащих военной полиции / А.П. Бобровик, А.Ю. Сидоров // «Спорт высших достижений: интеграция науки и образования» Материалы Международной научно-методической конференции, УГНТУ. – Уфа. – 2021. – С.18-23.

4. Бобровик А.П. Физическая подготовка как эффективное средство реабилитационных мероприятий с военнослужащими военной полиции после длительного перерыва в выполнении служебно-профессиональных задач / Бобровик А.П., Сидоров А.Ю., Крутой А.Н. // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования Материалы X международной научно-методической конференции, посвященной году народного искусства и нематериального культурного наследия народов УНПЦ «Издательство УГНТУ». – Уфа. – 2021. – С. 19-22.

5. Краева Е.С. Обобщение современных методик повышения работоспособности и продления профессионального долголетия профессорско-преподавательского состава высших военно-учебных организаций / Е.С. Краева, А.П. Бобровик, А.Ю. Сидоров, Д.Д. Дальский // – СПб. – 2022. – С. 282-287.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ МОДЕЛЬ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация. В данной статье рассматривается применение средств физической культуры в аспекте профилактики наркозависимости среди молодых людей и подростков в образовательных учреждениях. Проведен анализ основных факторов, которые являются источниками зависимости к наркотическим средствам и психотропным веществам. Выявлены основные направления противодействия наркомании с помощью физической культуры и спорта.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, противодействие наркозависимости, профилактика наркомании, здоровый образ жизни.

Хотелось бы сказать, что основным местом, где молодые люди и подростки проводят большую часть своего повседневного времени, являются образовательные учреждения, такие как школы, средние профессиональные учреждения, высшие учебные заведения. Вследствие этого факта указанные образовательные учреждения выступают основным элементом, способствующим противодействию и профилактике наркотической зависимости среди молодых людей и подростков.

По мнению специалистов и исследователей, на сегодняшний день нет универсальной формулы для аргументации противодействия наркозависимости. Каждый обучающийся осознает, что употребление наркотических средств и психотропных веществ пагубно влияет на состояние здоровья и вызывает сильнейшее привыкание, однако имеются лица, которые находят оправдание зависимости к запрещенным веществам. Оправданием к данным действиям относят приверженность к определенной компании. В механизме данного поведения прослеживается снятие с себя ответственности и перекладывании ее на других лиц, что является распространенным мотивом к употреблению наркотических средств и психотропных веществ.

Возвращаясь к вопросу противодействия наркотическим средствам и психотропным веществам в школе и других образовательных учреждениях следует указать, что зачастую пропаганда здорового образа жизни не оказывает должного воздействия на подростка. Данный факт неразрывно связан с отсутствием понимания механизма функционирования психики молодого человека. Иными словами, можно указать, что определенного воздействия подросток не получает.

Имеется множество факторов, которые толкают молодого человека на употребление запрещенных веществ. К ним можно отнести:

- среда воспитания, в которой находился подросток на протяжении жизни, где являлось нормой употребление наркотических средств;
- влияние круга общения;
- тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, смена места жительства);
- большое количество свободного времени;
- отсутствие в воспитании подростка антинаркотической пропаганды со стороны родителей [1].

Указанные причины являются не исчерпывающими, однако в каждом случае наркозависимости среди подростков необходимо индивидуально подходить к решению данной проблемы.

Существует определенный комплекс мер, которые в своей совокупности, а также по отдельности могут повлиять на мотивацию подростка или молодого человека не употреблять запрещенные вещества. основополагающими мерами в указанном вопросе следует выделить две группы:

- меры психологического воздействия;
- меры физической культуры и спорта.

Указанные меры, применяющиеся в образовательном учреждении, по нашему мнению, могут значительно повлиять на психофизическую составляющую молодого человека, изменяя его мировоззрение и мотивацию. Первая группа мер направлена на выяснение причин употребления наркотических средств и психотропных веществ, проработки жизненных ситуаций и трудностей, которые подтолкнули подростка к данным действиям. Метод психологического воздействия особенно актуален в школах, когда подросток только начинает формироваться как личность, а равно склонен к различному влиянию со стороны окружающего мира, как негативного, так и позитивного. Позитивное влияние будет выражаться в раскрытии внутренних причин наркозависимости и создании положительных установок о вреде наркотических средств, а равно отказа от их употребления.

Методы физического воспитания и спорта связаны в первую очередь с внутренним желанием подростка изменить физиологическую составляющую своего тела, а равно выработать мировоззренческую позицию о вреде наркотических средств [2, 4]. Указанных задач, возможно достичь вследствие изменения повседневной жизни молодого человека. К примеру, вместо проведения своего времени в компании, где имеется возможность употребить запрещенное вещество, подросток идет на тренировку по физической подготовке. Может возник-

нуть резонный вопрос, каким образом такого результата возможно добиться? Ответом является физиология человека. В процессе занятий по физической подготовке в теле человека вырабатывается значительное количество гормонов, направленных на долгосрочное повышение эмоционального состояния [3, 5].

Также хочется сказать, что профилактика наркотической зависимости с помощью методов физической культуры и спорта имеет долгосрочный результат и накопительный эффект. В процессе продолжительных тренировок молодой человек видит результаты своей деятельности, выраженные в улучшении общего состояния организма, изменения мышечной массы, повышения основных физических показателей (сила, быстрота, ловкость, гибкость), после чего его мотивация к употреблению наркотических веществ исчезнет. Иными словами, потребность в употреблении наркотиков пройдет, так как эмоциональное состояние радости и счастья молодой человек будет получать в процессе своих тренировок.

В заключение вышесказанному хотелось бы отметить, что для достижения результата в профилактике наркотической зависимости в образовательных учреждениях имеется необходимость в применении комплекса мер, выраженных в психологическом направлении деятельности штатных школьных психологов и применении средств и методов физической культуры и спорта. Необходимо вводить дополнительные секции по физической подготовке разных направленностей в свободное от учебного процесса время, проводить спортивные соревнования между образовательными учреждениями. С помощью указанных мер возможно достичь не только положительных результатов в антинаркотической деятельности образовательных учреждений, но и повысить показатель общего состояния здоровья среди обучающихся.

Библиографический список

1. Евсеев С.П. Потенциал физической культуры и спорта в деле профилактики наркозависимости // материалы итоговой науч.-практ. конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта за 2008 год. – СПб, 2009. – С. 157-158.
2. Изаак С.И. Концепция мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодежи Республики Казахстан // Спорт: экономика, право, управление. – 2013. – № 3. – С. 41-46.
3. Паршиков А.Т., Виноградов, П.А., Моченов, В.П., Изаак, С.И. Концепция профилактики наркомании среди детей, подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта // Адаптивная физическая культура. -2002. – № 3. – С. 2-8.
4. Степанова Т.А., Мануйленко Э.В., Ташиян А.А. // Роль и место физической культуры и спорта в профилактике аддиктивного поведения // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. 2020. № 1 (59). С. 98-102.
5. Хить Я.А., Ташиян А.А // Природа юридической ответственности за использование допинга в спорте // Эпомен. 2020. № 40. С. 263-274.

ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы формирования здорового образа жизни у молодежи.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, пропаганда, здоровое питание, средства массовой информации.

Пропаганда здорового образа жизни среди молодежи должна включать физическую активность. Во всем мире распространенность избыточного веса и ожирения среди детей и молодых людей растет и связана с нездоровым питанием и недостатком физической активности. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это не только отсутствие болезней, а состояние полного физического, психического и социального благополучия [3].

Уровень здоровья человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических. Но, главная роль в сохранении здоровья принадлежит самому человеку, его образу жизни, его ценностям, установкам, степени гармонизации его внутреннего мира и отношений с окружением.

Распространенным явлением в современном мире является то, что люди считают врачей ответственными за свое здоровье, не принимая во внимание, к примеру, собственный образ жизни, привычки и другие факторы. Болезни важно не только лечить, но и предупреждать. И в этом случае статистические данные могут ухудшаться, ввиду того, что проблема здоровья человека из разряда личных проблем переходит в разряд государственных.

От ее результатов зависит и здоровье общества в целом. Главная роль в решении проблем со здоровьем принадлежит пропаганде, популяризации здорового образа жизни, особенно среди молодёжи. Среди молодежи правильное питание и регулярные тренировки уже стали модной тенденцией. Не остаются в стороне и средства массовой информации, в которых мы все чаще встречаем заголовки о питании, сне и эффективных тренировках для поддержания здоровья.

Для начала нужно понять, что такое молодёжь, здоровый образ жизни и средства массовой информации (СМИ). В Распоряжении Правительства РФ 29.11.2014 № 2403-р категория молодёжь характеризуется как: «социально-демографическая группа, выделяемая на основе возрастных особенностей, социального положения и характеризующаяся специфическими интересами и ценностями. Эта группа включает лиц в возрасте от 14 до 30 лет, а в некоторых случаях, определенных нормативными правовыми актами, ... – до 35 и более лет»

[2]. Согласно данному определению, к молодежи в Российской Федерации относится 30 % населения. И именно поэтому молодые годы являются определяющим фактором в дальнейшей жизни человека. Если в ранние годы ребенка огромное влияние на него будут оказывать родители и школа, при этом требовать от него неукоснительного выполнения нужных для его здоровья упражнений, то в более старшем возрасте человек будет самостоятельно выполнять оздоровительные меры, и мотивировать как раз таки его будет пропаганда здорового образа жизни.

У представителей молодежи должно быть сформировано представление о здоровом образе жизни. Согласно Уставу Всемирной Организации Здравоохранения, здоровье – это «...состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов». Следовательно, здоровый образ жизни можно охарактеризовать как осуществление человеком деятельности, направленной на укрепление здоровья и профилактику болезней.

Таким образом, можно сделать вывод, что здоровый человек является здоровым не только физически, но и с точки зрения психологической, социальной. Чтобы поддерживать физическое здоровье человеку необходима оптимальная физическая нагрузка, здоровое питание, достаточный сон, и, конечно же, по возможности отказаться от вредных привычек, которые в большей степени влияют на организм человека.

Для формирования духовного благополучия необходимо, прежде всего жить с собой в согласии, адекватно реагировать на стрессовые ситуации; сформировать психическое равновесие; иметь четко поставленную цель в жизни, ставить достижимые задачи.

Большую роль в распространении здорового образа жизни и знаний об этом играет пропаганда. Под пропагандой подразумевается донесения информации до общества. Пропаганда реализуется при помощи следующих методов: устный, печатный, наглядный и комбинированный [1].

Среди данных методов наибольшее распространение имеет устный метод пропаганды. Формой реализации данного метода являются лекции и видео-конференции на тематику здорового образа жизни. Особенностью данного метода является узкая направленность, на мероприятия придут только те, кто проявляет к этому интерес.

Печатный метод пропаганды является также очень распространенным. Средствами реализации данного метода выступают статья, лозунг, брошюра, буклет. В качестве примера печатного метода пропаганды, можно привести знак «Не курить» в общественном месте. Целью размещения такого знака является

воздействие на курильщиков с целью отказа от данной вредной привычки. Печатный метод пропаганды поднимает такие важные темы как: алкоголизм, наркомания и курение.

Наглядный метод отличается многообразием средств, чаще всего они связаны с искусством и киноиндустрией. Средствами реализации данного метода выступают арт-объекты. Также исследовательские и творческие работы на тему здорового образа жизни, которые выполняют представители молодого поколения, свидетельствуют о наличии и распространённости проблемы здорового образа жизни.

Молодые люди большую часть своей жизни проводят за компьютерами и телефона, используя при этом интернет, где, так или иначе, показывают множество статей и видеороликов о спорте, тренировках и здоровом питании. Степень вовлечение молодого населения страны в Интернет нельзя сравнить ни с телевидением, ни с каким-либо другим видом средств массовой информации. Найти необходимую информацию через Интернет несложно из-за ее доступности и скорости поиска. Именно поэтому молодые люди используют Интернет, чтобы найти ответы на многие вопросы, в том числе вопросы о правильном питании и спортивных тренировках. В Интернете мы можем найти информацию на любой вкус. Степень доверия к Интернету и электронным источникам информации среди населения довольно высокий. Это и плюс, и минус, когда речь идет о пропаганде принципов здорового образа жизни среди молодежи. Таким образом, Интернет можно использовать для мониторинга известных личностей, профессионально занимающихся различными видами спорта. У многих спортсменов есть собственные блоги, где люди, увлеченные здоровым образом жизни, могут получить информацию об этом из первых рук. Многие другие известные личности также следят за тенденциями в области спорта и здорового питания, что создает правильный пример для их аудитории.

Телевидение также можно отнести к средствам пропаганды, он является самым эффективным методом. По телевидению мы можем увидеть множества рекламы о фитнес центрах и тренажерных залах. Телевидение, является одним из самых распространенных ресурсов, активно продвигающих информацию о пользе здорового образа жизни. Об этом свидетельствует наличие спортивных каналов, специализирующихся исключительно на трансляции различных видов спорта. Так, например, известный телеканал «Матч-ТВ» круглосуточно показывает спортивные игры и телепередачи и якобы охватывает аудиторию в 81 миллион человек. Помимо тематических спортивных каналов, на российском телевидении есть множество телепередач и рубрик, посвященных правильному питанию, тренировкам, активному образу жизни. Так, Первый канал (главный фе-

деральный телеканал страны) регулярно транслирует спортивные игры и мировые события, связанные со спортом. Говоря о телевидении, нельзя не упомянуть о роли государства, которое, как известно, поощряет формирование интереса к спорту и здоровому питанию. И она заинтересована в улучшении нации. Это государственная политика, которая является одним из важнейших элементов в системе привлечения людей к здоровым привычкам, как через телевидение, так и через другие источники информации. Реклама не менее эффективно влияет на образ мышления современной молодежи. В нем также уделяется большое внимание теме спорта и здоровья. Его эффективность доказана методами, используемыми в рекламных кампаниях, а именно: повторяемостью, убедительными и мотивирующими фразами, красочными изображениями, привлекательной картинкой и т.д. Многие исследователи отмечают, что реклама обладает особым культурным потенциалом. Именно поэтому рекламные сюжеты не только создают интерес к компаниям, приносящим им прибыль, но они также несут ответственность за регулирование общественного самосознания.

Заключительным методом массовой пропаганды является комбинированный метод. Суть этого метода заключается в том, что происходит параллельное поступление к человеку информации аудиального и визуального типа, отсюда эффективность пропаганды возрастает. Примером комбинированного метода может служить, к примеру, такое мероприятие, как «Кросс наций».

Для популяризации здорового образа жизни необходимо выполнять следующие меры:

1. Развивать доступную инфраструктуру, для занятия физической культуры для всех слоев населения. В каждом городе могут быть построены спортивные площадки и спортивные комплексы.

2. Социальные сети должно быть источником пропаганды здорового образа жизни, потому что только в интернете молодежь проводит основное время.

3. Ужесточение наказания за пропаганду нездорового образа жизни.

Проводя образовательные программы по формированию здорового образа жизни молодого поколения, необходимо привлекать их родителей, сверстников, чтобы у них был стимул к занятию спортом. Только комплексное использование данных мер позволит сформировать у молодежи несение ответственности за свое здоровье.

Но мы не должны забывать, что Интернет, при всех его преимуществах, также является ненадежным источником информации. Огромный бесконечный поток статей, блогов и других красочных материалов может дезориентировать людей, которые действительно заинтересованы в поддержании здорового образа жизни. Поэтому возникают противоречия, которые могут негативно сказаться на

здоровье человека. Неправильная информация о питании, мифы о быстром эффекте тренировок не приводят к желаемому эффекту, и люди оставляют мысли о дальнейшем поддержании своего здоровья. При поиске информации в Интернете всегда следует помнить, что она может оказаться недостоверной, и изучить как минимум несколько источников информации.

Таким образом, результаты здорового населения во многом зависят от воздействующей пропаганды, которые по настоящее время идут полным ходом. Методы, с помощью которых осуществляется пропаганда, направлена по большей части на молодежь. Различные виды СМИ и проведение спортивных конкурсов, являются движущей силой пропаганды среди молодого поколения. Всеобъемлющий характер средств массовой информации только повышает эффективность таких пропагандистских программ, которые к настоящему времени уже дали положительные результаты, сделав ЗОЖ одним из самых распространенных направлений современной молодежи в России.

В заключении хочется подчеркнуть, что ведение здорового образа жизни является главной составляющей полноценной жизни в постоянно изменяющемся мире. Здоровый образ жизни – это образ ведения жизни, основой которой являются принципы нравственности, высокоорганизованный, активный и защищающий от негативных воздействий окружающей среды, позволяющий сохранить свое духовное и физическое здоровье до конца дней.

Самой главной, глобальной задачей общества является утверждение в образовательный процесс как можно больше течений направленных на укрепление здорового образа жизни людей. Для этого необходимо, в первую очередь, проводить профилактические беседы с семьями, в которых есть проблема зависимости от курения, алкоголизма. Ребенок должен брать пример с родителей и тем самым ценить свое здоровье. Благодаря этим подходам, у человека будут шансы на укрепление и поддержания собственного здоровья.

Библиографический список

1. Мовчан, Е.А. Методы пропаганды здорового образа жизни среди молодежи / Е.А. Мовчан, О.А. Веденина // Здоровьесбережение как инновационный аспект современного образования: материалы II Международной научно-практической заочной студенческой конференции, 20 марта 2015 г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. – Екатеринбург, 2015. – С. 163-166.

2. Распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 № 2403-р Об утверждении Основ государственной молодежной политики РФ на период до 2025 г. // Официальный интернет-портал правовой информации URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201412080039> (дата обращения: 01.02.2023).

3. Устав (Конституция) Всемирной Организации Здравоохранения // Электронный фонд правовых и нормативно-технических документов URL: <https://docs.cntd.ru/document/901977493> (дата обращения: 01.02.2023).

О НЕКОТОРЫХ ВОЗМОЖНОСТЯХ СОЦИАЛЬНОГО И НРАВСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Аннотация. Физическая подготовка как учебная дисциплина играет важную роль в социальном и нравственном развитии студенческой молодежи. В настоящее время не в полной мере изучены данные о том, каким образом преподаватели физической подготовки образовательных организаций МВД России реализуют методы и средства, направленные на социальное и нравственное развитие курсантов через преподаваемую ими дисциплину.

Ключевые слова: нравственное воспитание, социальное развитие, нравственное развитие, курсанты, преподаватель физической подготовки.

Тенденции современного образования обуславливают социальное и нравственное развитие студенческой молодежи в рамках образовательной программы и указывают на то, что эта цель занимает центральное место в образовательном процессе [3, с. 226]. Предполагается, что физическая подготовка играет важную роль в этом смысле, поскольку она представляет собой сферу, в которой происходят многие социальные взаимодействия между обучающимися и преподавателями [1, с. 83]. А.А. Оплетин [4, с. 93] после исследования проблем развития физической культуры личности и ее влияния на саморазвитие описывает контекст физического воспитания как наиболее значимый для нравственного развития личности.

Однако в специализированной литературе отсутствует четкое понимание возможностей применения целей нравственного воспитания в различных образовательных дисциплинах. Вместе с тем можно выделить наличие ряда трудностей у преподавательского состава в разграничении социального и нравственного развития.

Под социальным развитием человека понимается процесс усвоения и активного воспроизводства индивидом социального опыта, системы социальных связей и отношений в его собственном опыте. Согласно С.А. Месникович: «Нравственное развитие, это процесс усвоения нравственных знаний, в структуре которых значимая роль принадлежит нравственным представлениям, их осмысления, эмоционального и рассудочного принятия нравственных норм, развития нравственной самооценки, уровня нравственных притязаний,

нравственных качеств личности, их превращения во внутренний регулятор поведения в соответствии с нравственными принципами» [3, с. 227].

В этой связи рядом авторов были проведены различные исследования, целью которых являлось разграничение понятий социального и нравственного развития. Так, предлагается аффективный термин для этой области, который рассматривается как синоним эмоционального и психологического равновесия и включает в себя ряд элементов, таких как навыки разрешения конфликтов и нравственное поведение.

Независимо от определений социального и нравственного развития человека, следует выделить то, что преподаватель физической подготовки образовательной организации МВД России больше сосредотачивается на оценке конкретного курсанта, чем на выполнении целей рабочей программы дисциплины, которая является основой социального и нравственного развития обучающихся [2, с. 64; 5, с. 208]. Идентификация целей социального и нравственного развития крайне важна. Вышеупомянутые авторы сосредоточились на развитии обучающихся, а не на конкретных способах, в которых преподаватели физической подготовки могут способствовать социальному и нравственному развитию.

В ходе предварительного исследования было обнаружено недостаточное теоретическое обоснование способов влияния преподавателя физической подготовки образовательной организации МВД России на нравственное и социальное развитие курсантов. В связи с этим, целью исследования явился анализ возможных способов и средств физической подготовки, способствующих формированию нравственного и социального развития курсантов. Предполагалось, что социальное и нравственное развитие курсантов может быть достигнуто на основе уже имеющихся знаний и собственного предыдущего дидактического опыта преподавателей, через организованное взаимодействие между обучающимися, а также взаимодействие между обучающимися и их преподавателями.

Анализ данных показал, что рассматриваемые преподаватели приобрели знания и опыт социального и нравственного воспитания из трех источников: своей семьи, своего спортивного прошлого и своего профессионального пути. При этом, следует отметить, что выбранная категория преподавателей действительно достигают целей программы учебной дисциплины в части, касающейся социального и нравственного развития, хотя они не были в полной мере подготовлены для этого в свое время в вузе. Достижение целей происходит различными путями, которые отражают индивидуальную практику каждого преподавателя, несмотря на то, что эти методы и средства не все включены или описаны в специализированной литературе.

В заключении необходимо сделать вывод о том, что многогранность подходов в сфере социального и нравственного развития курсантов обусловила определенный выбор конкретных методов и средств преподавателями физической подготовки образовательных организаций МВД России, тем самым позволяя нетрадиционными способами достигать целей социального и нравственного воспитания.

Библиографический список

1. Витютнев Е.Е. Проблемы профессиональной подготовки преподавателей физической подготовки образовательных организаций МВД России // Вестник Краснодарского университета МВД России. 2018. № 1(39). С. 83-86.
2. Гричанов А.С. О некоторых особенностях педагогической деятельности преподавателей физической подготовки образовательных организаций МВД России // Вестник Владимирского государственного университета им. Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых. 2021. № 46(65). С. 63-70.
3. Месникович С.А. Проблема нравственного развития личности в контексте психологии здоровья // Вестник ВЭГУ. 2008. № 1(33). С. 226-228.
4. Оплетин А.А. Физическая культура для саморазвития студента // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2014. Т. 9. № 3. С. 93-98.
5. Пивоваров В.Н., Гричанов А.С. К проблеме совершенствования технико-тактических действий борьбы самбо на этапе первоначальной подготовки курсантов в образовательных организациях МВД России // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. 2021. № 1(40). С. 208-210.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ АДЫГЕЯ

Аннотация. Физическая культура и спорт играют значимую роль в развитии личности и формировании здорового стиля жизни человека. Здоровье человека – одна из главных его потребностей для гармоничной жизни в обществе. Формирование здорового стиля жизни населения в Республике Адыгея рассмотрим в статье.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, человек, личность, здоровье, развитие человека здоровый стиль жизни.

Практически для любого современного государства одним из главных приоритетов политики является укрепление и сохранение здоровья населения, формирование здорового стиля жизни среди всех социальных групп.

В процессе общественной жизни происходит формирование человека, как личности. При этом, важная роль в развитии и формировании личности принадлежит физической культуре и спорту, значение которых в воспитании молодого поколения трудно переоценить. Можно даже сказать, что спорт – это такой вид обучения, при котором вырабатывается характер, воля, целеустремленность, решимость, смелость, умение управлять собой и своими эмоциями.

Во время спортивных занятий человек также учится быстро и правильно ориентироваться в разных ситуациях, принимать своевременные решения, брать на себя ответственность. При этом, развиваются такие качества, как наблюдательность, внимание, повышается степень устойчивости умственной работоспособности. Кроме того, происходит совершенствование и укрепление всего организма, тела, силы, умения управлять движениями и двигательными действиями.

Для человека здоровье является самой главной потребностью, поскольку именно оно помогает ему гармонично развиваться и от него зависит трудоспособность человека. Для того, чтобы здоровье было на достаточно хорошем уровне, необходимо придерживаться здорового стиля жизни. В современном понимании здоровый стиль жизни человека определяется наличием следующих составляющих: рациональное питание, личная гигиена, отсутствие вредных привычек, оптимальный труд и своевременный отдых, двигательная активность.

Основной целью систематических занятий физической культурой и спортом является достижение и поддержание физического здоровья человека. Для достижения указанной цели нам всем необходимо правильно понимать значение здорового стиля жизни человека, ведь именно от его понимания зависит весь

процесс формирования развития личности. Человеку нужно осознать, что организм постепенно привыкает к малоподвижному образу жизни, комфортным условиям в быту, равнодушию к физическим упражнениям и преобладанию пониженной двигательной активности – и все это, в конечном счете, может привести к гиподинамии, и, как следствие, вызвать множество других заболеваний.

Молодому поколению наиболее необходимо прививать физическое воспитание для формирования правильного понимания здорового стиля жизни. В первую очередь, на мой взгляд, в этом должна принимать активное участие семья, затем – образовательные и религиозные учреждения, средства массовой информации.

На занятиях физической культурой и спортом учащиеся получают знания о рациональных способах выполнения двигательных действий, об использовании полученных навыков в повседневной жизни, усваивают правила закаливания организма, обязательные требования гигиены. Всё это в совокупности способствует укреплению иммунитета.

Следует также отметить, что влияние физической культуры и спорта на процесс формирования всесторонне развитой личности и здорового стиля жизни человека играет довольно значимую роль, поскольку занятия физической культурой – это важная составляющая здорового образа жизни. Следовательно, если человек полноценно и рационально занимается спортивными занятиями, то и личность тоже гармонично и всесторонне развивается, а здоровье находится на высоком уровне. Это позволяет человеку в полной мере радоваться и наслаждаться жизнью, поскольку выработан здоровый стиль жизни и проблем со здоровьем не имеется.

Физическая культура также вызывает положительные эмоции, бодрость, создаёт хорошее настроение. Поэтому становится понятным, почему человек, познавший «вкус» физической культуры и спорта, стремится к регулярным занятиям ими.

Благоприятная экономическая и социальная обстановка в обществе имеет важное значение в процессе формирования всесторонне развитой личности и здорового стиля жизни человека. Следовательно, при более высоком уровне указанных условий, выше степень развитости личности и уровень здоровья.

В нашей стране физическая культура и спорт рассматриваются как одно из важнейших средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

В Республике Адыгея создаются оптимальные условия для систематических занятий физической культурой и спортом населения, повышения конкурентоспособности спортсменов республики на всероссийской и международной аренах, а также проведения спортивно-массовых мероприятий.

Базовыми видами спорта являются дзюдо, пулевая стрельба, легкая атлетика, гандбол, тяжелая атлетика, велоспорт, прыжки на батуте, самбо, футбол.

В нашем регионе достаточно высокий показатель уровня обеспеченности объектами спорта. В распоряжении граждан республики находятся такие спортивные сооружения, как стадионы с трибунами, спортивные залы, плоскостные спортивные сооружения, плавательные бассейны, сооружения для стрелковых видов спорта, конноспортивные базы, шахматные клубы, велотреки. Недавно была открыта ледовая арена, благодаря чему теперь активно развивается хоккей и фигурное катание. Кроме того, географическое положение республики способствует развитию горного туризма.

С целью повышения мотивации населения к занятиям физической культурой и спортом и формирования здорового стиля жизни регулярно проводятся физкультурно-массовые и спортивные мероприятия:

- этапы Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры»;
- спартакиада Республики Адыгея среди молодежи допризывного возраста;
- соревнования среди детей и молодежи по футболу на приз клуба «Кожаный мяч»;
- всероссийские соревнования «Российский азимут», «Оранжевый мяч», «Кросс Нации», «Всероссийский день самбо»
- соревнования «Всероссийские сельские игры»;
- соревнования среди детей по дворовому футболу;
- соревнования по дзюдо среди ветеранов;
- чемпионат и Кубок Республики Адыгея по футболу;
- конно-спортивные соревнования (скачки) посвященные дню Победы и дню Республики Адыгея;
- игры «Фишта» (спортивный поход, игры в горной части Республики Адыгея);
- акция «Восхождение» «Золотая тройка Адыгеи» (спортивный поход по самым востребованным горным маршрутам г. Фишт, г. Оштен, г. Большой Тхач).

О положительном влиянии спорта на нашу жизнь известно всем, но, к сожалению, большинство людей из-за недостатка времени или по другим причинам, не всегда занимаются физической культурой. И зря, ведь, благодаря именно физической культуре и спорту, происходит оздоровление не только организма человека, но и его души, поскольку они оказывают благотворное влияние на весь организм человека и развитие личности в целом.

Библиографический список

1. Визитей, Н.И. Физическая культура личности / Н.И. Визитей. – Кишинёв: Штиинца, 1989. – 125 с.
2. Ильин Е. П. От культуры физической – к культуре здоровья / Е.П. Ильин // Теория и практика физической культуры. – 1994. – №7. – С. 46-48.
3. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. – Рн/Д.: Феникс, 2012. – 252 с.
4. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: монография / С.В. Алексеев [и др.]. – Москва: Теория и практика физической культуры и спорта, 2013. – 779 с.
5. Спорт. Общая информация [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.adygheya.ru/about/information/sport/>.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ МВД РОССИИ К ФИЗИЧЕСКОМУ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ

Аннотация. В данной статье рассматриваются особенности формирования мотивации курсантов МВД России к физическому самосовершенствованию. Анализируются направления, на которые оказывает воздействие физическое воспитание и физическая подготовка. Изучается роль физического самосовершенствования в деятельности курсантов. Описывается положительное влияние занятий физической культурой на эмоциональное и физическое состояние организма.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая подготовка, физическое самосовершенствование, самоконтроль.

Физическое воспитание открывает большие возможности для многогранного развития, а также для управляемого формирования личности [1]. Это обусловлено единой конструкцией развития личности, при которой все ресурсы, средства, формы и требования направляются на формирование интеллектуальных способностей и искусственных предпочтений, возможностей для формирования трудовых привычек, а также морально-волевых качеств или качеств обучающихся при освоении дисциплины физическая подготовка.

Физическое воспитание способствует:

1. Формированию социальных и психологических качеств.
2. Формированию взгляда на жизнь, их отношению к реальности.
3. Становлению моральных качеств личности.
4. Развитию коммуникативного духа.
5. Развитию навыков рефлексии.
6. Взаимопомощи.

Физические упражнения помогают повысить надежность работы сердца, которое испытывает наибольшую нагрузку во время работы [2]. Сердце тренированного человека питается кровью и получает больше питательных веществ. Со временем повышение уровня физической активности переносится намного легче. Такое сердце может работать правильно и эффективно и обладает большой устойчивостью к стрессовым факторам, что очень важно для формирования эмоциональной устойчивости курсантов образовательных организаций МВД России.

Интеллектуальные занятия и другие занятия, оказывающие воздействие на умственное развитие курсантов, побуждают учащихся иметь значительно перегруженное и напряженное тело, так как они проводят большую часть своего времени за учебниками, компьютерами, мобильными телефонами, планшетами.

Большинство курсантов не всегда имеют стабильную возможность заниматься самостоятельно, что может негативно повлиять на самочувствие, общее состояние здоровья и физическую подготовку [3]. Вот почему физическая активность необходима для того, чтобы вы могли укрепить свое здоровье.

Исходя из вышесказанного можно сделать вывод о том, что:

– физическое воспитание должно способствовать формированию физиологического потенциала, укреплению здоровья и служить средством поддержания здоровья;

– физическое воспитание предполагает возможность заниматься различными видами спорта и вести здоровый образ жизни.

Одним из направлений самоконтроля является ведение учета физических нагрузок. Регулярное ведение дневника самоконтроля поможет составить отчет о том, что вы сделали за день. Контролируя свои действия и поведение, курсант начинает осознавать, какие из его качеств следует формировать, улучшать и какие недостатки следует устранять, чтобы улучшить уровень своей физической подготовленности и, таким образом, изменить свой личный план самосовершенствования. Поскольку эмоциональный фон обучающихся в процессе обучения может сильно различаться, преподавателю важно проявить свои лучшие способности, подобрать оптимальное сочетание общепедагогических и специфических методов физического воспитания, а также создать на учебных занятиях психологическую обстановку с однозначной мотивационной направленностью.

Рассмотрим подробные характеристики мотивации в процессе физического воспитания:

1. Мотивация к здоровью. Самая сильная мотивация для молодых людей заниматься физическими упражнениями – это возможность укрепить свое здоровье и предотвратить болезни. Благотворное влияние физических упражнений на организм.

2. Эмоциональная мотивация. Уровень напряжения во время несения нарядов курсантами значительно повышается. Нахождение в постоянной готовности к реализации служебных задач отвлекает от общей цели – освоения профессиональных знаний, касающихся юридической сферы деятельности. Снижается уровень усвоения информации на занятиях по профилирующим дисциплинам. Увеличивается количество ошибок, допускаемых в ходе реализации непосредственной профессиональной деятельности. Применение специальных физических упражнений способствует снижению психического напряжения и расслаблению

мышц, нормализации работы центральной нервной системы. Во время занятий спортом воздействие оказывается в комплексе в нескольких направлениях: эмоциональном, физическом и психическом.

3. Конкуренция и мотивация к соревнованиям. Указанный способ мотивации базируется на стремлении курсанта одержать победу на соревнованиях и значительно улучшить собственные результаты. Конкуренция между курсантами способствует формированию личностных качеств лидера.

4. Эстетическая мотивация. Данный вид мотивации основан на желании курсанта усовершенствовать свой внешний вид и достичь желаемого результата.

5. Коммуникативная мотивация. Особенностью представленной категории выступает установление коммуникации между участниками спортивных и физкультурных занятий. Формируются благоприятные условия для интеграции курсантов среди общественных групп.

6. Когнитивная мотивация и мотивация развития. Она связана в первую очередь с познавательной деятельностью субъекта, основным желанием которого является проверка или выявление склонностей и возможных навыков к занятиям определенным видом спорта.

7. Творческая мотивация. Физические нагрузки позволяют развивать не только физические навыки, но и интеллектуальные и творческие.

8. Мотивация, ориентированная на карьеру. Она связана с освоением профессиональных навыков согласно специализации и направлению обучения. Курсанты стремятся улучшить свои способности и навыки самообороны, усовершенствовать применение приемов борьбы.

9. Административная мотивация. Физическая подготовка является элективной дисциплиной во всех образовательных организациях МВД России, ежегодная сдача которой обязательна для всех учащихся в соответствии с руководящими документами Министерства внутренних дел Российской Федерации.

10. Психологически важная мотивация. Физические упражнения положительно влияют на психологическое состояние молодых курсантов. Определенные виды физических упражнений являются незаменимым средством нейтрализации негативных эмоций человека.

11. Педагогическая мотивация. Курсанты, которые развивают организационно-методические навыки обучения (самообучения), а также контроля на занятиях по физической подготовке.

12. Культурная мотивация. Эта мотивация исходит от молодого поколения и зависит от средств массовой информации, общества и социальных институтов, чтобы сформировать у человека потребность в физических упражнениях.

Таким образом, из всего вышесказанного мы приходим к выводу, что мотивация к занятиям физической культурой формируется исходя из личных потребностей, целей и особенностей дальнейшей профессиональной деятельности. Физическая культура позволяет многоаспектно воздействовать на организм и снижать уровень эмоциональной, умственной и психологической нагрузки.

Библиографический список

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
3. Иващенко, Ю. В. Физическая культура и спорт как влияние на процесс становления личности с последующим формированием принципов здорового образа жизни / Ю.В. Иващенко // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее: Материалы Всероссийской научно-практической конференции – Иркутск: Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2022. – С. 269-272.

ОСНОВНЫЕ ВАРИАНТЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Аннотация. В данной статье рассматриваются основные варианты восстановления спортсменов после физических нагрузок. Цель статьи – повысить эффективность и рассмотреть наиболее оптимальные этапы восстановления организма после нагрузки.

Ключевые слова: физическая нагрузка, восстановление организма, спорт, физическая культура, тренировки.

Статья затрагивает основные варианты восстановления спортсменов после физических нагрузок. Результаты научного исследования позволяют детально рассмотреть, что отдых и восстановление – неотъемлемая часть любой тренировки, поскольку значительные по объему нагрузки приводят к утомлению организма и к различным патологическим состояниям. Это происходит в тех случаях, когда спортсмен не дозирует физические нагрузки и отдых.

Каждый человек, чтобы стать лучше в спорте или улучшить свою личную физическую форму, должен подвергать свое тело стрессам. Различные стрессы включают в себя программы тренировок и упражнений, такие как тяжелая атлетика, спринт, пробежки на выносливость и т.д. Но по завершении этих нагрузок человеческому организму необходимо адаптироваться к стрессам, которые он только что перенес, и именно здесь наступает стадия восстановления.

При постоянных тренировках спортсмены сталкиваются с тем, что после недели, а то и нескольких активных тренировок силы просто покидают организм, и физические показатели начинают ухудшаться. Об этом говорится и в учебнике для тренеров – «Теории и методике физической культуры» минимальной структурной единицей планирования тренировочного процесса является микроцикл – нагрузка + восстановление.

Работоспособность спортсмена обеспечивают множество различных физиологических систем и структур, и каждая из них требует определенного времени и условий для восстановления. Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что само понятие «восстановление» является комплексным и состоит из множества отдельных процессов.

Один из простых способов ускорить восстановление – это, в первую очередь, разработать разумный режим тренировок. Чрезмерные физические

нагрузки, интенсивные тренировки на каждом занятии или отсутствие дней отдыха ограничат вашу физическую форму и подорвут ваши усилия по восстановлению.

Восстановление можно разделить на срочное и отставленное. В профессиональном спорте между двумя тренировками или между партиями, таймами и поединками бывает перерыв всего в несколько часов, здесь имеет место срочное восстановление, когда нужно максимально быстро привести организм в состояние, которое было до нагрузки [4]. Например, для этих целей в раздевалках многих профессиональных футбольных или хоккейных клубов стоят велотренажеры. Небольшая аэробная нагрузка способствует устранению продуктов клеточного метаболизма, за счет чего ускоряется восстановление работоспособности [1]. Легкие, мягкие движения (быстрая ходьба или езда на велосипеде) также улучшают кровообращение, что способствует транспортировке питательных веществ и продуктов жизнедеятельности по всему организму.

Значимую роль в восстановлении организма играет растяжка после тренировки. Во время упражнений на мышцы, сухожилия и суставы оказывается большое давление и напряжение. Мышцы становятся узловатыми, если не растягивать эти болезненные места. Через некоторое время эти узлы усиливаются и начинают влиять на другие мышцы. Узлы могут не представлять слишком большой проблемы в краткосрочной перспективе, но в конечном итоге могут привести к травме мышц, которая помешает в дальнейших упражнениях. Растяжка после тренировки улучшит гибкость мышц и уменьшит любую болезненность от упражнения. При этом растягиваться необходимо, пока не почувствуется “растяжение”, но мышцы никогда не должны быть напряжены до такой степени, чтобы чувствовалась боль, также важно не делать резкие и быстрые движения, а следить за правильной амплитудой и дыханием.

Важно отметить, что ванны со льдом, ледяной массаж или контрастная водная терапия (чередование горячего и холодного душа) ускоряют восстановление, уменьшают болезненность мышц и предотвращают травмы, поскольку многократное сужение и расширение кровеносных сосудов помогает увеличить приток крови к мышцам и ускорить выведение молочной кислоты.

Так, принимая душ после тренировки, необходимо чередовать 2 минуты горячей воды с 30 секундами холодной. Повторяя четыре раза, постоянно выдерживая умеренную температуру в течение минуты между каждым горячим и холодным распылением поможет сосудам открыться, крови вернуться в мышцы, принося с собой больше кислорода, чтобы помочь скорейшему восстановлению.

Новым способом, который стремительно набирает популярность, стало использование электромиостимуляторов, то есть воздействие на мышцы электрических импульсов, посылаемых специальным прибором, суть данной процедуры

заключается в восстановлении мышц, за счет усиления периферического кровотока [2].

Если мы говорим о длительной подготовке или же соревнованиях, проводимых в несколько дней, то одной физиотерапией обойтись не получится. Здесь имеет место, отставленное или пролонгированное восстановление, оно подразумевает восстановление энергетических, пластических и нейроэндокринных ресурсов. Конечно же, на первый план тут выходит сон и сбалансированное питание.

Здоровый сон для спортсмена имеет особую важность, потому что уровень гормона роста достигает своего пика во время глубокого сна, именно он стимулирует регенерацию и восстановление мышечной системы. Количество сна так же важно, как и его качество. Существует несколько основных критериев здорового сна:

- не менее 7-8 часов;
- график отхода ко сну и пробуждения;
- температура воздуха в комнате 16-17 градусов;
- отсутствие света;
- тишина.

Правильное питание наравне со сном несет ключевое значение в восстановлении. С едой организм получает белки и углеводы, необходимые для восполнения запасов энергии. Сбалансированное питание наполняет организм нужными витаминами, а также помогает держать определенную весовую норму. Важно так же понимать, что питание подбирается индивидуально под каждого спортсмена и цели, преследуемые тренировкой. Если спортсмен занимается высокоинтенсивными интервальными тренировками или поднятием тяжестей, то стоит сосредоточиться на белке. Если упор в основном направлен на кардиотренировки, то следует обратить внимание на замену углеводов.

Лучшие продукты, которые можно есть после тренировки, – это продукты с высоким гликемическим индексом (ГИ). Эти продукты быстрее усваиваются организмом и, следовательно, быстрее восполняют энергию [3].

При этом продукты с низким ГИ рекомендуются употреблять перед тренировкой, так как основная цель – поддерживать энергию в течение длительного периода.

Чрезмерное употребление алкоголя после тренировки может ухудшить накопление мышечной энергии, и поэтому его следует избегать в период восстановления.

Количество жидкости, потребляемой после тренировки, должно равняться или превышать количество потерянного пота. Интенсивные спортсмены должны

пить жидкость, которая заменит электролиты (например, молоко или спортивный напиток). Для тех, кто занимается спортом с умеренной интенсивностью, воды будет достаточно.

Так, один из лучших способов восстановления гидратации – измерить себя до и после тренировки и восполнить 150 процентов того, что было потеряно. Например, если был потерян 1 килограмм, то необходимо выпить 1,5 литра жидкости, поскольку после окончания тренировки тело всё ещё продолжает потеть, а организм терять воду.

Каждый профессиональный спортсмен рекомендует во время отдыха между соревнованиями посещать массажиста, для поддержания эластичности мышц и предотвращения их зажатия, «забивания». Мышцы могут забиваться по нескольким причинам, одна из них – перенапряжение, если мышцы долго находятся в напряжении и не успевают расслабиться, они переходят в состояние гипертонуса – становятся жесткими [5]. В мышечных тканях накапливаются продукты распада органических веществ – гликоген, организм во время тренировки перерабатывает его в энергию, в результате чего выделяется молочная кислота, именно она создает эффект «забитых мышц». Справиться с этим помогает массаж, растяжка или баня. Сам по себе этот процесс является естественным, и не несет вреда при правильном восстановлении, в противном случае гипертонус может спровоцировать микротравмы, которые препятствуют нормальной подготовке.

В заключении хочется сказать, что восстановление после физических тренировок имеет важное значение для мышц и тканей организма. Необходимо об этом помнить и после силовой тренировки, независимо от того, будет она тяжелой или легкой нужно дать организму отдохнуть. Количество необходимого отдыха и восстановления будет сильно различаться у людей с разным уровнем физической подготовки. Для людей, впервые занимающихся физическими упражнениями, рекомендуется по крайней мере 48-часовой перерыв между интенсивными физическими нагрузками, чтобы дать вашим мышцам возможность восстановиться. Для тренировки с низкой интенсивностью не потребуется период восстановления, превышающий 24 часа.

Библиографический список

1. Белов В.И. Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет: справочное издание / В.И. Белов. – 2-е изд., стер. – Москва: Химия, 2021. – 400 с.
2. Бондин В.И., Мареев В.И., Пономарев А.Е., Пономарева И.А. Индивидуализация оздоровительных программ по физическому воспитанию студентов. Ростов н/Д., 2021. – 172 с.
3. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – 2-е изд., доп., и перераб. – Москва: Физкультура и спорт, 2020. – 206 с.

4. Иващенко, Ю.В. Физическая культура и спорт как влияние на процесс становления личности с последующим формированием принципов здорового образа жизни / Ю.В. Иващенко // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Иркутск, 31 марта 2022 года / Отв. редактор С.М. Струганов. – Иркутск: Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2022. – С. 269-272.

5. Развитие выносливости у подростков на начальном этапе спортивной подготовки / С.А. Носов, А.Е. Насонов, С.Н. Баркалов [и др.] // Обзор педагогических исследований. – 2022. – Т. 4, № 5. – С. 14-17.

6. Самсонова, А.В. Биомеханика мышц [Текст]: учебно-методическое пособие / А.В. Самсонова, Е.Н. Комисарова; Под ред. А.В. Самсоновой; СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2019. – 127 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННОЙ ЛЕСТНИЦЫ В КАЧЕСТВЕ ТРЕНАЖЁРА ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ И СОПУТСТВУЮЩИХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. В исследовании изучены возможности повышения уровня развития координационных способностей школьников 13-14 лет на уроках физической культуры. Координационная лестница применялась в качестве инновационного тренажёра для развития координационных и сопутствующих способностей школьников. Доказана эффективность применения координационной лестницы в процессе развития двигательного потенциала и адаптации обучаемых к динамичным условиям освоения движений.

Ключевые слова: физическое воспитание школьников, координационная лестница, координационные способности.

Уроки физической культуры предполагают изучение и освоение новых двигательных действий, формирование умений и навыков, развитие способностей быстро и правильно использовать их в зависимости от изменения игровых ситуаций [2, 8]. Перед учителем ставится задача не только по развитию кондиционных и координационных способностей школьников, но и поиску новых средств физической культуры, которые способны повысить интерес и привлечь занимающихся к урокам физической культуры и игровым занятиям [1].

Координационная лестница – это специальный тренажер, используемый в основном для тренировки координации, улучшения скорости ног, ловкости и времени реакции [5, 6]. Она состоит из ряда ступенек, расположенных на определенном расстоянии друг от друга. Применение координационной лестницы получило широкое распространение в спортивной тренировке и дает положительный результат. Таким образом, педагоги физического воспитания могут перенять опыт тренеров и применять координационную лестницу как инновационный тренажёр для развития координационных и сопутствующих способностей школьников [3, 4].

Развитие координационных способностей повышает адаптацию детей к новым технологиям, быстрому темпу жизни и изменениям окружающей среды [7].

Исходя из этого, вопрос развития координационных способностей является актуальной проблемой в физическом воспитании школьников.

Цель исследования: повышение уровня развития координационных способностей школьников 13-14 лет на уроках физической культуры.

В качестве основных методов научного исследования были использованы: анализ научно-методической литературы по теме исследования; теоретическое обобщение полученных результатов; педагогическое наблюдение; тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики и обработки экспериментальных данных.

Для определения уровня развития координационных способностей школьников 13-14 лет были подобраны тесты и проведен констатирующий эксперимент, результаты которого отражены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты показателей координационных способностей опытных групп в начале эксперимента, $\bar{x} \pm m$

Тест	ЭГ	КГ	t	p
Оценка баллистической координации ДД	ИПК		0,3	> 0,05
	0,66±0,07	0,63±0,07		
Челночный бег 3×10 м, с	8,67±0,2	8,68±0,18	0,1	> 0,05
Ведение мяча с изменением направления движения, с	23,76±0,92	25,12±0,96	1,0	> 0,05
Статическое равновесие, с	69,15±1,85	71,38±1,9	0,6	> 0,05

Примечание: М – среднее арифметическое значение; m – ошибка среднего арифметического значения; t – критерий Стьюдента; p – уровень значимости.

Результаты начального тестирования подверглись анализу, в ходе которого было проведено сравнение показателей испытуемых экспериментальной и контрольных групп по Т-критерию Стьюдента, отображенных в таблице 1. Проанализировав все данные по четырём тестам, проведённым в начале эксперимента, можно утверждать о том, что показатели экспериментальной и контрольной групп не имеют достоверных различий.

На основе выполненного анализа научно-методической литературы разработаны комплексы упражнений на координационной лестнице с целью направленного развития координационных способностей. Таким образом, в подготовительной части урока экспериментальная группа осваивала упражнения на координационной лестнице, которая применялась, как средство усложнения двигательных действий в основной части урока. Например, при изучении броска в кольцо сначала предлагалось ведение баскетбольного мяча с бегом по координационной лестнице. Чтобы усложнить выполнение упражнений для обучающихся с высоким уровнем КС для данного возраста применялись следующие методы: снижение ОЦТ, использование зрительных ориентиров, а также увеличение скорости выполнения упражнения. Контрольная группа занималась по рабочей программе физического воспитания.

В конце эксперимента было проведено повторное тестирование в опытных группах.

Результаты, полученные в эксперименте по развитию координационных способностей, представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Динамика показателей координационных способностей в процессе педагогического эксперимента, $\bar{x} \pm m$

Тест	ЭГ		КГ		p
	до	после	до	после	
Оценка баллистической координации ДД	0,66±0,07	0,7±0,07	0,63±0,07	0,64±0,07	> 0,05
Челночный бег 3×10 м, с	8,6±0,20	8,6±0,5	8,8±0,8	8,6±0,5	< 0,05
Ведение мяча с изменением направления движения, с	23,7±0,92	20,3±3,6	25,12±2,9	24,03±1,7	< 0,01
Статическое равновесие, с	69,5±1,85	80,8±1,9	65,3±5,8	70,0±3,7	< 0,01

В результате педагогического эксперимента установлено, что в экспериментальной группе произошло повышение уровня развития координационных способностей. Значительные улучшения показателей в тесте оценки баллистической координации двигательной деятельности наблюдались в экспериментальной группе. Количество хороших и отличных оценок составило 50,7 %. В тесте челночного бега 3×10 метров среднеарифметический прирост в ЭГ составил 0,41 с, результаты в контрольной группе улучшились незначительно – на 0,12±0,15 секунд. Улучшение в процентном отношении составило 4,7 %, что для данного теста является хорошим показателем прироста. В контрольном упражнении «Ведение мяча с изменениями направления движения» также наблюдается улучшение показателей. В экспериментальной группе средний прирост показателей составил 3,4±0,6 с, в контрольной – 1,9±0,7 с. В тесте оценки статического равновесия можно фиксировать значительный прирост средних арифметических показателей в экспериментальной группе 11,7±1,9 с, что в процентном эквиваленте равно 16,9 % ($p < 0,05$).

Результаты исследования позволяют утверждать об эффективности применения комплекса упражнений на координационной лестнице с целью развития координационных способностей школьников 13-14 лет. Применение координационной лестницы в процессе развития двигательного потенциала усиливает адаптацию обучаемых к динамичным условиям освоения движений.

Библиографический список

1. Вакнин Е.Е. Гидротерапия в реабилитации детей с нервно-мышечными расстройствами / Е.Е. Вакнин, Е.В. Малышева, О.Е. Понимасов, Е.В. Сабурова // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7 (209). – С. 68-71.
2. Головкин А.А. Оценка точности временных показателей у баскетболисток с нарушениями слуха / А. А. Головкин, О. Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 (182). – С. 112-115.
3. Кулишова А.В. Воздействие экосистемных факторов оздоровительно-дидактической среды в процессе физического воспитания студентов / А.В. Кулишова, М.А. Савенко, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 11 (189). – С. 291-294.
4. Курочкин М.В. Поддержание функционального состояния связочно-мышечного аппарата лыжниц средствами стретчинга / М.В. Курочкин, Е.В. Курочкина, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 – (182). – С. 259-262.
5. Мальцев Д.В. Воздействие состязательно-игрового метода обучения начальным навыкам плавания младших школьников / Д.В. Мальцев, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 8 (198). – С. 164-167.
6. Миронов А.О. Дидактические возможности совмещенной модели обучения спортсменов в условиях центра спорта и образования / А.О. Миронов, А.В. Соломатин, М.С. Ананьин, К.Ю. Машков, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4 (194). – С. 303-307.
7. Понимасов О.Е. Формирование начальных навыков плавания с учетом особенностей детей младшего школьного возраста / О.Е. Понимасов, Е.В. Сабурова, Д.В. Мальцев // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 9 (199). – С. 164-167.
8. Яцковец А.С. Воздействие фактора инерционных сил на развитие общей и маневренной ловкости баскетболистов / А.С. Яцковец, А.М. Фокин, О.Е. Понимасов, В.А. Гончаров // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12 (214). – С. 625-628.

ИНТЕРВАЛЬНОЕ ГОЛОДАНИЕ: ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ И ПРОБЛЕМА СОВМЕЩЕНИЯ СО СПОРТОМ

***Аннотация.** В последнее время всё больше и больше растет интерес как научный, так и обывательский, к такому явлению, как интервальное голодание. Чтобы правильно применять данную методику оздоровления организма, необходимо всесторонне ее изучить, основываясь на объективных и реальных данных. В данной статье будут раскрыты основной механизм интервального голодания, методы его правильного применения в реальной жизни и проблемы, связанные с совмещением интервального голодания с занятиями спортом.*

***Ключевые слова:** интервальное голодание, спорт, фастинг, аутофагия, здоровье.*

Многие люди в настоящее время по ряду причин, например, из-за ухудшения экологии, повышенных стрессов, чрезвычайной нагрузки на учебе или работе, часто задумываются о сохранении собственного здоровья и о его поддержании в нормальном состоянии. Некоторые из них прибегают к частым и даже излишним походам к врачам, приему различных биологических добавок, нормализации естественных процессов организма (режим сна, активности, питания и др.), однако наука совершенствуется и предоставляет нам всё новые и новые методы улучшения здоровья. Одним из таких методов является интервальное голодание. Однако традиционно самым эффективным и распространённым способом не только поддержания желаемого физического состояния, но и улучшения состояния собственного здоровья остается спорт. Так как спорт уже достаточно известное и изученное явление, примерно понятно, как систематические занятия спортом положительно сказываются на нашем организме, но не всегда понятно, как его совмещать с иными недавно открытыми способами сохранения здоровья, например, интервальным голоданием. Изучения демонстрируют поразительные достоинства интервального голодания, однако его комбинация с физиологической активностью и тренировками дает возможность еще стремительнее избавляться от лишних килограмм и улучшать состояние организма в целом. Физиологическая активность и правильное питание увеличивают уровень гормона роста, делают человека более чувствительными к инсулину, сохраняя молодость и стройность. Это и обуславливает необходимость изучения не только интервального голодания, как самостоятельного явления, но и его совмещения с занятием спортом.

Один из наиболее известных в обществе методов не только лишь сбросить лишний вес, но и уберечь себя от серьезных заболеваний таких, как рак, принято считать фастинг – интервальное голодание. Сущность его такова: если не есть 16 часов в день либо два-три дня в неделю, то это активизирует в организме механизм аутофагии – процесс освобождения клетки от вредоносных белков и бактерий.

На базе всех без исключения данных постулатов был открыт ген аутофагии, в связи с чем в 2016 году японский ученый Ёсинори Осуми получил Нобелевскую премию по медицине. Ученого стали считать основателем интервального голодания. Аутофагия - умение клеток уничтожать, а также усваивать свое содержание. Внутриклеточное очищение от мусора увеличивается при нехватке питательных веществ, а также в случаях, если в цитоплазме имеются поврежденные органеллы либо отчасти денатурировавшие белки и их агрегаты [2]. То, что аутофагия отмечается почти у всех ядерных организмов (а человек к таким принадлежит), а также среди прочего стимулируется голоданием, породили убежденность: если время от времени воздерживаться от еды, возможно не только лишь скинуть лишний вес, но и стать здоровее. В следствие появилась концепция интервального голодания, предписывающая прием пищи только в маленький временной интервал. Преимущественно известный вид 16:8, в таком случае человек на протяжении 16 часов в день не употребляет пищу, только лишь пьет воду.

Проблематика дозированного голодания в качестве альтернативного лечебного метода появилась еще в античности и развивается по сей день. Еще в древности Гиппократ, а затем Авиценна, рекомендовали своим пациентам попробовать в качестве исцеления от конкретных болезней «самое легкодоступное лекарство» – голод. В советский период проблемой медицинского голодания занимались видные деятели науки академики П.К. Анохин, А.А. Покровский, Н.А. Федоров, Л.Н. Бакулев. Доктор медицинских наук, ученый Ю.С. Николаев привнес, наверное, наиболее существенный вклад в научное подтверждение лечения ряда психических болезней (к примеру, шизофрении) способом разгрузочно-диетической терапии [1].

На современном этапе интервальное голодание всячески и разносторонне развивается. Например, американские ученые, проводя исследование, выявили, что грызуны, питающиеся один раз в день ограниченным количеством еды, в среднем здоровее и живут продолжительнее сородичей, которые питаются гораздо чаще. Создатели работы в то время подчеркивали тот факт, что обмен веществ мышей во многом схож с человеческим. По этой причине разумно допустить, что данные выводы применимы и к людям, однако, безусловно, необходимы дополнительные исследования в данной области.

Одновременно воздействие периодического отказа от еды исследовали и на добровольцах. Работники Иллинойского университета в Чикаго (США) на протяжении 12 недель следили за 46 испытуемыми с излишним весом. Одна часть придерживалась обычного порядка питания (группа 1), а другая - вплоть до 10 утра и после 6 вечера не ели (группа 2). К окончанию опыта испытуемые из второй группы потеряли в среднем приблизительно 2,6 процента от начального веса. У испытуемых из первой группы масса почти никак не изменилась. При этом артериальное давление упало практически на 7 мм ртутного столба. В 1 группе аналогичных улучшений не отмечалось. Кроме того, подмечается позитивное воздействие голодания на когнитивные и аналитические способности (увеличивается ясность ума, улучшается концентрация).

На основе данных исследований можно сделать небольшой вывод. Голод как один из составляющих, содействующих эволюции, вынуждает мозг трудиться в напряженном, экстренном распорядке, соображать лучше и стремительнее, нежели в удобных, «тепличных» условиях. А снижение избытка жировой ткани приводит к упорядочению абсолютно всех процессов внутри организма, а также улучшению здоровья в целом.

Кроме того питание согласно схеме интервального голодания может помочь: увеличить восприимчивость организма к инсулину; уменьшить уровень холестерина и сахара в крови; восстановить кровяное давление; урегулировать порядок питания; освободиться от ненужных килограммов; запустить процесс очищения организма на клеточном уровне; при грамотном подходе всесторонне нормализовать работу организма.

Несмотря на огромную обещанную пользу интервального голодания, есть определенные нюансы совмещения данной системы питания со спортом. Занятия должны грамотно соотноситься с графиком приема пищи. Нужно непременно поесть за 40-60 минут до начала тренировки, иначе она имеет возможность послужить причиной к истощению мышечной массы, в связи с чем она будет в наилучшем случае безрезультатной, а в наихудшем – причинит вред. Для того чтобы этого не совершалось, при интервальном голодании согласно схеме 16/8 потребуется перевести «пищевое окно» на более раннее время. Особенно немаловажно завтракать, в случае если с утра планируется провести основательные занятия спортом со значительным отягощением. Есть сразу после занятий (таких как кардио и силовой) не нужно, так как процедура сжигания калорий все еще не прекращается. Диетологи, как правило, рекомендуют воздерживаться от пищи на протяжении получаса.

Однако, при данном методе имеется также противоположная сторона. Длительное голодание способно послужить причиной стресса для организма, а также вызвать головные боли. Могут возникнуть такие проблемы, как изжога, дискомфорт в желудке и нарушение пищеварительного процесса. Момент начала интервального голодания может сопровождаться неприятными ощущениями, отсутствием сил, может болеть, или кружиться голова – это абсолютно адекватный ответ организма на воздержание от пищи. Гастроэнтерологи убеждены, что не рекомендуется интервально голодать: в детском и подростковом возрасте, женщинам в период беременности, а также вскармливанию грудью, людям с сахарным диабетом, людям с расстройством пищевого поведения, тем, кто работает посменно, людям, подверженным значительным физическим нагрузкам. В данных условиях подойдут менее жесткие способы похудения – дробное питание либо сбалансированный рацион.

Ученые объективно подмечают, что врачи должны уменьшить интерес по поводу применения интервального голодания с учетом того факта, что отношение плюсов и минусов для людей остается в существенной степени малоизученным; несовершенства данного способа питания имеют все шансы выражаться частично либо целиком на протяжении некоторых месяцев, либо даже лет. Интервальное голодание может быть совмещено со спортом и тренировками, однако необходимо четко контролировать приемы пищи и силовые нагрузки на организм.

Библиографический список

1. Евсеев А.Б. К вопросу о влиянии интервальной диеты на организм человека // Бюллетень науки и практики. 2021. Т. 7. № 9. С. 410-416.
2. Ковалева О.В., Шитова М.С., Зборовская И.Б. Аутофагия: клеточная гибель или способ выживания? // Клиническая онкогематология. 2014. Т. 7. №2. С. 103-112.
3. Колодезная, Л.И. интервальное голодание / Л. И. Колодезная // Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова: Материалы конференции, Белгород, 30 апреля – 20 2021 года. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2021. – С. 6267-6270. – EDN POJQAW.
4. Негребецкий, В.А. Влияние интервального голодания на метаболические процессы в организме / В.А. Негребецкий, А.О. Кичигина // Неделя науки – 2020: материалы Международного молодёжного форума, Ставрополь, 23–27 ноября 2020 года. – Ставрополь: Ставропольский государственный медицинский университет, 2020. – С. 148-149. – EDN DBZBVS.

РАЗЛИЧИЯ В МОРФОЛОГИЧЕСКОЙ СФЕРЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В исследовании изучены статистически значимые гендерные различия между морфологическими и двигательными качествами у детей 10-11 лет. Тестирование проводилось на выборке из 58 учеников начальной школы (26 мальчиков и 32 девочки) в возрасте 10-11 лет. Полученные результаты свидетельствуют о том, что в морфологической сфере детей младшего школьного возраста процессы развития, основанные на половых различиях, находятся в тесной взаимосвязи.

Ключевые слова: ученики начальной школы, морфологическая сфера, гендерные различия.

Детям школьного возраста необходимо удовлетворять потребность в движениях, чтобы они могли сохранять и развивать весь свой антропологический (морфологический, двигательный, функциональный, интеллектуальный, психологический, социальный) статус [1]. Школа должна предоставить им такую возможность [2, 5]. Взаимодействие между отдельными антропологическими сегментами, являющимися неотъемлемыми составляющими личности, не позволяет определить между ними какую-либо иерархию [6]. Таким образом, в группе проблем общего антропологического статуса детей вопросы гендерных различий важны как с точки зрения научных исследований, так и для повседневной жизни [4].

На занятиях по физическому воспитанию не должны нарушаться антропологические закономерности развития двигательных способностей и физических качеств в течение всего периода времени, когда это объективно возможно [8]. На основе законов природы реализуются оптимальные темпы развития способностей и свойств, повышаются адаптивные возможности по отношению к факторам внешней среды и создаются благоприятные предпосылки для формирования определенных двигательных предпочтений детей [7].

Исходя из того, что организм человека в школьный период более подвержен внешним воздействиям, в центре внимания педагогов находятся основные тенденции биологического развития, морфологических и двигательных изменений [3].

Целью данного исследования является определение статистически значимых гендерных различий между морфологическими и двигательными каче-

ствами у детей 10-11 лет, что позволит добиться оптимального снижения различий на основе моделирования, диагностики, планирования, программирования и осуществления контроля над процессом обучения.

Тестирование проводилось на выборке из 58 учеников начальной школы (26 мальчиков и 32 девочки) в возрасте 10-11 лет. Батарея тестов состояла из 11 упражнений, включающих антропометрические показатели массы тела, объем тела – объема предплечья и плечевой кожной складки; упражнения на уровень развития физических качеств – прыжок в длину с места, наклон вперед, приседания за 60 сек, на координацию движений.

Для определения разницы средних значений применяемых переменных между мальчиками и девочками использовали статистический метод многомерного и одномерного дисперсионного анализа. Многофакторная проверка нулевой гипотезы, утверждающей, что групповые центры равны общему центру, была проведена с использованием лямбда-критерия Уилка, F-критерия и уровня статистической значимости ($p < 0,05$). Статистическая значимость различий проверялась с использованием F-критерия.

На основании полученных данных можно диагностировать многомерные статистически значимые различия средних значений (таблица 1).

Таблица 1 – Значимость различий средних значений антропометрических и двигательных показателей школьников 10-11 лет

Показатель	мальчики	девочки	F	p
Рост, см	141,6±23,6	129,3±17,5	3,167	< 0,05
Масса тела, кг	38,0±2,7	35,9±1,8	1,873	< 0,05
Окружность предплечья, см	20,5±2,5	20,0±1,8	1,458	< 0,05
Кожные складки предплечья, мм	12,42±0,7	14,5±1,5	1,850	< 0,05
Прыжок в длину с места, см	143,21±24,7	138,8±18,7	2,235	< 0,05
Многоугольник назад, с	189,63±34,7	246,5±28,5	5,478	< 0,05
Приседания за 60 с, кол-во раз	33,6±3,6	27,7±4,3	7,042	< 0,05
Наклон вперед	17,0±2,5	13,5±3,8	6,060	< 0,05

У школьников зафиксированы высокие значения по двум морфологическим переменным (объем предплечья, величина кожной складки плеча) и двум двигательным переменным (многоугольник назад, приседания за 60 с).

Мальчики набрали более высокие значения по трём морфологическим (рост, масса тела, объем предплечья) и двум двигательным переменным (прыжок в длину с места, приседания за 60 с). Девочки набрали более высокие значения

по одной морфологической переменной (кожная складка плеча) и двум двигательным переменным (многоугольник назад, наклон вперед).

Из таблицы 1 видно, что гендерные различия между школьниками статистически значимы в многофакторном отношении на уровне $p < 0,05$ в пользу мальчиков по трём морфологическим и трём моторным переменным, и лишь по одной переменной (многоугольник назад) в пользу девочек. На основании полученных результатов можно констатировать, что наибольшие гендерные различия в пользу мальчиков имели место в упражнении в прыжке в длину с места на уровне $p < 0,05$, на силу ног (приседания за 60 с) на уровне $p < 0,05$. Гендерные различия статистически значимы в пользу мальчиков по морфологической переменной объема тела (объем предплечья) и двигательной переменной взрывной силы (прыжок в длину с места) повторную силу (приседания за 60 с), статическую силу (наклон вперед врозь).

В морфологическом пространстве у девушек были отмечены более высокие значения подкожно-жировой клетчатки (плечевая кожная складка), а также двигательной активности гибкости (наклон вперед врозь). Исходя из представленных результатов, мальчики имели большие значения по 6 переменным (трём морфологическим и трём двигательным), а девочки по двум переменным (одной морфологическим и одной двигательным).

Полученные результаты свидетельствуют о том, что в морфологической сфере детей младшего школьного возраста процессы развития, основанные на половых различиях, находятся в тесной взаимосвязи, при этом гендерные различия в двигательной сфере достоверно более выражены в пользу мальчиков вследствие генетической детерминации. Гендерные различия в двигательной сфере более выражены в пользу мальчиков также в результате более активного участия в спортивных мероприятиях, в результате чего мальчики становятся более координированными, сильными, обладающими большей взрывной силой, в то время как девочки более гибкие и быстрые в выполнении движений, частоте и гибкости, как правило, в результате наличия благоприятного генетического потенциала. Рекомендовано на занятиях по физической культуре с первого по четвертый класс уделять особое внимание работе с девочками, уделяя особое внимание развитию общих силовых и координационных способностей.

Библиографический список

1. Вакнин Е.Е. Гидротерапия в реабилитации детей с нервно-мышечными расстройствами / Е.Е. Вакнин, Е.В. Малышева, О.Е. Понимасов, Е.В. Сабурова // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7 (209). – С. 68-71.
2. Дронов А.А. Общеоздоровительный урок физической культуры для 3-4 классов / А.А. Дронов // Начальная школа. – 2012. – № 10. – С. 71-74.

3. Ермакова И.В. Оценка компонентов массы тела у детей 10-11 лет с помощью биоимпедансного анализа / И.В. Ермакова, Т.И. Бурая, Н.Б. Сельверова // Новые исследования. – 2011. – № 4. – С. 61-69.

4. Кулишова А.В. Воздействие экосистемных факторов оздоровительно-дидактической среды в процессе физического воспитания студентов / А.В. Кулишова, М.А. Савенко, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 11 (189). – С. 291-294.

5. Мальцев Д.В. Воздействие состязательно-игрового метода обучения начальным навыкам плавания младших школьников / Д.В. Мальцев, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 8 (198). – С. 164-167.

6. Миронов А.О. Дидактические возможности совмещенной модели обучения спортсменов в условиях центра спорта и образования / А.О. Миронов, А.В. Соломатин, М.С. Ананьин, К.Ю. Машков, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4 (194). – С. 303-307.

7. Понимасов О.Е. Формирование начальных навыков плавания с учетом особенностей детей младшего школьного возраста / О.Е. Понимасов, Е.В. Сабурова, Д.В. Мальцев // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 9 (199). – С. 164-167.

8. Яцковец А.С. Воздействие фактора инерционных сил на развитие общей и маневренной ловкости баскетболистов / А.С. Яцковец, А.М. Фокин, О.Е. Понимасов, В.А. Гончаров // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12 (214). – С. 625-628.

К ПРОБЛЕМЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА СТУДЕНТОВ

Аннотация. В данной работе рассматривается проблема влияния спорта на физическое и духовное здоровье студентов. В настоящее время наблюдается снижение интереса молодежи к здоровому образу жизни, поэтому нужно информировать студентов о благотворном влиянии спорта на их физическое развитие, ведь именно он повышает устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов среды и эмоциональным перегрузкам, развивает волевые качества человека и т.д.

Ключевые слова: физическая культура, студент, здоровье, личность, социальная адаптация.

В последние годы все большее внимание уделяется особенностям нервно-психического и физического развития молодежи. До сих пор нет единой точки зрения по многим вопросам. Спорят об эффективности различных видов двигательной активности. К тому же в конце прошлого века, когда физкультура и спорт стали активно развиваться, многие ученые пытались найти универсальные критерии оценки состояния здоровья. Современная наука значительно расширила представление о качественной стороне здоровья студентов и подростков. Кроме того, судя по данным официальной статистики, по-прежнему преобладает мнение о том, что у большинства населения отмечаются те или иные отклонения в состоянии здоровья. По мере того, как в деле оценки влияния физической культуры и спорта на здоровье молодежи начинается движение, спор о качестве здоровья получает все новые данные.

Многостороннее благотворное влияние физической культуры на физическое развитие человека связано с тем, что она повышает устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов среды и эмоциональным перегрузкам, развивает волевые качества человека, воспитывает моральные качества, оказывает положительное эмоциональное воздействие, укрепляет нервную систему, активизирует обмен веществ, регулирует деятельность сердечно-сосудистой системы, направляет деятельность всех органов и систем организма, нормализует обмен веществ и процессы, связанные с дыханием. Формирование полноценной двигательной деятельности осуществляется благодаря целенаправленному систематическому использованию различных средств физической культуры: упражнений, игр, тренировок, спортивных занятий и спортивных игр.

Целью данной работы является изучение воздействия средств физической культуры, на личностные качества студентов, анализируя работы ученых, посвященных влиянию физической культуры на личность студентов, для перспектив развития физического воспитания студентов высших учебных заведений.

Физическая культура имеет множество преимуществ для положительных эффектов на здоровье студентов, о чём подробно рассказывают А.Н. Самойленко, О.Ю. Фадеева, Ж.Ж. Жамашев в статье «Спорт – основа формирования личности студента». Спорт играет важную роль в развитии личности студента, так как она способствует укреплению здоровья и физической формы, повышению уровня энергии и улучшению настроения. В ходе занятий физкультурой студент получает возможность развивать такие качества, как выносливость, силу, гибкость, координацию. Эти качества комплексно влияют на формирование физически развитой и спортивной личности студента, что помогает ему реализоваться в дальнейшей жизни. Авторы уверены в том, что «человек в первую очередь должен заботиться не о физическом уровне развития тела, а о развитии и становлении личности, которая в свою очередь будет сознательно заботиться о здоровье и совершенстве тела», ведь физическая культура развивает у студентов такие качества, как целеустремленность и настойчивость, смелость и самообладание. Занятия спортом являются мощным средством активизации личности, необходимым условием самоутверждения, повышения ее самосознания, раскрытия духовно-нравственного потенциала, подготовки к самостоятельной трудовой деятельности, противостояния неблагоприятным условиям среды и привычного быта. В статье раскрывается тема важности студенческих соревнований в спорте. В процессе соперничества не только развиваются спортивные навыки, и улучшается физическая форма участников, но и происходит положительное влияние на формирование личности. Соревнования помогают студентам узнать свои сильные и слабые стороны, позволяют им практиковаться в разных сценариях и приобретать ценный опыт. Это побуждает к развитию индивидуального потенциала. Многие студенты чувствуют большую мотивацию к работе в процессе соревнований. Они стремятся совершенствовать свои навыки и достигать новых результатов, что может помочь им в достижении своих целей [1]. Именно поэтому грамотное занятие спортом обеспечивает: рост психофизических возможностей, укрепление здоровья, повышение работоспособности, формирование нравственных и интеллектуальных качеств, процесс самопознания и уменьшение заболеваемости.

Физическая культура является невероятно важной частью здорового образа жизни и имеет особое значение для студентов. Именно об этом в своей статье «Физическая культура в жизни студента» пишут Захватов Д.Е., Ибрагимов И.Ф. Из-за того, что студенты ведут малоподвижный образ жизни, у них могут

возникнуть проблемы со здоровьем. В целом, регулярные тренировки позволяют достичь более здорового и активного образа жизни, улучшить качество жизни и справиться с многими проблемами. Именно физкультура помогает сделать учебный процесс более комфортным, улучшить физическую форму. Однако необходимо понимать, что физическая активность студента не ограничивается только спортом, это может быть долгая прогулка после учебы, бег поутру, зарядка, ходьба по лестницам вместо лифта и другие ежедневные действия, которые помогают удерживать тело в хорошей форме. Некоторые университеты даже предлагают своим студентам программы спортивных мероприятий, таких как клубы спортивных болельщиков, команды по различным видам спорта, фитнес-центры и т.д. Это не только позволяет студентам заниматься своими любимыми видами спорта, но и развивать другие навыки, такие как лидерство, организация и координация. В целом, спорт имеет множество преимуществ и является неотъемлемой частью жизни многих студентов. Занимаясь спортом, студенты получают множество благоприятных эффектов, которые положительно сказываются на их физическом и ментальном состоянии, на их учебе и на их жизни в целом. Авторы также считают, что занятия физической культурой способствуют формированию правильной жизненной позиции, развитию личностных качеств, увеличению самооценки и самоуверенности. Все эти качества помогут студентам в будущей профессии. Помимо этого, физическая культура «отражает творчество личности, направленное на отношения, возникающие в процессе физкультурно-спортивной, общественной и профессиональной деятельности, т.е. «на других» [2].

К настоящему времени накоплен материал, позволяющий составить представление о различных аспектах здоровья студентов, а также о том вреде, который могут причинить занятия физической культурой и спортом. Так, Лазарева У.С. в своей статье «Положительные и отрицательные эффекты влияния двигательной активности на организм человека» говорит о том, что у физической культуры, как и у любой другой деятельности, есть свои минусы, которые могут усложнить жизнь человека. Автор уверен, что любая физическая активность сопровождается риском получения травм, особенно если упражнения выполняются неправильно. Также Лазарева У.С., приведя в пример Джозефа Бенавидеса, отмечает, что травмы могут быть не только физическими, но и психологическими, поэтому в некоторых случаях неудачи в спорте могут привести к полному отказу от какой-либо физической нагрузки. К тому же исследователь показывает, что достаточной мотивации для занятия физической культурой не хватает, так как иногда присутствует индивидуальная непереносимость тренировок, из-за чего занятия спортом не только не улучшают состояние здоровья, но и ухудшают его. Помимо всего этого минусом физической культуры может стать излишняя

нагрузка. Если физические упражнения выполняются слишком часто или слишком интенсивно, то это может привести к переутомлению и другим проблемам со здоровьем [3].

Несмотря на то, что многие исследователи отмечают позитивное влияние физической культуры как средства профилактики, укрепления и закаливания организма, Сапожникова О.В., Шешенина А.В., Шевнина Д.С. в своей статье «Влияние занятий физической культурой на психологическое состояние студента вуза» показывают, что физическая активность может существенно повлиять и на психическое здоровье человека, в том числе снижая уровень депрессии, тревоги и стресса. Авторы считают, что современный человек за короткий промежуток времени обрабатывает огромное количество информации, из-за чего он может пребывать в состоянии стресса. Поэтому они рекомендуют регулярно включаться в физическую активность и даже бегать, потому что «после бега уровень бета-эндорфина в крови значительно повышается: через 10 минут – на 42 %, а через 20 минут – уже на 110 %». Такая физическая активность помогает решать проблемы эмоционального состояния и дает чувство уверенности в себе. Также исследователи считают, что тренировки и физические упражнения являются одним из лучших способов лечения депрессии, так как существует предположение о том, что в процессе длительной тренировки повышается уровень всё того же бета-эндорфина. Эти натуральные «антидепрессанты» создают ощущение удовлетворения и эйфории, уменьшают боль и повышают настроение [4].

Неблагоприятные факторы окружающей среды оказывают серьезное влияние на здоровье человека. Гафарова А.А., Дубинина А.Ю., Богдалова Е.Ю. в своей статье «Влияние физической культуры на здоровье и развитие личности студента» рассказывают, что именно физическая культура оказывает естественную сопротивляемость организма при борьбе с различными вирусами, бактериями и другим заболеваниями. Студенты, которые не ведут активный образ жизни, выглядят более уставшими, быстрее становятся уставшими, при этом у таких студентов очень часто ухудшается успеваемость, ведь снижается умственная работоспособность и внимательность. Авторы также считают, что физическая культура влияет и на развитие личности студентов. По мнению исследователей, занятия спортом помогают развивать такие качества, как целеустремленность, настойчивость, дисциплина и самоконтроль. Все эти качества для будущих специалистов являются не менее важными, чем знания и умения, приобретаемые в учебном процессе. Физическая культура также способствует формированию правильного социального поведения, поскольку занятия спортом проводятся в коллективе, где нужно уважать достижения своих товарищей и поддерживать их. Это сближает студентов, помогает создавать дружескую атмосферу и формировать командный дух. Поэтому физическая культура не только помогает

студентам с поддержанием спортивной формы, но и определяет поведение человека в учебе, в быту, в общении, способствует решению различных жизненных задач [5].

Физическая культура является двигателем социального прогресса, именно так пишут Шмальц Татьяна Александровна и Прокопенко Лариса Анатольевна в своей статье «Влияние физической культуры на общекультурное развитие личности в оценке студентов». По мнению авторов, основной целью физического воспитания и спорта является сохранение, укрепление и улучшение здоровья, физических качеств и способностей человека. Однако обобщение теоретического анализа и большого количества исследований позволило сделать вывод, что физическое воспитание и спорт способствуют целостному и гармоничному развитию личности, формированию интереса и потребности в здоровом образе жизни, а также развитию личностных качеств. Другими словами, физическое воспитание и спорт влияют на развитие культуры и личности [6]. К сожалению, большинство студентов принимают физическую культуру и спорт только за способ развития своего тела, именно поэтому следует в высших учебных заведениях усилить работы, нацеленные на привлечение студентов к здоровому образу жизни, ведь спортивные занятия могут оказывать не только благотворное воздействие на физическую форму, но и способствовать улучшению психологического состояния и повышению учебной активности. Для этого необходимо создавать различные спортивные секции и клубы, организовывать соревнования и спортивные мероприятия. Только таким образом можно добиться того, чтобы студенты увидели в спорте не только способ поддержания формы, но и возможность развития как физически, так и интеллектуально.

В целом, физическая культура значительно влияет на развитие личности студента, помогает формировать такие качества, как здоровье, настойчивость, дисциплина, командный дух и способствует успешной адаптации к жизни в обществе. Поэтому, важно уделять должное внимание развитию физической культуры студентов.

Анализируя публикации разных авторов по данной теме, можно прийти к выводу, что занятия спортом могут очень помочь студентам в социальной адаптации. Спорт предоставляет отличную возможность взаимодействия со сверстниками, развития командной работы и лидерства, создавая благоприятную атмосферу для общения и избавляя студентов от напряженности и стресса, которые могут возникать в других ситуациях. Во время сложных тренировок и соревнований, студенты учатся справляться с давлением и сохранять спокойствие в любой ситуации. Эти навыки становятся весьма полезными и в повседневной жизни.

В целом, физкультура является необходимым компонентом для развития личности студента. Студенты, которые ведут здоровый образ жизни и регулярно занимаются физическими упражнениями, имеют больше энергии, концентрации и эмоциональной устойчивости. Это способствует повышению успешности в учебе и в жизни в целом. Поэтому, если вы студент и еще не включили физические упражнения в свой распорядок дня, то есть много причин, чтобы начать делать это как можно скорее.

Библиографический список

1. Самойленко А.Н., Фадеева О.Ю., Жамашев Ж.Ж. Спорт – основа формирования личности студента // Вестник КазНМУ. 2019 №2. – С. 103-105.
2. Захватов Д.Е., Ибрагимов И.Ф. Физическая культура в жизни студента // Научный лидер. 2021. №13 (15). С. 120-125.
3. Лазарева У.С. Положительные и отрицательные эффекты влияния двигательной активности на организм человека // Актуальные исследования. 2022. №22 (101). С. 128-130.
4. Сапожникова, О.В. Влияние занятий физической культурой на психологическое состояние студента вуза / О.В. Сапожникова, А.В. Шешенина, Д.С. Шевнина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – Т. 4, № 1. – С. 115–117.
5. Гафарова А.А., Дубинина А.Ю., Богдалова Е.Ю. Влияние физической культуры на здоровье и развитие личности студента // Наука, образование и культура. 2016. №11 (14). С. 49-51.
6. Шмальц Т.А., Прокопенко Л.А. Влияние физической культуры на общекультурное развитие личности в оценке студентов // Ученые записки университета Лесгафта. 2018. №5 (159). С. 317-321.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

***Аннотация.** В работе представлена и рассмотрена роль физической культуры и спорта в жизни молодежи. Также продемонстрированы причины как низкой, так и высокой заинтересованности в физической активности молодого поколения, показаны приемы вовлечения в спортивные мероприятия. Проанализированы физиологические и психологические аспекты человека, которые раскрывает спорт. И разобрана тема высокой роли физической культуры в учебных заведениях.*

***Ключевые слова:** физическая культура, спорт, молодежь, здоровье, физическое развитие, здоровый образ жизни.*

Несомненно, спорт на сегодняшний день является неотъемлемой составляющей в жизни каждого человека, в том числе и для молодежи. Формы занятий и практик физическими упражнениями постоянно совершенствуются и развиваются. Появляются новые площадки, методики для формирования физического здоровья и развития. Но вовлечение относительно молодой группы населения в спорт остается достаточно низким, поскольку происходит массовое снижение двигательной активности, пассивное отношение к своему здоровью на фоне увеличения числа вредных привычек, таких как: наркотики, алкоголь, сигареты, нездоровое отношение к еде и т. д. [1]. Также барьером может являться отсутствие необходимых условий, неразвитая инфраструктура, недостаточная мотивация. Повышение роли здорового образа жизни, в частности спорта, актуальная тема, так как на сегодняшний день особенно заметны «побочные действия» технического прогресса, а именно подмена ориентиров и ценностей. На смену тренировок и активного времяпрепровождения приходит малоподвижный стиль жизни, гаджеты и компьютеры.

Но хочется отметить, что несмотря на это, существует большой процент людей, которые имеют другую точку зрения на этот счет. В эпоху развития технологий, которые оказывают на молодежь огромное влияние, в том числе и положительное, можно увидеть, что особое внимание к физической подготовке, к спорту в целом, у студентов формируется благодаря СМИ, Интернету, в которых продемонстрированы спортивные идеалы, кумиры, глядя на которых, у молодого поколения формируется некая заинтересованность и мотивация к развитию физического здоровья [2]. Возникновение данного процесса обусловлено тем, что

человек на фоне «пропаганды здорового образа жизни» будет пытаться следовать новым тенденциям, таким как: быть здоровым, быть стройным, иметь подтянутое и физически подготовленное тело.

Также рассмотрим, как занятие спортом влияет на мозг. Регулярные тренировки помогают не только обрести подтянутую фигуру, но и гибкость ума. Учёные выяснили, что кардио-тренировки активируют процесс создания новых нейронов, в участке мозга, отвечающим за память, эмоции и обучаемость. Следовательно, регулярное занятие спортом, способствует лучшему усвоению нового материала. Исходя из вышеупомянутой информации, можно понять, что роль физической культуры в жизни молодого поколения должна быть предельно высока, так как это благоприятствует развитию умственных способностей [5].

Так как физическая культура оказывает огромное влияние на личностные особенности молодежи, следовательно, она необходима и в учебных заведениях. Систематика физических упражнений, нагрузок помогает развивать силу воли, гибкость, быстроту, ловкость, а также уравновесить психологическое состояние, делая человека дисциплинированным, более энергоресурсным и уверенным. Помимо этого, регулярные занятия спортом выполняют профилактическую функцию, такую как: улучшение сердечно-сосудистой системы, укрепление мышечного каркаса, исправлению осанки и нормализации веса [6]. Таким образом, можно сделать вывод, что дисциплина физической культуры в учебных заведениях крайне важна, так как благодаря ей не только укрепляется здоровье студентов/учеников, но и происходит процесс популяризации спорта на повседневной основе.

На данный момент в России идет активное привлечение молодежи в спортивные мероприятия, акции, марафоны [3]. Также развивается инфраструктура, нацеленная на развитие физических навыков, например: постройка специальных спортивных площадок, установка тренажеров, открытие секций, кружков и стадионов. Помимо «офлайн» вариантов стимулирования интереса к спорту, есть и «онлайн» распространитель, через приложения или же СМИ. Рассмотрим приложение Sweatcoin, которое вознаграждает за ежедневные шаги валютой нового поколения, которую можно пожертвовать на благотворительность. Данный пример отлично демонстрирует как можно внедрять в повседневную жизнь человека активность, в том числе выступая в качестве популяризатора спорта. Также на фоне увлечения числа подобных приложений и акций известных кампаний, роль физической культуры в жизни молодежи стремительно возрастает. Что же касается спортивных мероприятий, то в России они постоянно проводятся, например, это и «Гонка героев», которая представляет собой не просто забег, а своеобразный фестиваль здорового образа жизни и спорта, «Лыжня России» – это сорев-

нования, привлекающие россиян к занятиям физической культурой и пропагандирующие здоровый образ жизни, Чемпионат России по Гиревому спорту, Межрегиональный командный форум «Больше жизни», Казанский марафон [4]. Данные примеры также выступают катализаторами вовлечения молодежи в спорт и активный образ жизни.

Таким образом, можно сделать вывод, что роль спорта в жизни молодого поколения неоднозначна, так как существуют ряд факторов, тормозящих процесс вовлечения молодежи в активную физическую среду. Но основываясь на вышеупомянутой информации, можно сказать, что идет продуктивное распространение здорового образа жизни через огромное количество источников. Существует и определенная доля людей, которые отдают предпочтение физической культуре, формируя устойчивое понимание и значимость своего здоровья.

Библиографический список

1. Коломыцева А.С. Роль спорта и физической культуры в жизни современной молодежи // Научные высказывания. 2021. – №8 (8). – С. 23-26. URL: <https://nvjournal.ru/article/82-rol-sporta-i-fizicheskoy-kulturi-v-zhizni-sovre> (дата обращения: 01.02.2023).
2. Мифтахов, А. Ф. Роль физической культуры в жизни студента // NovaInfo. 2019. – № 110. – 82 с. – URL: <https://novainfo.ru/article/17286> (дата обращения: 01.02.2023).
3. Рафикова, Р. Р. Привлечение интереса молодежи к спорту // NovaInfo. 2016. – № 57. – С. 445-451. – URL: <https://novainfo.ru/article/9883> (дата обращения: 01.02.2023).
4. Топ-5 массовых соревнований России // Iron King URL: <https://ironking.ru/articles/poleznye-ssylki/top-5-massovykh-sorevnovaniy-rossii/> (дата обращения: 01.02.2023).
5. Черясова, О.Ю. Физическая культура и спорт в жизни современного общества // Молодой ученый. – 2018. – № 48 (234). – С. 332-336. – URL: <https://moluch.ru/archive/234/54224/> (дата обращения: 01.02.2023).
6. Ярлыкова О.В., Сапронова Е.В., Сапронова В.В. Физическая культура в жизни студентов // Гуманитарный научный журнал. 2017. – №1. – С. 141-144.

*Сулина С.Р., Шеронов В.В.
ФГБОУ ВО «Южно-Российский институт управления –
филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы
при Президенте РФ»,
г. Ростов-на-Дону*

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

***Аннотация.** В данной статье рассматривается влияние определенных видов спортивного питания, в совокупности с физическими нагрузками, на достижение определенных личностных результатов. Статья раскрывает особенности употребления конкретных спортивных добавок и обосновывает оказанное ими влияние на организм человека во время физических нагрузок в зависимости от цели, поставленной перед человеком.*

***Ключевые слова:** спорт, спортивное питание, физические нагрузки, здоровье, спортивные добавки.*

В распространенном, довольно поверхностном, понимании человеком стремления сбросить лишний вес или же набрать мышечную массу первоначально возникает мысль о необходимости включения в свою жизнь физических нагрузок и различного рода тренировок. Однако большинство забывает о не менее важном аспекте, связанном с питанием. Ошибкой большинства людей, находящихся на пути достижения желаемого телосложения, является отсутствие правильного и сбалансированного питания. Для начала, нужно понимать, что прием пищи представляет собой получение организмом, как правило, определенного количества калорий. Калория представляет собой единицу энергии, организмом она получается в результате расщепления белков, жиров и углеводов. Часто, например, стремление сбросить лишний вес приводит к тому, что человек радикально перестает питаться и тем самым уходит в недопустимый дефицит килокалорий, или же продолжает переедать и тем самым достигает профицита килокалорий. В обоих случаях ничего благоприятного для организма не произойдет. Питание очень тесно связано со здоровьем человека, потому необходимо снабжать организм питательными веществами в необходимом количестве.

Помимо обычных продуктов питания, которые обязательно должны присутствовать в грамотно сформированном рационе человека, решившего заниматься спортом, есть возможность употребления определенных спортивных добавок. Спортивные добавки представляют собой различного рода смеси и комплексы, направленные на восполнение определенных полезных веществ в организме. Существует множество видов спортивных добавок и каждая преследует

свою цель, потому сложно сказать об их действии и преимуществах во множественном числе. К тому же различные добавки предназначены для совершенно разных промежутков их перенимания, какие-то можно употребить в качестве простой добавки к пище течение дня, а другие, допустим, только перед началом тренировки или по ее завершению. Потому считаю правильным решением рассмотреть наиболее распространённые из добавок и выявить их влияние на эффективность тренировок.

Одним из наиболее распространенных видов спортивного питания является протеин, он подходит, как для людей желающих набрать мышечную массу, так и для желающих сбросить вес. Рассмотрим подробнее разновидности данной пищевой добавки и выявим его положительные и отрицательные свойства.

Самой медленной формой протеина является *казеин*. Производится щадящими способами микрофльтрации и ультрафльтрации без применения кислот и нагревания, сохраняя натуральную структуру белка. Попадая в пищеварительный тракт, образует мицеллы, ограничивая площадь доступа пищеварительных ферментов. Следственно, увеличивается продолжительность переваривания и сохраняется постоянное поступление аминокислот в кровь. Основными преимуществами во время физических нагрузок является: предотвращение распада мышечной массы, улучшение восстановительных способностей организма, увеличение общей работоспособности организма. Однако, несмотря на данные положительные свойства, ввиду своей тяжелой усвояемости данный вид может подойти не каждому.

Поэтому рассмотрим *сывороточный протеин* – самый быстрый и легко усваиваемый вид белков. В силу высокой концентрации разветвленных аминокислот, он ускоряет белковый синтез в организме на 70%. Сывороточный белок содержит минимальное количество углеводов и жиров, хорошо растворяется в воде и обладает приятным вкусом, что является плюсом для начинающих спортсменов. Преимущества данной спортивной пищевой добавки это рост мышечной массы, быстрая потеря жира, моментальное восстановление после нагрузок в зале. Очень важно, что это легко усваивающийся белок для тонуса мышц. Данный вид сывороточного белка подразделяется на подвиды, которые выделяются по фактору степени очистки, содержанию белков на долю углеводов и т.д.

Рассмотрим такой подвид сывороточного белка как *протеин изолят* – это лучший сывороточный протеин, прошедший процедуру очистки высшего уровня, микрофльтрацию и отдельную очистку белка. Это идеальная белковая смесь, на 100% состоящая из изолятов белка, с низким уровнем углеводов. Входящие в состав продукта изоляты сыворотки и молочного белка поставляют быстрые и медленные протеины, которые обеспечивают постепенное высвобождение аминокислот, необходимых для поддержки и укрепления мышц. Степень

отчистки белка очень важный аспект в протеиновых пищевых добавках, именно поэтому необходимо ответственно подходить к вопросу подбора добавок для человека.

В этой связи важно рассмотреть такой подвид как **гидролизат сывороточного протеина**. Форма белка прошедшая наилучшую и качественнейшую степень отчистки. Благодаря этому признается самой эффективной и легко усваиваемой. Гидролизат представляет собой частично разрушенный протеин с помощью кислоты или ферментов. Фактически аналогичный процесс происходит при разрушении протеина в пищеварительном тракте человека, поэтому гидролизированный сывороточный протеин не требует времени на переваривание и начинает усваиваться сразу после приема. Гидролизат превосходит другие формы сывороточного протеина (изолят и концентрат) по скорости усвоения и чистоте. Гидролизованная форма сывороточного белка обладает следующими преимуществами: самая высокая скорость усвоения; максимальное улучшение восстановительных процессов; повышение концентрации глутамина в мышечных тканях; лучшая способность стимулирования секреции инсулина; отсутствие лишних жиров и углеводов. Из чего можно сделать вывод что данный подвид сывороточного протеина является наилучшим вариантом пищевой добавки.

Интерес вызывает и добавка представляющая собой **многокомпонентный протеин** – данная белковая смесь содержит протеины с быстрым, средним и медленным периодом высвобождения питательных веществ, что гарантирует постоянной приток аминокислот в мышцы в течение долгого времени. Содержит очень мало углеводов и лактозы, что делает его прекрасным выбором для тех, кто стремится получить максимальную пользу от оптимального протеинового синтеза и при этом без лишних калорий от избыточного количества жиров и углеводов.

Таким образом, протеин является довольно полезной пищевой добавкой, которая помогает во время тренировок благодаря насыщению организма белком, что делает человека выносливей и держит организм в тонусе.

Еще одной добавкой является **гейнер**, содержащий главным образом углеводы и белок. Мощная формула для роста мышц, созданная для активных людей, которым для оптимального здоровья и мышечной деятельности нужны высококачественные протеины, увеличенные дозы сложных углеводов и питательных веществ. Этот продукт особенно подойдет и для тех, кому сложно набрать массу, и для атлетов, нуждающихся в высокоуглеводной пище как дополнении к программе тренировок на выносливость.

Смеси для употребления перед тренировками, очень важная спортивная добавка, они стимулируют ускорение обмена веществ, улучшают внимание и вы-

зывают всплеск силы и концентрации. Такие смеси называются *предтренировочный комплекс*. Это высокоэффективная смесь сложного состава, содержащая в себе кофеин, креатин, аргинин, таурин и бета-аланин. Часто в списке активных веществ также можно увидеть аминокислоты, витамины и минералы. Кофеин и таурин в составе смеси повышают общую работоспособность, креатин и аргинин ускоряют доставку питательных веществ к мышечным тканям, тем самым сокращая период восстановления организма после тренировок, а бета-аланин снижает общую физическую утомляемость. Это позволяет спортсменам проводить более продуктивные и более интенсивные тренировки.

Во время интенсивных тренировок, как известно, организм выделяет большое количество пота. Вместе с потом организм теряет полезные и важные вещества, которые необходимы для поддержания хорошего состояния. Рассмотрим такую пищевую добавку как *изотоник*. Данная добавка бывает представлена в качестве готового напитка или же порошка, который необходимо смешать с определенным количеством воды. Благодаря данной добавке организм насыщается всеми необходимыми минералами, пропадает чувство жажды и сухости во рту, благодаря чему общее состояние человека заметно улучшается. Рекомендуется заменить обычную воду изотоником, тем кто часто во время тренировок не может справиться с жаждой, ведь большое количество выпитой жидкости может негативно повлиять на состояние спортсмена. В то время как изотоник быстро приглушает чувство жажды и позволяет продолжить тренировку.

Распространенной добавкой является *ВСАА*. Комплекс из трех незаменимых аминокислот с разветвленной цепью: L-лейцина, L-изолейцина и L-валина в высокой концентрации. Предотвращает разрушение мышц. Увеличение мышечной массы. По всему миру ВСАА чрезвычайно популярны среди спортсменов и культуристов из-за его уникальной способностью содействовать анаболизму (росту мышц) и предотвратить катаболизм (разрушение мышц), вызванного интенсивными тренировками. Они обеспечивают поддержку для мышечной ткани и иммунной системы. ВСАА имеют решающее значение для быстрого создания качественной мышечной массы. Они также увеличивают метаболизм и длительную выносливость во время тренировки. ВСАА являются обязательным дополнением для любого спортсмена.

Аминокислотные комплексы – это набор незаменимых и условно незаменимых, с добавлением небольшого количества заменимых аминокислот, а также в такие комплексы нередко включают витамины, минералы и энергетические компоненты. Ни для кого не секрет, что для организма человека выжить без аминокислот – задача невыполнимая. Аминокислоты участвуют не только в строительстве новых мышечных структур, но и служат не углеводным источником энергии, сырьем для восстановления внутренних органов и костно-связочного

аппарата, также они являются сырьем для выработки гормонов. Без таких гормонов как тестостерон, соматотропин наращивание массы невозможно в принципе.

Подводя итог, можно сказать, что каждая разновидность пищевой спортивной добавки обладает определенными полезными свойствами и способствует улучшению результата тренировки. Существует огромное количество различных витаминов и смесей, направленных на сброс веса, набор мышечной массы, улучшение общего состояния организма после или до тренировки и так далее. Благодаря данным добавкам человек может быстрее достигнуть желаемого результата в спорте, а также поддерживать общее состояние организма, что оказывает огромное влияние на процесс формирования всесторонне развитой личности и здорового стиля жизни человека.

Библиографический список

1. Вторникова Н.И., Соколова А.А., Ремезова А.Н. Оценка спортивного питания с позиции концепции рационального питания // Национальное здоровье. – 2018. – №4. – С. 35-38.
2. Воронов, Н.А. Еда и здоровый образ жизни / Н.А. Воронов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. №6-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/eda-izdorovuyu-obraz-zhizni> (дата обращения: 02.01.2023).
3. Иванова Л.А. Влияние физических упражнений на работоспособность студентов / Л.А. Иванова, Д.Н. Азаров, Н.В. Гурова, О.А. Казакова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 3 (205). С. 173-178.
4. Лукина Е.В., Большакова Ю.С., Булганина С.В., Домнина А.И. Маркетинговое исследование клиентов фитнес-клубов // Наука Красноярья. 2019. Т. 8. № 4-4. С. 64-68.
5. Макгрегор Р. Спортивное питание: Что есть до, во время и после тренировок. М: Изд-во Альпина Паблшер, 2016 – 304 с.
6. Попова И.Ю. Исследование спортивного питания (на примере команды регби) / И.Ю. Попова // Нижегородская наука. – 2017. – №2(2). – С. 4-9.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ТРУДОСПОСОБНОСТЬ

Аннотация. В статье проанализированы основные направления и исследования, касающиеся вопросов влияния физических нагрузок и спорта на трудоспособность. Рассмотрены основные способы повышения трудоспособности, а также проанализирована эффективность физической культуры в данном аспекте.

Ключевые слова: *трудоспособность, спорт, физическая активность.*

Работоспособность определяется как способность человека выполнять задачи, связанные с работой или другими видами деятельности, в заданные временные рамки и с определенной эффективностью. Работоспособность может варьироваться у разных людей в связи с различными факторами, такими как здоровье, уровень стресса, мотивация и т.д. Работоспособность может быть повышена с помощью регулярных физических тренировок, правильного питания, психологической поддержки и других методов.

Регулярные занятия физической культурой – самое верное средство устранить неблагоприятные последствия многих факторов окружающей среды, распространённых заболеваний. Если занятия спортом станут обязательной частью жизни каждого человека, то уровень жизни населения отчетливо увеличится, профессионализм сотрудников, трудоспособность и навыки студентов приобретут новую силу [1].

Влияние спорта и регулярных физических тренировок положительно сказывается как на психологическом, так и на физическом состоянии каждого человека. С точки зрения личного развития, от занятий спортом тело и разум становятся сильнее, это также отражается на работоспособности. Кроме того, спорт полезен для ума, он помогает лучше узнать себя, побороть тревогу и достичь целей в долгосрочной перспективе.

Итак, рассмотрим какие именно положительные изменения спорт оказывает на работу и жизнь человека. Регулярные занятия спортом могут улучшить физическое и психологическое здоровье, увеличить уровень энергии и повысить настроение. Кроме того, спорт помогает укрепить иммунную систему и снизить риск развития различных заболеваний.

Регулярные занятия спортом позволяют быть более продуктивным в повседневной жизни, что в свою очередь оказывает положительное влияние на интеллектуальные способности. Это связано с несколькими факторами.

Во-первых, физические упражнения способствуют улучшению кровообращения и обмена веществ в организме, что способствует более эффективной работе мозга. В результате, мы можем лучше концентрироваться на задачах и быстрее их выполнять. Спорт также улучшает когнитивные функции, такие как память и внимание. Во-вторых, занятия спортом помогают укреплять нервную систему и повышать выносливость организма, что позволяет уменьшить усталость и повысить работоспособность. Также известно, что физические упражнения увеличивают количество нейронных связей, что может улучшить передачу информации в мозге и повысить способность к обучению.

Ежедневная физическая активность помогает мозгу в выработке такого нейромедиатора, как эндорфин, который отвечает за стрессоустойчивость. Эндорфины являются естественными анальгетиками и природными антидепрессантами, они могут вызывать у человека ощущение эйфории, уменьшать чувство боли, давать чувство общего спокойствия и умиротворения, снижать уровень стресса и тревожности, улучшать настроение и повышать самооценку.

При регулярной физической активности, такой как бег, ходьба, плавание, йога и т.д., уровень эндорфинов в крови повышается, что может привести к улучшению психического состояния. Кроме того, физическая активность способствует выработке других нейромедиаторов таких, как серотонин, норадреналин и дофамин, которые также могут оказывать положительное воздействие на психическое здоровье. Поэтому рекомендуется включать регулярную физическую активность в свой образ жизни для поддержания физического и психического здоровья.

Спорт помогает укрепить уверенность в себе и улучшить самооценку в долгосрочной перспективе, что делает человека более сильным и трудоспособным. Регулярные тренировки и достижения спортивных целей могут увеличить продуктивность, что может перенестись на другие области жизни.

Беспокойство часто определяется как переполнение энергией, которую нет возможности направить в продуктивном ключе. Следовательно, использование этой энергии посредством занятий спортом для саморазвития способствует не только расслаблению, но также помогает направлять отрицательные эмоции в правильное русло, сублимировать их.

Таким образом, для поддержания работоспособности и здоровья необходимо уделять достаточное количество времени физической активности, что может включать в себя тренировки в спортзале, пробежки, ходьбу на свежем воздухе, плавание и т.д.

Занятия спортом могут помочь в развитии личной дисциплины и укреплении здоровья опорно-двигательного аппарата. Регулярные тренировки, адаптированные к распорядку дня, могут помочь избавиться от вредных привычек, так как они требуют дисциплины и самоконтроля.

Также важно следить за правильным питанием и полноценным отдыхом, чтобы получать максимальную пользу от занятий спортом. Высокая работоспособность подразумевает соблюдение баланса полноценного качественного питания в сочетании с тренировочным процессом. Правильное питание имеет важное значение для повышения трудоспособности, так как оно обеспечивает организм топливом, необходимым для работы в лучшем виде. Качественный отдых также важен, так как он помогает организму восстанавливаться после физической активности.

Спорт можно использовать как эффективное средство борьбы с проблемами со здоровьем, которые очень распространены в наше время, так как многие имеют малоподвижный сидячий образ жизни, например, работая из дома. Работа за компьютером от 7 часов в день значительно увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Некоторые из наиболее распространенных физических проблем, связанных с сидячим образом жизни, включают боли в спине, усталость, бессонницу и проблемы с сердечно-сосудистой системой.

Регулярные физические тренировки являются важной частью повышения работоспособности, они могут быть адаптированы к потребностям и целям человека. Это может включать в себя такие виды деятельности, как силовые тренировки, аэробные и растяжку. Силовые тренировки могут помочь нарастить мышечную массу, повысить силу и выносливость, в то время как кардио упражнения могут помочь улучшить общую физическую форму, а растяжка может помочь улучшить гибкость и диапазон движений. Кроме того, спорт укрепляет здоровье опорно-двигательного аппарата, улучшает координацию, баланс и общую физическую форму. Перечисленные эффекты от физических нагрузок положительно влияют на трудоспособность, концентрацию и снижают риск получения физических травм. Регулярные тренировки улучшают кровообращение, укрепляют мышцы, повышают гибкость и выносливость, уменьшают риск сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения и диабета.

Подводя итог, можно сделать вывод, что регулярная физическая активность может оказать большое влияние на работоспособность человека, она приводит к значительному улучшению его психического и физического состояния. Для поддержания физической формы и возможности эффективно выполнять повседневные задачи важно сделать спорт частью повседневной жизни.

Библиографический список

1. Виноградов П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / М.: Советский спорт, 2015. С. 56.
2. Какие положительные эффекты спорт оказывает на работоспособность? [Электронный ресурс]. Режим доступа: [/https://fr.linkedin.com/pulse/quels-sont-les-effets-positifs-du-sport-sur-le-travail-sophie-mendes](https://fr.linkedin.com/pulse/quels-sont-les-effets-positifs-du-sport-sur-le-travail-sophie-mendes).

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ВСЕСТОРОННЕ РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ

Аннотация. В данной статье авторы рассмотрели проблему формирования всесторонне развитой личности обучающихся средствами физических упражнений, направленных на развитие, совершенствование физических качеств и формирование прикладных навыков.

Ключевые слова: физические качества, прикладные навыки, методы обучения, уровень подготовленности, спортивная форма.

Учебные занятия по физической культуре в образовательных организациях Российской Федерации включает общую физическую и техническую подготовку, которые взаимосвязаны между собой. Целью общей физической подготовки является всестороннее развитие личности, совершенствование двигательных качеств, навыков, укрепление здоровья, что позволяет создать прочную основу для выполнения постоянно растущих физических нагрузок в учебном процессе [1, 2].

Занятия по физической культуре необходимы обучающимся еще и потому, что включение в тренировку разнообразных упражнений создает «фон» для более полного и эффективного переноса навыков и качеств при выполнении упражнений, т.е. позволяет успешнее использовать, те качества, которые развиваются на занятиях по физической культуре и способствуют повышению их профессионального мастерства.

В ходе учебного процесса по данной дисциплине выполняются следующие задачи:

- общее укрепление организма студента;
- совершенствование таких физических качеств, как выносливость, сила, быстрота, ловкость, подвижность суставов;
- устранение ошибок в технике выполнения упражнений профессионально-прикладной физической культуры;
- создание условий для активного восстановления организма;
- совершенствование морально-волевой подготовки.

В процессе специальной направленности физической подготовки выполняются следующие задачи:

- повышение физической нагрузки и плотности занятий;

- преимущественное развитие и совершенствование профессионально необходимых физических качеств и формирования двигательных навыков;
- целенаправленное укрепление мышечного аппарата, выполняющего основную физическую нагрузку;
- совершенствование и развитие органов дыхания и их функциональной деятельности;
- предупреждение и исправление ошибок в технике выполнения упражнений профессионально-прикладной физической подготовки [3].

Эффективными упражнениями для развития силы являются упражнения с отягощениями (гантели, гири, штанга, резиновые амортизаторы и т.д.), а также упражнения с преодолением тяжести собственного веса. Известно, что основное условие для развития силы – это создание максимального напряжения, которое достигается выполнением следующих приемов:

- однократным преодолением максимального, предельного сопротивления (подъем штанги предельного веса, подтягивание на перекладине и отжимание на брусьях с дополнительным весом и т.д.);
- многократным повторением внешнего сопротивления до значительного утомления или методом «до отказа» (подъем штанги, гантелей, подтягивания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа или на брусьях на количество раз и т.д.).

Занимающемуся можно рекомендовать перечисленные методы, однако наиболее эффективным является второй, который включает:

- подъем штанги весом 45-50 кг;
- жим на наклонной скамейке с опусканием штанги за голову;
- рывок с виса;
- подъем штанги узким хватом до подбородка;
- подъем штанги обычным хватом перед грудью и из-за головы;
- приседание со штангой на груди и на плечах;
- рывок штанги прямыми руками;
- подтягивания на перекладине различным хватом;
- сгибание и разгибание рук в упоре различными способами и т.д.

Выносливость обучающегося развивается в течение всего периода обучения на тренировках по бегу, лыжам и плаванию, в ходе спортивных игр, при выполнении упражнений с отягощениями с большим количеством повторений и т.д. Важнейшим фактором выносливости являются аэробные и анаэробные возможности организма. Выносливость бывает общая, скоростная, силовая и т.д. Остановимся на особенностях выработки общей и скоростной выносливости. Общая выносливость студента способствует показывать высокие результаты в кроссе на 3000 м и 5000 м, в плавании на 800 – 1000 м вольным стилем, а также в лыжной гонке на 10 км. Существует два метода выработки общей выносливости. Равномерный и интервальный.

В основе равномерного метода лежит продолжительная нагрузка, которая применяется на протяжении всего тренировочного периода. Его целесообразно применять в первой половине подготовительного периода, так как этот метод требует сравнительно большего времени. В другие периоды тренировки он уступает место интервальным методам. Разделение нагрузки, примерно такое, как это делают бегуны, лыжники, пловцы и др. Такой метод способствует повышению уровня физической подготовленности обучающихся. Для воспитания морально-волевой выносливости необходимо использовать повторный метод тренировки с таким расчетом, чтобы скорость на отрезках 200-300 м. не снижалась. Упражнения на развитие подвижности в суставах необходимо включать во все тренировочные занятия, а также в их подготовительную часть. Быстрота развивается и совершенствуется при выполнении следующих упражнений: – бег на короткие дистанции, а также при выполнении простых и сложных движений, с максимальной скоростью. При подборе необходимо учитывать несложные по технике упражнения. И тогда волевые усилия студента будут сосредоточены исключительно на быстроту их выполнения. Скоростные упражнения целесообразно выполнять в первой половине тренировки. Все скоростные упражнения желательно выполнять соревновательным методом, в виде эстафет и т.п.; для достижения максимальной скорости использовать инерцию предварительного разгона или наклонную дорожку. Ловкость способствует занимающемуся более быстрому усвоению сложных приемов, действий и эффективному их выполнению. Основными упражнениями для развития ловкости являются спортивные и подвижные игры (мини-футбол, волейбол, ручной мяч, теннис и др.), акробатические и вольные упражнения. Использовать их целесообразно в течение всего периода обучения. Кроме того, можно включать в содержание занятий любые упражнения и выполнять их на фоне физических нагрузок [4].

В заключение необходимо подчеркнуть, что если в теории и практике физической культуры не подкреплять физические качества и двигательные навыки, то они со временем утрачиваются. Следовательно, для выполнения профессионально важных задач в ходе занятий по физической культуре необходимо совершенствовать свой уровень физической подготовленности, что способствует совершенствованию гармонично развитой личности.

Библиографический список

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Торопов В. А., Куликов М. Л., Ушенин А. И. и др. Физическая подготовка: учебник. Санкт-Петербург: Изд-во СПб ун-та МВД России 2016. – 300 с.
3. Физическая подготовка: программа цикла ГСЭ ГОС ВПО/сост.: В.А. Торопов, М.Л. Куликов, А.И. Ушенин. СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2020. – 39 с.

4. Торопов В.А., Хыбыртов Р.П., Новоторов Е.Е. Повышение эффективности обучения по дисциплине «Физическая подготовка» курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России. //Международная научно-практическая конференция «Актуальные вопросы совершенствования тактико-специальной, огневой и профессионально прикладной физической подготовки сотрудников ОВД» г. СПб 30 мая 2019 г. с. 153-157.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

***Аннотация.** В данной статье отражено использование средств физической культуры, спорта и оздоровительного туризма в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи. Позволит узнать на основе опрошенных студентов, что для них означает физическая культура.*

***Ключевые слова:** анализ, опрос, физическая культура, физическое воспитание, студенческая молодежь, здоровый образ жизни, физические упражнения.*

Студенческая молодёжь – это социально-демографическая группа людей молодого поколения, которая объединена выполнением специальных, учебных, социально-подготовленных и необходимых функций. Эта группа является объектом особого внимания. За последнее время прослеживается тенденция ухудшения здоровья среди студентов. Прежде всего, это связывают с недооценкой физической деятельности, с нарушением распорядка дня, что приводит к неправильному образу жизни. К счастью, в XXI веке издаётся большое количество книг, которые помогают найти необходимые ответы на тему «Здоровый образ жизни». Другие исследования показывают, что среди молодого поколения популярен западный стиль питания. Приём пищи становится однообразным, который насыщен животными жирами, сахарами, используются газированные напитки, а также сокращается потребление фруктов и овощей – продуктов, содержащих витамины, которые необходимы для поддержания иммунитета.

Был проведен опрос среди студентов различных вузов, которые показали сильный рост тенденций к употреблению нездоровой пищи и вредных привычек. Низкая физическая активность наблюдается почти у 75% студентов. Следовательно, это является одной из главных причин плохого отношения к своему здоровью и к здоровому образу жизни.

Здоровый образ жизни – это тема, которая стала актуальной за последнее время. ЗОЖ – это образ жизни, который основан на принципах нравственности. Именно такой образ жизни позволяет сохранять психическое, нравственное и физическое здоровье против различных заболеваний. ЗОЖ – это ключ к хорошему самочувствию в любом возрасте.

В исследовании приняли студенты г. Ростова-на-Дону, университета РГЭУ (РИНХ). На диаграмме (рис 1.) представлены результаты опрошенных студентов по отношению к физической культуре.

Обучающимся университета РГЭУ (РИНХ) факультета Торгового дела был задан вопрос: «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?». 70% опрошенных студентов ответили, что в настоящее время очень важно заниматься физической культурой и следить за своим здоровьем, 20 % опрошенных ответили, что необходимо заниматься физической культурой по мере своих возможностей и только 10% опрошенных дали другие варианты.



Стоит отметить, что самым популярным ответом из сектора «другие» оказался – соблюдение правильного распорядка дня и сна. Это действительно правильный ответ! Соблюдение правильного режима – это необходимый элемент для поддержания здорового образа жизни любого человека. Когда человек соблюдает правильный распорядок дня, у него начинает формироваться правильный жизненный ритм, который приводит к укреплению иммунитета, здоровья, появлению бодрости и улучшению работоспособности человека. При нарушении жизненного ритма – потеря здоровья [2, с. 5].

Здоровый образ жизни – это совокупность ценностных ориентаций, полезных привычек, соблюдение определенных правил, в результате которого начинает развиваться работоспособность, укрепляется нервная система и появляется уверенность в себе. Благодаря занятиям физической культурой и другими видами спорта, у человека вырабатывается иммунитет к различным видам заболеваний [5, с. 5].

Из вышесказанного стоит отметить, что ЗОЖ человека – это сложный, системный процесс улучшения своего здоровья, который охватывает большое множество компонентов здорового образа жизни, таких как:

- ✓ Рациональное и сбалансированное питание;
- ✓ Двигательная активность;
- ✓ Личная гигиена;
- ✓ Умеренное и разумное закаливание организма;

- ✓ Отказ от имеющихся вредных привычек;
- ✓ Окружающая среда.

Физическая культура является важным фактором установления активной, жизненной позиции, поскольку социальная активность развивается, а позже передается в другие сферы жизнедеятельности: трудовую, социальную и учебную. Занимаясь определенным видом спорта или физическими упражнениями, студент набирает социальный опыт, после чего происходит развитие его социальной активности [1, с. 5].

Основными средствами для укрепления здоровья человека являются физические упражнения. В результате выполнения выбранных физических упражнений, можно воздействовать не только на развитие растущего организма, укреплению здоровья, на развитие функциональных и двигательных функций, но и совершенствовать свои психические способности. Даже при небольших нагрузках, приседаниях, ходьбы и т.д., наблюдается улучшение функционирования органов и системы организма в целом.

При систематическом выполнении физических упражнений, у человека происходят значительные изменения в обмене веществ, повышается уровень внутренней секреции, появляется хороший аппетит, а также улучшается химическая функция желудочно-кишечного тракта [3, с. 5].

В результате занятия физическими упражнениями, студенты разрабатывают в себе такие качества, как: стойкость, целеустремленность, управление своими действиями и эмоциями, что характерно для здорового человека.

Огромный опыт использования средств физической культуры свидетельствует о том, что для достижения определенного результата нет необходимости использования огромного количества физических упражнений. К подобным средствам оздоровительных занятий относятся: оздоровительный бег, дыхательные гимнастики, плавание, шейпинг, атлетические гимнастики [4, с. 5].

Благодаря занятиям физической культурой, она способна сформировать человека, как всесторонне развитую личность. К сожалению, в реальной практике не в полном объеме берут возможности.

Подводя итог выше сказанному, необходимо отметить, что заниматься физической культурой нужно всем людям без исключения, а не только тем, кому в профессиональном плане требуется обладать физической силой. Уделять время физической активности необходимо, так как в современной бытовой и трудовой жизни она ведёт к неизбежному снижению.

Для студентов всех вузов физическое воспитание является наиболее важным и эффективным направлением в достижении положительного результата в вопросах здорового образа жизни.

Вырабатывание физического воспитания у молодого поколения – это является самым эффективным способом укрепления физического здоровья и ведущим направлением в формировании здорового образа жизни.

Библиографический список

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: «Образование». Москва 2003, Альфа-М. – 5 с.
2. Визитей Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений. М.: Советский спорт, 2009. – 189 с.
3. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие. М: КНОРУС, 2012. – 158 с.
4. Физическая культура студента: Учебник/Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
5. Чедов К.В. Физическая культура. Здоровый образ жизни: учебное пособие. Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Электронные данные. – Пермь, 2020. – 1,68 Мб; – 128 с.

РЕАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОСПРИЯТИЯ ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

Аннотация. В исследовании изучена взаимосвязь между оздоровительной физической активностью на протяжении жизни и самооценкой многомерного понятия здоровья. Использован опросник физической активности, оценивающий рекреационную физическую активность на разных этапах жизни. Установлено, что самооценка здоровья тем выше, чем больше оздоровительной физической активности человек проявлял в детстве.

Ключевые слова: здоровье, оздоровительная физическая активность, самовосприятие здоровья.

Низкая двигательная активность населения является растущей проблемой как в постиндустриальном обществе [6]. Негативные данные привлекают внимание к вопросам социально-экономического воздействия на мотивацию людей к выполнению физических упражнений и снижению тенденции растущей гиподинамии в ближайшем будущем [2]. Не только система здравоохранения должна адаптироваться с целью оказания качественной медицинской помощи людям, подверженным «болезням цивилизации» [5]. Важным шагом вперед в этом процессе изменений станет признание ценности всестороннего укрепления здоровья и профилактики заболеваний [4].

В контексте здоровья людей исследования сосредоточены на физиологических изменениях, связанных с физиологическими дисфункциями и их влиянием на качество жизни [8]. С возрастом когнитивные функции снижаются. Предположительно, физическая активность может ограничить это влияние. Физическая активность улучшает состояние здоровья и мотивирует к соблюдению режима на протяжении всей жизни. Установлено положительное влияние физической активности на психическое здоровье [1].

Исследованиями установлено, что тенденции здорового образа жизни предполагают гораздо более широкий спектр вопросов, кроме физической активности [7]. Принципы здорового поведения не зависят от возраста человека. Люди, физически и социально активные, регулярно поддерживают связь с семьей и друзьями, уверены, что их окружающая среда безопасна, достаточно времени отводят на сон и отдых, хорошо противостоят стрессу [3]. Понятие здоровья структурировано несколькими компонентами, включая функциональную независимость, саморегуляцию и управление болезненными состояниями, пози-

тивный настрой, личностный и социальный рост. Ощущение собственного здоровья определяется самооценкой в контексте хронических заболеваний, а также социальной и физической среды.

Цель исследования – с учетом систематичности двигательной деятельности проанализировать взаимосвязь между оздоровительной физической активностью на протяжении жизни и самооценкой многомерного понятия здоровья.

Исследование проводилось на выборке занимающихся спортивного клуба в возрасте $32,4 \pm 0,5$ года. Для достижения цели настоящего исследования был применен опросник физической активности, который оценивает рекреационную физическую активность на разных этапах жизни. Самооценка здоровья измерялась по двум линейным графикам кумулятивных суждений и утверждений о структурных компонентах здорового образа жизни.

Для обработки данных использовалась программа SPSS версии 11.0.

Определение корреляции между наблюдаемыми переменными основывалось на коэффициенте корреляции Пирсона. Соответственно, для проверки степени нормальности распределения переменных использовался критерий Колмогорова-Смирнова.

Исследование показало, что оздоровительная физическая активность положительно коррелирует с самооценкой здоровья. Самовосприятие здоровья показало достоверную положительную корреляцию с оздоровительной физической активностью в детстве ($r = 0,597$).

Обнаружена умеренная отрицательная корреляция ($r = -0,443$) оздоровительной физической активности и биологического возраста. Количество активно подвижных оздоровительных мероприятий уменьшается по мере увеличения хронологического возраста участников.

Большинство опрошенных воспринимают здоровье как активный процесс, посредством которого люди осознают и делают выбор в пользу успешной жизнедеятельности. Испытуемые единодушно высказали суждение, что воспринимают здоровье как многомерное состояние, в котором находится человек при полной реализации потенциала во всех сферах жизни – физической, психической, социальной и духовной.

Выявлено, что люди среднего возраста, как правило, являются возрастной группой, наиболее активно вовлеченной в деятельность по укреплению здоровья. В контексте питания и хорошего самочувствия можно констатировать, что физически активные люди заинтересованы и способны самостоятельно изучать эти темы. Этот факт поддерживает необходимость перехода в разработке оздоровительных программ для людей среднего возраста от сегментированного подхода, основанного лишь на физической активности и питании, к целостному подходу, включающему физический, эмоциональный, умственный и духовный аспекты.

Программы оздоровления направлены, в первую очередь, на оказание помощи занимающимся в осознании необходимости здорового образа жизни и наиболее полной реализации жизненного потенциала. Оздоровительные программы должны также включать самооценку собственного физического состояния и образа жизни, мероприятия, способствующие изменению поведения, обеспечивающие достижение цели, постановку и решение задач, санитарное просвещение и методы отслеживания индивидуального прогресса и успеха. Дополнительно могут рассматриваться темы обучения участников образу жизни, клиническое консультирование и поддержка занимающихся.

В исследовании определены четыре основных компонента современных оздоровительных программ: обучение навыкам укрепления здоровья и повышения качества жизни; расширение возможностей, использование интерактивного стиля, способствующего участию в оздоровительных процессах; создание сетей социальной поддержки посредством взаимодействия с единомышленниками; долговременный характер оздоровительных программ.

Среди испытуемых позитивное восприятие здоровья оказалось положительно связано с их самооэффективностью и автономией в принятии и следованию направлениям коррекции собственной двигательной активности (0,543).

Выбор методов обучения и образовательного содержания программы имеет решающее значение для охвата целостной широты здоровья и хорошего самочувствия. Гибкость в выборе структуры программ способствует формированию у испытуемых чувства контроля над своим здоровьем.

Специалист по здоровому образу жизни должен помочь занимающемуся достичь высокого уровня самочувствия и почувствовать себя увереннее благодаря собственному участию в этом процессе. Используя ресурсы сообщества, тренер, врач, методист во взаимодействии, с учётом состояния здоровья и тренированности занимающегося могут достичь более высокого уровня физического состояния посредством изменения отношения человека к собственному здоровью.

Методы обучения должны поддерживать осознанный выбор человека в реализации собственных правил поведения, направленных на достижение оптимальных показателей здоровья. Оздоровительные программы предоставляют простые, целенаправленные, практические указания, поддерживающие активное участие в определении целей оздоровительных занятий и ставят акцент на практическую реализацию теоретических моделей. В лекциях подчеркивается информация, которую можно было легко применить, преобразование абстрактных концепций в практическое применение, предоставляются возможности и пространство для личного творчества. По возможности программа должна соответствовать времени или среде, в которой она реализуется.

Социальная среда человека оказывает существенное влияние на его здоровье. Использование ресурсов сообщества необходимо для поддержания качественной жизни людей среднего возраста. Создание сообщества в группе идентичного возраста или в разных возрастных группах позволяет участникам делиться своим опытом и создает возможности для взаимного обучения с целью снижения ошибок в составлении тренировочных программ.

Мероприятия по укреплению здоровья влияют на восприятие собственного здоровья, воздействуя на здоровьесберегающее поведение и окружающую социальную и физическую среду, что может препятствовать или способствовать повышению жизненного ресурса человека. Этого нельзя достичь за счет однодневного семинара. Рассмотренные оздоровительные программы длились от нескольких недель до четырех месяцев. Оценки показали, что долгосрочное программирование, хотя и сложнее, но может быть успешным и устойчивым форматом здоровьесберегающих технологий.

Вышеприведенные корреляции свидетельствуют о том, что самооценка здоровья тем выше, чем больше оздоровительной физической активности человек проявлял в детстве. Количество рекреационных мероприятий уменьшается с увеличением хронологического возраста участников.

Результаты указывают на необходимость поощрения регулярной оздоровительной физической активности в детстве с предположением, что она влияет на физическую активность человека во взрослом возрасте. Регулярная физическая активность является важным компонентом в позитивном восприятии собственного здоровья.

Выводы, сделанные в данной статье, целесообразно использовать в качестве общего руководства для разработки программ по укреплению здоровья и благополучия граждан. Необходимо удовлетворить потребности всех возрастных групп на основе выявления объективных и субъективных факторов, определяющих динамику снижения двигательной активности с течением возраста и влияющих на качество жизни.

Библиографический список

1. Зюкин А.В. Вовлечение студенческой молодежи в структуру здорового образа жизни сопряженным воздействием современных игровых и аэробных физических упражнений / А.В. Зюкин // Научное мнение. – 2019. – № 7-8. – С. 74-78.
2. Кулишова А.В. Воздействие экосистемных факторов оздоровительно-дидактической среды в процессе физического воспитания студентов / А.В. Кулишова, М.А. Савенко, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 11 (189). – С. 291-294.
3. Лобанов Ю.Я. Востребованность адаптационного потенциала физической культуры в реабилитации функционального состояния студентов / Ю.Я. Лобанов, О.Е. Понимасов,

Н.М. Дзюба // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 2 (180). – С. 219-222.

4. Мальцев Д.В. Воздействие состязательно-игрового метода обучения начальным навыкам плавания младших школьников / Д.В. Мальцев, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 8 (198). – С. 164-167.

5. Миронов А.О. Дидактические возможности совмещенной модели обучения спортсменов в условиях центра спорта и образования / А.О. Миронов, А.В. Соломатин, М.С. Ананьин, К.Ю. Машков, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4 (194). – С. 303-307.

6. Понимасов О.Е. Формирование начальных навыков плавания с учетом особенностей детей младшего школьного возраста / О.Е. Понимасов, Е.В. Сабурова, Д.В. Мальцев // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 9 (199). – С. 164-167.

7. Сабурова Е.В. Параметрические показатели модели оздоровительной аэробики студентов / Е.В. Сабурова // Неделя науки СПбПУ: Материалы научн. Конф. с международ. участием (Институт физической культуры, спорта и туризма). – СПб., 2019. – С. 149-152.

8. Яцковец А.С. Воздействие фактора инерционных сил на развитие общей и маневренной ловкости баскетболистов / А.С. Яцковец, А.М. Фокин, О.Е. Понимасов, В.А. Гончаров // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12 (214). – С. 625-628.

СЕКЦИЯ 3

АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

Барсуков С.В.
ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»,
г. Ростов-на-Дону

ВАЖНОСТЬ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Аннотация. Индустрия спортивного туризма переживает значительный рост в последние годы и оказывает существенное влияние на экономику за счет прямых и косвенных расходов. Спортивные мероприятия объединяют людей из разных стран, культур и происхождения, способствуя культурному обмену и взаимопониманию, способствуя единству и миру. Кроме того, спортивный туризм также играет решающую роль в содействии физическому развитию, предоставляя возможности для физической активности, повышения квалификации и пропаганды здорового образа жизни.

Ключевые слова: спортивный туризм, оздоровительный туризм, физическое развитие, здоровый образ жизни.

Спортивный туризм – это общенациональный вид спорта в России, отражающий национальные традиции России, он включен во Всероссийский реестр видов спорта под номером 0840005411Я. Спортивным туризмом в России занимаются до 3 млн. человек. Из себя спортивный туризм представляет спорт, имеющий целью спортивное совершенствование человека в преодолении естественных препятствий.

Туристское движение в России зародилось в конце XIX века. В 1901 г. «тюринг-клуб» был преобразован в Российское общество туристов (РОТ), ставшее крупнейшим туристским объединением в стране – к 1914 г. в его рядах насчитывалось около 5 тыс. членов. Сейчас развитием спортивного туризма в России занимается Туристско-спортивный союз России и его технический комитет – Федерация спортивного туризма России. В Российской Федерации на данный момент спортивным туризмом, по данным государственной статистической отчетности по форме, занимается более 400 тысяч человек, что является весьма значимым показателем.

По видам спортивный туризм можно разделить:

- пешеходный туризм – передвижение на туристском маршруте производится в основном пешком.

- лыжный туризм – передвижение на туристском маршруте производится в основном на лыжах.
- горный туризм – пешие походы в условиях высокогорья.
- водный туризм – сплав по рекам на средствах сплава, как правило, в горной местности.
- спелеотуризм – путешествия по подземным полостям.
- парусный туризм – путешествия на судах под парусом по морю или акваториям больших озёр.
- на средствах передвижения – раздел, включающий в себя велосипедный туризм, конный туризм и автотуризм.
- комбинированный туризм – походы, сочетающие в себе элементы различных видов туризма;
- мотоциклетный туризм – один из видов туризма, в котором мотоцикл служит средством передвижения.

В последнее время значение спортивного туризма возросло, поскольку спортивный туризм является быстрорастущим сектором, который оказывает значительное экономическое и социальное воздействие на современное общество.

Прежде всего, спортивный туризм оказывает значительное влияние на экономику. Приток посетителей в какое-либо место с целью занятий спортом приносит значительный доход местному бизнесу за счет расходов на туризм. Это включает в себя расходы на проживание, еду и напитки, а также другие мероприятия, такие как шопинг. Кроме того, индустрия спортивного туризма приносит значительный доход за счет продажи билетов, спонсорства и прав на трансляции, возросшего спроса на транспорт, жилье, питание и другие услуги, что может привести к созданию новых рабочих мест и улучшению местной инфраструктуры. Эти финансовые выгоды могут обеспечить экономический стимул региону.

Кроме того, спортивный туризм оказывает положительное влияние на общество, способствуя культурному обмену и взаимопониманию. Посетители нового места знакомятся с различными культурами, обычаями и традициями, что приводит к большему пониманию и признательности различных культур. Этот культурный обмен также способствует социальной сплоченности, поскольку люди собираются вместе, чтобы принять участие в спортивных мероприятиях или понаблюдать за ними.

Социальное воздействие спортивного туризма выходит за рамки самих мероприятий, поскольку наследие мероприятий также может оказать длительное воздействие на принимающее сообщество. Наследие спортивных мероприятий, в виде новых спортивных сооружений и улучшение существующих может предоставить местным жителям новые возможности для отдыха, поощряя физическую активность и пропагандируя здоровый образ жизни.

Физическая активность необходима для хорошего здоровья и самочувствия, а спортивные мероприятия предоставляют возможность людям заниматься физической активностью, как в качестве участников, так и в качестве зрителей. Спортивные сооружения, как уже было сказано, могут оказать длительное влияние на физическое развитие принимающего сообщества. Объекты могут служить ресурсом для местных жителей, поощряя физическую активность и пропагандируя здоровый образ жизни. Кроме того, мероприятия могут вдохновить людей заниматься спортом и физической активностью, а также предоставить возможности для развития навыков и тренировок.

Помимо этого, спортивный туризм может помочь сохранить и защитить природные территории, такие как парки и заповедники дикой природы, получая доход от экотуризма, такого как наблюдение за птицами и сафари по дикой природе.

В заключение, важность спортивного туризма в содействии физическому развитию трудно переоценить. Предоставляя возможности для физической активности и развития навыков, спортивные мероприятия могут способствовать пропаганде здорового образа жизни и улучшению общего благосостояния отдельных людей и сообществ. Это, в сочетании с экономическими, за счет увеличения расходов на туризм, социальными и культурными, в виде культурного обмена, и экологическими преимуществами спортивного туризма, подчеркивает важность спортивного туризма в современном обществе и необходимость постоянных инвестиций и поддержки этого важного сектора. Поступая таким образом, мы можем гарантировать, что спортивный туризм остается позитивной силой в современном обществе, принося пользу отдельным людям, сообществам и окружающей среде.

Библиографический список

1. Азар В.И. Экономика и организация туризма. М.: Просвещение, 2007. С. 13-21.
2. Алина Шелехова Спортивный туризм [Электронный ресурс]. URL: <https://turclub-pik.ru/blog/sportivnyj-turizm/>.
3. Потапова К.К. Влияние туризма на социально-экономическое развитие регионов // Молодой ученый. 2016. № 24. С. 219-222.
4. Программа развития спортивного туризма в Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: https://tssr.ru/files/materials/2186/programma_razvitiya_ST_2018-2021_min-sport.pdf.
5. Спортивный туризм в России [Электронный ресурс]. URL: <https://tssr.ru/main/structura/history/592/>.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ В РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ: ВОЗМОЖНОСТИ И НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ

Аннотация. В нашей жизни существует необходимость совмещать повседневную деятельность с физическими нагрузками. Для поддержания здоровья и жизненного тонуса важное значение имеет спортивно-оздоровительный туризм. В Ростовской области имеются широкие возможности для его осуществления. Большой интерес в этом направлении представляют велопрогулки по Ростову-на-Дону, сплавы по рекам, путешествия по экотропам и экомаршрутам области.

Ключевые слова: *здоровье, выносливость, нагрузки, туризм, спортивно-оздоровительный туризм, велопрогулки, сплавы по рекам, экотропы.*

Здоровье – это важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), *здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.* Согласно современным представлениям, *здоровый образ жизни – это типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, укрепляющие и совершенствующие адаптационные и резервные возможности организма, что обеспечивает успешное выполнение социальных и профессиональных функций.*

Динамичный ритм современной жизни обязывает нас совмещать свою деятельность с двигательной активностью и физическими нагрузками, хотя бы умеренными. Очень хорошим вариантом отдыха от повседневной рутины может быть временная смена обстановки, например, выезды на природу и путешествия. Одним из лучших сочетаний отдыха и двигательной активности признан туризм, благодаря которому люди имеют возможность провести время с заботой о здоровье, при этом понимая, что имеются широкие возможности отдохнуть как на природе, так и в условиях городской среды [3, с. 12].

Одним из видов туризма, задачей которого является совершенствование спортивных навыков, заключающихся в преодолении естественных препятствий, является спортивно-оздоровительный туризм. Он требует от человека со-

вершенствования всех знаний, умений и навыков, которые необходимы для безопасного передвижения по пересеченной местности и преодоления природного рельефа различной сложности.

Для осмысления роли спортивно-оздоровительного туризма следует отметить его основные особенности. Во-первых, спортивно-оздоровительный туризм не входит в сферу услуг и не направлен на получение прибыли от организации путешествий. Во-вторых, наибольшие успехи в развитии спортивно-оздоровительного туризма были достигнуты именно в России и СССР. Спортивно-оздоровительный туризм по праву считается национальным видом спорта в России. В-третьих, важной особенностью спортивно-оздоровительного туризма является то, что он может существовать и развиваться при минимальной поддержке со стороны государства или вообще при отсутствии таковой. Этому способствуют доступность спортивно-оздоровительного туризма (в особенности самодеятельного) практически для всех слоев российского общества.

Важной целью спортивно-оздоровительного туризма является преодоление естественных препятствий природного рельефа местности с минимальными затратами сил и максимальным обеспечением мер безопасности. Преодолеваемые туристами препятствия отличаются большим многообразием: скалы, горы, овраги, снег, лед, водные преграды.

Слаженная совместная работа на маршрутах следования – это совокупность физических, моральных, психологических состояний и жизненных навыков путешественников.

Спортивно-оздоровительный туризм постепенно приобретает популярность в различных трудовых коллективах, организациях, в том числе и образовательных. В зависимости от времени года и погодных условий проводятся пешие туристические походы, а также туры на велосипедах, лыжах, лодках, катамаранах, роликах и т.д. [4, с. 79].

Как отмечают специалисты, существуют различные туристические возможности, но с точки зрения спортивно-оздоровительного туризма наиболее популярны следующие:

1. Наземный туризм – перемещение на различных видах технических средств. В данном случае рассматриваем велосипедный транспорт по причине его экологичности и возможности получать умеренные физические нагрузки, находясь на свежем воздухе. Велотуризм в настоящее время имеет широкое распространение, в том числе и по причине доступности велотранспорта.

2. Водный туризм – активный отдых, состоящий в прохождении маршрутов по воде и преодолении водных преград. Водоемы для прохождения маршрутов и путешествий можно использовать любые, и плавательные средства применяются самые разнообразные. Существует и состязательная составляющая – по

некоторым видам сплавов проводятся турниры. Они развивают навыки командной работы, целеустремленность, дисциплину, силу, выносливость.

3. Пешеходный туризм – движение по какому-либо специально разработанному или случайному маршруту. Пешеходным туризмом можно заниматься где угодно и когда угодно, так как он осуществляется без использования техники и других вспомогательных средств. Польза ходьбы для здоровья однозначна: пешие прогулки положительно влияют на сердечно-сосудистую, нервную системы, опорно-двигательный аппарат, помогают держать мышцы в тонусе и избегать приобретения избыточного веса. Поэтому пешее путешествие часто становится благоприятной перезагрузкой для всего организма. Пешеходный туризм доступен для представителей всех возрастов и всех социальных групп [4, с. 1221].

Спортивно-оздоровительный туризм, основными условиями которого являются свежий воздух и повышенная двигательная активность, помогает заметно стимулировать умственные способности, восстановить душевные и физические силы, улучшить самочувствие, получить положительные эмоции, зарядиться позитивной энергией, а также узнать много нового и интересного об окружающей местности.

Ростовская область – это особенная часть России, которая обладает большим туристическим потенциалом, в том числе и возможностями для спортивно-оздоровительного туризма. Следует отметить, что Ростовская область – важный пункт на пути к Черному морю. Здесь можно остановиться на несколько дней не только для восстановления сил, но и для того, чтобы получить яркие впечатления и узнать много интересного об этой части России. Уже с апреля в Ростовской области цветут полевые цветы и фруктовые деревья. В это время и начинается основной туристический сезон, запускается навигация и можно совершать водные прогулки. А в мае уже начинается лето. Теплый сезон длится на Дону до середины октября.

Рассмотрим некоторые из возможностей спортивно-оздоровительного туризма, реализуемые в Ростовской области, естественно уделив особое внимание вопросам охраны окружающей среды, экологичности и изучению новых перспективных направлений туристических маршрутов и дальнейших путешествий во благо спорта и здоровья.

Велопрогулки по Ростову-на-Дону

Велоспорт в России получил широкое распространение среди жителей крупных городов, Ростов-на-Дону не является исключением. Передвижение на велосипеде по городу – это удобно, относительно быстро, полезно для здоровья и абсолютно безвредно для экологии. Места, где можно кататься на велосипеде, разнообразны: это парки, скверы, тихие улицы и переулочки. Для велопрогулок идеально подходят тропинки и дорожки с ровным покрытием, которых в городе

множество. Рекомендуется уделить время велопогулке по городской набережной, где нет перепадов рельефа, и имеется большое количество живописных мест, а также различных достопримечательностей. На ходу скорректировать время и траекторию маршрута по интересным местам любой человек может самостоятельно.

Многие парки Ростова-на-Дону приспособлены для езды на велосипедах: имеются велодорожки, участки со спусками, подъёмами и даже трамплины. Инфраструктура предусмотрена как для новичков, так и для профессионалов. В городе разработаны списки маршрутов для катания на велосипедах, и эти маршруты постоянно обновляются.

Сплавы по Дону

Сплав по Дону – это вид туризма, азам которого можно научиться в станице Раздорской – первой казачьей станице.

Станица Раздорская может быть интересна как любителям активного отдыха, так и тем, кто согласен выделить небольшую часть своего времени для спортивно-оздоровительного туризма. Здесь представлены маршруты на любой вкус – от нескольких часов до путешествий продолжительностью в несколько дней.

При сплавах по Дону с туристами принимает участие инструктор. Он следит за соблюдением техники безопасности на воде, при этом знакомит путешественников с историей здешних мест.

Донское Лукоморье

На Азовском море располагается интересное место, которое местные жители называют Донским Лукоморьем. Это Павло-Очаковская коса, которая находится в Азовском районе, в Таганрогском заливе рядом с населенным пунктом Павло-Очаково. Пляжная зона довольно широкая, протяженностью около 1 км. Западные пляжи считаются «дикими», на них мало развита инфраструктура, так что туристам можно расположиться для отдыха в палатках. Ветер здесь дует практически круглыми сутками, поэтому Павло-Очаковская коса является любимым местом катания кайтбордистов. Это одно из популярных мест в России для занятий и обучению этому виду спорта. Мелкое Азовское море, постоянно дующий ветер делает катание безопасным и очень легким. Недалеко от косы открыта школа по обучению начинающих виндсерферов.

Экотропы Ростовской области

Для любителей спортивно-оздоровительного туризма представляют интерес путешествия по экологическим тропам Ростовской области.

Некоторые туристические маршруты очень короткие, имеют протяженность около полутора километров и займут не более часа, а прогулки по другим маршрутам длятся порядка 5-6 часов [1].

В Ростовской области постоянно появляются новые экологические маршруты (экотропы), четыре из которых открылись совсем недавно. Они все находятся в знаковых районах области, отличающихся как богатой историей, так и живописной, особо охраняемой природой.

«Заповедный остров» находится на участке «Островной» природного парка «Донской» в Цимлянском районе. Маршрут имеет протяженность всего полтора километра, при этом он вместил практически все биологическое разнообразие здешней местности.

Активисты областного Минприроды и ассоциации «Живая природа степи» представили еще один маршрут: долина Западного Маныча в Орловском районе. Эта территория славится красотой и природным изобилием, поэтому маршрут вполне заслуженно получил название «Редкие и ценные животные степей».

Экотропа в заказнике «Горненский», которая находится в Красносулинском районе, тоже приобрела известность. А первыми по ней прошли ученики из школы №22 поселка Горный, в окрестностях которого располагается новый экологический маршрут. Маршрут проходит по особо охраняемой природной территории «Горненский». Экомаршрут «Горненский» проложен совместно с ассоциацией «Живая природа степи» в рамках проекта «Я за чистый дом! Мой дом – Тихий Дон».

Уникальным является и экологический маршрут «Урочище «Островное», открытый в Шолоховском районе. На данный момент это самый протяженный экомаршрут, длина тропы которого составляет почти семь километров.

В местах, связанных с именем писателя Анатолия Калинина, – в Усть-Донецком районе, проложена экотропа «Раздорские склоны». Эта экотропа была включена в состав комплексного эколого-краеведческого маршрута области. Недалеко, в хуторе Пухляковский, расположен туристический комплекс «Затерянный мир».

Появление каждого нового доступного для туристов экологического маршрута непременно вызывает интерес к местам, где он пролегает, что поможет лучше узнать и изучить их [2].

Спортивно-оздоровительный туризм помогает в развитии физических качеств, терпения и выносливости, в том числе в сложных и экстремальных условиях.

Спортивно-оздоровительный туризм в Ростовской области имеет различные направления и обладает большими возможностями и перспективами, так как возможен при любых погодных условиях и в любое время года, не требуя при этом использования сложного и дорогостоящего специального оборудования. Маршруты различного уровня сложности доступны для людей всех возрастов с разным уровнем физического развития и готовности к преодолению трудностей.

Библиографический список

1. Активный отдых в Ростовской области – Вольный Дон. URL: <https://visitdon.ru/things-to-do/aktivnyy-otdykh/>.
2. В краю, где степь поет... Куда ведут донские экотропы? URL: <https://www.nvgazeta.ru/news/12388/598366/>.
3. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни: учеб. для вузов. – М.: Флинта, 1999. – 136 с.
4. Пронина, О.И. Понятие, классификация и проблемы спортивно-оздоровительного туризма в Российской Федерации // Молодой ученый. – 2016. – №9. – С. 1220-1224.
5. Сбитнева, О.А. Актуальные проблемы и тенденции спортивно-оздоровительного туризма // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – №7-1. – С. 78-80.

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. В процессе исследования вопросов, касающихся оздоровления школьников посредством занятий спортивным ориентированием был выявлен однозначно положительный эффект, влияющих как на моральное, так и физическое здоровье. Были рассмотрены требования к организации непосредственных тренировок и соревновательных процессов.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, школьники, здоровье, внеклассные занятия, туризм.

Спортивное ориентирование является специфической формой физической активности, не требующей обязательной оценки профессиональных тренеров и судей, а также не предполагающей обязательного высокого уровня подготовленности для ее участников. Успешное и эффективное занятие данным видом спорта основывается на достаточном уровне психологической подготовленности, возможности адекватно оценивать индивидуальные физические способности, проявлении настойчивости, решительности, смелости и самообладания [1]. В связи с тем, что помимо физических сил в ходе активности постоянно задействованы мыслительные процессы, регулярное занятие ориентированием повышает способность запоминания большего объема информации в максимально короткие сроки, а также положительно влияет на скорость реакции и переключения внимания.

Из этого следуют такие особенности спортивного ориентирования как органичное сочетание в нем физического и умственного начала, неоспоримая эффективность его как способа расслабления нервной системы человека, а также признание данного вида активности физкультурно-оздоровительным средством для людей в независимости от их возрастной принадлежности. Согласно статистике медицинских измерений, спортивное ориентирование, а иначе спортивный туризм, безусловно лидирует по показателю потребляемого кислорода в соотношении на 1 кг. веса занимающегося. Также показательным является то, что по уровню умственной нагрузки данный вид активности делит первое место с занятием шахматами. Разнообразие навыков, получаемых на занятиях по спортивному ориентированию, которые применимы в повседневной жизни, – это самостоятельность при принятии решений, самодисциплина, настойчивость в дости-

жении поставленной цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших психических и физических нагрузок, навык создания пригодных условий для пребывания в полевых условиях на достаточно продолжительный срок.

Несмотря на пользу внедрения достижений научного и технического прогресса в повседневную жизнь каждого человека, легко прослеживается тенденция спада интереса детского поколения к активным видам времяпрепровождения, в результате чего отмечается спад физическо-психологического уровня развития.

Не смотря на все позитивное влияние технического прогресса на жизнь человека, вместе с ним он привнес частое отставание в развитии, проблемы со здоровьем, а также недостаточный уровень социализации тех детей, для которых время пользования современными устройствами не ограничено. Занятие спортивным ориентированием непосредственно способствует борьбе с данными негативными факторами, поскольку в данном спортивном процессе важно как физическое совершенствование, так и постоянное поддержание в состоянии интеллектуальной напряженности. Это положительно сказывается на общем уровне здоровья, поднятии иммунитета, а также позволяет выработать умение эффективной борьбы со стрессом в ходе преодоления трудностей как индивидуально, так и в команде [1].

Практика введения данного вида спорта, как внеурочного занятия для школьников показывает повышение таких показателей как дисциплинированность, успеваемость, а также снижение количества пропусков школьных занятий, что, в частности, является результатом оздоровления [3].

В связи с психологическими особенностями детей школьного возраста поддержание интереса к любому занятию спортом является достаточно трудной задачей. Для того чтобы помочь сохранить ребенку мотивацию к спортивному ориентированию необходим комплексный подход родителя и педагога, проводящего занятия. Должны быть скоординированы как моральная составляющая заключающейся в психологической поддержке со стороны, так и создание адекватного соревновательного интереса у ребенка. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию непосредственно влияет на рост физических и моральных показателей занимающегося. Здесь важную роль играет организация соревновательного процесса – выбор безопасного участка местности, нового для спортсменов, подготовка качественной спортивной карты, планирование интересных, соответствующих возрастным способностям и квалификации спортсменов дистанций, а также выбор судей, отвечающих за объективное и грамотное оценивание результата соревнования.

Спортивное ориентирование заключается в прохождении заранее обозначенных на картах контрольных пунктов. Судейское решение основывается на количественных и временных показателях прохождения определенной дистанции. Соревнования в данном виде спорта подразделяются по ряду критерий:

1) по способу передвижения:

- бегом;
- на лыжах;
- на велосипедах (VELOориентирование);
- с иными способами передвижения (смешение предыдущих видов, либо преодоление дистанций посредством ползания, плавания, карабка и др.

2) по времени проведения соревнований:

- дневные (в светлое время суток);
- ночные (в темное время суток).

3) по характеру контакта между спортсменами:

- индивидуальные;
- эстафетные (члены команды проходят свои этапы последовательно для достижения общего результата в ходе соревнования с другим объединением спортсменов);

– групповые (двое или более членов команды проходят дистанцию совместно).

4) по характеру зачета результатов:

- личные (определяются места каждому участнику);
- лично-командные (определяются места как каждому участнику, так и команде);
- командные (определяются места только команде).

5) по способу определения результата соревнований:

- однократные (результат одного-единственного состязания – итоговый результат);
- многократные (комбинированные результаты одной или более трасс, преодоленных в течение одного или нескольких дней соревнования, – итоговый результат);
- квалификационные (участники проходят одну или несколько квалификационных трасс для попадания в финал).

б) по длине дистанции:

- суперкороткие (парковый спринт);
- короткие (спринт);
- укороченные;
- классические;
- удлиненные;
- супердлинные (марафонское ориентирование).

Само ориентирование подразделяется на такие формы как:

- ориентирование в заданном направлении;
- ориентирование по выбору;
- ориентирование на маркированной трассе;
- эстафеты по всем видам ориентирования.

Разнообразие форм туризма, его положительное влияние на не до конца окрепший организм ребенка позволяют использовать его как средство оздоровления и поднятия уровня иммунитета, начиная с младшего школьного возраста. Экскурсии, походы выходного дня, степенные и категорийные походы – один из методов внеклассной работы.

В программах общеобразовательных школ в общешкольных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях, ежемесячных днях здоровья и спорта, внутришкольных соревнованиях большое место уделяется туризму. Туристические слеты различного ранга стали традицией. Он является неспортивной формой ориентирования, однако непосредственно влияет на формирование интереса у детей школьного возраста к дальнейшему вовлечению в спорт [2].

Многие классные руководители заканчивают учебный год походами выходного дня, привлекая к их проведению родителей, бывших своих учеников. Походы становятся для детей праздниками природы и здоровья.

Существует система организации работы по туризму с детьми. Он выпускает большое количество учебно-методической литературы по туризму, организует республиканские соревнования не только школьников, но и учителей.

В каждой области есть областной центр детского и юношеского туризма. В сельских и городских районах работают центры творчества учащихся, туристские центры и клубы. Педагоги дополнительного образования проводят с детьми работу по многим видам туризма.

Таким образом, спортивное ориентирование – это одновременно вид спорта и форма активного отдыха. Тяга к перемене мест, к путешествиям присуща людям любых возрастов, с учетом данной особенности, для детей школьного возраста данный вид спорта является наиболее привлекательным. С каждым годом все большее количество образовательных учреждений внедряют в план внеклассных работ именно данный вид активности. Ведь даже кратковременный поход по намеченному маршруту помогает снять усталость, отвлечься от привычной обстановки, дает огромный заряд бодрости, обогащает впечатлениями и что самое главное – оказывает позитивное влияние на общее здоровье детей школьного возраста.

Библиографический список

1. Воронов, Ю.С. Информативные параметры начального спортивного отбора детей для занятий спортивным ориентированием / Ю.С. Воронов, Д.С. Якушев // Инновационные

технологии в системе спортивной подготовки, массовой физической культуры и спорта: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, (17-18 октября 2019 года) – Санкт-Петербург: Изд-во: СПб, ФГБУ СПбНИИФК, 2019. – С. 157-160.

2. Рецепова А.Ф. Организация внеурочной работы с одаренными обучающимися в условиях инновационного образовательного учреждения / А.Ф. Рецепова, Ф.Д. Халикова // Интеграция методической (научно-методической) работы и системы повышения квалификации кадров: материалы XXII Международной научно-практической конференции (Москва – Челябинск, 20 апреля 2021 г.) / отв. ред. Д.Ф. Ильясов. – Челябинск: ЧИППК-РО, 2021. – С. 428-432.

3. Ташиян А.А., Тюнь А.А. / Физическая активность как фактор повышения долголетия / Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта. сборник научных статей по итогам международной научно-практической конференции. 2022. – С. 118-121.

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Спорт в жизни человека всегда играл большую роль. Занятия физической культурой не только укрепляет здоровье и служит для тренировки разных групп мышц, но и развивает работу полушарий головного мозга. В статье мы рассмотрим основные тенденции развития мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом, направленные на развитие личности.

Ключевые слова: личность, физическая культура, спортивно-оздоровительный туризм, здоровье.

В настоящее время на тему влияния активной спортивной деятельности на жизнь и работоспособность человека накопились огромные фактические материалы (включая научные работы и статьи), полученные при изучении умственной деятельности людей. Занятия физической культурой в течение рабочего дня, разминка и утренняя гимнастика, после пробуждения и, конечно же закаливание, побуждают человека стремиться и добиваться новых свершений, побед. Этот внутренний порыв, который пробуждается у нас во время выхода из своей зоны комфорта заложен в нас генетически, что подтверждается множеством примеров выдающихся людей, которые ведут активную спортивную жизнь. Сюда входят люди как и те, кто свел свою жизнь со спортом, так и научные работники и политики, чей род деятельности совсем не связан со спортом.

Благодаря вышесказанному, у людей повысилось понимание значимости физической культуры как общественной и индивидуальной ценности, благодаря этому сформировались новые тенденции в развитии общественного мнения и личностных мотиваций к освоению ценностей физической культуры.

Однако, у многих обучающихся сложилось впечатление, что под занятием физкультурой и поддержания физической формы необходимо затрачивать много энергии, времени и сил, из-за чего многие студенты отодвигают занятия спортом на второй план, думая, что это будет препятствовать учебному процессу. Данная ложная мысль формируется СМИ, путем демонстрации физически развитых людей, проводящих все свое время в спорт зале и, на постоянной основе, придерживающиеся правильного и спортивного питания. Полагаясь на опыт многочисленного количества людей, можно вывести некоторую закономерность в их балансировании с поддержанием своего тела в тонусе, так и внутренним спокойствием и умиротворением. Все эти люди активно занимаются туризмом, в

том или ином роде. Одним из самых популярных видов туризма можно назвать спортивно-оздоровительный, основная идея которого заключается в том, что это: «национальный в нашей стране вид туризма, целью которого является спортивное самосовершенствование в процессе преодоления естественных препятствий» [4, с. 7].

В целом, занимаясь спортивно-оздоровительным туризмом увеличивается работоспособность за счёт смены деятельности, улучшается общее самочувствие. Главной особенностью спортивно-оздоровительный туризма является то, что он является любительским и самотворческим по своей природе, но эта особенность перетекает в нечто большее, как например, способ объединения и улучшения взаимодействий среди студентов при обучении в университете, поскольку им занимаются в свободное от учебы время. Также это способ развития своей личности, по мнению доктора психологических наук Р.С. Немова: «личность – это человек, взятый в системе таких его психологических характеристик, которые социально обусловлены, проявляются в общественных по природе связях и отношениях, являются устойчивыми и определяют нравственные поступки человека, имеющие существенное значение для него самого и окружающих» [3, с. 339]. Отправляясь в разные туристические походы, чаще всего мы делаем это в компании единомышленников, с которыми обмениваемся своим жизненным опытом и приобретаем знания, которым могут пригодиться нам в жизни. Можно назвать данный процесс формированием личности, ибо же со слов Р.С. Немова развитие личности проходит при взаимодействии с другими людьми.

Мы живём в то время, в ту эпоху, когда нет ничего невозможного, нам доступны абсолютно все ресурсы, так же и для оздоровительного туризма существует множество видов, поэтому каждый сможет себе найти тот, который ему будет по душе. Совершать туристические походы можно как пешком шагом, так и на велосипеде, можно подняться в горы, а можно и сплавиться по рекам, любой сфере тут место быть.

Оздоровительный туризм может быть полезным не только в качестве физической активности, но и для исследовательской деятельности, ведь находясь в каких-либо лесах, заповедниках, горах каждый человек сможет открыть для себя множество новых и интересных занятий. Многие даже не задумываются о том, что именно дофамин приносит нам столько удовольствие от подобных вещей.

Дофамин – это нейромедиатор, то, что подобно гормонам переносит информацию или сообщения по нервной системе, в то время как гормоны переносят сообщения по кровотоку и действие этого медиатора вызывает чувство удовольствия, т.е. он отвечает за удовольствие [1, с. 297]. Он делает много чего,

что связано с радостью и движением. При нехватке дофамина у человека может быть тремор покоя, т.е. Паркинсон. Болезнь Паркинсона – одна из самых распространенных. В возрастной группе до 65 лет она наблюдается у 1% людей, от 65 до 75 лет – у 2%, а после 75 лет – у 3-4% [5, с. 28]. Дофамин придаёт нам жизненных сил, человек чувствует интенсивное удовольствие, ощущает способность справиться с чем угодно. Если у человека недостаток дофамина ему не хватает «драйва» у него нет мотивации он чувствует себя вымотанным, забывает о своих целях, человек становится тревожным. Люди стараются повысить его уровень всевозможными способами и следующие факторы наоборот затормаживают процессы выработки дофамина нашим организмом. Злоупотребление кофеина, алкоголя, никотина, инсулин, стресс, кортизол надпочечников. Внутренняя часть надпочечников производит дофамин, поэтому если надпочечники истощены или же есть проблемы, они могут сократить выработку дофамина. Так же хронический стресс истощает резервы нейромедиаторов и не просто дофамина, а всех нейромедиаторов. Что можно сделать, чтобы восполнить нехватку дофамина: во-первых, уменьшить в рационе кофеин; если есть вредные привычки, то отказаться от них; пить витамины (D и B6), а также употреблять больше белка и высыпаться.

Существует множество исследований, которые доказали, что движение, любая физическая активность, будь то активный, профессиональный спорт или же йога, экскурсия, туризм – всё это повышает базальный уровень дофамина и других важных нейромедиаторов.

Это потому, что спорт улучшает кровоснабжение, кровь должна приливать к мышцам, чтобы они получали больше глюкозы и кислорода. Проводили исследование, в которых с помощью доплерографии (УЗИ сосудов) измеряли кровоснабжение мозга и показали, что кровоснабжение мозга растёт, из-за увеличения физической нагрузки. Из-за этого начинают расти новые синоптические связи, и доказано, что у животных могут появляться даже новые нейроны, в частности нейроны гиппокампа (нейроны, связанные с памятью).

Однако, спорт может и негативно повлиять на человека, по мнению Канадского врача, патолога и эндокринолога Ганса Селье, который всех учил: что если у нашего организма, у нашей психики есть достаточное количество ресурсов, если нас поддерживают, мы меньше боеем, то конечно физическая нагрузка делает нас сильнее, она закаляет и это классический «полезный» стресс, а вот если мы пребываем в плохом состоянии, если после болезни не набрали сил, если в семье есть проблемы или на работе какие-то трудности, трудности с учёбой, то пойти заниматься спортом, не всегда конструктивно, в данных ситуациях физическая нагрузка может наоборот истощить организм. Но всё-таки двигательная активность делает нас более счастливыми [2, с. 97].

Вышесказанное подтверждает, что физическая активность влияет как на физическое здоровье так и на моральное состояние человека, а туризм как «золотая середина» – это не только занятие спортом, но и хорошая база для развития научной деятельности для студентов.

Библиографический список

1. Дениэл Либерман / Дофамин: самый нужный гормон. Как молекула управляет человеком / под ред. Никиты Жукова. – Москва: Издательство «АСТ», 2019. – 304 с.
2. Линдеман, Ханнес, Селье, Ганс: Система психофизического саморегулирования. Когда стресс не приносит горя; Изд: М.: РЭНАРи ЦК общетсва красного креста России – 160 с.
3. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. – 4-е изд. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – Кн. 1: Общие основы психологии. – 688 с.
4. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник. М.: Советский спорт / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. – ГАФК им П. Ф. Лесгафта, 2008. – 460 с
5. Федорова Н.В. Лечение болезни Паркинсона // Русский медицинский журнал. – 2001. – спецвыпуск. – С. 24-33.

ПЛАНИРОВАНИЕ И РАЗРАБОТКА ТУРИСТСКО-СПОРТИВНЫХ МАРШРУТОВ ПО АЛТАЮ НА ОСНОВЕ МОДУЛЬНОГО ПОДХОДА ИХ ПОСТРОЕНИЯ

***Аннотация.** Для Алтае-Саянской горной страны характерно развитие активного туризма. В последние десятилетия плодотворное влияние на его развитие оказывает доступность и известность региона в СМИ. Но постоянство туристского потока должно обеспечиваться квалифицированными кадрами, особенно на туристско-спортивных маршрутах. Подготовкой кадров данной отрасли перестало быть актуальным для региона в связи со смелой государственной политики в сфере туризма.*

***Ключевые слова:** туризм, рекреация, маршрут, модуль построения, устойчивость, регион, Алтай, развитие, кадровая политика, спорт.*

Повысившаяся доля туристского на Алтай в последнее десятилетие [7], ставит перед туроператорами и организаторами туристско-рекреационной деятельности новые задачи по привлечению и распределению туристов по региону.

Горный Алтай представляет собой горную страну на западной окраине Алтае-Саянской горной страны. Здесь с большим успехом развиты туристские маршруты разной направленности [4]:

– туристско-рекреационные маршруты в рамках разработки и функционирования лечебных маршрутов в границах санаториев и курортно-санаторных зон (терренкуры Белокурихи);

– познавательные и обзорные многодневные путешествия по всему региону в рамках организованных активных автомобильных и комбинированных путешествий (по Чуйскому тракту, в долину реки Чулышман, на плоскогорье Укок, в степные районы Монголии) [1];

– конные маршруты по среднегорным (хребты: Иолго, Семинский, Сумультинский, Чергинский), высокогорным (хребты: Катунский, Северо-Чуйский) районам путешествия, а также часовые прогулочные экскурсии по простым маршрутам в окрестностях кемпингов и баз отдыха;

– водные маршруты по транзитным рекам Алтая в пределах коротких часовых сплавов на рафтах и катамаранах (реки: Бия, нижний участок реки Катунь, нижний участок рек Чулышман (от устья реки Чульча до Телецкого озера), Песчаная в нижнем течении, Чарыш) до многодневных экстремальных водных путешествий на судах повышенной остойчивости и проходимости – катарафт, карабубель, спортивный катамаран (реки: Башкаус, Чулышман (выше устья реки

Чульча), Чуя, Аргут, средний и верхний участки реки Катунь, Песчанная в среднем каньонном течении, Кумир);

– пешие маршруты для спортивно-оздоровительного туризма и активного трекинга (любые горные районы Горного Алтая и всей Алтае-Саянской горной страны) при соблюдении техники безопасности на маршруте при движении по эталонным маршрутам Алтая и разработанному новому комбинированному.

При проектировании, прохождении или освоении нового маршрута, либо организация функционирования существующего и популярного маршрута не может быть организована нормальная его работа без привлечения квалифицированных кадров, способных оказать сопровождение группы на достаточно высоком уровне. В грамотной и всесторонней подготовке будущих специалистов сферы туризма заключается устойчивое развитие туристского ресурсного региона в долгосрочной перспективе [5].

Для построения любого туристского маршрута необходимо руководствоваться методологическими аспектами маршрутного планирования и туристского проектирования [2].

Сложность похода определяется категорией сложности маршрута. Порядок формирования тур. групп, права и обязанности их участников и руководителей, оформление документов, разработка и подготовка маршрутов и т. п. регламентируются Регламентами «Дистанция – маршрут» (по видам туризма) [6, с. 155].

Для грамотного построения туристского маршрута вне рамок спортивных Регламентов, для реализации возможности посещения туристских маршрутов широкой публикой потенциального потребителя туристских услуг, необходимо произвести разбиение сложных маршрутов на составные части. По ним можно будет организовывать более доступные и проходимые маршруты для практически любых категорий людей (с хорошей физической подготовкой и неподготовленных, людям преклонного возраста, детям и людям с ограничениями возможностей здоровья).

Для реализации данной идеи можно произвести разделение крупного многодневного спортивного маршрута по определенным участкам (модулям), характеристиками которых станут определенные черты данного участка (крутизна склона, сложность тропы, наличие питьевой воды и ровных площадок для организации палаточных лагерей).

В качестве одного из примеров можно взять хребет Иолго на сочленении границ Чемальского и Чойского районов Республики Алтай (рис. 1). Данный хребет находится в районе среднегорья, где перепад высоты колеблется от 500 (в долинах рек) до 2800 метров (на вершинах хребта).

Данный хребет целесообразно рассматривать в качестве одного из начальных при подготовке туристских кадров, а также при организации коротких активных пеших и лыжных походов выходного дня (2 – 4 дня) и организованных туристскими фирмами коммерческих путешествий.

При рассмотрении возможной сети существующих маршрутов по данному хребту, можно планировать организацию более коротких и обзорных маршрутов (особенно, если взять в расчет тот факт, что по некоторым горным дорогам функционируют автомобильные пути сообщения: пос. Урлу-Аспак – Каракольские озера, пос. Элекмонар – Каракольские озера, с. Чемал – пос. Эдиган – озеро Манас).

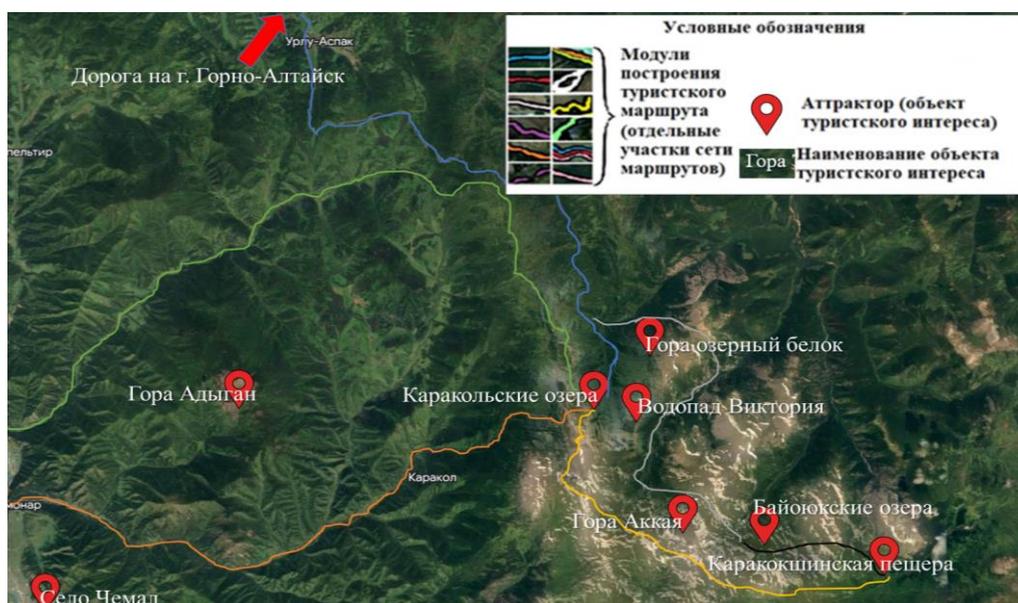


Рисунок 1 – Пример модульного построения маршрута в среднегорье (хребет Иолго Чемальского и Чойского районов Республики Алтай) (схема составлена автором)

Для реализации более сложных путешествий в условиях высокогорья можно организовать пешее, горное или конное путешествие с использованием аналогичного способа выявления «удобных» маршрутных ветвей (модулей) на более сложных участках маршрута другого хребта (рисунок 2).

Исследовав основные маршруты, реализуемые по интересующему хребту или району путешествия, можно выделить подходящие («удобные») ветви из густой сети туристских маршрутов для построения маршрута с набором интересующих достопримечательных мест (аттракторов).

Одним из первостепенных условий построения подобных маршрутов станет протяженность и продолжительность путешествий, о чем следует позабо-

таться заблаговременно, при измерении суммы километров всех модулей будущего маршрута с наличием на местах ночевок и дневных переходов питьевой воды и удобных стоянок.

На основании данного способа построения туристских маршрутов, можно производить определенные предложения для будущих туристских групп (в офисе, по телефону или по результату переписки с турагентом или менеджером – с потенциальным потребителем туристских услуг турфирмы, а также при изучении предстоящего района путешествия – для туристско-спортивных групп и групп школьников, студентов).

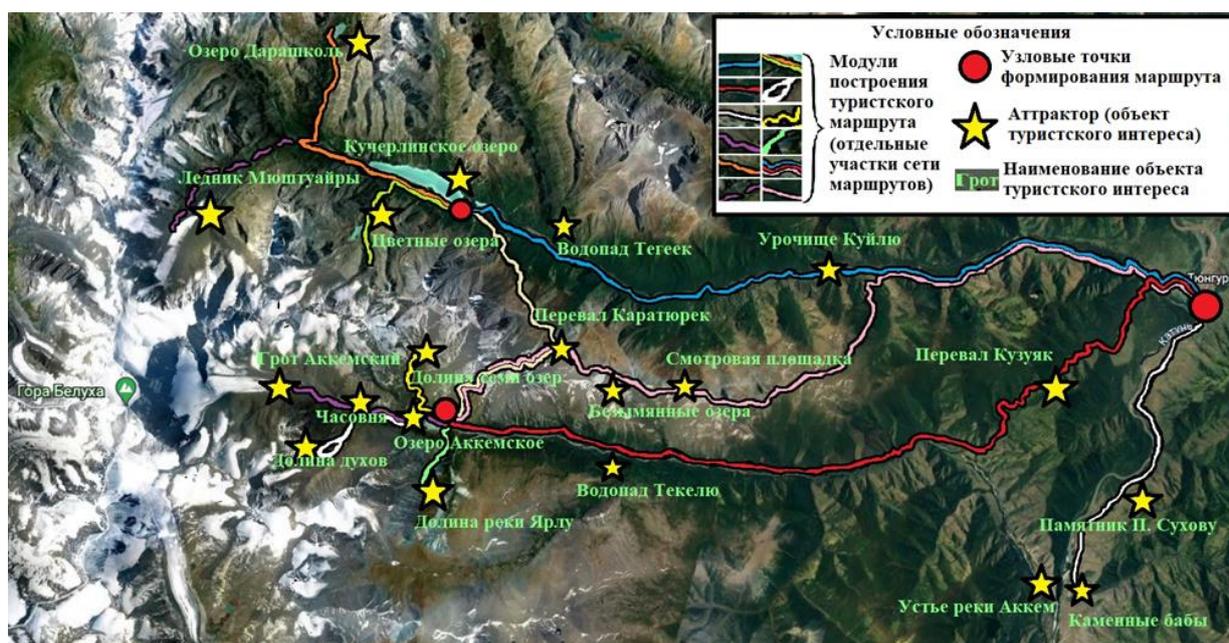


Рисунок 2 – Пример модульного построения маршрута в высокогорье (Катунский хребет Усть-Коксинского района Республики Алтай) [3]

В заключении необходимо отметить, что планирование и разработка туристско-спортивных маршрутов по Алтаю на основе модульного подхода их построения может стать не только разнообразить выбор перед потенциальным потребителем туристско-рекреационных услуг, но также повысить кругозор и повысить умения работы в коллективе при преодолении трудностей у участников туристско-спортивной деятельности в лице студентов, обучающихся по специальностям туристской направленности в период получения знаний, умений и навыков при прохождении производственных практик на предприятиях туризма и сервиса, а именно – в автономных туристских путешествиях.

Библиографический список

1. Биттер, Н.В. Особенности подготовки кадров в регионах Большого Алтая для индустрии туризма и гостеприимства / Н.В. Биттер, А.Н. Дунец, Л. Чойцзинджав // Вопросы журналистики, педагогики, языкознания. – 2022. – Т. 41, № 2. – С. 256-267. – DOI 10.52575/2712-7451-2022-41-2-256-267.
2. Зырянов, А.И. Теория и методология рекреационной географии / А.И. Зырянов; Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Пермь: Пермский государственный национальный исследовательский университет, 2021. – 368 с. – ISBN 978-5-7944-3623-5.
3. Кобызов, Н.С. Рассмотрение модульного подхода построения туристских маршрутов на Алтае в системе формирования их сетей / Н.С. Кобызов // Вестник Ассоциации вузов туризма и сервиса. – 2022. – Т. 16, № 2. – С. 36-45.
4. Кобызов, Н.С. Рассмотрение туристско-рекреационной привлекательности Алтайского региона / Н.С. Кобызов // Приоритетные направления и проблемы развития внутреннего и международного туризма: материалы VI Международной научно – практической конференции, п. Форос, г. Ялта, Республика Крым, 13–14 мая 2021 года. – Симферополь: Общество с ограниченной ответственностью «Издательство Типография «Ариал», 2021. – С. 244-246.
5. Кобызов, Н.С. Точки экстремума в психологической и физической подготовке туристских кадров как базовый инструментальный психолого-педагогического формирования специалиста по туризму / Н.С. Кобызов // Психология человека и общества. – 2022. – № 2(43). – С. 22-31.
6. Коньшев, Е.В. Маршрутная организация экологического туризма в Кировской области / Е.В. Коньшев // Настоящее и будущее России в меняющемся Мире: общественно-географический анализ и прогноз: Материалы международной научной конференции (XII Ежегодная научная Ассамблея АРГО), Ижевск, 13–18 сентября 2021 года. – Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2021. – С. 852-857.
7. Туризм в цифрах (итоговые данные за несколько лет). Министерство природных ресурсов, экологии и туризма Республики Алтай – Текст: электронный – URL: <https://mpr-ra.ru/razvitie-turizma-v-respublike-altaj/turizm-v-tsifrakh-itogovye-dannye-za-neskolko-let> (дата обращения: 11/02/2023).

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ КАК ФОРМА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Аннотация. В представленной статье рассмотрена такая форма спортивного совершенствования, как спортивно-оздоровительный туризм. Приведен ряд преимуществ перед остальными способами физического развития.

Ключевые слова: спортивное совершенствование, спортивно-оздоровительный туризм, туристическая программа, физическое развитие.

Обучающиеся высших учебных заведений зачастую сталкиваются с проблемой смены обстановки, как следствие негативное влияние на здоровье. Наиболее четко данное явление просматривается у студентов, курсантов, прибывших из других регионов. За счет увеличения нагрузки в изучении учебных материалов, снижается двигательная активность и как следствие, возникает ряд проблем со здоровьем. Решение этих проблем заключается в едином решении – физической культуре, которая является неотъемлемой частью обучения в учебных заведениях. Однако, стоит отметить, что программа сильно ограничена: занятия в спортзале, редкие пробежки по стадионам или пересеченной местности. Зачастую данные элементы обучения не вызывают интереса у студентов и курсантов, поскольку быстро становятся рутинной, что может оказать еще более углубляющий эффект. В свою очередь, приведенный недостаток может быть устранен путем введения в учебную программу спортивно – оздоровительного туризма [4, с. 219].

В своей работе исследователь Иванов А.В. дал определение данному явлению в сфере физического развития. Он писал: «спортивно – оздоровительный туризм – это своего рода активный отдых, предполагающий путешествия и походы по маршрутам определенной категории сложности, целью которых является спортивное самосовершенствование в процессе преодоления естественных препятствий» [3, с. 31].

Данный вид туризма, будучи интегрированным в учебную программу имеет достаточно широкий аспект воздействия. Он набирает популярность не только среди студентов и курсантов, но и иных, более старших возрастных групп. Это обусловлено природной тягой человека к новым ощущениям. Спортивно – оздоровительный туризм помимо физического совершенствования лиц, преследует цель и обучение его новым навыкам. Пребывание на природе вдали

от нагроможденных городов, благоприятным образом способствует психическому здоровью.

Рассматривая особенность спортивного – оздоровительного туризма, необходимо отметить позицию исследователя Никифорова А.Е. Он отмечает, что данный вид деятельности представляет собой совокупность физических и технических действий человека. Автор отмечает сходство с базовыми упражнениями, но выделяет главную отличительную черту. Спортивно – оздоровительный туризм, направлен на преодоление естественных препятствий с минимальными затратами сил и максимальным обеспечением безопасности [5, с. 285].

Виды спортивно – оздоровительного туризма:

1. Пеший – наиболее доступная форма, не требующая больших финансовых затрат. Данный вид туризма предполагает собой передвижение без использование каких – либо транспортных средств;

2. Лыжный – осуществляется, лишь в зимний период, либо в местностях имеющих низкую температуру и холодный климат с снежным покровом;

3. Горный – пеший поход, осложняемый резкими изменениями ландшафта. Данный вид туризма требует тщательной физической подготовки и соответствующей экипировки, что делает его менее доступным для студентов и курсантов;

4. Водный – сплав по рекам, прогулки на яхтах и другой отдых на воде, плавание, различные сплавы;

5. Спелеотуризм – маршрут проходит в подземельях, пещерах, образованных природой или в ходе строительных, добывающих работ;

6. Наземный – характеризуется передвижением на транспорте: велосипеды, мотоциклы и автомобили [6, с. 2].

Иными словами, преимуществами данного вида деятельности являются:

1. Психологическое оздоровление. Городская динамичная среда зачастую негативным образом влияет на состояние человека. Большие скопления людей, нагромождение шумов, график работ и интенсивная программа обучения провоцируют стресс. В свою очередь, деятельность на природе, позволяет абстрагироваться человеку от раздражителей.

2. Физическое оздоровление. Помимо психологической разгрузки, человек во время туризма испытывает спортивные нагрузки. К таковым можно отнести: преодоление маршрутов различной степени сложности – равнинные, горные, водные; перенос объектов – снаряжение, ресурсов необходимых для организации лагеря [2, с. 258].

3. Приобретение навыков. Туризм способствует обучению человека азам выживания в дикой природе. Примером может послужить: ориентирование на местности при помощи карт и компасов, добыча огня из подручных предметов,

фильтрация воды, поиск съедобных ягод и растений, конструирование временного жилища (шалаш), установка палатки, а также сбор личного снаряжения – медикаменты, инструменты и иные принадлежности.

Российская Федерация является огромной страной, имеющей большое количество туристических объектов: водных, лесных и многих других местностей. Например, Байкальский край – это просто рай для любителей спортивно-оздоровительного туризма. Здесь можно заняться и горным туризмом и водным, а также можно провести оздоровительно рекреационные процедуры. Территория России полна самых интересных и захватывающих мест в мире, что очень выгодно для процветания именно спортивно – оздоровительного отдыха [1, с. 119].

В завершении необходимо отметить, что интегрирование спортивно – оздоровительного туризма в программу высших учебных заведений, является необходимой мерой. Укоренившиеся стандарты физического развития демонстрируют свои результаты, однако не способствуют расширению кругозора обучающихся. Занятия спортивной дисциплиной будут совмещать в себе, спортивное развитие и рекреацию человека.

Библиографический список

1. Бабаян А.К., Попова М.В. Спортивно – оздоровительный туризм на территории России // Символ науки. – 2021. – № 6. – С. 118-119.
2. Ермоленко С.А., Гончаров В.А., Дубровский В.Ю. Физическая рекреация и спортивно – оздоровительный туризм // Эпохи науки. – 2019. – № 20. – С. 257-259.
3. Иванов А.В. Современная система подготовки кадров спортивно-оздоровительного туризма в России // «Современные наукоемкие технологии». – 2015. – № 1. – С. 31-32.
4. Карничук Л.С. Мотивация студентов к занятиям спортивно-оздоровительным туризмом // Мировая наука. – 2018. – № 6. – С. 218-221.
5. Никифоров И.Е. Спортивно – оздоровительный туризм // Евразийский научный журнал. – 2018. – № 2. – С. 285.
6. Сбитнева О.А. Актуальные проблемы и тенденции спортивно-оздоровительного туризма // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – № 4. – С. 1-3.

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА НА КМВ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОВЗ

Аннотация. В статье рассматриваются нынешнее состояние организации спортивно-оздоровительного туризма для людей с ОВЗ, а также перспективы его развития на Кавказских Минеральных Водах.

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный туризм (СОТ), инклюзивный туризм, спортивно-оздоровительные маршруты.

Введение. Спортивно-оздоровительный туризм – это один из типов туризма, целью которого является спортивное совершенствование в преодолении естественных препятствий, т. е. совершенствование всего комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для безопасного передвижения человека по пересеченной местности и преодоления сложного природного рельефа.

Спортивно-оздоровительный туризм для лиц с ОВЗ- это, прежде всего адаптивная реабилитация. В истории известны случаи, когда люди с ограниченными возможностями здоровья участвовали в соревнованиях и оздоровительных маршрутах вместе с людьми, у которых нет ограничений в здоровье. Однако, это больше походило на рекламные акции.

Любой вид адаптивного туризма приближает мир лиц с ОВЗ к миру без ограничений здоровых людей. Хоть это и невозможно сделать полностью.

Проблемы развития спортивно-оздоровительного туризма для лиц с ОВЗ на КМВ.

Несмотря на то, что Кавказские Минеральные Воды являются всероссийской здравницей еще с незапамятных времен, развитие инклюзивного туризма происходит медленно.

Всего на КМВ более 130 санаторных учреждений, которые одновременно могут вместить 30000 тысяч человек. Санатории имеют разные специальные направленности и способы лечения. И в рамках санаторно-курортной реабилитации КМВ являются передовыми в России.

Однако, инклюзивный туризм отстает по уровню развитию. На это есть свои причины:

1. Горная местность. То, что и сделало КМВ всероссийской здравницей, представляет сложность для развития туризма для лиц с ОВЗ. Многие лечебные

источники, тропы здоровья и площадки для занятий лечебной физической культурой находятся вне зоны досягаемости для людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

2. Нехватка медицинского персонала. Из-за большого потока людей, на данный момент невозможно организовать регулярные спортивно-оздоровительные маршруты из-за нехватки квалифицированных кадров в туризме и медицине.

3. Безопасность. Это пункт, плавно вытекающий из второго пункта. С людьми с ОВЗ больше ограничений в возможных маршрутах, и необходимо еще более тщательно следить за безопасностью во время прохождения маршрутов.

Таким образом, есть ряд проблем, которые мешают активному развитию инклюзивного туризма на КМВ.

Перспективы развития инклюзивного туризма на КМВ.

Актуализация перспектив развития инклюзивного туризма состоит в том, что для людей с ОВЗ туризм – это не только оздоровление и реабилитация, но также источник создания среды, в которой отсутствует ощущение неполноценности, развиваются коммуникативные навыки.

Комплекс мероприятий, который даст толчок для развития инклюзивного туризма:

1. Создание транспортной и гостевой структуры инклюзивного туризма, включающей оборудование аэропортов, железнодорожных и автовокзалов, вагонов и автобусов, специальные стоянки, подъемники, траволаторы, снабжение специальными средствами гостиничных номеров.

2. Развитие медицинского туризма, сети лечебно-оздоровительных учреждений, благодаря которым люди с ограниченными физическими возможностями смогут укрепить свое здоровье и, как следствие, повышать свои возможности путешествовать.

3. Развитие социального туризма, поддержка туристской активности населения с невысоким уровнем доходов, поощрение семейного и внесезонного туризма.

4. Строительство и совершенствование дорог, транспортных средств, совершенствование системы продажи билетов. Развитие системы конкурирующих между собой видов транспорта – железнодорожного, воздушного, водного, транспортных компаний, организация чартерных перевозок пассажиров.

5. Расширение сети гостиниц, поощрение их строительства через налоговые послабления владеющих ими физических и юридических лиц, например, освобождение гостиницы от налога сроком на пять лет после ее ввода в строй.

6. Принятие государственной программы по развитию социального туризма, доступного для всех.

7. Развитие системы информационного обеспечения о туристско-экскурсионных услугах, доступных для инвалидов.

8. Расширение турфирмами и туроператорами спектра услуг, формирование туристской дестинации в соответствии с потребностями соответствующих групп населения.

Таким образом, наблюдаются хорошие перспективы для развития инклюзивного туризма в Кавказских Минеральных Водах

Заключение. Основным критерием развития инклюзивного туризма на КМВ является доступность среды для людей с ОВЗ. Это объясняет основную задачу развития туризма – формирование такой туристской системы, которая отвечала бы не только потребностям здоровых людей, но также и групп лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Необходимо преодолеть противоречия между желаниями разных групп населения и возможностями туристской отрасли, чтобы потребности особой группы людей в путешествиях стали нормой.

Библиографический список

1. Баданина С.В. Основная суть понятий «Туризм для всех», «Инватуризм», «Инклюзивный туризм» и «Доступный туризм» / С.В. Баданина // *Via scientiarum – Дорога знаний*. 2015. №1. С. 39-43.

2. Конанова Е.И. Инклюзивный туризм. Создание социокультурной и толерантной среды для людей с ограниченными возможностями здоровья / Е.И. Конанова // *Успехи современной науки и образования*. 2016. №12. Том 2. С. 136-140.

3. Межова Л.А. Инклюзивный туризм: проблемы и перспективы его развития в России / Л.А. Межова, И.В. Губин // *Культура физическая и здоровье*. 2011. №6. С. 70-71.

4. Летин А.Л. Современные проблемы развития инклюзивной туристической деятельности для детей с ограниченными возможностями здоровья / А.Л. Летин, Л.А. Межова, Л.А. Луговская // *Успехи современной науки и образования*. 2017. Том 2. №2. С. 140-142.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

Аннотация. В данной статье изучено понятие спортивно-оздоровительного туризма, его виды, а также роль в жизни человека. Кроме того, были рассмотрены существующие возможности для занятий спортивно-оздоровительным туризмом в России.

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный туризм, вид туризма, специальное оборудование, физическое и духовное здоровье.

В настоящее время люди часто находятся в сильных стрессовых ситуациях, что негативно сказывается на их здоровье. Было доказано, что многие заболевания начинаются от стресса. Снижение работоспособности также можно отнести к его последствиям. Он преследует нас постоянно, но как можно его снять, восстановить физическое и духовное здоровье, а также повысить работоспособность? Одним из способов является спортивно-оздоровительный туризм [2].

Спортивно-оздоровительный туризм – это национальный в нашей стране вид туризма, целью которого является спортивное самосовершенствование в процессе преодоления естественных препятствий.

Спортивно-оздоровительный туризм — это самостоятельная, социально-ориентированная сфера жизни значительной части общества, эффективное средство духовного и физического развития личности посредством воспитания бережного отношения к природе, взаимопонимания и взаимоуважения между народами и нациями [1].

Спортивно-оздоровительный туризм подразделяется на несколько видов, у каждого из которых есть свои особенности, а значит каждый может найти для себя то, что будет нравиться именно ему.

Одним из самых доступных видов туризма является – пешеходный. Это может быть прогулка в парке, в лесу и т.д. Этот вид туризма подразумевает передвижение без какой-либо техники. Кроме того, он не требует никакого дорогостоящего оборудования или специальных навыков. Пеший туризм подходит для любой погоды и местности. Именно эти черты позволяют ему быть подходящим для большей части людей.

С лыжным туризмом сложнее, т.к. организовать его возможно только в зимнее время, кроме того для него необходимо специальное оборудование – лыжи, подходящая одежда. Этот вид туризма подойдет не всем по тем или иным причинам, но многие люди предпочитают именно его.

Еще больше сложностей вызывает горный туризм, но не становится от этого менее полезным и интересным. Однако он требует специального оборудования, навыков, физической подготовки, выносливости, занятий с инструктором, что делает его довольно материально затратным, а потому не каждому доступным финансово.

Водный туризм подразумевает под собой различный отдых на воде. Это может быть, например, сплав по реке, плавание, прогулки на яхтах и т.д. Доступность этого вида туризма зависит от того, какой тип деятельности выбирает человек.

Одним из самых интересных видов спортивно-оздоровительного туризма является спелеотуризм. Спелеотуризм включает в себя маршруты, которые проходят в подземельях, пещерах, что были образованы как природой, так и человеком в ходе добывающих или строительных работ. К сожалению, отсутствие во многих регионах подходящих специализированных для туризма мест делает спелеотуризм для многих недоступным.

Самым популярным в настоящее время является наземный туризм. Он подразумевает передвижение на различной технике – велосипедах, мотоциклах, автомобилях и т.д. [4]

К сожалению, если туризм в России развивается и набирает популярность, то в отношении спортивно-оздоровительного туризма этого сказать нельзя. Многие люди даже не знают, что это такое. Именно с этого вопроса стоит начать внедрение спортивно-оздоровительного туризма в массы – информировании о том, что он из себя представляет, какие виды существуют, а главное – в чем его польза.

Как уже говорилось ранее – это отличный способ борьбы со стрессом, также спортивно-оздоровительный туризм укрепляет физическое и ментальное здоровье, помогает расслабиться, зарядиться энергией, это отличный отдых в формате смены деятельности.

Кроме того, спортивно-оздоровительный туризм способствует культурному просвещению, развитию отношений между народами. Что может происходить через посещение различных парков, осмотр природы, знакомство с народами, населяющими ту или иную местность. Так человек может узнавать культуру других народов [5].

Поистине, огромная территория России невероятно богата природными ландшафтами, что позволяет каждому найти то место для туризма, которое ему будет нравиться.

Существование в России курортов на Юге (Черное море) и севере (Балтийское море) делает страну пригодной для пляжного отдыха, который сопровождается лечением и оздоровлением. Имеется возможность наблюдения за северным

сиянием, побывать на этнических турах, отправляющимся к северным народам, можно поучаствовать в тундре в сафари на оленях [3].

Один из ярких примеров многочисленных возможностей для разных видов спортивно-оздоровительного туризма является город-курорт Сочи. Летом здесь можно приехать на пляжный отдых, отправится к водопадам, насладится красивой природой, а зимой в Skypark на Роза Хутор заняться катанием на лыжах, сноуборде и другими зимними видами спорта.

В России активно идет развитие горнолыжных курортов, на которых устанавливаются зарубежные подъемники, открывается все больше отелей и новых трасс.

Для тех, кому уже наскучили ухоженные склоны, кто хочет попробовать что-то новое, на Кавказе, Хибинах и на Алтае предлагаются ски-туры. Они представляют собой подъем в гору без подъемника, а затем спуск [3].

Таким образом, спортивно-оздоровительный туризм – вид деятельности, который несомненно стоит развивать, т.к., во-первых, это невероятно полезно для здоровья, во-вторых, каждый может подобрать подходящий для него вид спортивно-оздоровительного туризма, благодаря многообразию этих видов, разным уровням затрат на них, а также за счет существования множества мест, подходящих для туризма.

Библиографический список

1. Гордеев, Ю.А. Проблемы и перспективы развития спортивно-оздоровительного туризма в России на примере Смоленской области / Ю.А. Гордеев, А.В. Сальников. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2021. – № 25 (367). – С. 457-460. – URL: <https://moluch.ru/archive/367/82504/> (дата обращения: 21.12.2022).
2. Морозов А.А., Евграфов И.Е. Теоретические аспекты спортивно-оздоровительного туризма как вида рекреации // Материалы IX Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» – URL: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017038952/> (дата обращения: 21.12.2022).
3. Папирян, Г.А. Экономика туризма / Г.А. Папирян. – М.: Финансы и статистика, 2003. – 219 с.
4. Сбитнева О.А. Актуальные проблемы и тенденции спортивно-оздоровительного туризма / О.А. Сбитнева. – Текст: непосредственный // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-problemy-i-tendentsii-sportivno-ozdorovitel'nogo-turizma/> (дата обращения: 21.12.2022).
5. Современное состояние развития спортивно-оздоровительного туризма в Российской Федерации – URL: <https://www.uchportal.ru/publ/22-1-0-9318/> (дата обращения: 21.12.2022).

СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА КАК СРЕДСТВА РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. Статья посвящена анализу направлений развития современного спортивно-оздоровительного туризма. Поскольку на сегодняшний день институт туризма не исследован, то изучение комплексного средства реабилитации выступает в качестве одной из самых доступных и эффективных форм инклюзии. В рамках данной темы рассматриваются проблемы, связанные с развитием спортивного туризма для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Ключевые слова: адаптация, люди с ОВЗ, массовый спорт, метод реабилитации, оздоровление, интеграция, инклюзия.

Сегодня инклюзия внедряется во все сферы жизнедеятельности человека. Процесс реального вовлечения людей с ограниченными возможностями здоровья в социальную жизнь государства реализуется за счет федеральной программы «Доступная среда». Возможность лиц, имеющих трудности в физическом или психическом развитии, быть интегрированным в общество, способствует адаптации и реабилитации маломобильных групп населения [4]. Современный этап развития общества на основе социального подхода позволяет выделить следующие принципы инклюзии: создание равного доступа к социальным процессам; исключение коммуникативных барьеров. Так прямой доступ к объектам социальной инфраструктуры реализуется за счет вовлеченности/включенности людей с инвалидностью в социально-досуговую деятельность. Для многих регионов России уже характерна направленность работы федеральных государственных органов, органов государственной власти субъектов РФ на устранение барьеров между сообществом спортивно-оздоровительного комплекса и людей с ОВЗ. Диссертационные исследования в сфере туризма отражают высокую значимость реабилитационных спортивных мероприятий в жизни людей с инвалидностью. Теоретические аспекты влияния туризма рассматриваются в работах многих ученых [1, 2]. Равный доступ к спортивной платформе постепенно внедряется во внутреннее устройство спортивных учреждений. Авторы отмечают, что не изученность спортивного туризма является ключевой проблемой науки. В

своих исследованиях они рассматривают модель адаптивной двигательной рекреации, реализующуюся с помощью средств туризма, а именно организации туристических походов и сплавов.

Для детей с инвалидностью по слуху и зрению еще с 1990 года организовываются межрегиональные туристические слеты. Современные спортивно-оздоровительные мероприятия строятся в виде нового массового социального движения. Социальная адаптация к интеграции в общество обеспечивается организацией туристических лагерей для лиц с особыми потребностями. Такие мероприятия направлены на развитие личностных качеств, самостоятельности, раскрепощения, и реабилитации людей с ОВЗ. Спортивный вид туризма положительно влияет на общее психофизическое состояние человека, поскольку именно он размыкает узкий социальный круг, существующий в обществе. Кроме того, туризм выступает в качестве средства социально-психологического воздействия. В процессе участия в туристических мероприятиях люди с ограниченными возможностями здоровья пытаются познать себя, понять, на что они способны в новых условиях, смогут ли быть со всеми наравне, а также преодолевают страх перед неизвестностью [3].

Какие факторы позволяют нам рассматривать спортивно-оздоровительный туризм в качестве одного из основных средств реабилитации?

Во-первых, туризм – всегда сопровождается двигательной активностью. Для лиц с ограниченными возможностями здоровья характерна пониженная психическая и физическая устойчивость организма, поэтому туризм – терапия, положительно влияющая на оздоровление. Как считает Тадеуш Лобоцевич, двигательные ограничения людей негативно сказываются на здоровье, психике, тем самым снижая жизненные возможности, являясь причиной отрицательных эмоций, стресса, потери веры в себя [1].

Во-вторых, туризм – способствует выполнению различных социальных ролей. Это значит, что в рамках спортивных мероприятий создается среда полноценной коммуникации без барьеров. Институт спортивно-оздоровительного туризма обеспечивает устранение чувства потери достоинства, неполноценности. Путь участия в туристических спортивных мероприятиях – самый верный путь, позволяющий получить эффективную социальную поддержку.

В-третьих, туризм – обладает воспроизводящей функцией, ориентированной на восстановление психических и физических ресурсов человека. Силы затрачиваются в процессе монотонной работы, выполнении повседневных бытовых обязанностей. Поэтому активный туристический отдых помогает отвлечься от рутинной работы, познать мир чуть лучше.

Что касается практической стороны, то спортивно-оздоровительный туризм активно развивается и с каждым годом уделяется все больше внимания вопросам реабилитации людей с ОВЗ. Проведение ежегодных соревнований по спортивному туризму позволяет сформировать команды из разных субъектов Российской Федерации, которые, в свою очередь, проходят эстафету с помощью ультразвуковой эхолокации. В программу мероприятия входят самостоятельная установка палаток, вязание узлов, конкурс кулинарных способностей и многое другое. Помимо соревнований в спортивную жизнь активно внедряются палаточные лагеря, где формируется положительный опыт коммуникации здоровых детей и детей с инвалидностью. Физкультурно-оздоровительные центры также пользуются большой популярностью. Министерство по физической культуре, спорту и туризму несет ответственность за проведение мероприятий для людей с ограниченными возможностями здоровья. Благодаря поддержке руководителей общественных организаций инвалидов, вся оздоровительная деятельность осуществляется на безвозмездной основе. В качестве примера можно привести физкультурно-спортивный клуб инвалидов «Скиф». Он действует в г. Ростове-на-Дону, включает в себя около 70 секций: настольный теннис, дартс, шашки, шахматы, стрельба и др. Также существуют и быстрыми темпами развиваются специальные спортивные базы по адаптивной физической культуре и спорту по скандинавской ходьбе и плаванию. Необходимо обратить внимание на то, что спортивные клубы и секции для людей с инвалидностью сейчас достаточно распространены, но существуют трудности, которые в первую очередь выражаются в низкой вовлеченности людей с ОВЗ в сферу спорта. Основными причинами данной проблемы являются:

- отсутствие мотивации к занятию спортом;
- отсутствие знаний о существующих спортивно-оздоровительных клубах;
- низкая самооценка людей с ОВЗ;
- нехватка квалифицированных педагогических работников, обладающих знаниями и опытом по поддержке и развитию физических возможностей людей с инвалидностью;
- нехватка работников в сфере контроля и организации соответствующих мероприятий.

Таким образом, на наш взгляд, основными способами совершенствования современного спортивно-оздоровительного туризма на территории РФ могут служить следующие направления:

- популяризация массового спорта и деятельности оздоровительных клубов в СМИ;
- организация спортивно-оздоровительных мероприятий различного уровня среди людей с инвалидностью;

- проведение работы по организации беспрепятственной возможности посещения спортивных клубов;
- по причине отсутствия правильного подхода к организации спортивных мероприятий, необходимо формирование комплексного подхода к совершенствованию физического воспитания лиц с ОВЗ и инвалидов;
- разработка и издание специализированных методик и программ;
- открытие специальных школ в системе дополнительного образования.

Поскольку многие регионы Российской Федерации обладают большими возможностями для развития параолимпийских видов спорта, то следует отдельное внимание уделить подготовке спортсменов-инвалидов к международным соревнованиям.

На основе вышесказанного, представляется возможным сделать вывод, что возможность лиц, имеющих трудности в физическом или психическом развитии, быть интегрированным в общество, способствует адаптации и реабилитации маломобильных групп населения. На сегодняшний день спортивно-оздоровительный туризм РФ активно развивается, но еще не сформирован комплексный подход к совершенствованию физического воспитания лиц с ОВЗ и инвалидов. В работе были предложены возможные пути решения выявленных проблем в сфере туризма для людей с ограниченными возможностями здоровья.

Библиографический список

1. Баркова А.О. Развитие спортивно-оздоровительного туризма как средства социальной адаптации людей с ОВЗ / А.О. Баркова, Е.Н. Чингина // Вопросы педагогики. – 2021. – №5-2. – С. 25-27.
2. Орлова Т.А. Спортивный туризм как средство развития морально-волевых качеств личности / Т.А. Орлова, А.Д. Харманис // Педагогические технологии. – 2022. – № 3. – С. 96-102.
3. Тащиян А.А. Стратегия развития физической культуры и спорта как базовая составляющая физического воспитания и спортивной подготовки / А.А. Тащиян, В.Ю. Демиденко // Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования: Сборник научных трудов IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне, Ульяновск, 27–28 ноября 2020 года. – Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова, 2020. – С. 341-344.
4. Тащиян А.А., Демьянова Л.М., Малявина А.Б. Инструмент укрепления авторитета спортсменов в Российской Федерации и на международной арене / Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики / Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. 2020. С. 308-311.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ В РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

***Аннотация.** В статье рассматривается наличие и состояние спортивно-оздоровительного туризма в Ростовской области как одного из вида активного отдыха для восстановления сил. Приводятся статистические данные числа санаторно-курортных организаций, спортивных сооружений необходимых для занятия физкультурно-оздоровительной деятельностью, отражаются основные показатели деятельности туристских фирм в Ростовской области.*

***Ключевые слова:** спортивно-оздоровительный туризм, Ростовская область, организация отдыха.*

С каждым годом в России возрастает роль популяризации здорового образа жизни среди населения. Так при организации своего досуга люди больше уделяют внимание своему здоровью, а также качеству и пользе, с которыми они это свободное время провели. Духовное и физическое развитие личности во много зависит от согласованного соотношения трудовой деятельности и отдыха. Поэтому спортивно-оздоровительный туризм как один из видов активного отдыха стремительно развивается как в целом в стране, так и в отдельно взятых регионах.

Спортивно-оздоровительный туризм состоит из двух видов туризма: оздоровительного туризма, который направлен на лечение (оздоровление) и отдых, и спортивного туризма, который является активным любительским видом спорта, основывающимся на походах по маршрутам разных уровней сложности [2, с. 187].

Таким образом, спортивно-оздоровительный туризм – это самостоятельный вид отдыха, с ориентацией на «спортивное самосовершенствование в процессе преодоления естественных препятствий» [1, с. 458]. Данный туризм является достаточно доступным видом двигательной активности, которая играет важную роль при поддержании нормального состояния организма человека в процессе его жизнедеятельности.

Ростовская область обладает необходимым потенциалом в сфере спортивно-оздоровительного туризма. Наличие благоприятного климата, развитой спортивной инфраструктуры, рекреационных ресурсов способствует привлекательности донского региона для данного вида туризма.

На территории Ростовской области находится большое количество водных ресурсов: озер, рек, водохранилищ, что делает данный регион предпочтительным для водного туризма, который в свою очередь является одним из видов спортивного-оздоровительного туризма. Большое количество здравниц расположено в климатической курортной зоне «Таганрогский залив». Особой же популярностью среди туристов пользуется Азовское море с песчаными пляжами и чистым воздухом, благоприятствующим полноценному отдыху. На пляжах Павло-Очаковской косы более активные и энергичные гости региона могут заняться такими экстремальными видами спорта, как вейкбординг или кайт- и виндсерфинг [3].

Согласно официальной статистике Ростовстат на конец 2021 года донской регион насчитывает 4 санатория, 2 из которых являются детскими, 7 санаториев-профилакториев, 1 дом-отдыха и 64 баз отдыха, кемпингов и других организаций отдыха (таблица 1).

Таблица 1 – Санаторно-курортные организации, организации отдыха
(на конец года) [4]

	2019	2020	2021
Число санаториев (включая пансионаты с лечением)	5	5	4
в них коек ¹	905	699	1534
Размещено лиц за год, тыс. чел.	4,6	2,9	9,8
Из числа санаториев, число детских санаториев	2	2	2
в них коек ¹	275	275	225
Размещено лиц за год, тыс. чел.	1,3	1,1	1,1
Число санаториев-профилакториев	8	7	7
в них коек ¹	568	480	492
Размещено лиц за год, тыс. чел.	16,2	6,1	4,3
Число домов отдыха	3	2	1
в них мест ¹	338	262	8
Размещено лиц за год, тыс. чел.	7,0	4,0	-
Число баз отдыха, кемпингов и других организаций отдыха	98	65	64
в них мест ¹	6593	5851	6180
Размещено лиц за год, тыс. чел.	64,3	52,6	106,2

Несмотря на сокращение числа санаторно-курортных организаций в 2021 году из-за пандемии коронавируса, по отдельным показателям наблюдается существенный рост, так количество лиц, размещенных в санатории увеличилось на 6,9 тыс. чел., по сравнению с предыдущим годом. А количество лиц, размещенных на базах отдыха, в кемпингах и других организаций отдыха возросло в 2021 году до 106,2 тыс. чел., что на 53,6 тыс. чел больше чем в 2020 году.

Спортивно-оздоровительный туризм непосредственно связан с наличием необходимой для этой деятельности инфраструктуры. Так в Ростовской области в 2021 году имеется 56 стадионов с трибунами на 1,5 тыс. мест и более, 1911 спортивных залов, 165 плавательных бассейнов и 6183 плоскостных спортивных сооружений (таблица 2).

Таблица 2 – Число спортивных сооружений (единиц) [4]

	2019	2020	2021
Стадионы с трибунами на 1,5 тыс. мест и более ¹	56	56	56
Спортивные залы	1870	1896	1911
Плавательные бассейны	164	164	165
Плоскостные спортивные сооружения (площадки и поля)	6031	6117	6183

В приведенной таблице 2 за три последовательных года наблюдается положительная динамика большинства показателей. Так в 2021 году число спортивных залов увеличилось на 15 единиц, плавательных бассейнов на 1 единицу, площадок и полей на 66 единиц в сравнении с предыдущим годом. Только число стадионов с трибунами на 1,5 тыс. мест и более на протяжении трех лет остается неизменным.

У гостей и жителей Ростовской области существует увлекательная возможность – занятия конной прогулкой на свежем воздухе, которая подразумевает поездку верхом на лошади. В Ростовской области действует достаточное количество конных клубов, предоставляющих данную услугу. А на одном из старейших ипподромов страны – Ростовском туристы в качестве зрителей могут увидеть прохождение различных соревнований по конному спорту. Таким образом, конный туризм – это еще один вид доступного отдыха в регионе, который входит в спортивно-оздоровительный туризм.

Пандемия коронавируса оказала огромное негативное влияние на всю туристическую деятельность Ростовской области. Вследствие чего число туристических фирм на конец 2021 года сократилось на 3 единицы по сравнению с

2020 годом и на 27 единиц – с 2019 годом. Хотя число реализованных населению турпакетов увеличилось до 54,5 тыс., в то время как в 2020 году оно составляло 39,9 тыс., то есть повысилось на 14,6 тыс. Из них 32,2 тыс. составляют турпакеты по территории России, а остальные 22,2 тыс. по зарубежным странам. В свою очередь стоимость реализованных населению турпакетов в 2021 году возросла до 4558,9 тыс., что на 1764,6 тыс. больше, чем в предыдущем году (таблица 3).

Таблица 3 – Основные показатели деятельности туристских фирм [4]

	2019	2020	2021
Число туристских фирм(на конец года) – всего	315	291	288
из них занимались:			
туроператорской деятельностью	9	7	8
туроператорской и турагентской деятельностью	47	31	32
турагентской деятельностью	259	253	248
Число реализованных населению турпакетов – всего, тыс.	100,4	39,9	54,5
из них гражданам России:			
по территории России	37,9	28,4	32,2
по зарубежным странам	62,4	11,5	22,2
Стоимость реализованных населению турпакетов – всего, млн руб.	7007,6	2794,3	4558,9
из них гражданам России:			
по территории России	1398,5	1219,6	1453,6
по зарубежным странам	5607,9	1574,7	3105,3

Таким образом, несмотря на трудные коронавирусные годы и нынешнюю политическую ситуации в мире в стране активно развивается внутренний туризм, направленный как раз на восстановление сил, снижение уровня стресса и укрепление здоровья. В связи с этим спортивно-оздоровительный туризм является эффективным способ достижения этих целей. Данный вид туризма укрепляет здоровье организма, повышает иммунитет, развивает спортивные качества.

К преимуществам развития спортивно-оздоровительного туризма в Ростовской области можно отнести:

- создание дополнительных рабочих мест;
- появление новой инфраструктуры;
- пополнение регионального бюджета за счет налогов и сборов;

- привлечение новых инвестиций в отрасль туризма;
- интерес к культурно-историческому наследию региона;
- способствует поддержанию и восстановлению окружающей среды;
- восстанавливает трудовые ресурсы общества;
- формирует здоровый образ жизни у населения.

Подводя итог, стоит отметить необходимость дальнейшего развития спортивно-оздоровительного туризма в Ростовской области, способствующего не только увеличению числа туристов, но и экономическому росту региона, повышению его конкурентоспособности.

Библиографический список

1. Гордеев, Ю.А. Проблемы и перспективы развития спортивно-оздоровительного туризма в России на примере Смоленской области / Ю.А. Гордеев, А.В. Сальников. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2021. – № 25 (367). – С. 457-460. – URL: <https://moluch.ru/archive/367/82504/>.
2. Киреева, Ю.А. Виды туризма: учебное пособие: [16+] / Ю.А. Киреева. – Москва: Директ-Медиа, 2022. – 324 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=686780>.
3. Официальный портал Правительства Ростовской области / Водный туризм [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.donland.ru/activity/596/>.
4. Ростовстат [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rostov.gks.ru/>.

Шкляренко А.П.¹, Ульянов Д.А.², Коваленко Т.Г.²
¹ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»,
филиал в г. Славянске-на-Кубани;
²ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный университет»,
г. Волгоград

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АКТИВНОГО ТУРИЗМА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖЬЮ

***Аннотация.** Забота о здоровье студентов в настоящее время является глобальной тенденцией в современной России. Большая часть студентов занимаются спортом в той или иной форме на регулярной основе. Одной из таких направлений является активный туризм, который относится к практике физической активности в естественной среде с использованием различных видов спорта. Это позволяет им поменять вид деятельности и получить положительные результаты, связанные с физическим и психическим здоровьем.*

***Ключевые слова:** студенческая молодежь, активный туризм, здоровье, спорт, физическая активность, интенсивность нагрузки.*

Актуальность. Здоровый образ жизни, который обычно включает в себя занятия каким-либо видом спорта, социально вырабатывается на протяжении всей жизни человека. Поэтому юность являются ключевыми фазами в этом процессе. На протяжении всей жизни человек должен адекватно практиковать физическую активность, имея в качестве основных целей здоровье и благополучие. Занятия умеренной физической активностью в течение не менее 30 минут пять дней в неделю или высокой интенсивностью в течение не менее 20 минут три дня в неделю улучшают функциональные возможности и снижают частоту сердечно-сосудистых заболеваний [1]. В связи с этим постоянно растет число студентов, регулярно занимающихся физической культурой и спортом. Однако от 20% до 40% студенческой молодёжи по-прежнему ведут малоподвижный образ жизни. Недавние исследования показали, что отсутствие физической активности увеличивает риск многих хронических заболеваний и состояний здоровья, таких как гипертония, диабет и ожирение. Поэтому просвещение в области здоровья и физической активности должно иметь государственный приоритет [2].

Цель работы – изучить теоретические аспекты значимости активного туризма у студенческой молодёжи в современном обществе.

Материал и методы исследования. В работе использованы методы теоретического анализа и обобщения, данных научной литературы, наблюдения, опроса и сравнения.

Результаты исследования и их обсуждение. Физическая культура и спорт является неотъемлемой частью учебного процесса в высших учебных за-

ведениях. Исторически сложилось так, что виды спорта, считающиеся традиционными (футбол, баскетбол, плавание, легкая атлетика и т. д.), широко практикуются в учебном процессе. Однако в последние годы у студентов, на фоне озабоченности физическим здоровьем, занятия физическими упражнениями начали играть другую роль. В связи с этим были созданы новые дисциплины, включающие различные виды фитнеса, силовые тренировки в тренажёрных залах и беговые программы. В дополнение к этому студенты теперь готовы путешествовать, чтобы заниматься различными видами спорта различной интенсивности на природе, что характеризует активный туризм. В этом контексте молодые люди путешествуют в определенные места, чтобы заниматься спортом различной интенсивности.

В предыдущие десятилетия, особенно в конце XX века, в отрасли доминировал пляжный туризм (отдых для отдыха). Сейчас появилось много новых форм отдыха для молодёжи, требующих другого рода занятий, для которых физическая активность является важной частью или даже основной целью отдыха. Наслаждаться пляжем и загорать уже недостаточно. Так как студенческой молодёжи все чаще требуются мероприятия, которые подразумевают определенные физические усилия. В этом контексте пляжный отдых по-прежнему очень популярен, однако он все чаще ассоциируется с физической активностью в прибрежных районах, такой как подводное плавание с аквалангом, походы и полеты на параплане.

Отдых и туризм тесно связаны между собой. Активный туризм возникает из этой связи. Понятие охватывает все виды деятельности на открытом воздухе, которые предполагают практику определенных физических усилий. Активный туризм определяется как путешествия, мотивированные занятиями спортом различной физической интенсивности и использующие природные ресурсы. В этом контексте он охватывается более широкой концепцией природного туризма, которая включает в себя более широкий набор рекреационных, интерпретационных и образовательных мероприятий с различной степенью глубины, риска и физической нагрузки, происходящих в природных условиях среды. В этом контексте активный туризм является относительно новой темой в студенческой среде, и большинство исследований по ней было опубликовано в течение последнего десятилетия [3].

Что касается охватываемой деятельности, мы перечислили более двух десятков видов относящихся к активному туризму в нашей стране: альпинизм, полеты на воздушном шаре, рафтинг, джампинг, спелеология, беговые лыжи, дайвинг, горные лыжи и сноуборд, экспедиционные круизы, планеризм, дельтапланеризм, пеший туризм, верховая езда, ледолазание, катание на моторной лодке, шоссейный и горный велосипед, альпинизм, вождение автомобиля 4×4, парапланеризм,

катание на квадроциклах, скалолазание, парусный спорт, серфинг, гребля на каноэ, рафтинг и др. При этом они классифицируются по двум критериям: окружающая среда (наземная, водная и воздушная) и интенсивность (низкая или высокая). В настоящее время наиболее востребованными видами деятельности являются пеший туризм и велотуризм, однако набирают популярность у студенческой молодёжи и другие виды спорта, такие как серфинг. Наземные виды активного туризма, безусловно, являются самыми популярными, за ними все чаще следуют водные [4].

Активный туризм, как правило, связан с малолюдными районами и ограниченным уровнем антропогенных модификаций, что придает ему характер чистоты и спокойствия, что благоприятно влияет на физическое и психическое здоровье участников этого вида деятельности. Они, как правило, бережно относятся окружающей среды и способствуют сохранению природных ресурсов. Этот тип путешествий прямо или косвенно способствует развитию многих предприятий в посещаемых местах с экономической точки зрения. Следовательно, приносят пользу местному населению, создавая дополнительный спрос на различные виды товаров и услуг.

Заключение. Ценность, которую в настоящее время общество придает здоровью и внешнему виду, привела к увеличению спортивных практик среди студентов. Исторически спорт считается необходимым для студенческой молодёжи и, таким образом, является неотъемлемой частью их образования (через дисциплину – физическое воспитание). Спорт всегда был полезен для студентов; однако некоторые из них, как правило, ограничивали занятия им на старших курсах обучения. Однако в настоящее время спорт стал модной практикой среди студентов, которые занимаются различными видами спортивной деятельности для укрепления здоровья, также в эстетических целях (внешний вид). В этом контексте появились или вновь приобрели популярность новые дисциплины, такие как групповые занятия танцами, бег, тренировки в тренажерном зале и занятия спортом на открытом воздухе (например, походы, альпинизм и др.). Эти занятия привлекают с каждым разом все больше студентов и даже конкурируют с более традиционными видами, такими как футбол, баскетбол и плавание. Таким образом, увеличение спроса на активный туризм отражает социальную тенденцию к поиску благополучия и здоровья посредством занятий спортом в естественной среде.

Библиографический список

1. Сергеев, В.Н. Туризм и здоровье. / В. Н. Сергеев. – М.: Профиздат, 1987. – 80 с.

2. Коршунова, О.С. Векторы развития дисциплины «физическая культура» в высшей школе [Текст] / О.С. Коршунова // Теория и практика образования в современном мире: материалы IV междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, январь 2014 г.). – СПб.: Заневская площадь, 2014. – С. 161-163.

3. Кугушева, А.Н. Исследование потребительских предпочтений в сфере активного туризма. Проблемы практического менеджмента и маркетинга в сфере сервиса: материалы Всероссийской научно-практической конференции. ФГБОУ ВПО «РГУТиС»: Институт сервиса, г. Москва (филиал). Вып. 12. М.: ООО «Ваш полиграфический партнер», 2011. С. 80-85.

4. Роледер, Л.Н. Особенности занятий спортивным туризмом в вузе / Л.Н. Роледер. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2016. – № 5 (109). – С. 772-774. – URL: <https://moluch.ru/archive/109/26354/> (дата обращения: 15.03.2023).

ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

Аннотация. В статье рассмотрен спортивно-оздоровительный туризм, имеющий большой потенциал в России и может принести положительный результат для экономики страны за счет сопутствующих доходов от организации комфорта для туристов.

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный туризм, экономика, спорт.

Актуальность. Развитие спортивно-оздоровительного туризма является важной частью государственной социально-экономической политики. Спортивно-оздоровительный туризм имеет большой потенциал в России, но, к сожалению, имеет ряд проблем.

В современном мире множество людей предпочитает проводить свой досуг, пользуясь услугами спортивно-оздоровительного туризма. Обширная территория страны дает много возможностей для развития данной сферы в туризме. Доля спортивного туризма в России крайне мала и составляет всего 8% (рисунок 1).

Спортивно-оздоровительный туризм – это вид туризма, основанный на спортивных мероприятиях в природной среде для самосовершенствования в процессе преодоления естественных препятствий; самостоятельная и социально-ориентированная сфера, образ жизни значительной прослойки общества; эффективное средство духовного и физического развития личности, воспитания бережного отношения к природе, взаимопонимания и взаимоуважения между народами и нациями [1].

Спортивно-оздоровительный туризм является одним из наиболее перспективных и быстрорастущих сегментов туристической индустрии. Этот вид туризма объединяет в себе физические нагрузки, активный отдых, укрепление здоровья и развлечения. В данной работе рассмотрим экономические аспекты развития спортивно-оздоровительного туризма:

1. Экономический эффект для туристической индустрии.

Спортивно-оздоровительный туризм является одним из наиболее динамично развивающихся сегментов туристической индустрии. Этот вид туризма позволяет туристам получать удовольствие от активного отдыха и занятий спортом, что привлекает все больше и больше людей. Это в свою очередь может привести к росту прибыли туристических компаний.

2. Развитие инфраструктуры.

Развитие спортивно-оздоровительного туризма также приводит к развитию инфраструктуры. Туристические компании и государственные органы могут инвестировать средства в развитие спортивных объектов, таких как горнолыжные курорты, велосипедные трассы, спортивные клубы и т.д. А также строительство новых, комфортабельных гостиничных комплексов, удобные транспортные развязки и обеспечение «доступной среды» для лиц с ограниченными возможностями. Это в свою очередь приводит к увеличению доходов в различных сферах экономики, таких как транспорт, гостиничный бизнес и ресторанный бизнес.

3. Повышение качества жизни местных жителей.

Развитие спортивно-оздоровительного туризма может привести к повышению качества жизни местных жителей. Это происходит благодаря созданию новых рабочих мест, увеличению доходов и инвестиций в различные отрасли экономики. В свою очередь, это может привести к росту экономического благосостояния региона и улучшению условий жизни местных жителей.

4. Привлечение инвестиций.

Развитие спортивно-оздоровительного туризма может привести к привлечению инвестиций в регион. Инвесторы могут заинтересоваться в различных проектах, связанных со спортивным туризмом, таких как строительство гостиниц, ремонт и обновление спортивных объектов и т.д.

Виды спортивно-оздоровительного туризма: горный, пешеходный, лыжный, спелео, парусный, конный, вело и водный.

Экономику туриндустрии можно определить как дисциплину, которая изучает и анализирует экономические отношения, развивающиеся в процессе производства и потребления туристических продуктов и услуг, предназначенных для удовлетворения потребностей и желаний путешественников [2, с. 11].

Экономическую пользу спортивно-оздоровительного туризма для страны можно рассмотреть на примере горнолыжного спорта.

Одно из направлений спортивно-оздоровительного туризма это горнолыжный туризм. Он является сезонным. В некоторых странах этот вид спортивно-оздоровительного туризма приносит экономике страны доход за счет наплыва туристов. Для создания комфорта туристов горнолыжные курорты оснащены гостиничными комплексами, специальными подъёмниками (система маятниковых, буксировочных и канатно-кресельных дорог), магазинами, пунктами проката спортивного инвентаря и горнолыжными школами.

Так же развитие спортивно-оздоровительного туризма создает большое количество рабочих мест, что в свою очередь увеличивает количество получаемых государством налогов и уменьшает безработицу.

Спрос на спортивно-оздоровительный туризм увеличивается и многие города России могут обеспечить туристам качественный отдых, а поток туристов в свою очередь привлечет в регионы больше финансового обеспечения. Это решит не только экономические, но и социальные проблемы регионов.

Вывод: Спортивно-оздоровительный туризм имеет большой потенциал в России и может решить многие экономические и социальные проблемы регионов. Он может привести к созданию новых рабочих мест, росту прибыли туристических компаний, увеличению инвестиций и улучшению качества жизни местных жителей. Развитие инфраструктуры для спортивного туризма может привести к улучшению условий жизни и привлечению новых туристов в регион. Поэтому, развитие спортивно-оздоровительного туризма является важным направлением для экономического развития регионов и государства в целом.



Библиографический список

1. Виды спортивного туризма // svastour.ru: сайт. – URL: <https://svastour.ru/articles/puteshestviya/vidy-turov/vidy-sportivnogo-turizma.html>.
2. Морозов, М.А. Экономика организаций сферы туризма: учебник для вузов / М.А. Морозов, Н.С. Морозова. – 6-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 304 с.

СЕКЦИЯ 4

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Богданов М.А., Ефимова Е.В.
ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»,
г. Ростов-на-Дону

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ ВИРТУАЛЬНОЙ И ДОПОЛНЕННОЙ РЕАЛЬНОСТИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Аннотация. Информационные технологии в физической культуре и спорте являются очень полезными инструментами для достижения лучших результатов. Эти технологии позволяют ускорить тренировочный процесс, повысить качество подготовки спортсменов и улучшить результирующие показатели в спортивных событиях

Ключевые слова: информационные технологии, физическая культура, спорт, AR, VR, носимые устройства.

За последние несколько десятилетий информационные технологии произвели революцию в мире. Технологии изменили нашу жизнь – от того, как мы общаемся, до того, как мы работаем.

Но это не ограничивается только этими областями, поскольку даже на физическую культуру и спорт оказали влияние достижения в области информационных технологий. Использование технологий изменило то, как спортсмены тренируются, соревнуются и восстанавливаются. Внедрение информационных технологий в физическую культуру и спорт привело к разработке новых методов тренировок, улучшению анализа результатов и улучшению профилактики травматизма. Тренеры и спортсмены теперь имеют доступ к широкому спектру инструментов и устройств, которые позволяют им отслеживать и анализировать различные аспекты своих результатов. Эти технологии упростили отслеживание показателей эффективности, определение областей для улучшения и оптимизацию учебных программ. В этой статье мы рассмотрим различные способы влияния информационных технологий на физическую культуру и спорт [1, с. 123-125].

Одним из наиболее значительных достижений в области информационных технологий в спорте является использование носимых устройств. Теперь спортсмены могут носить датчики, которые отслеживают их движения, частоту сердечных сокращений и другие жизненно важные показатели. Эти устройства помогают спортсменам отслеживать частоту сердечных сокращений, пройденное расстояние и другие жизненно важные статистические данные во время тренировок. Они также

могут определить области, в которых спортсмену необходимо совершенствоваться, и предоставить обратную связь об их прогрессе.

Информационные технологии также произвели революцию в том, как тренеры и спортсмены анализируют результаты своей деятельности. Программное обеспечение для анализа видео позволило проанализировать каждый аспект выступления спортсмена. Тренеры могут использовать это программное обеспечение, чтобы проанализировать технику спортсмена и определить области, в которых им необходимо совершенствоваться. Программное обеспечение также может быть использовано для сравнения результатов спортсмена с результатами его конкурентов, предоставляя ценную информацию о том, как они могут улучшить свои результаты.

Еще одним преимуществом использования информационных технологий в спорте является возможность реализации удаленной работы. Тренеры могут контролировать тренировочный процесс даже на больших расстояниях от спортсменов.

Травмы являются серьезной проблемой в физической культуре и спорте, и использование технологий помогло снизить риск получения травм. Носимые устройства можно использовать для мониторинга биомеханики спортсмена и выявления любых движений, которые могут увеличить риск получения травмы. Затем тренеры могут работать со спортсменом, внося изменения в его технику, снижая риск получения травм. Технология также может быть использована для мониторинга восстановления спортсмена после травмы, гарантируя, что он не вернется к тренировкам слишком рано и не подвергнется риску дальнейших травм [2, с. 28].

Еще одной областью, где информационные технологии оказывают значительное влияние, является использование технологий виртуальной реальности (VR) и дополненной реальности (AR). Эти технологии используются для имитации реальных сценариев и помогают спортсменам тренироваться в более захватывающей и реалистичной среде. Технология виртуальной реальности также используется, чтобы помочь спортсменам восстановиться после травм, предоставляя им имитированную среду для выполнения реабилитационных упражнений. Так же VR и AR имеют большой потенциал влиять на индустрию спорта. Вот несколько способов, которые они могут помочь:

Тренировки: VR и AR могут помочь спортсменам оптимизировать свои тренировки, создавая виртуальные среды, в которых они могут повторять трюки и комбинации, не тратя деньги на дорогостоящее оборудование. Они также могут использоваться для мониторинга показателей и улучшения техники.

Трансляции: VR и AR могут помочь зрителям более погрузиться в спортивное событие. Они могут, например, приблизить зрителя к действию, создавая

иллюзию участия в самом событии. Это может привести к новому типу просмотра спортивных мероприятий, где зрители могут наслаждаться событием, как будто они находятся в зале.

Анализ данных: AR и VR могут использоваться для анализа данных, чтобы помочь спортивным командам оптимизировать свою игру. Системы AR и VR могут помочь тренерам и аналитикам увидеть различные данные на поле в режиме реального времени. Это позволит им принимать более информированные решения и улучшить игру команды [3, с. 87].

Реклама и маркетинг: AR может использоваться для создания более вовлекающих рекламных кампаний в индустрии спорта. Они могут включать в себя различные формы интерактивной рекламы или предоставление дополнительной информации о спортивных событиях.

В целом, VR и AR имеют потенциал, чтобы значительно изменить индустрию спорта, что может привести к более увлекательным и интерактивным спортивным событиям.

Информационные технологии не только повлияли на спортсменов и тренеров, но и улучшили впечатления болельщиков. Теперь болельщики могут смотреть прямые трансляции игр и событий из любой точки мира, что дает им возможность следить за своими любимыми командами и спортсменами. Использование социальных сетей и онлайн-платформ также облегчило спортсменам общение с болельщиками и продвижение своего вида спорта. Теперь спортсмены могут делиться своими тренировками, идеями и опытом со своими подписчиками, что помогает укрепить базу болельщиков и вызвать интерес к их виду спорта.

В заключение можно сказать, что информационные технологии привели к значительным изменениям в физической культуре и спорте. Использование носимых устройств, технологий виртуальной и дополненной реальности, а также платформ социальных сетей изменило то, как спортсмены тренируются, соревнуются и восстанавливаются. Поскольку технологии продолжают развиваться, мы можем ожидать появления еще большего количества инноваций в этой области, которые еще больше повысят производительность спортсменов и будут способствовать развитию спорта.

Библиографический список

1. Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Использование современных информационных технологий в теоретической и методико-практической подготовке студентов по физическому воспитанию / Матер. всерос.науч.-практ. конф. СПб., 2000 г., с. 123-130.
2. Киршев С.П., Неверкович С.Д. Межпредметная задача как способ оценки качества подготовки тренеров в институтах физической культуры // Теор. и практ. физ. культ., 1989, № 8, с. 26-29.
3. Фураев А.Н. К вопросу о компьютеризации анализа выполнения спортивных упражнений // Теор. и практ. физ. культ. 1996, № 11, с. 82-94.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВОГО КОНТЕНТА ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ОГРАНИЧЕНИЯ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ

***Аннотация.** Количество студентов, имеющих ограничения к физической нагрузке по медицинским показаниям, с каждым годом остается стабильно высоким. При этом многие из них не владеют достаточной информацией о допустимом характере тренировок. Ряд студентов имеют сочетанную патологию, что осложняет процесс составления комплекса упражнений. Одним из путей решения указанной проблемы может быть компьютерная программа, учитывающая характер заболеваний индивида.*

***Ключевые слова:** специальная медицинская группа, физическая нагрузка, двигательный режим, компьютерная программа.*

С каждым годом остается стабильно высоким количество студентов, имеющих ограниченный доступ к занятиям по физической культуре по состоянию здоровья. Можно выделить следующие причины, влияющие на данную ситуацию:

1. Цифровизация обучения. Возрастающая компьютерная учебная нагрузка негативным образом сказывается на общем двигательном режиме студентов в целом и на количестве двигательной нагрузки студентов, имеющих ряд медицинских противопоказаний, в частности. В сочетании с тотальным использованием в молодежной среде модных социальных сетей, увеличивающих общее время ежедневной компьютерной нагрузки, режим «обездвиживания» увеличивается в разы.

2. Новая коронавирусная инфекция. С одной стороны, ряд последовательно вводимых ограничений, реализуемых при переводе процесса обучения на дистанционный режим, привел к стойкому снижению двигательной активности студентов в течение продолжительного периода времени. С другой стороны, уникальность самого заболевания заключается в том, что в большинстве случаев у переболевших новой коронавирусной инфекцией на длительный период времени остаются негативные последствия, сопровождающиеся различной симптоматикой. Подобное явление носит название «ковидного хвоста», одним из проявлений которого является снижение толерантности к физической нагрузке [1].

3. Появление новых видов «спорта». В настоящее время среди молодежи набирает популярность такой вид компьютерной нагрузки, как киберспорт. Данный вид спортивной деятельности идеальным образом подходит для студентов,

имеющих ограничения к физической нагрузке, как альтернативный вид спортивной деятельности. Однако, приобщение к данному контенту видеоигр будет лишь увеличивать период двигательного бездействия. Кроме этого, увлечение киберспортом приводит:

- к резкому увеличению нагрузки на зрительный анализатор;
- к увеличению времени превентивного сохранения статичного положения тела, что негативно сказывается как на состоянии опорно-двигательного аппарата пользователя, так и на состоянии системы кровообращения.

Студенты, относящиеся к III и IV группе здоровья, нуждаются в физической нагрузке в большей степени. Для данной категории студентов регулярная двигательная активность является не только обязательным компонентом учебного процесса, но и основным средством, позволяющим решить следующие задачи:

- 1) поддерживать оптимальный двигательный режим;
- 2) создавать предпосылки для формирования функционального резерва основных систем жизнеобеспечения, позволяющего либо пролонгировать период ремиссии, либо снизить негативные проявления основного заболевания;
- 3) обеспечивать базис для поддержания оптимального уровня работоспособности;
- 4) осваивать навыки правильного выполнения физических упражнений.

На данный момент при организации занятий по физической культуре со студентами III и IV групп здоровья сформировалось устойчивое противоречие между:

- достаточным уровнем информированности студентов, отнесенных по состоянию здоровья к III и IV группам здоровья, в области разрешенных средств лечебной физической культуры и
- полным отсутствием таковых знаний у большинства студентов данной категории.

В идеале студенты, имеющие по результатам врачебного освидетельствования специальную медицинскую группу, должны были регулярно проходить курсовую реабилитацию в условиях лечебно-профилактических учреждений, где могли получить исчерпывающую информацию о показаниях и противопоказаниях при выборе допустимой физической нагрузки, а также владеть информацией по индивидуальному комплексу лечебной физической культуры (ЛФК) и регулярно применять его на практике.

Однако, в повседневной педагогической практике мы сталкиваемся со следующими проблемами:

- полным отсутствием знаний о допустимой физической нагрузке;
- отсутствие регулярных тренировок с использованием средств ЛФК;

– отсутствие навыков самостоятельного составления и выполнения комплексов ЛФК с учетом нозологии заболевания.

Кроме этого, у ряда студентов, относящихся к III и IV группам здоровья, основное заболевание осложнено сопутствующими патологиями, что необходимо учитывать при организации режима двигательной активности у данной категории студентов.

Учитывая все перечисленные особенности, необходимо выделить два ведущих направления в работе со студентами, имеющими ограничения к физической нагрузке по медицинским показаниям:

1. Организация плановой физической нагрузки, реализуемой в рамках очных занятий по физической культуре

2. Создание необходимого контента для реализации самостоятельных занятий с учетом имеющихся заболеваний.

Для решения вопроса об организации самостоятельных занятий мы обратились к возможностям современных цифровых технологий. Одним из условий реализации регулярных тренировок в домашних условиях является:

а) разработка доступной программы с учетом показаний и противопоказаний к физической нагрузке при определенном спектре заболеваний;

б) создание базового контента физических упражнений, используемых при организации занятий по лечебной физической культуре с учетом нозологии.

В качестве программного обеспечения нами было выбрано приложение «Мед Консультант». Данная программа представляет собой интерфейс для индивидуального определения разрешенных упражнений на основе выбранных групп заболеваний. Доступна она для операционных систем linux и Windows.

По результатам многолетних наблюдений, наиболее частотными среди заболеваний, встречающихся у студентов III и IV групп здоровья, являются заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата (ОДА), среди которых лидируют сколиоз и плоскостопие, а также в данную группу мы включили студентов, проходящих восстановительное лечение после травм ОДА.

На втором месте находятся заболевания сердечно-сосудистой системы, среди которых отмечены артериальная гипертензия, вегетососудистая дистония, гипертоническая болезнь, пороки сердца.

На данном этапе разработки компьютерной программы мы учитывали указанные группы заболеваний. При выборе упражнений заболевания могут быть представлены изолированно, а также могут рассматриваться сочетанно.

Принцип работы программы «Мед Консультант»:

1) выбираем группу, в которую входит ваше заболевание, из выпадающего списка – «болезни ОДА», либо «заболевания сердечно-сосудистой системы»;

2) нажимаем кнопку «Выбрать» – перед пользователем появляется выпадающий список, содержащий ряд заболеваний, относящихся к указанным группам. Из данного списка можно выбрать как одно, так и несколько заболеваний;

3) активируем кнопку «Результат». Перед вами отображается таблица с разрешенными упражнениями, где автоматически учитываются все противопоказания к физической нагрузке;

4) дважды кликаем на строку с упражнением – открывается окно с дополнительной информацией по данному упражнению.

При разработке базового контента программы «Мед Консультант» мы учитывали не только разрешенные средства ЛФК при различных видах патологии, но и степень заболевания. Все представленные упражнения были распределены на упражнения, используемые в разминке, в основной и заключительной частях занятия.

Таким образом, разработка и внедрение указанной компьютерной программы позволит не только повысить уровень компетенции студентов по своим заболеваниям, но и применять готовые комплексы упражнений, учитывающие все особенности индивида для самостоятельных занятий.

Библиографический список

1. Постковидный синдром: основные признаки и реабилитация. [Электронный ресурс] – <https://zn48.ru/articles/postkovidnyy-sindrom-osnovnye-priznaki-i-reabilitatsiya> (дата обращения 25.03.2023).

МОДЕЛИРОВАНИЕ КАК НАПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СПОРТЕ

Аннотация. В статье рассмотрено и проанализировано такое направление развития информационных технологий в спорте, как моделирование. Проанализированы термины «модель» и «моделирование» с точки зрения физической культуры, принцип динамичности создания модели.

Ключевые слова: искусственный интеллект, информационные технологии, физическая культура, спорт.

В современном мире информационные технологии и искусственный интеллект (далее – ИИ) имеют достаточно большое влияние на нашу жизнь. В обществе, как в системе, все группы взаимоотношений взаимосвязаны, именно поэтому развитие технологий не могло не отразиться на физической культуре и спорте, а цифровизация позволила ступить данным институтам далеко вперед.

Именно поэтому следует остановиться на направлениях развития ИИ в области спорта, поскольку компьютеризация затронула самые разные его стороны: начиная с подготовки кадров и тренировочного процесса, и заканчивая научно-исследовательской работой в физической культуре.

Один из самых важных факторов, касающийся непосредственно спорта – это, конечно, процесс подготовки спортсменов. В данном случае речь идет о самых разных проявлениях искусственного интеллекта и, в первую очередь, это способы отслеживания тренировок спортсменов, их общего самочувствия и состояния здоровья. При проведении самостоятельных занятий применение фитнес браслетов в сочетании со смартфоном позволяет контролировать (например, по ЧСС) и задавать параметры тренировочной нагрузки (объем, интенсивность, энергоёмкость) [4, с. 47].

Однако уже в 1980-х годах появилось такое понятие как «моделирование». Данный термин чаще всего воспринимается как сугубо математический, но постепенно он «проник» и в сферу спорта.

По мере развития компьютерной техники и ИИ появились усовершенствованные, новые программы по моделированию. Метод моделирования рассматривается как действенный способ преодоления сложности систем, в том числе системы спортивной подготовки, их глубокого познания и эффективного управле-

ния [1, с. 43]. Но для начала необходимо определить, что вообще из себя представляет моделирование и каким-образом оно способно повлиять на развитие спорта и физической культуры.

Термины «моделирование» и «модель» имеют разные определения и зависят от дисциплины, в которой оно применяется. «Модель – это материальный или мысленно представленный объект, который в процессе познания (изучения) замещает объект-оригинал, сохраняя некоторые важные для данного исследования типичные его черты» [7]. Однако в сфере спорта «модель» имеет несколько иное значение.

С математической, физической или химической точки зрения модель представляет собой достаточно статичное явление. В сфере спорта оно приобретает по большей степени полярное значение, поскольку человек – живое существо, а значит основную часть времени проводит в динамике. Можно сказать, что отражение динамичности в моделировании в сфере спорта – это некий принцип, про который нельзя забывать при осуществлении данной деятельности.

В сфере спорта «модель – это совокупность различных параметров, определяющих достижение определенного уровня спортивного мастерства и прогнозируемых результатов. Частные показатели, входящие в ее состав, рассматриваются как модельные характеристики» [5].

Динамизм, как важная черта модели, должен отражаться посредством различных характеристик. Наиболее интересным здесь является понимание модели Анохиным: «В самом деле, можно ли математически определить биологическую систему, если мы не можем наделить эту модель системы самым важнейшим свойством живой системы: формированием потребности получить тот, а не другой результат, и определенный целью, которую обычно ставит перед собой биологическая система уже в самом начале формирования поведенческого акта» [2, с. 28].

В данном случае речь идет не только о способности человеческого тела к постоянным изменениям, но и о психологической и мозговой активности, которые движут человеком, определяют его поведение и характер. Интересным является также тот факт, что в современных реалиях есть возможность спрогнозировать и смоделировать в том числе характер и поведение человека, в частности, вследствие его занятий спортом – как известно, спорт оказывает большое влияние на внутренний стержень и психологическое состояние человека.

В сфере спорта моделирование обычно связывают с построением, изучением и использованием моделей для определения и уточнения характеристик и направлений оптимизации и рационализации процесса спортивной подготовки

[6]. Можно говорить о том, что модель включает в себя характеристики «идеального» спортсмена, поскольку построение модели направлено, в частности, на достижение наивысших результатов на соревнованиях.

В этой связи важным понятием являются «модельные характеристики». «Модельные характеристики – это параметры спортивного совершенствования, ориентиры для отбора спортсменов по перспективности в сборные команды» [1, с. 45]. Они могут включать в себя самые разнообразные характеристики спортсменов: память, состояние нервной и мышечной систем, рост, вес, физические показатели (сила, выносливость) и т.д. Именно модельные характеристики играют решающую роль при выстраивании и прогнозировании результата.

Создание подобной идеальной «картинки» необходимо для спортсменов, поскольку оно дает бóльшую целенаправленность тренировочного процесса. Также можно говорить о том, что разница между моделью и действительностью покажет, в каком направлении необходимо двигаться спортсменам, позволит более точно создать план тренировок, определить необходимую поддержку тренеров и т.д.

Конечно, моделирование опирается на достигнутые в обществе технологии, в т.ч. на искусственный интеллект, позволяющий скорректировать и упростить работу в этой области.

В настоящее время приоритетными программами являются 3D STUDIO MAX и Curious Labs Poser [6, с. 48]. Указанные программы позволяют создать возможность как для визуального контроля техники совершаемых действий, так и предоставляют комплексы для биомеханического анализа спортивных движений. Такие программно-аппаратные комплексы включают скоростные видеокамеры, компьютеры, оснащённые специализированными программами, беспроводные датчики, передающие информацию о параметрах движения спортсмена [3].

Ценность указанных программ заключается в том, что посредством моделирования движений можно качественно воздействовать на тренировку спортсменов, особенно большое влияние это также имеет на обучение спортсменов и тренеров. В современном мире большое и стремительное развитие получает так называемый «умный фитнес», суть которого состоит в том, чтобы задействовать тело человека в 3D-плоскостях. Программы позволяют создать такие упражнения и предположить их влияние на человеческий организм.

Таким образом, моделирование в спорте и физической культуре открывает новые возможности как с точки зрения науки и теории, так и с точки зрения практики. Благодаря такому развитию обществу доступны новые, ранее неизведанные направления физической активности.

Библиографический список

1. Абзалилов Р.Я., Исаев А.П., Кораблева Ю.Б., Ненашева А.В, Рыбаков В.В. Моделирование в системе адаптации и управления спортивной подготовкой // Человек. Спорт. Медицина. №2. 2016. С. 42-51.
2. Анохин П.К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем // Принципы системной организации функций. – М.: Наука, 1973. – С. 61.
3. Воронов И.А. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учеб. пособие – СПб.: Изд-во СПбГУП, 2007. – 140 с.
4. Горстко А.Б. Познакомьтесь с математическим моделированием / А.Б. Горстко. – М.: Знание, 1991. – 157 с.
5. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М.Я. Набатникова. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
6. Платонов В.Н. Теория спорта / В.Н. Платонов. – Киев: Вища школа, 1987. – 287 с.
7. Серов С.В. Направления развития информационных технологий в области физической культуры и спорта // Труды кафедры биомеханики университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. Вып. 14.

ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аннотация. В данной статье поднимается вопрос внедрения информационных технологий в область физической культуры и спорта, а также влияние цифровые технологии на развитие в сфере спортивных тренировок, организации соревнований, оздоровительной физической культуры.

Ключевые слова: цифровые технологии, информационные технологии, физическая культура.

В настоящий момент цифровые технологии играют значимую роль во всех областях человеческой жизни: науке, политике, экономике, культуре, медицине. Не является исключением и сфера физической культуры. Информационные технологии нашли широкое применение в профессиональном спорте. Благодаря вычислительной технике спортсмены стали узнавать результаты своего выступления на соревновании в режиме реального времени. Кроме того, цифровые системы позволяют контролировать тренировочный процесс спортсмена и моделировать возможный прогресс. Так, например, для контроля и фиксации опорных реакций при физических нагрузках используют тензометрические датчики. Системы контроля позволяет регистрировать и анализировать действия спортсмена. Эта система особенно актуальна в командных видах спорта.

В последнее время цифровые технологии стали более доступны в любительском спорте. Внедрение этих технологий в тренировочный процесс пробуждает интерес к занятию спортом. Современные интерактивные приложения могут разработать программу тренировок индивидуально под каждого человека, исходя из его уровня физической подготовки. Все большую популярность приобретает спортивный инвентарь с встроенными цифровыми устройствами и датчиками. Одним из таких примеров является «умный» мяч, с помощью которого можно отрабатывать технику удара. Этот мяч передает информацию о силе удара, траектории полета на компьютер для дальнейшего анализа. «Умные» часы позволяют следить за показателями сердечного пульса, давления, частотой дыхания во время тренировки. Кроме того, они могут измерить пройденное расстояние и количество сожженных калорий.

Область цифровых технологий заняла особое место в сфере образования в физической культуре. Для осуществления учебного процесса наряду с методическими материалами используются информационные средства. Эти средства ис-

пользуются в целях интенсификации тренировочного процесса и развития силовых качеств обучаемого. Преподаватель, в свою очередь, может использовать компьютерные программы для планирования учебного процесса, расчета необходимых физических нагрузок и контроля психологического состояния обучаемого. Мультимедийные системы способны облегчить возможность взаимодействия преподавателя и студента [1, с. 91].

Существуют следующие направления применения цифровых и информационных технологий в области физической культуры:

1. Подготовка специалистов по физической культуре в высших учебных заведениях.

Это направление занимает одно из основных мест в сфере применения современных цифровых технологий в области физической культуры и спорта. В процессе обучения студенты должны приобрести знания, связанные с применением цифровых технологий в спорте, тем самым сформировать свою информационную компетентность. В физкультурных вузах в учебный процесс должны быть внедрены материалы, разработанные с учетом актуальных цифровых и информационных технологий. Среди таких материалов могут быть:

- цифровые обучающие мультимедийные системы;
- мультимедийные системы контроля за успеваемость обучающегося;
- образовательные базы данных с фото, аудио и видеоматериалами;
- образовательные интернет ресурсы;
- цифровые презентации и лекции;
- учебные тренажеры для закрепления практических навыков.

Кроме этого существует целый ряд различных курсов дистанционного обучения. Сегодня эти курсы разрабатываются на самые разные направления подготовки на базе как российских, так и международных платформ. Многие вузы сами разрабатывают курсы на базе различных дистанционных систем. При создании курсов по физической культуре и спорте следует учитывать их специфику. Так, дистанционного обучения будет недостаточно, в связи с тем, что будущий специалист должен уметь демонстрировать правильную технику выполнения упражнения, а это возможно достичь только на практических занятием под контролем преподавателя.

2. Спортивные тренировки.

Благодаря компьютерному моделированию и дальнейшему прогнозированию возможных спортивных результатов стало возможно не только существенным образом скорректировать тренировочный процесс, но и внести значительные изменения в конструкцию спортивных снарядов и сооружений. Современные программно-аппаратные системы содержат в своем арсенале компьютеры,

оснащенные различными программами; видеокамеры; датчики. Эти системы позволяют проводить анализ двигательных действий спортсмена.

3. Организация и проведение соревнований.

Организация и проведение спортивных соревнований можно разделить на три этапа:

- этап организации и подготовки к проведению соревнования;
- этап проведения соревнования;
- этап завершения соревнования.

В настоящее время все эти этапы проводятся с применением цифровых технологий. При этом с помощью цифровых обучающих мультимедийных систем проходит подготовка судей к этим соревнованиям [2, с. 20-24].

4. Оздоровительная физическая культура.

В наше время огромную популярность приобрели физкультурно-оздоровительные комплексы. В этих комплексах с помощью различных цифровых систем проводится мониторинг и анализ функциональных возможностей, физической подготовки и показателей здоровья занимающихся.

5. Научно-исследовательская работа в области физической культуры.

На основании результатов научно-исследовательской работы осуществляется развитие в сфере физической культуры и спорта. В руках у научных сотрудников имеется весь комплекс цифровых и информационных средств для проведения разнопланового и качественного исследования. Эти средства позволяют исследователям осуществлять сбор, хранение и передачу всей необходимой информации. Для обработки результатов исследований широко применяются различные статистические программы. Кроме этого, большую популярность приобрели онлайн конференции, на которых научные сотрудники различных исследовательских центров имеют возможность обмениваться опытом.

6. Мониторинг и анализ функциональных систем спортсменов.

Большое значение в физической культуре имеют результаты функциональной диагностики. При занятиях спортом на всех стадиях физической подготовки, физической реабилитации, создания оздоровительных программ, основанных на занятии физической культурой необходимо учитывать физическое состояние человека. При контроле за физическим состоянием человека учитывается состояние сердечно-сосудистой, иммунной, эндокринной, дыхательной, пищеварительной и других систем. Для решения этой задачи в последнее время применяются специальные программно-аппаратные комплексы, которые получили широкое применение не только в медицине, но и в области физической культуры.

7. Психодиагностика в физической культуре.

Психодиагностика – это раздел психологии в спорте, целью которого является мониторинг и контроль психического состояния человека во время спортивной деятельности.

Применение психодиагностики в физической культуре позволяет решить целый ряд задач:

- узнать степень готовности спортсменов к предстоящим соревнованиям и с учетом полученной информации провести качественный отбор участников;
- разработать эффективные способы подготовки спортсменов, что приведет к уменьшению времени, затрачиваемого на спортивную подготовку;
- разработать рекомендации для тренеров по подготовке спортсменов;

Применение цифровых технологий при проведении психологических тестов приведет к получению целого ряда преимуществ:

- уменьшение вероятности получения неточностей при работе с тестами;
- быстрая обработка результатов тестирования;
- избавление от многих рутинных операций при работе с психологическими тестами;
- возможность быстрого добавления дополнительных параметров;
- возможность хранения всей полученной информации в облачных хранилищах;
- быстрый доступ к результатам психологических тестов [3, с. 326-330].

Вывод.

Цифровые информационные технологии широко развиваются в сфере физической культуры и спорта. Они помогают как в обучении будущих специалистов, так и в укреплении здоровья людей, занимающихся на любительском уровне. Кроме того, современные программные комплексы вносят существенный вклад в научно-исследовательскую разработку в области спорта. Поэтому в будущем ставится задача внедрения новых цифровых решений в области физической культуры, чему бы способствовало создание единого научно-исследовательского центра на базе одного из вузов страны.

Библиографический список

1. Анжаурова Е.Н., Егорычева Е.В., Шлемова М.В. Использование информационных технологий в спорте и физической культуре // Международный журнал экспериментального образования. 2014. №7-2. – с. 90-93.
2. Виноградов П.А., Савин В.А. Спорт в мире информации // Теор. и практ. физ. культ., 2007, №8, с. 20-24.
3. Демченская Л.Г., Родионова О.В., Ситникова Л.Д. Основные направления использования информационных технологий в физической культуре и спорте // Современные технологии в физическом воспитании и спорте. Тула. 2018. – с. 326-330.

ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ГЕЙМИФИКАЦИИ С ВКЛЮЧЕНИЕМ БОС-ТРЕНИНГА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ БУДУЩИМИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМИ НА БАЗЕ ВУЗА

Аннотация. В статье приводятся результаты математико-статистической обработки данных разведывательного исследования, посвященного оценке перспективности экспериментальной методики повышения мотивации учащихся к занятиям физической культурой с помощью геймификации с включением БОС-процедуры. Также приводятся обоснования как выбора сюжета, так и самого метода геймификации.

Ключевые слова: геймификация, учащаяся молодежь, физическая культура, мотивация, БОС-тренинг.

Актуальность. Проблема сохранения и укрепления здоровья молодежи была и остается одной из важнейших задач современного российского общества. Она состоит в том, чтобы вырастить поколение граждан социально активных, образованных, физически и психически здоровых. Согласно ФЗ №489 к молодежи в России относят граждан в возрасте 14 до 35 лет [4, с. 1]. С приходом эры цифровизации у данной социально-демографической группы стала заметна тенденция к снижению двигательной активности при значительном возрастании информационно-формационной нагрузки. А с учетом того, что формирование организма человека завершается только к 22-25 годам, недостаток движения – гипокинезия – становится основной причиной целого ряда проблем, связанных со здоровьем: компенсаторная перестройка нервно-гуморальной регуляции, нарушение обмена веществ, неадекватное нарастание мышечного напряжения и пр.

Сегодня, в эпоху технических инноваций физическая культура и двигательная активность, необходимые для укрепления здоровья, часто отходят у молодежи на второй план. Вместо ходьбы, бега, подвижных игр, прогулок на свежем воздухе главное значение приобретают проведение времени за компьютером, планшетом, телевизором и прочими электронными устройствами. Помимо прочего, к сожалению, также наблюдается низкий уровень физкультурного образования населения, который приводит к занижению роли физической культуры в жизни, как у самой молодежи, так и у их родителей. Поэтому первостепенной задачей перед студентами – будущими преподавателями физической культуры становится повышение мотивации школьников к физкультурным занятиям.

Гипотеза исследования – предполагается, что применение методов геймификации и БОС-тренинга в ходе внеурочной деятельности позволит повысить мотивацию к занятиям физической культурой у учащихся среднего школьного возраста.

Целью разведывательного исследования являлось повышение мотивации к занятиям физической культурой у учащейся молодежи с помощью метода геймификации с применением БОС-тренинга.

В настоящее время нет однозначной трактовки термина «мотивация» как психического явления. К.К. Платонов (1986) определяет ее как систему мотивов, В.К. Вилюнас (1990) как совокупность процессов инициирующих побуждение к деятельности, Ж. Годфруа (1992) как комплекс факторов определяющих поведение, М.Ш. Магомед-Эминов (1998) как процесс психической регуляции самой деятельности и т.д. [3, с.62]. Вместе с тем, все эти определения сводятся к одному: мотивация – это процесс, побуждающий индивида к деятельности определенной направленности. Исходя из теории психологического поля К. Левина механизм мотивации реализуется через позитивную (притягивающую) и негативную (отталкивающую) валентность, которую он понимал, как свойство объектов эмоционально привлекать или отталкивать человека на определенном отрезке времени. Эмоциональный компонент также важен в формировании расширенных и продуктивных состояний сознания [5, с. 169; 6, с. 351].

Для выбора требуемой «валентности» было проведено интернет-исследование по результату которого были выбраны сюжеты, основанные на франшизе Д.К. Роулинг о Гарри Поттере [2, с. 529]. Сюжет спортивной игры строился на основе модифицированного Е.И. Вальковой (2020) варианта подвижной игры «Квиддич» с дополнительным включением в нее БОС-тренинга на развитие координации [1, с. 59].

Педагогический эксперимент проходил на базе лаборатории «Здоровьесбережения и активации резервных возможностей человека» ТИ имени А.П. Чехова (филиал «РГЭУ (РИНХ) в рамках студенческого конкурса «Авторская школа. Медиапрорыв-2022» с 15.12.2021 по 15.05.22. В исследовании приняли участие 32 учащихся 8 класса МОБУ СОШ № 6 г. Таганрога. Учащиеся были поделены на две группы – экспериментальную и контрольную, по двенадцать человек в каждой. Со школьниками контрольной группы проходили обычные внеурочные занятия. Учащимся экспериментальной группы было предложено поучаствовать в серии внеурочных занятий с элементами гейминга – «Гарри Поттер и кубок здоровья». Для повышения заинтересованности и большего эмоционального погружения в процесс, действие было театрализовано и сопровождалось тематическим музыкальным звукорядом. Внеурочные занятия происходили в виде тема-

тических соревнований-испытаний: огненный снитч, бладжербол, дикий квофл. Эти испытания были направлены на воспитание основных физических качеств, с включением БОС-тренинга на развитие координационных способностей подростков (см. рисунок 1).

С целью создания равных условий перед экспериментом были проведены следующие тесты, направленные на оценку начального уровня физических способностей и мотивации к занятиям физической культурой:

Тест № 1: методика М.М. Безруких, Е.А. Бабенкова, В.Н. Безобразова (2003) для комплексной оценки и организация системной работы по сохранению и укреплению здоровья школьников. Единицы измерения баллы.

Тест № 2: методика Н.Г. Лускановой (1993) для оценки уровня мотивации школьников к занятиям физической культурой. Единицы измерения баллы.

Тест № 3: контрольное упражнение для определения уровня развития координационных способностей и ловкости – челночный бег 3×10 м (В.И. Лях). Единицы измерения – секунды (с).

Тест № 4: контрольное упражнение для определения меткости и скоростной реакции – бросок теннисного мяча ведущей рукой (В.И. Лях). Дается две попытки и фиксируется лучший результат, единицы измерения метры (м).

Тест № 5: контрольное упражнение для оценки способности к ориентированию – бег к пронумерованным картам (Р. Hirtz, 1985). Единицы измерения – секунды (с).



Рисунок 1 – БОС-тренинг с использованием баланс-платформы и соревнование-испытание – огненный снитч

По окончании педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование и после чего результаты были подвергнуты методам математико-

статистической обработки (см. табл. 1, табл. 2). Для статистической обработки данных первых двух тестов, был использован U-критерий Манна-Уитни, а для последующих – t-критерий Стьюдента.

Таблица 1 – Итоговая таблица результатов тестирования оценки повышения мотивации и воспитания физических качеств у контрольной и экспериментальной групп для девушек

Методы оценки	До эксперимента		После эксперимента		Прирост результата	
	КГ $\bar{x}_k \pm \sigma$	ЭГ $\bar{x}_э \pm \sigma$	КГ $\bar{x}_k \pm \sigma$	ЭГ $\bar{x}_э \pm \sigma$	КГ $\bar{x}_k \pm \sigma$	ЭГ $\bar{x}_э \pm \sigma$
Тест №1 (баллы)	93.0±11.9	87.4±12.2	116,8±11.5	133,8±12.6	23.8±2.5	46.4±2.7
	U _{эмп} = 64.0 (U _{кр} = 15, α ≤ 0.05)		–		U _{эмп} = 10.1 (U _{кр} = 15, α ≤ 0.05)	
Тест №2 (баллы)	17.2±2.0	16.7±2.1	24,1±1.2	27,4±1.5	6.9±0.9	10.7±1.2
	U _{эмп} = 75.5 (U _{кр} = 15, α ≤ 0.05)		–		U _{эмп} = 9.1 (U _{кр} = 15, α ≤ 0.05)	
Тест №3 (с)	9.82±1.45	10.08±1.01	8.08±1.42	7.58±1.25	1.74±0.12	2.50±0.21
	t _{эмп} = 0.5 (t _{кр} =2.14, α ≤ 0.05)		–		t _{эмп} = 3.1 (t _{кр} = 2.14, α ≤ 0.05)	
Тест №4 (м)	15.98±2.61	15.92±2.40	17.10±1.70	17.89±2.10	1.12±0.21	1.97±0.5
	t _{эмп} = 0.1 (t _{кр} =2.14, α ≤ 0.05)		–		t _{эмп} = 2.3 (t _{кр} = 2.14, α ≤ 0.05)	
Тест №5 (с)	9.56±1.52	9.58±1.60	8.61±2.3-	7.90±1.90	0.95±0.03	1.68±0.12
	t _{эмп} = 0.1 (t _{кр} = 2.14, α ≤ 0.05)		–		t _{эмп} = 2.5 (t _{кр} = 2.14, α ≤ 0.05)	

Таблица 2 – Итоговая таблица результатов тестирования оценки повышения мотивации и воспитания физических качеств у контрольной и экспериментальной групп для юношей

Методы оценки	До эксперимента		После эксперимента		Прирост результата	
	КГ $\bar{x}_k \pm \sigma$	ЭГ $\bar{x}_э \pm \sigma$	КГ $\bar{x}_k \pm \sigma$	ЭГ $\bar{x}_э \pm \sigma$	КГ $\bar{x}_k \pm \sigma$	ЭГ $\bar{x}_э \pm \sigma$
Тест №1 (баллы)	95.6±12.08	90.3±12.3	106,8±10.5	136,8±12.8	11.2±1.5	46.5±3.1
	U _{эмп} = 65.0 (U _{кр} = 15, α ≤ 0.05)		–		U _{эмп} = 7.2 (U _{кр} = 15, α ≤ 0.05)	
Тест №2 (баллы)	18.1±2.3	17.6±2.1	20,1±1.1	30,0±1.6	2.0±0.2	12.4±2.1
	U _{эмп} = 76.5 (U _{кр} = 15, α ≤ 0.05)		–		U _{эмп} = 6.0 (U _{кр} = 15, α ≤ 0.05)	

Методы оценки	До эксперимента		После эксперимента		Прирост результата	
	КГ $\bar{x}_k \pm \sigma$	ЭГ $\bar{x}_g \pm \sigma$	КГ $\bar{x}_k \pm \sigma$	ЭГ $\bar{x}_g \pm \sigma$	КГ $\bar{x}_k \pm \sigma$	ЭГ $\bar{x}_g \pm \sigma$
Тест №3 (с)	8.32±0.75	8.68±0.71	7.80±1.05	7.31±1.15	0.52±0.11	1.37±0.21
	$t_{эмп} = 0.3$ ($t_{кр} = 2.14, \alpha \leq 0.05$)		–		$t_{эмп} = 5.5$ ($t_{кр} = 2.14, \alpha \leq 0.05$)	
Тест №4 (м)	16.08±2.70	16.02±2.80	17.22±1.72	18.29±3.22	1.14±0.21	2.27±0.45
	$t_{эмп} = 0,1$ ($t_{кр} = 2.14, \alpha \leq 0.05$)		–		$t_{эмп} = 2.6$ ($t_{кр} = 2.14, \alpha \leq 0.05$)	
Тест №5 (с)	9.16±1.31	9.58±1.62	7.70±1.30	7.41±0.92	0.42±0.05	2.17±0.20
	$t_{эмп} = 0.4$ ($t_{кр} = 2.14, \alpha \leq 0.05$)		–		$t_{эмп} = 3.2$ ($t_{кр} = 2.14, \alpha \leq 0.05$)	

Выводы. Из представленных данных математико-статистической обработки видно, что экспериментальная группа продемонстрировала более высокие результаты, чем контрольная, как в уровне мотивации, так и в развитии физических качеств. Таким образом, проведенный педагогический эксперимент показал перспективность использования метода геймификации с включением БОС-тренинга в рамках внеурочных занятий для повышения мотивации учащейся молодежи к воспитанию двигательных качеств и навыков. На основе данной методики также был разработан стартап-проект геймификации занятий физической культурой для детского спортивно-оздоровительного лагеря [2, с. 529].

Библиографический список

1. Валькова, Е.И. Введение ролевого спорта в программу физического воспитания в школе / Е.И. Валькова. – Текст: // Исследования молодых ученых: материалы XIV Междунар. науч. конф. (г. Казань, ноябрь 2020 г.). – Казань: Молодой ученый, 2020. – С. 58-59.
2. Головушкина Д.О., Хало П.В. Разработка стартапа геймизации занятий физической культурой для детского спортивно-оздоровительного лагеря / Сборник научных трудов VI всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Информационные и инновационные технологии в науке и образовании», Ростов-на-Дону: Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ), 2022. С. 526-530.
3. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2002 – 512 с:
4. Федеральный закон от 30 декабря 2020 г. N 489-ФЗ «О молодежной политике в Российской Федерации» URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012300003> (дата обращения: 23.03.2023).
5. Хало П.В. Формирование продуктивных состояний сознания в рамках отечественных форсайт-проектов / Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова. 2019. № 1. С. 168-173.
6. Хало П.В. Эмоциональные компоненты в формировании расширенных состояний сознания / Вестник Таганрогского государственного педагогического института. 2009. № 2. С. 350-353.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Аннотация. Данная статья посвящена проблеме применения современных информационных технологий в физической культуре и спорте. Применение технических средств обучения вызвало быстрое развитие процесса информационного обеспечения, существуя долгое время в бумажном виде. Выработался переход от традиционного информационного обеспечения к информационным технологиям, поскольку они стали одной из тенденций в современном обществе.

Ключевые слова: физическая культура, информационные технологии, современные гаджеты и спорт.

Информационные технологии – это специфические средства и методы выполнения информационных процедур, обусловленные технической и программной средой, в которой протекает процесс преобразования информации. [2, с. 39].

В нынешнее время информационные технологии присутствуют во многих сферах нашей жизни, начиная от производства и науки, заканчивая повседневной жизнью. Эксперты считают, что на основе компьютерных технологий постоянно развиваются научные и промышленные технологии, создаются и совершенствуются различные спортивные или образовательные технологии. Использование современных технологий позволяет делать учебный процесс более увлекательным, информативным и качественным. Ключевые направления ИКТ в образовании: использование компьютерных технологий для обучения, чтобы данный процесс был эффективным и качественным. Также эти методы обучения используются как средство тестирования учащихся, коррекции и психодиагностики.

На практике, применение различных компьютерных программ, благоприятно влияет на следующие аспекты обучения:

- мотивация к обучению, которая заключается не только в оценке, но и в удовлетворенности и личном интересе в процессе обучения;
- оценка итогового результата, включающая в себя стимулирование разумного творчества во время обучения;
- индивидуальный подход к каждому студенту и его адаптация в процессе обучения.

Благодаря изучению использованных источников [1], можно выделить следующие направления внедрения современных гаджетов в сферу физической культуры и спорта:

1. Спортивная тренировка с использованием информационных технологий. Использование ИТ дает возможность отслеживать и анализировать ход занятий. Существуют устройства, расширяющие способности студентов и спортсменов: камеры, которые выполняют видеоанализ движений, тем самым отслеживая траекторию спортсмена; Набор устройств, которые одновременно записывают показатели группы спортсменов (пульс, скорость, дистанция), чтобы обеспечить объективную оценку каждого спортсмена.

2. Исследования и биомедицинское внедрение в спорт. ИТ достигли довольно больших успехов в данных областях. Измерители могут легко записывать данные, которые показывают процент мышечной массы в организме и состояние здоровья спортсмена, студента. Благодаря этим гаджетам стало возможным получать и изучать показатели во время тренировок и делать выводы о действенности упражнений, количестве нагрузок и их интенсивности.

3. Информационные технологии как средство учета спортивных достижений. Точная запись спортивных результатов имеет большое значение. На сегодняшний день свободно используются специальные тахеометры на основе систем массового позиционирования (GPS), которые позволяют точно измерить дистанцию (дальность метания снаряда, бег, прыжок и пр.). Современные технологии спортивного хронометража объединены с системой информационного табло, где отображается результат, установленный одним из устройств.

4. Информационно-методическое обеспечение и управление образовательным процессом в учебных заведениях и спортивных организациях. Автоматизированные базы данных научно-педагогической информации, работающие на базе местных и телекоммуникационных сетей, становятся на данный момент одним из признаков современной образовательной и спортивной организацией. Следовательно, совершенствование элементов управления профессиональным обучением и спортивно-досуговой работой на основе использования научно-педагогической информации, информационно-методических материалов, а также телекоммуникационных сетей подразумевает создание информационной среды для образовательного и воспитательно-управленческого процесса образовательного учреждения.

Подводя итог всему вышесказанному, можно сделать вывод, что ИТ должны присутствовать в учебном процессе, ведь компьютер способствует повышению интеллектуальной деятельности во время учебы и вне его. Подобно спорту, где хорошее качественное спортивное оборудование позволяет показывать наилучшие результаты, компьютер увеличивает и разнообразит интеллектуальную активность. Компьютерные программы и технологии как технические

средства обучения развивают образовательный процесс. В то же время эти программы могут интенсивно влиять не только на трансформацию отдельных методов обучения, но и на весь образовательный процесс.

Библиографический список

1. Воронов, И.А. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учебно-методическое пособие / И.А. Воронов; Санкт-Петербург: РГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005. – 79 с. ISBN 978-5-762-10189-9. – Текст: электронный.
2. Хлебников, А.А. Информационные технологии: учебник / А.А. Хлебников. – М.: КНОРУС, 2016. – 466 с. ISBN 978-5-406-04694-4. – Текст: электронный.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НОВЕЙШИХ ИНТЕРНЕТ-ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ МОНИТОРИНГА ЗДОРОВЬЯ

***Аннотация.** Уходит в прошлое то время, когда вопросы здоровья доверяли только врачам, снимая с себя всю ответственность за него. Ситуация должна быть скорее обратной: мы сами следим за своим самочувствием и образом жизни, а доктор помогает скорректировать или улучшить результат, а также решить возникшие проблемы. Перейти к такому подходу будет легче с помощью полезных приложений для мониторинга здоровья, исследованию возможностей которых посвящено данное исследование.*

***Ключевые слова:** здоровьесбережение; индустрия спорта; инновационные разработки, интернет-технологии.*

Развитие интернет-технологий – достаточно новое направление в здоровьесбережение, именно поэтому целью данной работы является изучение мобильных систем быстрого анализа состояния здоровья человека. Исходя из поставленной цели, необходимо решить следующие задачи нами были поставлены следующие задачи: изучить понятие мобильной медицины; рассмотреть устройства для поддержания здорового образа жизни; рассмотреть приложения для мониторинга здоровья, диагностики и обеспечения ухода за своим физическим и психологическим состоянием.

В настоящее время, в сложной эпидемиологической ситуации, достаточно тяжело заставить себя поддерживать своё физическое Здоровье, особенно людям, которые до этого не занимались физической активностью. В связи с этим нам просто необходимы помощники. Это могут быть различные девайсы, спортивные дневники, написанные вручную и приложения по отслеживанию состояния здоровья. Конечно, мы можем самостоятельно узнать свои показатели, измерить пульс, выдержку дыхания самостоятельно или в специально оборудованном медицинском центре. Но проблема в том, что самостоятельное измерение является неточным способом установления своих показателей, поход к врачу может затянуться из-за банальной нехватки времени. Поэтому на помощь к нам приходят технологии. Сегодня мы поговорим и о пользе технологий, а также о возможных проблемах. И спортсмену, и обычному человеку, который следит за своим здоровьем необходимо отслеживать свое физическое состояние. А именно: пульс, массу тела, уровень кислорода в крови, ЭКГ и прочее. В век технологий, многие молодые люди хотят использовать всевозможные гаджеты, особенно именитых марок. Стало быть, возникает вопрос: а для чего человек, который не

занимается спортом приобретает для себя спортивные девайсы? И действительно, смысла нет. Но благодаря такому полезному приобретению, молодые люди смогут узнать свои физические показатели. Умные часы или фитнес-браслет подскажет слабые стороны пользователя и поможет ему привести в норму свои показатели. Именно здесь и заключается польза данных девайсов для человека неопытного в спорте и не осознающего истинный смысл создания технологий по поддержанию здорового образа жизни и своих показателей в норме.

Для человека, который не имеет возможности приобрести для себя вышеперечисленные девайсы, также есть варианты отслеживания своего физического состояния. Технологии не стоят на месте, в каждом смартфоне, которыми мы с вами пользуемся установлены уже изначально встроенные приложения по отслеживанию состояния здоровья. Чтобы расширить наш функционал, мы можем скачать для себя приложения-помощники, которые будут дополнительно помогать нам отслеживать цикл сна, лучшее время пробуждения, подсчет калорий и т.д. Для людей, которые отрицательно относятся к технологиям, есть вариант ведения спортивного дневника, о пользе которого мы говорили на прошлых конференциях.

Заниматься двигательной активностью не просто желательно, это необходимо [3, с. 15]. Чтобы поддерживать сердечно-сосудистую систему в норме, вес, не только своё тело в тонусе, но и настроение. Доказано, что физические занятия вызывают гормоны счастья, а именно: дофамин, серотонин и эндорфины.

Вы почувствуете себя гораздо лучше, после тренировки. Очень подходит для описания состояние бодрствования, организм будто «пробуждается» после спячки. Если у вас часто болит голова, сосуды в тонусе, это их расслабит. лишний вес, если он есть, конечно же после одной тренировки не уйдёт, помимо этого нужно поддерживать диету, если говорить о самом простом методе при комплексе упражнений, то это пить много воды, минимизировать в своём рационе сладкое, соленое и мучное.

При желании время всегда можно найти, но, если день загружен, вы можете следовать к своему пункту спортивным шагом или же пробежаться.

Для отслеживания своего физического состояния этого вы можете завести дневник тренировок, записывать туда упражнения, которые вы выполнили, подходы, количество раз и прочее, описывать ваше физическое состояние до и после выполнения и ваши физические данные: рост, вес, в последствии изменения, которые вы обнаружили.

Рассмотрим преимущества ведения дневника в бумажном формате:

1. Проявление креатива:

Вы можете вести свой спортивный дневник так, как вам хочется, записывать мотивационные цитаты, дела на день и прочее;

2. Организовать как вам хочется:

В отличие от приложений, большим плюсом является то, что вы можете расставлять список тренировок по-своему, в одной манере, или же по-разному, используя свое воображение;

3. Не нужна зарядка:

Вы можете пользоваться спортивным дневником в любое время. У девайса может закончиться зарядка, а тетрадь или блокнот всегда у вас под рукой.

Теперь рассмотрим преимущества ведения электронного спортивного дневника:

1. Скорость заполнения:

Безусловно, опытный пользователь смартфона или компьютера предпочтет ведение электронного спортивного дневника, так как печатать по клавишам быстрее, чем писать вручную;

2. Мобильность:

Вы можете пользоваться несколькими программами по спорту и конвертировать данные из одного приложения в другое (при условии, что данная функция имеется);

3. Использование в любом месте и в любое время:

Вы можете воспользоваться приложением в любое время дня и ночи;

4. Автоматическое расчет ваших физических показателей:

Заполнив определенные данные, приложение посчитает ваши шаги за день, калории, движения и прочее;

5. Перенос данных на другой информационный носитель:

Если вы потеряли свое устройство или у вас нет к нему доступа, с помощью созданной уже учетной записи вы можете вернуть все свои данные, которые заполняли в приложении, скачав его заново даже на другое устройство;

6. Наглядные схемы, графические данные:

С помощью приложения, благодаря различным диаграммам, вы можете даже визуально отследить свой прогресс. Высшую точку своего прогресса и начало спада.

Таким образом, мы рассмотрели преимущества электронного спортивного дневника и написанного вручную. Сегодня каждый выбирает для себя то, что ему ближе больше всего.

По статистическим данным компании Gartner, 30% продаж техники приходится именно на умные часы и фитнес браслеты, а именно 53 миллиона штук. Набор функций данных девайсов предполагает отслеживание ритмов сердца, уровень кислорода в крови, показатели тренировок и т.д.

Уровень кислорода в крови – это важнейший показатель нашего физического состояния в целом [1, с. 62]. Измерить данный показатель можно с помощью умных часов, новейших технологий от компании Apple и Samsung.

Рассмотрим, как именно это происходит: Датчик измерения уровня кислорода состоит из четырех светодиодных кластеров и четырех фотодиодов, он встраивается в заднюю панель, обеспечивая контакт с кожей. Зеленые, красные и инфракрасные светодиоды излучают свет на кровеносные сосуды в области запястья, а фотодиоды измеряют интенсивность отражённых лучей. Затем в дело вступают инновационные алгоритмы. Они вычисляют цвет крови, по которому определяют уровень её насыщения кислородом.

Сон является неотъемлемой частью нашей жизни, поэтому здоровый сон является важнейшим составляющим нового дня [1, с. 23]. Когда мы не высыпаемся, чувствуем усталость, настроение падает, мозг функционирует гораздо хуже, чем в состоянии бодрствования.

Умные часы позволят нам отслеживать продолжительность сна, приложения помогут настроить наш биоритм, когда лучше ложиться спать и в какое время лучше всего будет происходить пробуждения. Фитнес браслеты и умные часы разбудят вас, когда это необходимо, с помощью специальной настройки.

В умных часах и фитнес браслетах встроены ваши личные «достижения» в здоровом образе жизни. Например, они будут ставить вам цели пробежать километр или пройти за сегодня 4 километра, то, выполнив простые цели, вы приблизите себя к идеальному физическому состоянию. Режим «соревнования» позволит вам делиться с друзьями своими достижениями и бросать вызовы, что является очень увлекательным и, несомненно, полезным.

Даже если молодые люди приобретают данные часы, не занимаясь фитнесом, это все равно поможет им отслеживать свое физическое состояние, выполнять цели и следовать рекомендациям. Поэтому данная покупка не является бесполезной.

Таким образом, мы рассмотрели важность фитнес девайсов в жизни современного человека.

Консультации персонального тренера, для организации продуктивных и результативных занятий спортом, могут позволить себе не все. Здесь нам на помощь приходят спортивные приложения. Они помогут составить пользователю полную индивидуальную программу для занятий. Вам всего лишь нужно поставить цель: приведение в тонус мышц, потеря веса, развитие гибкости – приложение само рассчитает правильную нагрузку и подскажет комплексы упражнений, другие приложения рассчитают калории, вашу двигательную активность за день.

Перечислим лишь некоторые из них:

Lifesum: планировщик питания, Счетчик калорий и дневник питания от YAZIO. Для того, чтобы начать пользоваться данными приложениями, вам

нужно ввести свои физические показатели: рост, вес, возраст и пол. Приложение автоматически составит вашу суточную норму калорий, рекомендуемые блюда. В течение дня, вы вписываете, какое блюдо съели, и приложение автоматически рассчитывает калории.

Приложения для анализа сна: Sleeptracker на платформе Android и Автотрекер сна Pillow для IOS: Приложения контролируют и отслеживают ваш сон: считывают движения, звуки, определяет фазу сна. Вы можете сделать запрос на пробуждение, и приложение покажет в какой промежуток времени вас лучше всего разбудить. Приложения также показывают статистику сна и рекомендации для улучшения.

Медитация и звуки by Verv: Приложения по медитации помогут расслабиться, избавиться от физического напряжения, отвлечься от назойливых мыслей, сконцентрироваться на своем самоощущении.

Таким образом, мы рассмотрели важность отслеживания нашего физического состояния, пользу смарт-часов и приложений по здоровью, раскрыли проблему использования смарт часов и фитнес-браслетов.

Библиографический список

1. Всё о спорте / авт.-сост. Г. Михалкин. – М.: Астрель; АСТ, 2000. – 155 с.: ил.
2. Мальцев, А.И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников / А. И. Мальцев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 283 с.
3. Малов, В.И. 100 великих спортивных достижений / В.И. Малов – М.: Вече, 2007. – 432 с.
4. Ixbt официальный сайт [Электронный ресурс] <https://www.ixbt.com/live/gadgets/17-gadzhetov-pomogayuschih-sledit-za-zdorovem-s-pomoschyu-smartfona.html> (дата обращения 21.01.2023).
5. Fittonic: официальный сайт [Электронный ресурс] – URL: <https://fittonic.ai/> (дата обращения 11.11.2022).

КОМПЬЮТЕРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ШАХМАТНОМ СПОРТЕ

Аннотация. Данная статья рассматривает и проводит сравнение 3 лучших шахматных движков на момент 2023 года. В статье рассмотрены шахматные движки и краткая история их создания: *Ethereal, Komodo Dragon, Stockfish.*

Ключевые слова: шахматные программы, шахматный движок, нейронные сети.

11 мая 1997 года шахматный суперкомпьютер Deep Blue обыграл в матче-реванше сильнейшего шахматиста мира Гарри Каспарова. Эта победа в значительной степени повлияла на развитие различных компьютеров и программ в шахматной сфере. На сегодняшний день главное направление в развитии шахматных технологий это развитие ИИ. Именно о таких шахматных машинах мы сегодня и поговорим.

Рассмотрим программу Stockfish, на рисунке 1 представлен её логотип.



Рисунок 1 – Логотип шахматной программы Stockfish [7]

Лучший игровой движок в мире на момент 2023 года это stockfish 15.1 NNUE. Был выпущен 2 ноября 2008 года, разработан Марко Костальбой, Джоной Кийски, Гэри Линскоттом и Тордом Ромстадом, при большом вкладе сообщества разработчиков с открытым исходным кодом он является бесплатным и имеет открыт стал использовать нейронные сети тый исходный код который в настоящее время активно развивается. Stockfish 15.1 NNUE обладатель 3534 единиц рейтинга в scrl rating и 3597 единиц рейтинга в segt rating и конечно же занимает первое место в этих рейтингах, пускай и с небольшим отрывом [3]. Игровой стиль Stockfish является универсальным, но имеет уклон в тактическую сторону.

В 2020 году в связи с развитием шахматных движков на основе Stockfish претерпел значительные изменения и стал использовать нейронные сети [2].

Перейдём к следующей программе komodo dragon, её логотип представлен на рисунке 2.



Рисунок 2 – Логотип шахматной программы Komodo Dragon [5]

Komodo Dragon это совместимый шахматный движок, разработанный Доном Дейли и Марком Лефлером, а также поддерживаемый гроссмейстером Ларри Кауфмоном, Движок является бесплатным для некоммерческого использования до 12 версии. Он занимает лидирующие позиции в рейтингах шахматных движков. Главной особенностью движка Komodo является то, что он в большей степени полагается на оценку позиции, нежели на глубину поиска, и благодаря этому имеет отличительный позиционный стиль игры. Его сильная сторона: «Играть, когда нечего играть» [1].

В завершении нашего обзора рассмотрим программу Ethereum, фрагмент её партии представлен на рисунке 1.



Рисунок 3 – Фрагмент партии шахматных программ Ethereum и Stockfish [4]

Ethereal – это новый шахматный движок с открытым исходным кодом, который был разработан Эндрю Грантом. Этот движок совместим с UCI и был выпущен в июне 2016 года под лицензией GNU GPL. Ethereal получил большое влияние от других известных движков, таких как Crafty, Stockfish, TSCP, MadChess и Fruit.

Эндрю Грант проголосовал за другое направление и объявил о коммерческом выпуске Ethereal 13.00 (NNUE), бесплатной стандартной версии, все еще доступной на Github. Этот шахматный движок является одним из самых новых и перспективных на рынке и привлекает множество пользователей своей высокой игровой мощностью и удобством использования [6].

В таблице 1 приведено сравнение основных параметров программ представленных в данной статье.

Таблица 1 – Сравнение шахматных программ

Параметры	Stockfish	Komodo Dragon	Ethereal
Дата выхода	Ноября 2008	Январь 2010	Июнь 2016
Использование ИИ	Да	Да	Да
Стиль игры	Универсальный с уклоном в тактику	Позиционный	Универсальный
Доступность (платный/бесплатный)	Бесплатный	Последняя версия является платной	Последняя версия является платной

На данный момент главным путём развития шахматных движков является внедрение нейронных сетей. Пользователь имеет большой выбор шахматных программ для взаимодействия. Он может выбрать с кем из них играть и в месте с этим развивать свои навыки и стиль игры. Из таблицы 1 мы можем понять, что стиль игры у программ может быть разным и меняться в зависимости от позиции. Выделить однозначного фаворита из них сложно, так как их рейтинги игры практически равны и это является безусловным показателем качественного и быстрого развития компьютерных технологий в такой сфере спорта как шахматы.

Библиографический список

1. Википедия. Режим доступа – url: [https://ru.wikipedia.org/wiki/komodo_\(%d1%88%d0%b0%d1%85%d0%bc%d0%b0%d1%82%d0%bd%d0%b0%d1%8f_%d0%bf%d1%80%d0%be%d0%b3%d1%80%d0%b0%d0%bc%d0%bc%d0%b0\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/komodo_(%d1%88%d0%b0%d1%85%d0%bc%d0%b0%d1%82%d0%bd%d0%b0%d1%8f_%d0%bf%d1%80%d0%be%d0%b3%d1%80%d0%b0%d0%bc%d0%bc%d0%b0)) (дата обращения 10.03.2023).
2. Википедия. Режим доступа – url: <https://ru.wikipedia.org/wiki/stockfish> (дата обращения 10.03.2023).
3. Шахматный клуб. Chess.ru режим доступа – url: <https://xchess.ru/rating-chess-engines.html> (дата обращения 10.03.2023).

4. Яндекс картинки. Режим доступа – url: <https://avatars.mds.yandex.net/get-zen-vh/6378580/2a00000181a38ec318aba2cd5bf68d2c84b0/orig> (дата обращения 10.03.2023).

5. Яндекс картинки. Режим доступа – url: https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3a%2f%2fkomodochess.com%2f&psig=aovvaw01lojefuz24ibrmrdtzzszb&ust=1680030647248000&source=images&cd=vfe&ved=0cbaqjrxqfwotcpjftolo_p0cfqaaaaadaaaaabad (дата обращения 10.03.2023).

6. Chess programming. Режим доступа – url: <https://www.chessprogramming.org/ethereal> (дата обращения 10.03.2023).

7. Google картинки. Режим доступа – url: <https://thezugzwangblog.com/wp-content/uploads/2022/04/stockfish-15-1.jpg> (дата обращения 10.03.2023).

КИБЕРСПОРТ

Аннотация. В статье рассматривается сущность киберспорта, как одного из видов спорта, его типы и виды, аудитория и особенности развития. Прочтение доклада позволит понять основные определения и их содержание.

Ключевые слова: киберспорт, электронный киберспорт, е-спорт, профессиональный киберспортсмен, киберспортивный турнир, призовой фонд.

Поскольку киберспорт с каждым годом набирает все больше популярности и становится более доступным как для зрителей, так и для участников, возникает все больше вопросов на эту тему: «Что такое киберспорт?», «Легален ли он?», «Кто такие профессиональные киберспортсмены?» и другие. Статья даст ответы на эти и другие вопросы.

Что такое киберспорт? Киберспорт – это цифровая или виртуальная версия традиционного спорта. Его также часто называют электронным спортом или е-спортом (от англ. – e-sports). В нем соревнующиеся играют друг с другом в видеоигры за крупный приз. В отличие от традиционного спорта, в киберспорте играют перед экраном компьютера и не требуют физической нагрузки.

Обычно в киберспорт играют перед живой аудиторией, поэтому многие киберспортивные состязания имеют достаточно обширную аудиторию.

Как и традиционные виды спорта, киберспорт является *законным*. Международный олимпийский комитет признает киберспорт как вид спорта. Так, например, МОК подтвердил, что с 22 по 25 июня 2023 года будет проведена первая Неделя олимпийского киберспорта в Сингапуре (Olympic Esports Week) [1].

25 июля 2001 года Россия первой страной в мире признала киберспорт официальным видом спорта. Однако спустя 5 лет – в 2006 г. – он был исключен из Всероссийского реестра видов спорта. Только спустя десять лет – 7 июня 2016 года – киберспорт в России опять признали официальным видом спорта, каким он остается и по сей день. [2]

В 2011 году Valve провела первый «The International», что стало поворотным моментом для е-спорта. Впервые призовой фонд составлял целых 1,6 миллион долларов. The International – ежегодный киберспортивный турнир по игре «Dota 2» (ранее – «DotA») [3]. Большинство команд даже не поверили в это, а некоторые и вовсе проигнорировали.

Сейчас же развитием различных киберспортивных дисциплин занимается и государство. Так, например, практически в каждом высшем учебном заведении есть своя лига, где студенты могут показать, на что способны.

Также стоит отметить и то, что киберспорт имеет множество вариантов своей модификации. Если в классическом спорте изменения происходят достаточно медленно, то в киберспорте постоянно появляются совершенно новые форматы и дисциплины.

Какой типичный портрет геймера в России? Согласно результатам исследования, проведенным НАФИ, мужчины, по сравнению с женщинами, чаще увлекаются компьютерными играми. Так, они составляют 54% от всего количества геймеров. Однако, женская доля, которая увлекается играми, растет немного быстрее, по сравнению с мужской. Согласно данным аналитического центра, в 2022 году примерно 88 млн россиян в возрасте старше 18 лет играют в компьютерные игры «регулярно и эпизодически». Их доля составляет целых 60%. Для сравнения, в 2018 году она была меньше в 3 раза. 3-5 часов в неделю – в среднем примерно столько времени российские геймеры проводят за экраном, играя. Помимо этого, в исследовании говорится, что 21% россиян играми не увлекаются, однако члены их семей да [4].

Поскольку киберспорт приравнивается к спорту, возникает вопрос – кто такие профессиональные киберспортсмены? Профессиональный киберспортсмен – это человек, который играет в одну из дисциплин киберспорта на турнирах и соревнованиях. Игроки зарабатывают за счет побед в турнирах. Кроме того, те, кто выступает за организацию, получает зарплату, размер которой зависит напрямую от их опыта и навыков [5].

Для того, чтобы киберспортивная команда развивалась, ей необходимо много тренироваться. Человек, далекий от этой темы, может сказать, что это бессмысленно, но на самом деле киберспортсмены работают не меньше, чем обычные спортсмены. Они сидят за компьютером по 7-14 и более часов в день, прокачивая свои навыки. Также киберспортсмены часто путешествуют, потому что турниры проходят в других странах. Чтобы достичь высот в данном виде спорта, геймеру необходим талант. Для этого ему необходимо много тренироваться, совершая ошибки и исправляя их, а также практически идеально знать свою дисциплину. Желающих много, поэтому конкуренция в этом виде спорта высокая.

Выплата призовых денег всегда была сложной темой для профессионального киберспорта. А все потому, что в электронном спорте не существует единой системы, которая следила бы за призовыми деньгами. Причина этому – большое разнообразие киберспортивных дисциплин и отсутствие официального контролирующего органа. Несмотря на это, призовые фонды могут состоять из огромных сумм. Для сравнения, призовой фонд одного городского турнира может составлять, например, всего \$500, а призовой фонд уже мирового чемпионата целых \$18 000 000. Так, призовой фонд Valve в 2022 году (The International 2022) составил \$18 930 775 [5].

Существует множество различных типов видеоигр, из которых можно выбрать подходящую, что облегчает поиск подходящей игры. Наиболее популярные типы игр: [6]

1. *Шутер от первого лица* (англ. – First-Person Shooter (FPS)): Игры FPS представляют собой «стрелялки» от первого лица. В них игроки используют огнестрельное оружие, чтобы стрелять и убивать друг друга в виртуальной среде.

2. *Стратегия реального времени* (англ. – Real-Time Strategy (RTS)): Игры RTS похожи на игры FPS, но в них вместо стрельбы и убийств используются стратегия и планирование.

3. *Многопользовательские онлайн-боевые арены* (англ. – Multiplayer Online Battle Arena (МОБА)): В играх МОБА обычно участвуют две команды по пять игроков в каждой. Этот тип игр чрезвычайно популярен и может привлекать огромное количество зрителей на профессиональные турниры.

4. *Массовый многопользовательский онлайн-шутер от первого лица* (англ. – Massively Multiplayer Online First-Person Shooter (ММОFPS)): Игры ММОFPS представляют собой комбинацию игр МОБА и FPS, где команды противостоят друг другу.

Киберспорт бывает двух видов:

- 1) командный – соревнуются 2 или более команд;
- 2) индивидуальный – каждый игрок играет сам за себя.

Наиболее известными киберспортивными дисциплинами являются *Dota 2*, *Counter-Strike: Global Offensive*, *League of Legends*, *Fortnite* и *Overwatch*. Первые две являются самыми популярными.

Библиографический список

1. Режим доступа: <https://olympics.com/ru/news/ioc-confirms-singapore-host-first-olympic-esports-week-june-2023> (дата: 16.11.2022).
2. Режим доступа: <https://www.cybersport.ru/tags/other/kybersport-na-gosudarstvennom-urovne-khronika> (дата: 02.10.2016).
3. Режим доступа: <https://www.cybersport.ru/blog/dota-2/kakim-byi-pervyi-the-international> (дата: 02.10.2016).
4. Режим доступа: <https://nafi.ru/projects/it-i-telekom/geyming-v-rossii-2022-sotsialnye-i-ekonomicheskie-effekty/>.
5. Режим доступа: <https://www.cybersport.ru/tournaments/dota-2/the-international-2022>.
6. Режим доступа: <https://gamesisart.ru/TableJanr.html#ММОFPS>.

СОЗДАНИЕ И РЕДАКТИРОВАНИЕ МУЛЬТИМЕДИАМАТЕРИАЛОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация. В статье предложены современные мультимедиа материалы для применения их при занятиях физической культурой. При использовании данных материалов прогнозируется уменьшение количества травм среди студентов во время занятий и мотивация к учебному процессу.

Ключевые слова: мультимедиа, цифровые технологии, образование, физическая культура, обучение.

В современном мире компьютерные технологии используются практически во всех сферах деятельности человека. Процесс обучения студентов не является исключением. Цифровые технологии, а именно компьютерная графика является неотъемлемой частью обучения студентов. Понятие компьютерной графики настолько широкое, что трудно точно определить входящие в нее элементы. Классически выделяют растровую графику (изображение) и векторную графику (геометрические объекты). Применение компьютерной графики очень обширно. Она используется при создании мультимедийных приложений с целью оформления заставки, разработки 3D-моделей физических объектов и др.

BMP; JPG и GIF являются самыми популярными графическими форматами. Все они являются растровыми форматами. Значительным преимуществом Windows Bitmap является его совместимость со всеми приложениями Windows, а недостатком – большой объем, делающий его малоприспособленным для публикации в Интернете. Одним из часто используемых методов сжатия является JPEG. Однако при использовании такого формата теряется качество фотоизображений. Высокая степень сжатия разделяет изображение на квадраты. Однако, несмотря на свои недостатки, JPEG очень популярен из-за высокой степени сжатия. GIF может хранить сжатые изображения без потерь с палитрой до 256 цветов и в основном предназначен для схем, графиков и т. д.

С целью демонстрации процессов, реальных объектов, различных событий в процессе обучения применяются видео. Для съемки видео необходима видеокамера или цифровой фотоаппарат, который может снимать видеоролики с достаточным качеством. Отснятый материал сначала нужно оцифровать, а затем обработать на компьютере.

В образовании использование мультимедиа однозначно является актуальным процессом. Различные статистические данные подтверждают успешное

усвоение знаний с помощью применения информационных технологий. Использование мультимедиа актуально и в сфере физического воспитания и спорта. В связи с внедрением дистанционного обучения преподаватели физической культуры и спорта стали активно применять мультимедиа. Проблема была в одном – создании обучающих мультимедийных материалов. На сегодняшний день создано большое количество программ для создания мультимедиа. Часть из них ориентирована на профессиональных пользователей, а другая – на любителей.

Немаловажным элементом в мультимедиа является звук, который используется в компьютерных программах. Традиционно выделяют реальный оцифрованный звук и звук как набор нот. Наиболее используемыми форматами звуковых файлов являются WAV, MP3 и MIDI.

В программах Microsoft классическим форматом хранения аудио является WAV. С помощью него можно хранить оцифрованный звук (например, с качеством 16 бит и частотой оцифровки до 44,1 кГц). Одним из популярных форматов хранения сжатого цифрового звука является MP3 (MPEG-3). С помощью использования специально созданных алгоритмов, происходит сжатие звукового файла типа WAV в 10–11 раз практически без потери качества. Музыка, которая записана звуками различных инструментов, хранится в стандартном формате – MIDI.

В современных образовательных программах звук применяется довольно активно. С помощью звукового комментария обучающийся быстрее ориентируется и значительно эффективнее выполняет упражнение. Наиболее важной дидактической моделью обучения является наглядность. При использовании трехмерной графики, звука или мультимедиа в сферах физической культуры и спорта значительно улучшается наглядность и обогащается запас способов физического воспитания.

Использование мультимедиа в области физической культуры и спорта выполняет ряд задач: а) занятие проводится интереснее и возрастает мотивация студентов к обучению; б) с помощью эффективной и динамичной подачи знаний, учащиеся могут понять более сложные идеи; в) возникает доступ студентов к различным электронным ресурсам в соответствии с дисциплиной; г) предоставляется больше возможностей для развития личных и социальных навыков; д) выполнение упражнений физической культуры производится правильно и снижается появления травм организма обучающегося.

Для выполнения перечисленных задач не требуется базового технического образования. Все, что нужно, это: компьютер, микрофон, колонки, фотоаппарат для съемки видео, а главное – желание создавать и применять собственные мультимедийные разработки на занятиях.

Самыми популярными программами для редактирования видео являются: Pinnacle Studio HD Ultimate Collection, Adobe Premiere Pro и Windows Movie Maker. Одной из часто используемых программ для редактирования видео с поддержкой HD-видео является Pinnacle Studio HD Ultimate Collection. Данная программа имеет простой и удобный интерфейс, позволяющий создавать высокого качества видеоролики с многообразными эффектами, переходами и потрясающим звуком Dolby Digital 5.1.

Профессиональной программой видеомонтажа является Adobe Premiere Pro. Она обладает всеми новейшими функциями и инструментами для нелинейного редактирования видео. Windows Movie Maker – это бесплатная программа для обработки видео. Главной целью программы является предоставления пользователям средства для быстрого и простого создания домашнего видео с разными эффектами.

Исходя из всего вышесказанного, можно сказать, что компьютер, являясь общественным инструментом использования информационных технологий, эффективно применяется на всех этапах обучения различных дисциплин, в том числе в области физической культуры и спорта.

Данное применение имеет ряд позитивных последствий не только для обучающихся, но и для преподающих. Всё это в совокупности способствует оптимизации физкультурно-спортивной деятельности.

Библиографический список

1. Беляев Н.Г., Суворов О.В. Характеристика физического развития современных школьников. // Актуальные проблемы развития физической культуры в современных условиях: Материалы научно-практической конференции. – Ставрополь: изд-во СГУ, 1998. – С. 30-37.
2. Волков, В.Ю. Компьютерные технологии в физической культуре, оздоровительной деятельности и образовательном процессе / В.Ю. Волков // Теория и практика физической культуры. 2001.- № 4-5. – С.56-63.
3. Гуслова, М.Н. Инновационные педагогические технологии : учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования / М.Н. Гуслова. – 4-е изд., испр. -М.: Академия, 2013. – 263-288 с.
4. Ксензова Г.Ю. Инновационные технологии обучения и воспитания школьников, М.: 2001. 120-128 с.
5. Самсонова, А.В. Использование информационных технологий в физической культуре и спорте / А.В. Самсонова, И.М., Козлов, А.В. Таймазов // Теория и практика физической культуры. 2000. – С. 5-12.

РАЗВИТИЕ ФИДЖИТАЛ-СПОРТА В РОССИИ

***Аннотация.** В статье рассмотрено развитие фиджитал-спорта в России. Проанализированы 5 категорий – челленджей в фиджитал-играх. Приведены проведенные и планируемые турниры по фиджитал-спорту. Рассмотрена деятельность Всероссийской федерации фиджитал спорта.*

***Ключевые слова:** фиджитал-спорт, фиджитал-игры, Всероссийская федерация фиджитал спорта, «Игры будущего».*

Будущее наступило, и даже традиционный спорт выходит на новый уровень. А именно объединился с киберспортом, чтобы создать совершенно уникальный вид спорта – фиджитал-игры.

Фиджитал-игры – это вид цифрового-физического спорта. Происходит от слова *phygital*, которое является миксом слов *physical* (физический) и *digital* (цифровой) [3].

Фиджитал заимствует у компьютерного спорта не только киберсоставляющую, но также участников и аудиторию. По словам вице-премьера Дмитрия Чернышенко, в России киберспортом интересуются 15,4 млн человек, а профессионально занимаются более 4 тыс. Правда, не все рады появлению новой гибридной дисциплины.

По данным Statista, в 2022-м рынок киберспорта превысит \$1,4 млрд., а к 2027-му составит \$2,23 млрд. Сегмент спонсорства и рекламы в киберспорте занимает около \$792 млн в 2022 году. К 2027 г. количество пользователей на рынке киберспорта приблизится к 721 млн человек. Фиджитал вполне может освоить солидную часть этой аудитории, а значит – претендовать на долю доходов индустрии [2].

Соревнования в фиджитал-играх проходят следующим образом: например, спортсмены сначала играют в симулятор футбола FIFA, а затем выходят на реальное футбольное поле с сохранением счета из игры. Побеждает команда, которая в сумме забила больше голов.

Виртуальная реальность сейчас активно захватывает умы человечества. Человек как бы погружается в мир, сгенерированный электроникой. Все действия происходят в компьютере, который передаёт сигнал напрямую в мозг – из-за этого сознание отсекает реальность. Используются специальные VR-очки, в которых находятся два экрана с мини-линзами, и наушники. Геймер на некоторое время превращается в виртуального персонажа, который стреляет, бежит, играет в спортивные игры и т.д. Управление осуществляется за счет джойстиков,

находящихся в руках спортсмена, которые передают все человеческие движения в систему. В последнее время всё чаще используются специальные перчатки. [4]

Все фиджитал-игры разделены на 5 категорий (челленджей):

1. Sport challenge

Здесь присутствуют игровые виды спорта, такие как:

- Фиджитал-футбол (сначала играем в FIFA, потом футзал);
- Фиджитал-баскетбол (играем в NBA 2K, потом стритбол);
- Фиджитал-хоккей (сначала NHL 2K, потом хоккей на льду);
- Фиджитал-единоборства (играем Mortal Kombat, потом ММА);
- Фиджитал-гонки (Сначала Assetto Corsa, потом картинг).

2. Tactical Challenge

В эту категорию входят тактические шутеры, такие как CS:GO, Valorant и королевские битвы, PUBG Mobile и Fortnite, а в реальной жизни участники играют в страйкбол или лазертаг.

3. Battle Challenge

Участники играют в игры жанра Боевой Арены (МОБА), а именно Dota 2, League of Legends, Arena of Valor. Создатели фиджитал-игр думают создать что-то интересное с элементами лазертага и страйкбола.

4. Speedrun challenge

В этой дисциплине участники проходят ретро-игры, либо ретроконсольные игры на скорость, например, Super Mario Bros и Chip'n Dale.

5. Technical challenge

Сюда входят гонки VR на дронах и VR-игра Beat Saber, в которой нужно под ритм музыки разбивать блоки [3].

В начале 2023 года создана Всероссийская федерация фиджитал спорта (ВФФС) – общественная организация, которая отвечает за развитие фиджитал-движения и массового спорта в формате функционально-цифрового многоборья.

Цель: поддержка и популяризация фиджитал-спорта в России, чтобы современные спортсмены были одинаково успешны как на спортивной площадке, так и в виртуальной вселенной. [1]

Задачи ВФФС:

1. Создание:

- Общая информационная площадка для сообщества единомышленников;
- Судейский корпус для проведения игр в формате фиджитал;
- Нормативно-правовая база и методические материалы;
- Образовательный процесс по технологичным видам спорта (открытые лекции, семинары, запуск кафедр на базе вузов) [3].

2. Сотрудничество:

- Международные спортивные организации классических, цифровых и технологичных видов спорта (федерации, ассоциации, объединения и т.д.);
- Профориентационные организации, отвечающие за молодежную политику (школьники, абитуриенты, студенты и др.);
- Федеральные и региональные органы исполнительной власти для организации и/или участия в грантовых конкурсах.

3. Участие:

- Интерактивные конференции, фестивали, форумы, круглые столы, выставки, открытые лекции, мастер-классы, хакатоны и др.
- Международные студенческие сборы и советы;
- Демо-соревнования между образовательными учреждениями.

4. Развитие:

- Популяризация фиджитал-спорта;
- Обмен опытом и лучшими практиками;
- Развитие технологичных видов спорта в России. [1]

В феврале и марте 2024 году в Казани пройдет международный турнир «Игр будущего» – масштабное спортивное событие на стыке спорта, науки и технологий, синергия зрелищных классических и цифровых видов спорта.

20 февраля 2023 года Правительство РФ заявило о выделении 5,2 млрд рублей из бюджета на финансирование киберспортивных соревнований «Игры будущего». В 2023 году будет выделено 1,8 млрд рублей, в 2024 году – около 3,5 млрд рублей.

В турнире будет разыграно 16 дисциплин, сгруппированных в 5 челленджей, с призовым фондом \$25 млн. Планируется 2000 участников.

На выставке Vietnam EXPO-2023 были презентованы «Игры Будущего» и концепция фиджитал-спорта.

Презентовал «Игры Будущего» на выставке глава российской делегации, заместитель Председателя Правительства РФ Дмитрий Чернышенко.

Накануне выставки прошло заседание межправительственной Российско-Вьетнамской комиссии. На заседании Дмитрий Чернышенко от имени Правительства РФ и организаторов турнира пригласил команды из страны Юго-Восточной Азии участвовать в тестовых соревнованиях «Игр Будущего».

Первый турнир по фиджитал спорту прошел в Казани 21-23 сентября 2022 года по четырём дисциплинам: фиджитал-футбол (FIFA Volta + мини-футбол), фиджитал-баскетбол (NBA2K + баскетбол 3×3), Beat Saber и гонки дронов [1].

Второй турнир состоялся в Казани, ТЦ Kazan Mall, Дворец единоборств «Ак Барс», «Татнефть Арена» 24, 26 ноября 2022 года и 9-10 декабря 2022 года. Соревнования проводились по дисциплинам:

- фиджитал-хоккей (NHL 22 + хоккей 3*3);
- фиджитал-единоборства (Mortal Kombat 11 + ММА);
- фиджитал-гонки (Assetto Corsa + картинг). [1]

Третий турнир также проходил в Казани, ИТ-парк и Казань Экспо с 5 по 11 февраля 2023 года по следующим дисциплинам: Speedrun; MLBB; Dota 2; Warface; CS:GO; Лазертаг. [1]

С 9 – 10 марта 2023 года в Казани на стадионе «Трудовые резервы» прошли следующие соревнования по дисциплине «Гибридные гонки на льду».

На турнирах принимали участие международные спортсмены из Республики Беларусь, Бразилии, Ирана, Турции, Казахстана, США, Аргентины, Вьетнама и Камбоджи.

19 февраля Федерация Фиджитал-Спорта города Москвы провела финал Первого Московского фиджитал-турнира по Just Dance 2023 Edition*. Соревнования прошли на базе Агентства развития компьютерного и иных видов спорта.

Just Dance – уникальная дисциплина, в которой сливаются цифровая и физическая реальности. В танцевальном турнире приняли участие 12 спортсменов в двух категориях: новички (серебряный дивизион) и профессионалы (золотой дивизион) [1].

6 апреля 2023 г. начались соревнования первой Молодежной фиджитал-футбольной лиги Республики Татарстан, победитель которых будет участвовать в федеральном турнире по фиджитал-футболу 22 апреля этого года в г. Волгоград. В соревнованиях принимают участие 8 команд.

Президент Всероссийской федерации фиджитал-спорта Д.В. Григорьев отметил: «Практически год назад на Петербургском международном экономическом форуме по итогам заявочной кампании Казань была объявлена городом проведения первого в истории Международного мультиспортивного турнира «Игры будущего», а уже сегодня мы открываем Молодежную лигу фиджитал-футбола. На самом деле, это не случайно, Федерация фиджитал-спорта Татарстана стала первым аккредитованным региональным отделением в России. Республика Татарстан и Казань в целом вносят огромный вклад в развитие инновационных видов спорта! Несмотря на то, что наша Федерация одна из самых молодых организаций, мы активно развиваем фиджитал-спорт по всей стране. На сегодняшний день мы осуществляем свою деятельность в 51 субъекте Российской Федерации. Мы не просто Федерация, мы – целое движение фиджитал» [1].

Интерес к фиджиталу проявляют и на уровне университетов. На текущий момент организаторы «Игр Будущего» подписали соглашения уже с 39 вузами.

Среди них – РЭУ им. Г.В. Плеханова, МГТУ им. Н.Э. Баумана, Высшая школа экономики, Дальневосточный федеральный университет, Университет Синергия, Университете Иннополис и другие учебные заведения. В планах – открыть образовательные программы, но для этого нужны квалифицированные специалисты, заявили в Минспорте Татарстана. «Требуется подготовка квалифицированных научно-педагогических кадров, а также разработка и утверждение федерального стандарта спортивной подготовки по фиджитал-спорту. Работа над ней начнется после признания фиджитала официальным видом спорта», – отметили в ведомстве [2].

Таким образом, фиджитал-игры – это очень перспективное направление в будущем. Благодаря нему объединяется интерес аудиторий компьютерного и реального спорта.

Библиографический список

1. Всероссийская федерация фиджитал спорта. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://phygitalsport.ru/> (дата обращения 07.04.2023).
2. На стыке двух миров. Что такое фиджитал-спорт и есть ли за ним будущее. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://s-bc.ru/articles/phygital> (дата обращения 10.04.2023).
3. Что такое фиджитал-игры? [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://pikabu.ru/story/chto_takoe_fidzhitaligryi_9967778 (дата обращения 07.04.2023).
4. Что такое фиджитал-спорт? [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://gornovosti.ru/news/stadion/item/12eae8b2-46cf-47b6-8adc-87e18a510dac> / (дата обращения 07.04.2023).

КИБЕРСПОРТ КАК СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Аннотация. Современный киберспорт, в эпоху цифровой трансформации, становится все более популярным. В условиях популяризации сферы киберспорта многие образовательные учреждения уже активно внедряют общеобразовательные программы в сфере киберспорта. В 2022 году рассматривались новые проекты государственной поддержки киберспорта, игровая индустрия делает уверенные шаги к тому, чтобы сделать киберспорт официальным и доступным видом спорта для всех.

Ключевые слова: киберспорт; спортивная дисциплина; игровая индустрия; перспективная отрасль; реализация проектов.

В настоящее время, в эпоху цифровизации, происходит трансформация под новые реалии и большую популярность набирает такое направление как киберспорт, спортивными дисциплинами которого являются преимущественно видеоигры. Для многих людей данное понятие остаётся малопонятным, следует дать чёткое определение так называемому «электронному спорту» (от англ. e-sport). Киберспорт – это определённая форма многопользовательских виртуальных соревнований по компьютерным играм между профессиональными одиночными игроками или командами [2].

Мировая аудитория киберспорта уже превышает 500 миллионов человек, что сравнимо с аудиторией других видов спорта. Ежегодный прирост киберспортсменов составляет 10%, однако российский рынок киберспорта по темпу роста числа активных игроков опережает мировой сектор на 5%. Российская Федерация является первой страной в мире, признавшей на государственном уровне киберспорт официальным видом спорта, наряду с общепринятыми спортивными дисциплинами [1]. На международном уровне ведутся переговоры о потенциальном включении «компьютерного спорта» в качестве дисциплины на олимпийских играх. В 2022 году были рассмотрены новые проекты государственной поддержки киберспорта и соответствующих мероприятий в России. В ближайшем будущем для активного развития и популяризации киберспорта начнут создаваться нормативно-правовые инструменты. Также при поддержке государства совместно с частными инвесторами реализовываются проекты по постройке масштабных киберспортивных площадок и арен. Так же как и любой вид спорта, компьютерный предполагает не только соревнования одиночных выступлений, но и также включает в себя командные матчи по различным направлениям. В список киберспортивных дисциплин включаются такие популярные шутеры как:

Counter-Strike: Global Offensive, Fortnite, Overwatch, Valorant; королевские битвы: APEX Legends, PlayerUnknown's Battlegrounds; MOBA: Dota 2, League of Legends и другие не менее перспективные видеоигры различных жанров [3]. В особенности набирает обороты «мобильный гейминг». Популярность данного сегмента обуславливается всеобщей доступностью и досягаемостью.

«Компьютерный спорт» имеет тенденцию к развитию преимущественно благодаря потоку инвестиций в перспективную отрасль. Ведущим источником денежных вливаний в отрасль всё ещё остаётся рекламная деятельность. Спонсорами являются крупные международные и национальные бренды, массово поддерживающие киберспорт во всех проявлениях, которые транслируют свою торговую марку в интерфейсах компьютерных игр, а также часто взаимодействуют с организаторами киберспортивных соревнований. На фоне популяризации киберспортивной ниши во многих образовательных учреждениях уже активно реализуют общеобразовательные программы в сфере киберспорта, которые включают в себя направления подготовки будущих специалистов в области разработки компьютерных игр, а также элективы по методике освоения киберспорта и получению соответствующих навыков. В ведущих учебных учреждениях России спортивная подготовка студентов осуществляется целенаправленно в соответствии с учебной программой, при этом развивая комплекс психо-физических, технических и тактических качеств, способностей и потенциала игроков [4].

На сегодняшний день игровая индустрия развивается огромными темпами. Несмотря на большой потенциал киберспорта как спортивной дисциплины, находятся люди, которые категорически и негативно относятся к компьютерному спорту. Многим тяжело сравнить киберспорт с физически-активными спортивными играми, например с волейболом, футболом, хоккеем. Однако в нём требуется: концентрация, усидчивость и определенная стратегия подобная бильярду, шахматам и шашкам. Также противники данного вида спорта в поддержку своей точки зрения приводят аргументы о жесткости и насилии в видеоиграх, о том, что статичное положение во время игр никак не связано со спортом и априори дисциплина «киберспорт» не может считаться спортивной на государственном уровне. Данных критиков можно понять, однако в новых реалиях цифровизации имеют место быть и такие веяния как киберспорт. Несомненно, во многих шутерах присутствуют сцены насилия или же сам сюжет построен на жестокости по отношению к противникам, впрочем, следует внимательно следить за допуском к киберспортивным мероприятиям несовершеннолетних и людей, страдающих психическими расстройствами, потому что, как и в любом спорте требуются регулярные и систематические тренировки за игровым устройством, что также негативно влияет на психику и организм игроков.

В России игровая индустрия делает уверенные шаги на пути принятия киберспорта, как официальный вид спорта для любого желающего, потому что практически любой человек, имеющий телефон с производительным железом внутри, сможет стать частью киберспортивной дисциплины. Правительство РФ, безусловно, заинтересовано в том, чтобы развивать данный вид деятельности и на перспективу формировать базу для развития специалистов в области киберспорта [5]. Инвесторы и спонсоры заинтересованы и ищут новые площадки для продвижения своих услуг. Исходя из этого, можно с уверенностью заявить, что абсолютно все желающие смогут стать частью киберспортивной индустрии.

Библиографический список

1. Буянова Анастасия Владимировна, Козилина Виктория Киберспорт: История становления, современное состояние и перспективы развития // Социально-политические науки. 2017. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kibersport-istoriya-stanovleniya-sovremennoe-sostoyanie-i-perspektivy-razvitiya> (дата обращения: 10.03.2023).
2. Гончаренко Дмитрий Игоревич, Бровкин Андрей Павлович Сущность и содержание понятий «киберспорт» и «компьютерный спорт» // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2022. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/suschnost-i-soderzhanie-ponyatiy-kibersport-i-kompyuternyy-sport> (дата обращения: 05.03.2023).
3. Панкина Валерия Валерьевна, Хадиева Разиля Тагировна Киберспорт как феномен XXI века // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2016. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kibersport-kak-fenomen-xxi-veka> (дата обращения: 16.03.2023).
4. Паньч Регина Борисовна, Петровский Станислав Станиславович, Огурцов Денис Александрович Формирование положительного отношения к киберспорту как спортивной дисциплине среди молодежи // Педагогика. Вопросы теории и практики. 2019. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-polozhitelnogo-otnosheniya-k-kibersportu-kak-sportivnoy-distipline-sredi-molodezhi> (дата обращения: 15.03.2023).
5. Редькина Алена Игоревна Особенности государственного управления в области киберспорта // Nomothetika: Философия. Социология. Право. 2020. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-gosudarstvennogo-upravleniya-v-oblasti-kibersporta> (дата обращения: 16.03.2023).

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению проблемы формирования физической культуры и спорта в жизни студентов с использованием информационных технологий. Проанализированы основные направления и средства, используемые в современной системе высшего образования, которые указывают на появление инновационных технологий в практике обучения. В этих условиях формирование здорового образа жизни может способствовать формированию новых оздоровительных форм и методов физической активности студентов на занятиях по физической культуре.

Ключевые слова: технология, спорт, студент, обучение.

В последние годы технологии в спорте прогрессировали, в результате чего ежегодно устанавливаются новые рекорды. Большая часть этого успеха была приписана достижениям в области технологий, которые были созданы за последние несколько лет. К 2023 году инновации стали обычным явлением в спорте, используемыми тренерами, спортсменами и болельщиками для различных целей, от тактики тренировочных процессов до производительности спортсменов и отслеживания состояния здоровья.

В условиях прогрессивных преобразований в обществе преобразования направлены на все сферы жизнедеятельности, включая образование, спорт и физическую культуру. Современный мир требует внедрения новых идей и технологий для проведения успешных образовательных процессов.

Высшие учебные заведения интегрируют новейшие технологии в процесс обучения различным дисциплинам для обеспечения магистрантов и выпускников последними технологиями, используемыми в спорте. Потенциал будущих исследований заключается во внедрении информационных и интерактивных технологий для улучшения понимания студентами теоретического информационного массива в области спорта в ходе обучения.

На основе современной методики физического воспитания в вузах одной из основных черт должно выступать повышение роли инновационно-информационных средств физической культуры. Но на практике не удаётся полностью реализовать цели теоретического раздела данной дисциплины, так как одновременно требуется немало времени на освоение раздела, а также это является нерациональным расходом времени учебных занятий на не физические упражнения.

Добавление элементов инновационных технологий и их данных в образовательную систему облегчит преподавателям выполнение своей работы. С помощью новейших коммуникационных сетей педагоги могут не только повысить свои профессиональные компетенции, но и также имеют уникальную возможность общения со своими коллегами по всему миру и для профессионального общения в целях повышения своей квалификации, и для обмена опытом, и также для возможности ведения совместной научной и учебно-методической работы и т.д.

Использование таких технологий, как компьютерное тестирование, дистанционные олимпиады, компоненты виртуальной реальности, системы отслеживания и регулировки тренировочным процессом, помогут студентам лучше запомнить необходимый материал и сделать обучение более интерактивным. Инновационные технологии способны обеспечить студентов необходимым учебным материалом на самостоятельную подготовку с помощью внедрения инновационных информационно-коммуникационных программ.

Данный процесс включает в себя не только нестандартные методы обучения, такие как презентации, использование Интернета, компьютерные тесты и дистанционные олимпиады, но и цифровые инструменты, популярные веб-сайты, симуляторы, компоненты виртуальной реальности, системы отслеживания и регулирования процесса обучения. Участвуя в этом процессе, учащиеся будут лучше понимать и осваивать необходимый материал, в основе данной методики лежит принцип современного интерактивного обучения.

Университетский сектор Великобритании известен своим интересом к теме новейших технологий в области образования, исследований и инноваций в данной сфере. Многие университеты инвестируют в передовые технологии, такие как видеонаблюдение и видеоанализ. Эта технология может быть использована для привлечения новых студентов на факультеты, а также для дальнейшего изучения в области спорта и способов оптимизации обучение, повышения его эффективности.

Университет Leeds Beckett University (LBU) представляет собой один из важнейших производителей спортивных курсов в Великобритании и стремится развивать образовательные программы и ресурсы, чтобы студенты имели доступ к новейшим технологиям и имели возможность на практике применять инновационные продукты в спорте.

Руководящий орган Великобритании по университетскому спорту, в – ВUC, объединил усилия с Catapult в рамках партнерских отношений, интерес которых будет касаться спортивного научного образования и росте профессиональной компетенции преподавателей в высших учебных заведениях, сотрудничая для распространения инновационных технологий и внедрения этих технологий для повышения конкретных результатов студентов занимающихся спортом. Эти

инновации помогут преподавателям и студентам более эффективно работать с информацией и улучшат образовательный процесс.

Разработкой данных проектов занимались LBU и Catapult по ряду программ бакалавриата и магистратуры для высших учебных заведений, по итогу работы предоставив доступ к более чем 120 программам. Catapult предоставила портативные устройства и 20 лицензий на видеоаналитику, чтобы помочь пользователям анализировать риски спортсменов и совершенствовать свои методы тренировок [1].

Использование современных информационных технологий в обучении студентов и спортивной подготовке может оказать положительное влияние на образовательные процессы. Автоматизированные системы обработки данных могут помочь педагогам в анализе результатов тренировок и обучения, а также в мониторинге состояния студентов. Создание баз данных и их использование может помочь в организации и управлении процессом обучения, включая планирование занятий, контроль за выполнением заданий и мониторинг за прогрессом студентов.

Итак, во многих высших учебных заведениях государства совершается оптимизация тренировочного процесса согласно физическому обучению. В последние несколько лет применение новейших информационных технологий в образовании студентов и работе преподавателей выросло в геометрической прогрессии. Сюда входит возможность организации онлайн-обучения на дистанционной основе, формирования баз данных и их внедрения для дальнейшего применения, до проектирования компьютерных соревнований. Это создает более удобную среду для занятий спортом, а различные информационные технологии позволяют более результативно использовать имеющиеся ресурсы.

Библиографический список

1. Почему растет спрос на новейшие технологии в британских университетах: [Электронный ресурс], URL: [/https://www.catapultsports.com/fr/blog/why-the-use-of-sports-technology-is-expanding-across-uk-universities](https://www.catapultsports.com/fr/blog/why-the-use-of-sports-technology-is-expanding-across-uk-universities).
2. Лихачев, О.Е. Интерактивное обучение в физическом воспитании студентов вуза / О.Е. Лихачев, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева // Здоровье нации: современные ориентиры в физическом воспитании учащейся молодежи: материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции, 15 апреля 2013, Самара. – С. 44-46.

ОЦЕНКА ПОПУЛЯРНОСТИ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Статья о популярности мобильных приложений для занятий спортом среди студентов РГЭУ. Исследование проведено методом анкетирования 100 студентов. Результаты показали, что приложения удобны и экономичны, но требуют консультации специалиста по физкультуре и спорту.

Ключевые слова: мобильные приложения, здоровье, физическая культура, студенты, самостоятельные занятия спортом.

Актуальность. Исследование актуально, так как люди все чаще используют мобильные телефоны для контроля здоровья, занятий спортом и правильного питания.

Введение. В настоящее время, когда информационные технологии охватывают все сферы жизнедеятельности человека, эффективное использование личных ресурсов, таких как время, деньги и здоровье, является необходимым. Для студентов, использование мобильного приложения для занятий физической культурой может стать эффективным дополнением к академическим занятиям по спорту в университете [1, с. 200-203].

Цель исследования. Оценка популярности мобильных приложений для занятий физической культурой среди студентов РГЭУ (РИНХ) и определение его полезности и удобства для студентов, желающих заниматься спортом [3, с. 100].

Методы исследования. Для исследования использовали метод анкетирования, опросили 100 студентов РГЭУ (РИНХ), в возрасте 18-21 года, которые используют приложения для занятий спортом. Получены ценные данные для дальнейшего анализа и выводов [5, с. 12-18].

Респондентам было предложено ответить на ряд вопросов:

1. Как часто вы занимаетесь спортом?
2. Использовали ли вы различные фитнес-приложения?
3. С какой целью вы используете приложения для занятий в зале?
4. Где вы чаще используете подобные приложения?
5. Чтобы вы предпочли с позиции «цена/качество»?
6. Консультировались ли вы со специалистом, перед использованием приложения на постоянной основе?

Результаты и их обсуждение. После проведения опроса среди студентов, были получены следующие данные: две трети опрошенных регулярно занимаются спортом, четверть – один раз в неделю, а оставшиеся 10% опрошенных – мало времени проводят за физическими упражнениями [2, с. 19-24]. Результаты опроса наглядно представлены на диаграмме (рисунок 1).



Рисунок 1 – Вопрос «Как часто вы занимаетесь спортом?» (100 ответов)

Среди опрошенных, две трети студентов использовали приложения для занятий спортом (рисунок 2).

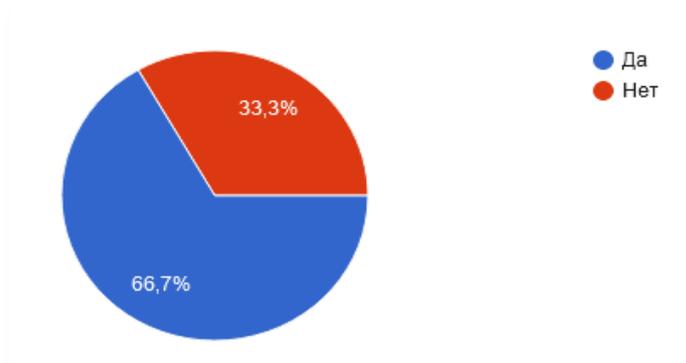


Рисунок 2 – Вопрос «Использовали ли вы различные фитнес-приложения?» (100 ответов)

График на рисунке 3 показывает, что половина опрошенных использует приложения для составления программы тренировки, а треть использует для наглядной демонстрации использования тренажеров.

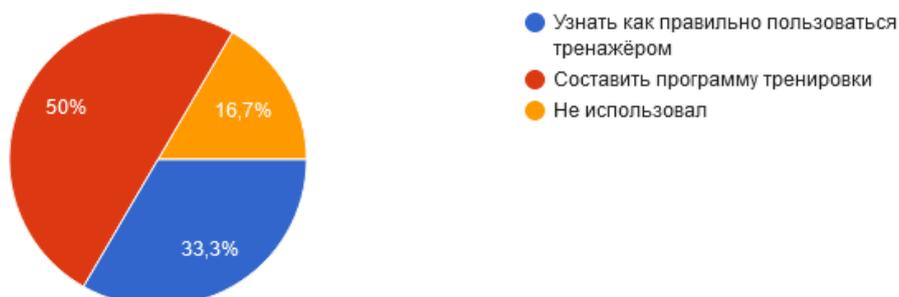


Рисунок 3 – Вопрос «С какой целью вы используете приложения для занятий в зале?» (100 ответов)

Большинство опрошенных (50%) используют приложения в спортзалах, остальные 33,3% и 10%, используют их дома и на улице, соответственно (рисунок 4).



Рисунок 4 – Вопрос «Где вы чаще используете подобные приложения?» (100 ответов)

Мнение студентов разделилось почти поровну насчет того, что выгоднее для них (56,7% против 43,3%) (рисунок 5).

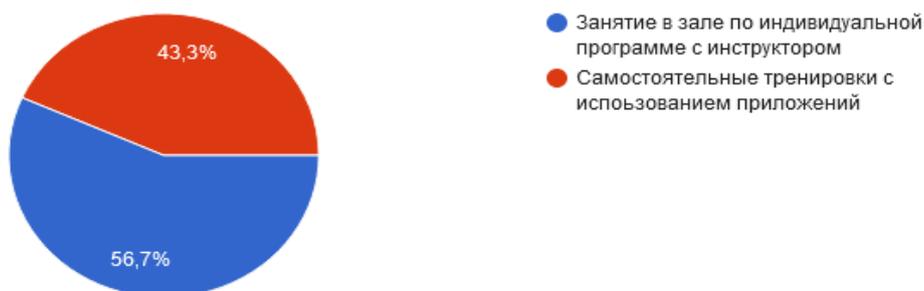


Рисунок 5 – Вопрос «Чтобы вы предпочли с позиции «цена/качество»?» (100 ответов)

Согласно графику на рисунке 6, только 16,7% консультировались с тренером прежде, чем приступать к самостоятельным занятиям с использованием мобильных приложений. Это создает определенный риск для здоровья студентов.

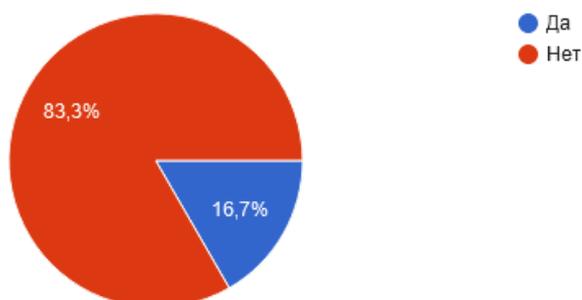


Рисунок 6 – Вопрос «Консультировались ли вы со специалистом, перед использованием приложения на постоянной основе?» (100 ответов)

Заключение. Многие студенты используют гаджеты для занятий спортом. Из нашего исследования стало понятно, что такие приложения имеют ряд преимуществ, включая доступность и экономичность. Однако, перед использованием подобных приложений, необходима консультация специалиста по физической культуре и спорту, чтобы убедиться в их безопасности и адекватности физическим возможностям конкретного студента.

Библиографический список

1. Ачкасов Е.Е., Машковский Е.В., Левушкин С.П. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. 256 с.
2. Дугнист П.Я., Мильхин В.А., Головин С.М., Романова Е.В. Здоровый образ жизни в системе ценностных ориентаций молодежи // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2017. №4 (7). С. 3-25.
3. Колпакова Е.М. Двигательная активность и ее влияние на здоровье человека // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. №1 (8). С. 94-109.
4. Спортивная медицина: учеб. пособие / под ред. В.А. Епифанова. – М.: ГЭОТАР Медиа, 2006. 336 с.
5. Лечебная физическая культура: учебное пособие / В.А. Епифанов и др. 2-е изд., перераб. и доп. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014. 568 с.
6. Белоуско Д.В. Основные аспекты физкультурного воспитания в свете теории и практики // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2017. №1 (4). С. 30-38.

ВЛИЯНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ТАНЦЕВАЛЬНУЮ СФЕРУ

***Аннотация.** В статье проанализирована история и становление танца. Его трансформация с древности до наших дней. Глобальная информационная революция дала очень мощный толчок для развития всех сфер жизни человека. Искусство танца не стало исключением, поэтому оно постепенно стало трансформироваться, приобретая новые, более прогрессивные формы. Инновацией последних лет в танцевальной среде стала популяризация танцев с помощью таких социальных сетей как Tik-Tok и Instagram.*

***Ключевые слова:** танец, хореография, музыка, интернет, зрители, инновации.*

С того момента, как появилось человечество, у людей возникла необходимость в коммуникации между собой. С древних времен люди использовали свое тело для передачи эмоций. Поэтому история зарождения танца неразрывно связана с историей человеческой культуры.

Танец является одним из древнейших видов искусства. В танце отражается динамика культуры разных народов мира. Каждое хореографическое направление имеет свою историю, эстетические особенности, культурные и социологические аспекты. За всю историю развития, танец претерпевал значительные изменения: появлялись новые хореографические направления, лексика танцев эволюционировала и пополнялась новыми элементами, совершенствовалась хореографическая техника. Различные исторические события в значительной степени способствовали переменам в жизни людей, что влекло за собой трансформацию танцевальной культуры.

С начала XXI века мир под влиянием цифровизации изменился до неузнаваемости. Глобальная информационная революция дала очень мощный толчок для развития всех сфер жизни человека. Искусство танца не стало исключением, поэтому оно постепенно стало трансформироваться, приобретая новые, более прогрессивные формы.

Инновацией последних лет в танцевальной среде стала популяризация танцев с помощью таких социальных сетей как Tik-Tok и Instagram. Благодаря этим приложениям, люди получили возможность выйти за рамки привычного танца, максимально погрузившись в творчество в сети Интернет.

Сегодня придумать и поставить танец может любой пользователь соцсети. Для этого не нужно становиться профессиональным хореографом. А для того, чтобы стать танцором достаточно просто выучить танец под понравившуюся музыку и записать его на видео. А что касается зрителей, то их стало в разы больше.

Ведь теперь танцы смотрят не сотни людей в зрительных залах, а миллиарды пользователей на экранах своих телефонов.

С каждым годом все более заметным становится влияние Tik-Tok и Instagram как на искусство в целом, так и на хореографическое направление в частности. Это не удивительно, ведь с каждым годом растет число пользователей данных приложений и его контент все более активно внедряется в нашу повседневную жизнь.

Что же представляют собой эти танцы и можно ли это назвать искусством? Для того чтобы ответить на этот вопрос, проанализируем понятие «танец». Существует, как минимум, два подхода в понимании танца: «танец как вид искусства, то, что мы называем хореографией, и танец как социокультурный феномен, являющийся неотъемлемой частью жизни человеческого общества». Исследователь И. Сироткина сформулировала самое общее определение танца – «это движение человека, перемещение его в пространстве под музыку или ритм».

Танцы, выкладываемые пользователями приложения Tik-Tok, характеризуются жанровым, стилевым и лексическим разнообразием. В пространстве TikTok и Instagram можно встретить как традиционные виды танца – бальный, классический, современный, так и новые, которые в теории хореографии ещё не получили широкого освещения, например: танцевальные челленджи или обучающие видеоролики.

В TikTok танцы существуют не как завершённые хореографические произведения, а как видеозаписи танцевальных комбинаций, фрагментов выступлений или репетиций. Одним из самых распространённых танцевальных направлений TikTok являются танцевальные челленджи – комбинации, состоящие из ритмичных танцевальных движений, исполняющиеся под популярную музыку.

Танцевальные челленджи позволяют участникам приобрести и продемонстрировать танцевальные навыки. Для того, чтобы принять участие в танцевальном челлендже, не обязательно наличие особой хореографической подготовки. Достаточно выучить непродолжительную танцевальную комбинацию и записать видео и поделиться им в своём аккаунте.

Анализ различных танцев TikTok, позволяет сделать ряд выводов относительно их композиционных и лексических особенностей, а также манеры их исполнения. Как уже упоминалось ранее, танцы TikTok не являются завершёнными хореографическими произведениями, скорее, они представляют собой 15-секундные танцевальные комбинации, которые вполне могут служить основой для полноценного номера.

В настоящее время танец развивается по трём направлениям: профессиональное искусство, любительское искусство, которое является хобби, досуговой

деятельностью, бытовой танец, то есть танец, который изменяется в соответствии с культурными традициями разных эпох. Большинство танцев из TikTok можно отнести к любительскому направлению. Хотя иногда встречаются видеозаписи танцев, исполненных профессиональными танцорами.

Как правило, по своему характеру танцы TikTok – яркие, энергичные, зажигательные и ритмичные. Обычно в данных комбинациях отсутствуют образ и сюжет, а в танце отсутствует продуманная композиция и сюжет. Движения и танцевальные комбинации в них также не слишком сложные, потому что чем проще их повторить, тем больше людей в него будет вовлечено, соответственно, тем популярнее будет танец.

Широкое распространение и известность «вирусных» танцев иллюстрируют влияние приложения TikTok и Instagram на современные тенденции и попкультуру. На сегодняшний день танец является важнейшим аспектом приложения, многие танцы из них стали неотъемлемой частью современной молодёжной культуры.

Их популяризации и широкому распространению поспособствовали известные во всем мире актеры, певцы, шоумены и другие медийные личности. Они тоже записывают танцевальные видеоролики, создавая контент для своих фанатов и привлекая новых пользователей в эти социальные сети.

Но есть люди, которым наоборот удалось стать популярными благодаря этим приложениям, раскрутив свой профиль и набрав миллионы подписчиков.

Особую нишу заняли подобные танцы среди студенческой молодёжи. Популярность растёт не только среди девушек, но и среди юношей в возрасте от 17 до 25 лет. При систематических тренировках студентов перед видеокамерой, не только оттачивается техника выполнения движений, но и тренируются физические качества: ловкость, гибкость. А при большом количестве повторов и выносливость. В меньшей степени во время подобных танцев задействованы сила и быстрота. Положительное влияние танцев оказывается на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Кроме того, при соблюдении основных педагогических принципов, таких как доступность и регулярность, совершенствуется и психоэмоциональное состояние занимающегося.

Нужно отметить, что и более старшее поколение охотно вовлекается в подобные инновационные возможности танца. С одной стороны – у взрослого поколения есть возможность не стесняться репетировать танец в домашних условиях и выставлять на всеобщее обозрение только лучший вариант видеозаписи. С другой стороны – проявить свои скрытые возможности и реализовать детские мечты посредством движения под музыку. Для людей, вышедших из студенческого возраста, это ещё и отличное хобби до или после трудового дня, снимаю-

щее напряжение и заряжающее положительной энергией. Кроме того, благоприятное влияние на психику отказывает разнообразие музыкального выбора в соответствии и эмоциональным настроением танцующего.

Тема танцев из TikTok стала настолько интересной и актуальной, что многими зарубежными СМИ, стали активно освещаются вопросы, связанные с этим феноменом современной танцевальной культуры.

На сегодняшний день сервисы TikTok и Instagram становятся местом, где выступают миллионы молодых людей и публично раскрывают свою идентичность. Всё чаще именно в интернет-пространстве происходит идеологическое формирование и политическая активность молодёжи. С помощью флешмобов люди поднимают острые социальные, культурные, политические и расовые проблемы всего человечества. Они высказывают свое мнение с помощью языка тела, при этом находя единомышленников с разных уголков планеты.

Танцы на протяжении тысячелетий сплачивали и объединяли разные народы мира. Они были связующей между мыслями и движениями тела людей. А сегодня об этих мыслях может узнать весь мир. Ведь с появлением Tik-Tok и Instagram мы получили невероятную возможность популяризации творчества. Теперь один и тот же танец способны разучить и станцевать подростки как в России, так и в Италии, и в Китае.

Ведь в нашем, и без того разобщенном мире, иногда так не хватает понимания и возможности стать частью чего-то общего. Поэтому, даже просто танцуя вместе под одну музыку, можно почувствовать это единство и поддержку от разных людей по всему миру.

Библиографический список

1. Веснин В.Р. Менеджмент: учеб. / В.Р. Веснин. – 3-е изд., перераб. и доп.- М.: ТК Велби, Изд-во Проспект, 2006. – 504 с.
2. Десятов, В.И. Связь с общественностью в управлении социокультурными проектами в контексте антропологического подхода / В.И. Десятов, Г.В. Оленина. – Барнаул: Изд-во Алт-ГАКИ, 2006. – 266 с.
3. Молчанов, И.Н. Национальный проект «Образование» как инновационный этап развития российской высшей школы (глава 15). В книге: «Человеческий капитал и образование» / И.Н. Молчанов; под. ред. Е.Н. Жильцова, В.Н. Черковца, Р.Т. Зяблюк. – М. Издательство ТЕИС, Экономический факультет МГУ, 2009. – 324 с.
4. Пригожин, А.И. Нововведения: стимулы и препятствия: социальные проблемы инноватики / А. И. Пригожин. – Москва: Политиздат, 1989. – 271 с.
5. Саранов, А.М. Функции методологии педагогики в инновационном поиске развивающейся школы / Методологические и мировоззренческие основы научно-исследовательской деятельности: Сб. науч. тр. – Волгоград: Перемена, 1998. – С. 226-234.
6. Слостёнин, В.А. Педагогика: инновационная деятельность. / – В.А. Слостёнин, Л.С. Подымова. – М., 1997. – С. 66-72.

ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Анализ факторов, влияющие на физическую культуру и активность среди учащихся высших учебных заведений во время дистанционного обучения.

Ключевые слова: физическая культура; физическое воспитание; дистанционное обучение; интернет.

Формат дистанционного обучения набирал рост параллельно с ростом цифровизации общества. В начале двадцать первого века появилось много людей, занимающимся спортивными тренировками по видеоурокам или по онлайн-трансляции. По-настоящему огромную популярность метод дистанционного обучения в физической культуре обрел в начале две тысячи двадцатого года во время пандемии. Позже формат обрел популярность, если тренер или спортсмен находятся в разных городах или не имеют возможности быть вместе в одном помещении, тогда формат дистанционного обучения позволяет провести тренировку.

Мы рассмотрим факторы, влияющие на физическую культуру и активность среди студентов высших учебных заведений во время дистанционного обучения. Во время учебы и жизни мы сталкиваемся с физической активностью, и обучение более структурировано, поскольку университет активно способствует формированию физического воспитания студентов, включая его в программу. «Физическая культура – это самостоятельное пространство общей человеческой культуры. Древнейшей его составляющей является физическое воспитание, возникшее в первобытном обществе из-за естественной потребности человека выживать в борьбе за свое существование.

Физическая культура человека как сторона его культуры является фактором, влияющим на поведение человека. Самостоятельное использование средств физического воспитания для физического самосовершенствования и становления во многом зависит от его формирования» [1].

Студенты должны поддерживать нормальный уровень физической активности, который у них был до начала пандемии во время дистанционного обучения, которое частично проводится в это время. Учащиеся нуждаются в этом, потому что это предотвращает проблемы со здоровьем в организме. Удаленный формат обучения среди учеников чаще снижает, чем повышает естественный

уровень физической активности и культуры, описанный в этой статье, самостоятельное обучение или с тренером дистанционно может обеспечить студентом не только необходимый минимум, но и достаточный уровень физической активности для обеспечения здорового развития. Есть рекомендации, которые подходят и способны помочь студентам, которые хотят решить свои проблемы с физической культурой самостоятельно. Кроме этого, методы в рекомендации также может использоваться учащимся, уже начавшимся тренироваться или заниматься спортом дистанционно, чтобы повысить эффект от тренировки и занятия для приобретения и улучшения навыков и уровня в спорте. В итоге, данный метод может быть источником вдохновения и мотивации для людей, сомневающих в необходимости физической активности и культуры, потерянную во время самоизоляции в предыдущие года. Физическая культура-это отдельная область от всей человеческой культуры.

Часть человеческой культуры, возникшая еще в древнем обществе из-за естественной потребности человечества выжить в борьбе за свое существование. Физическая культура человека как его культурная сторона является фактором, влияющим на поведение человека. Именно она больше всего повлияла на развитие дистанционных занятий физической культурой и самостоятельное использование средств физической культуры для физического самосовершенствования, формирования [1]. Учащимся во время удаленного формата в виде дистанционного обучения или во время тренировок, проходящих онлайн, необходимо поддерживать привычный уровень физической активности.

Типичный уровень физической активности, являющийся привычным для студента, нужен чтобы не возникло проблем не только с физическим здоровьем, но и ментальным здоровьем. Рекомендуется взаимодействовать и собирать обратную связь от студентов во время планирования физической активности, а также дать возможность лично каждому студенту в своем портфолио выбирать формат обучения. Раньше было принято, что обучающийся посещал занятия физической активностью в определенные дни недели и часы с определенной группой людей. Возможность самостоятельно корректировать свою самоорганизацию и дисциплину во время занятия спортом, йогом и другими физическими нагрузками положительно скажется на посещениях физкультуры. Для поддержания организма достаточно уделять время физическим нагрузкам средней интенсивности.

Студенты высших учебных заведений могут с помощью преподавателя или самостоятельно найти баланс и комфорт между учебной, рабочей и физической активностью. «Принцип доступности к физической культуре предполагает учитывать индивидуальные особенности человека. В том числе: возраст, пол, психологические и физические особенности учащегося. Доступность означает

преодоление посильных трудностей во время учебного или тренировочного процесса. Занимающийся в этом процессе – не пассивный субъект активно действующее лицо. Полное соответствие между возможностями и трудностями при активации всех сил занимающегося и означает оптимальную меру доступности» [2]. У каждого человека не только уникальное лицо и отпечаток пальца, но и разная структура мышц, связок и других особенностей тела. Этот фактор влияет не только на наши спортивные достижения, но и на возможность получения травм, поэтому всегда необходимо разогреваться перед тренировкой, которая проводится в спортзале или дома во время дистанционных занятий. «Исследование было проведено в Дальневосточном федеральном университете, чтобы определить, как дистанционное обучение влияет на вашу физическую активность. Исследование показало, что основной причиной отсутствия физической активности является нехватка времени из-за высокой учебной нагрузки. Дополнительные исследования показали, что 73% студентов имеют 8 или более часов обучения. Исследование также не учитывало время, потраченное на домашнее задание. В этих условиях регулярные упражнения действительно могут показаться сложными» [4]. Следует помнить, что дома без специального оборудования сложнее повторить упражнения. Также учитываются индивидуальные психологические особенности учащихся и их способность к самоорганизации, которые не всегда находятся на высоком уровне. Исследователи пришли к выводу, что студенты сэкономили время на дорогу вместо обучения, но время, которое они тратят на изучение материалов, увеличилось по сравнению с формой обучения очного формата.

Как преподаватели или тренеры могут контролировать состояние студента во время парной или дистанционной тренировки? Существует два основных варианта дистанционных занятий это онлайн через специальную программу или второй вариант, когда учитель записывает видео, отправляемое студентом для самостоятельного изучения. Основным недостатком второго способа является то, что обратную связь от ученика можно получить только спустя некоторое время, что влияет и усложняет общение в учебном процессе. Во время прямой трансляции дать возможность получать обратную связь происходит мгновенно, что позволяет учителю или тренеру лоббировать и изменять свои упражнения в соответствии с ситуацией. Из этого делаем вывод, что студенты переставили тратить время на дорогу в университет, но их время, которые они тратят на дистанционные пары, домашние задания, написание курсовых и рефератов только увеличилось, что повлияло на уменьшение их физической активности и занятия спортом.

В условиях дистанционного обучения сложнее определить состояние студента и его текущую готовность к физическим нагрузкам на разных уровнях, что

увеличивает риск на получение травмы или плохого самочувствия. Но все-таки современные технологии позволяют нам измерить состояние учащегося во время дистанционного обучения. Есть несколько способов мониторинга самочувствия студента. Первый способ – это использовать шагомеры или умные часы для отслеживания показателей тела во время дистанционных занятий физической культурой. Согласно опросу среди преподавателей, что такой предмет, как физическая культура требует личного присутствия для контроля за учащимся [5]. Преподаватель физкультуры также может следить за данными дистанционно и контролировать ситуацию, связанную со здоровьем учащегося. У преподавателя физической культуры есть возможность дать совет студенту, как уменьшить или увеличить темп упражнений ученика.

Во время видеоконференции или иного дистанционного формата обучения преподаватель может задавать вопросы студентам об их самочувствии, потому что невозможно полностью наблюдать через экран. Учитывая, что формат дистанционного обучения значительно снижает естественный уровень физической активности, эта статья доказывает, что дистанционные физические упражнения могут дать учащимся не только необходимый минимум, но и достаточную физическую активность для здорового развития. Эти рекомендации призваны помочь тем, кто хочет учиться самостоятельно и преодолевать трудности, с которыми они сталкиваются. Кроме того, предлагаемые методы также могут использоваться студентами, которые уже начали преподавать, чтобы повысить эффективность своих тренировочных подходов.

Данные, представленные в этой статье могут стать источником мотивации для тех, кто все еще сомневается в необходимости компенсировать потерю физической активности в условиях дистанционного обучения в 2020-2021 годах [3]. Внимание во время онлайн-тренировок онлайн уделяют физическим упражнениям с высокой интенсивностью. Например: отжимание; подтягивание; повороты корпуса, растяжка, упражнения на равновесие и координацию движений. Рекомендуется учащимся обращать внимание и на упражнения с низкой интенсивностью при растяжки до или после тренировки. По требованиям СанПиН нужно выполнять гимнастику для глаз. Для улучшения мозгового кровообращения делать гимнастику глаз, направленных на расслабление глазных мышц, снятие усталости мышц плечевого пояса, рук и туловища при расслабляющих упражнениях.

Во время дистанционного обучения или просто нахождения за компьютером необходимо поддерживать безопасное расстояние между монитором и глазами ученика в диапазоне 35-40 см. Желательно хотя бы один день в неделю полностью исключите работу за компьютером. Студентам также необходимо следить за пищей, настроением и сном. Если студенты хотят увеличить физические

нагрузки, то лучше заранее отказаться от использования электронных устройств по крайней мере за два часа до сна. Для поддержания энергии и жизненных сил организма учащегося в условиях дистанционного обучения, помимо физической активности, следует уделять внимание здоровому питанию. После занятий физической культурой, чтобы восстановить энергию полезно употреблять пищу, богатую растительными и животными белками. Они необходимы для работы мозга, мыслительных процессов и повышения умственной работоспособности, а также белки, клетчатку и кальций: в основном это мясо, птица, рыба, молочные продукты, свежие овощи и фрукты. Студентам также необходимо думать и о питьевом режиме. Рекомендуются употреблять больше натуральных соков, зеленого чая и пить достаточное количество воды, особенно при тренировках. Несмотря на то что дистанционный формат обучения существенно снижает естественный уровень физической активности, в данной статье было продемонстрировано, что самостоятельные занятия физическими упражнениями способны обеспечить студентов не только минимально необходимым, но и достаточным для здорового развития объемом физических нагрузок.

Приведенные в статье рекомендации для учащихся призваны помочь желающим самостоятельно заниматься физической культурой и преодолевать стоящие перед ними трудности. Кроме того, предложенные в статье методы также могут быть использованы уже начавшими тренироваться учащимися для повышения эффективности собственных комплексов упражнений. Наконец, данная публикация может послужить источником мотивации для тех, кто еще сомневается в необходимости компенсации потерянной физической формы в условиях самоизоляции или других мер.

Таким образом, в условиях перехода на дистанционное обучение грамотно и правильно подобранные комплексы упражнений с учетом индивидуальных физических нагрузок смогут обеспечить для учащихся полноценный двигательный режим и сохранить физическое здоровье. Следует отметить, что дистанционное обучение не следует рассматривать как ограничение физического воспитания, поскольку все педагогические ценности дисциплины со временем были организованы в целостную и иерархическую систему когнитивного образования. Время дистанционного обучения может быть использовано для формирования определенных спортивных ориентаций и ценностей, необходимых для самореализации человека. То есть в дистанционном обучении дисциплина «Физическая культура» выражается в формировании у студентов теоретических знаний и мировоззрения.

Библиографический список

1. Беспалова Т.А. Принципы занятий физическими упражнениями: учеб.-метод. пособие для студентов Института физической культуры и спорта. Саратов, 2019.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник. М.: Академия, 2018. 256 с.
3. Милько М.М., Гуремина Н.В. Исследование физической активности студентов в условиях дистанционного обучения и самоизоляции. Журнал Современные наукоемкие технологии. – 2020. – № 5 – С. 195-200.
4. Физические упражнения и режимы индивидуальных нагрузок для самостоятельных занятий по развитию выносливости. [Электронный ресурс]. URL: https://vuzlit.ru/772440/fizicheskie_uprazhneniya_rezhimy_individualnyh_nagruzok_samostoyatelnyh_zanyatij_razvitiyu_vynoslivosti#431 (дата обращения: 29.09.2022).
5. Преподаватели вузов – против дистанционного образования // Выбор народа. 2020. № 5. [Электронный ресурс]. URL: <http://vybor-naroda.org/lentanovostey/165427-prepodavатели-vuzov-protiv-distancionnogo-obrazovaniya.html> (дата обращения: 29.09.2022).

ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

***Аннотация.** В статье проведен анализ современных изобретений в области спорта и их значимости для повышения результативности и эффективности тренировок спортсменов. Практическая значимость научной статьи отражается в возможности информирования обучающихся и тренирующих лиц о существующих инновационных изобретениях и их функциональных возможностях.*

***Ключевые слова:** изобретение, технологии, спорт, результативность, эффективность, тренировка.*

Введение. С давнего времени множество людей старались развивать свои возможности при помощи физической культуры и спорта. Сегодня, при жесткой конкуренции в условиях соревнований успех зависит от мельчайших деталей, которые оказывают воздействие на спортивные достижения людей. Совершенствовать и модернизировать эти достижения помогают эксперты из различных областей науки и техники, которые предлагают новейшие разработки в области спорта.

Современные информационные технологии сегодня модернизируют все сферы жизни человека и общества, и спорт в том числе. IT-технологии в спорте помогают анализировать здоровье спортсмена, следить за его деятельностью, сделать более эффективным процесс проведения тренировок, а также отдыха и восстановления [2].

Чтобы подтвердить актуальность данной темы, важно отметить, что Министерство спорта РФ в 2020 году опубликовало документ, который отражает Стратегию развития физической культуры и спорта РФ до 2030 года. Основной идеей в опубликованной стратегии является проведение цифровой трансформации физической культуры и спорта. К дате окончания данного проекта, а точнее к 2030 году, поставлена цель в формировании единой цифровой платформы, в которой будут соединены 70% субъектов физической культуры и спорта.

Цель проводимого нами исследования – это рассмотрение и анализ современных технологий и изобретений, их влияние на отдельные виды спорта и физическую культуру в целом.

Обсудим конкретные примеры технологий и разработок, из-за которых наблюдается развитие тренировочных процессов и спорта в целом.

В качестве первой интересной технологии можно упомянуть футбольные мячи с датчиками движения. В чемпионате мира по футболу в 2022 году использовались мячи от мирового бренда Adidas. Модель получила название – Adidas Al Rihla. Особенности мяча:

- Технология CRT-CORE – сердцевина мяча, обеспечивающая скорость, точность и постоянство для быстрых действий и прицельности, с максимальной формой и удержанием воздуха, а также точностью отскока;
- Технология SPEEDSHELL – текстурированная полиуретановая оболочка с новой формой панели из 20 частей, улучшающая точность, стабильность полета и отклонение благодаря макро- и микротекстурам, а также очистке поверхности от загрязнений.

«Игра становится все быстрее, и по мере ее ускорения точность и стабильность полета становятся критически важными», – сказала Франциска Леффельманн, директор по дизайну футбольной графики и спортивной одежды Adidas. «Новая технология позволяет мячу поддерживать повышенную скорость при перемещении в воздухе. При помощи радикальных инноваций мы решили сделать невозможное возможным, создав самый быстрый и точный мяч для Чемпионата мира по футболу» [4].

Внутри инновационного мяча находится специальный инерциальный измерительный блок, который представляет из себя датчик. Датчик может передавать данные по поводу передвижения мяча специалистам. Также он предоставляет информацию о времени и силе удара по мячу игроком во время матча. Технология была разработана компанией «Kinexon» совместно с международной федерацией футбола.

Благодаря наличию данного измерительного блока, удалось узнать, что во время матча с Уругваем португальский футболист Криштиану Роналду во время первого гола не коснулся мяча головой и оказалось, что гол забил игрок, выполнявший штрафную передачу – Бруну Фернандеша. Этот пример доказывает, что «умный» мяч от Adidas способен оказать помощь в решении подобных спорных ситуаций [1].

Поговорим о следующем примере внедрения информационных технологий в спорт. Им является инновационный чехол для боксерской груши – I-Perskin, который дебютировал на ежегодной выставке технологий CES 2023. Он превращает вашу боксерскую грушу в инструмент для анализа бокса. Данный чехол оснащен светодиодами, датчиками и микроконтроллером, которые определяют точные цели для удара, что делает тренировки более эффективными [5].

Данный инновационный чехол также предполагает выбор стиля бокса. Например, можно выбрать как тайский бокс, кикбоксинг, так и фитнес или

ММА. Предусмотрен и выбор уровня сложности боксирования. На внешней стороне чехла имеется панель, которая помогает управлять тренировкой, и светодиоды, которые указывают, куда нужно нанести удар. Светодиодные мишени на чехле могут подсвечиваться и гаснуть при нанесении удара, а датчики же могут измерять скорость нанесения ударов и реакцию.

Чехол для боксерской груши I-Perskin передает все собранные данные в прилагаемое приложение для смартфонов, где пользователи могут получить более подробную информацию о своих тренировках, выделить показатели, которые нужно улучшить.

Еще одним примером внедрения IT-технологий в физическую культуру является появление «умных весов». Данная категория весов помимо веса тела человека способны определять процент содержания жира в организме, индекс массы тела, мышц и так далее. Все полученные данные отправляются в специально разработанное приложение на телефоне, в котором человек может увидеть статистику и анализ данных, а также предложения по видам тренировок, питанию и другое.

В качестве разновидности «умных» весов можно представить весы для продуктов питания. Такие устройства могут автоматически подсчитывать количество калорий в взвешиваемой порции, а также массу. Они также могут передавать информацию на телефон пользователя. Приложение может показать точный состав любого продукта, содержания в нем белков, жиров, углеводов, витаминов и других веществ.

Заключение. На сегодняшний день уже невозможно представить физическую культуру и спорт без информационных технологий. Они не только влияют на отдельные аспекты тренировочного процесса, но и меняют сам спорт, повышая результативность и эффективность тренировок любого спортсмена и обычного человека. Изобретения в данной области повышают качество тренировок, надежность спортивного инвентаря. Также с каждым днем все больше модернизируется экипировка для спортсменов- создается специальная одежда, обувь и инвентарь с учетом внедрения информационных технологий и особенностей человека. Все это подтверждает важность и неизбежность внедрения информационных технологий в спорт, показывая новые результаты и рекорды.

Согласно истории, физическая культура развивается закономерно согласно уровню развития человека и общества в целом. Она показывает, что глобальные изменения в каких-либо сферах жизни общества неизбежно ведут к изменениям в области физической культуры и спорта [3]. Современный спорт развивается и внедрение технологий ведет его к новым рекордам. Цифровизация спорта расширяет возможности каждого человека, мотивируя его к ведению здорового об-

раза жизни. С помощью развития человека и, в частности, инновационных технологий, спорт и физическая культура всегда будут совершенствоваться и приносить новые рекорды, улучшать здоровье людей по всему миру.

Библиографический список

1. Высокие технологии, которые используются на чемпионате мира по футболу 2022. Новостной портал о высоких технологиях. 2022. [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL: <https://hi-news.ru/technology/5-primerov-vysokix-texnologij-kotorye-ispolzuyutsya-v-futbole-2022-goda.html> (дата обращения 20.03.23).
2. Губенков А.О. Современные инновационные технологии в сфере физической культуры и спорта // Наука-2020. 2022. [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-innovatsionnye-tehnologii-v-sfere-fizicheskoy-kultury-i-sporta/viewer> (дата обращения 19.03.23).
3. Черепанов Е.В. Актуальные инновации в спорте // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – №3 (часть 1). – С. 113-115. [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=12061> (дата обращения 19.03.23).
4. Al Rihla от adidas стал официальным мячом Чемпионата мира по футболу в Катаре 2022. Главная футбольная организация – FIFA. [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL: <https://www.fifa.com/tournaments/mens/worldcup/qatar2022/media-releases/al-rihla-by-adidas-revealed-as-fifa-world-cup-qatar-2022-tm-official-match> (дата обращения 20.03.23).
5. I-PERSKIN- революция в умном боксировании. [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL: <https://www.i-percut.com/en/i-perskin/> (дата обращения 21.03.23).

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Аннотация. Информационный прогресс может усовершенствовать любую сферу жизни человека. Информационные технологии активно внедряются в образовательную систему, чтобы повысить уровень преподавания, образования и подготовки обучающихся. В статье рассматриваются тенденции использования информационных и коммуникационных технологий для повышения качества образовательного процесса в сфере физической культуры и спорта.

Ключевые слова: *информационные технологии, физическая культура, спорт, образовательный процесс.*

На сегодняшний день прослеживается постоянно возрастающая значимость информационных технологий (ИТ) во всех сферах жизни человека. Растет число людей, которые используют различные компьютерные программы для совершенствования или облегчения своей повседневной жизни и профессиональной деятельности. Это также затрагивает учебную и педагогическую сферу. С помощью новых средств обучения на основе современных информационных и коммуникационных технологий возможно повысить качество подготовки педагогов, а также качество физкультурного образования в целом.

Использование информационных технологий в образовательном процессе должно обуславливать личную мотивацию учащегося, то есть нести добровольный характер. Речь идет о широте и свободе выбора, вознаграждения за творческую деятельность в процессе обучения, а также учёт индивидуальных особенностей обучаемого и помощь в его адаптации к процессу.

Рассмотрим возможные варианты внедрения информационных технологий в физическую культуру и спорт, а так же перспективы распространения различных программ в образовательной среде.

Информационные и коммуникационные технологии в сфере физической культуры и спорта можно использовать в подготовке будущих кадров, а также их переквалификацию. Появляется возможность самостоятельно систематически изучать новые техники, а также осваивать новые виды спорта, так как информация становится доступной и понятной. Всё большую популярность обретают программы, которые визуализируют в 3D формате процесс выполнения того или иного упражнения. С помощью графического изображения можно де-

тельно изучить работу мышц при занятии физической культурой, учитывая временное и пространственное движение процесса. Важным является то, что количество повторов демонстрации упражнений определяется каждым обучающимся индивидуально. При демонстрации упражнения специалистов невозможно увидеть, как работает его тело изнутри. Известно, что демонстрация упражнения преподавателем играет большую роль, так как успех корректного выполнения упражнения зависит именно от тренера. Поэтому преподаватель должен иметь высокий уровень квалификации и глубокие знания, чтобы правильно продемонстрировать выполнение упражнения. Такие программы оптимизируют данный процесс. Благодаря им, вербальный способ передачи информации сохраняется, подготовка, и дальнейшая работа будущих специалистов становится более качественной и основательной.

На данный момент с помощью современных приложений для занятий спорта каждый обучаемый может завести свой собственный дневник здоровья, в котором будет отображаться информация о его здоровье, состоянии организма и активности во время тренировки: вес, пульс, потраченные калории, таймеры, упражнения, история занятий и т.д. Кроме того, в подобных приложениях можно ставить личные цели, что послужит напоминанием и мотивацией для обучающихся.

Тренер или педагог также может вести такой дневник тренировок для студентов, отслеживая результаты стараний обучающихся. Повышается контроль тренировочного процесса обучающегося и физического развития и подготовленности студентов. В данных приложениях у преподавателей есть возможность добавлять свои собственные упражнения для учащихся, помечая количество повторов и подходов, а также загружать подробную инструкцию и видеоматериал для их выполнения. Для полного удобства можно отмечать также время и дату для выполнения физических упражнений. Немаловажным является то, что процесс обучения становится оптимальным для каждого студента, так как учитываются особенности состояния его организма и здоровья, а каждое изменение преподаватель сможет заметить. Также многие студенты не хотели бы ограничиваться академическими часами по дисциплине «физическая культура», а имеют желание продолжать тренировки дома. В таком приложении студент сможет получить грамотно составленный комплекс упражнений с видео-примерами от своего преподавателя. Данная система может быть также актуально в периоды пандемий для организации дистанционного процесса обучения. С помощью внедрения таких технологий, можно будет установить мониторинг физического состояния и здоровья студентов, а также наглядно отследить прогресс или же регресс спортсменов.

Прикладные программные продукты автоматизируют процесс сбора, обработки и хранения данных. Данная технология может получить более широкое распространение при проведении соревнований по различным видам спорта, а также быть полезной в реализации научных исследований. Таким образом, подготовка результатов соревнований, статистических анализов и результатов исследований будет происходить быстрее и менее энергозатратным. Тренерам данный продукт может служить электронной библиотекой – помощником в сборе всех знаний, накопленных за все года спортивной, образовательной и научной деятельности.

Также как для соревнований, так и для обычных занятий в учебных учреждениях можно заменить секундомер современной вычислительной техникой. Программа «ВРЕМЯ» на компьютере способна с наибольшей точностью, чем ручной секундомер, учитывать результаты, а также сохранять каждый интервал, консолидировать результаты в таблицу и даже считать количество движений в заданном интервале времени.

Информационные и коммуникационные технологии имеют большую значимость в формировании здорового образа жизни молодого поколения. Агитация здорового образа жизни (ЗОЖ) является одним из приоритетных направлений СМИ, так как данную тему можно назвать основой жизнедеятельности человека. ИТ способствуют тому, чтобы поколения росли в среде, где занятие спортом, отказ от вредных привычек, рациональное правильное питание, крепкое психическое здоровье и другие меры, являлись основами жизни. Трансляции средств массовой информации должны повысить у молодого поколения интерес к занятию спортом, то есть продемонстрировать ценности физической культуры. Так можно использовать информационные и коммуникационные технологии, чтобы привить подрастающему поколению любовь к спорту, проявлению собственного «Я» в спортивной среде.

Благодаря активному внедрению информационных технологий в физическую культуру и спорт можно добиться повышения эффективности деятельности педагогов, а также совершенствования в уже существующем образовательном процессе.

Библиографический список

1. Журавлев В.А. Современные информационные технологии в физической культуре и спорте. Ижевск: Издательский дом «Удмуртский университет», 2001. – 144 с.
2. Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: Учебное пособие. – Ижевск: Издательский дом «Удмуртский университет», 2006. – 323 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕРАКТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ

Аннотация. В данной статье рассматривается возможность эффективного применения информационных технологий на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России. Цель статьи – повысить эффективность доведения информации при использовании интерактивных технологий на занятиях по физической подготовке.

Ключевые слова: физическая подготовка, интерактивные технологии, курсанты и слушатели, боевые приемы борьбы, двигательные навыки, разучивание, физическое воспитание.

В настоящее время можно заметить стремительное внедрение интерактивных технологий во все сферы жизни. Естественно, образовательная система не стала исключением. Такой метод обучения повышает эффективность доведения информации до обучающихся. Однако, трудно представить, каким образом можно использовать информационные технологии на занятиях по физической подготовке, особенно в образовательных организациях МВД России, где базой подготовки является разучивание различных двигательных навыков и боевых приемов борьбы [2].

Как показывает практика, и на занятиях по физической подготовке активно используются различные приемы внедрения информационных технологий [1]. Такие методы обучения способствуют быстрому запоминанию информации и рассмотрению каждого элемента приема в мельчайших подробностях. Какие именно способы применения интерактивных технологий в процессе обучения, рассмотрим в дальнейшем.

Актуальность данной темы заключается в том, что информационные технологии очень прочно вошли в нашу жизнь, поэтому их применение в процессе обучения является лишь вопросом времени. Можно сказать, что на данной стадии пока что происходит лишь адаптирование подобных технологий в уже проверенные годами методы обучения.

Боевые приемы борьбы представляют собой систему сложных координационных действий. Поэтому и разучивание отдельных приемов проходит несколько стадий, пока его выполнение не становится автоматическими движениями тела и реакцией на внешнее воздействие.

Для того, чтобы курсанты и слушатели в полной мере освоили боевые приемы борьбы и смогли показать хороший результат как на занятиях, так и в реальных условиях службы, программа обучения предусматривает несколько этапов:

- Первоначальное осознание техники выполнения упражнения и его составных действий
- Практическая отработка приема с разучиванием движений, которые его составляют.
- Совершенствование выполнения боевого приема и доведение двигательных навыков до автоматизма.

Так, можно сказать, что изначально формируется общее представление о боевом приеме, затем разучивается техника выполнения пока выполнение упражнения не закрепится в сознании на уровне навыка. Следует сказать, что каждый из вышеперечисленных этапов обучения боевому приему борьбы имеет свои специфические признаки, которые обуславливают степень овладения боевыми приемами борьбы [5].

На стадии формирования представления о приеме:

- Формируется общее и смысловое представление о технике выполнения действия.
- Понимаются основы и особенности выполнения действия.
- Осознается, из каких именно двигательных составных элементов представлено действие.
- Формируется целостный алгоритм выполнения действия.

На этапе разучивания техники выполнения действия:

- Формируется полное представление о технике выполнения действия.
- Корректируются двигательные навыки для наиболее эффективного выполнения действия.
- Закрепляются основные элементы выполнения действий в совокупности.
- Достигается осознанное выполнения действия в условиях занятия.

На этапе совершенствования боевого приема борьбы:

- Корректируются неточности в выполнении упражнения.
- Совершенствуется устойчивость и стабильность.
- Тренируется выполнение действия в осложненных условиях, например, при оказывании сопротивления.
- Доводятся до автоматизма все двигательные комбинации.

На данных этапах вполне реально и эффективно внедрение интерактивных технологий. Такая методика позволит детализировать и в подробностях рассмотреть каждое движение. Так, выполнение боевого приема борьбы помимо выше-

перечисленных этапов обучения можно разбить на более мелкие детали. В особенности это будет эффективно на стадии формирования общего представления о действии.

Одним из способов применения интерактивных технологий можно признать визуальное представление боевого приема борьбы. Путем записи на видеокамеру техники выполнения приема, его можно увидеть с различных ракурсов. Это усилит понимание курсантами и слушателями особенностей движений.

Кроме того, выполнение боевого приема можно разбить на более мелкие элементы и представить в виде последовательно выполняемых движений. Такой способ поможет обучающимся закрепить не только алгоритм движений, но и мелкие детали, которые влияют на эффективность выполнения упражнения. Данная методика помимо детализации выполнения упражнения имеет преимущество также во времени запоминания. Боевой прием борьбы – это действие стремительное. Поэтому при рассмотрении его с помощью специальной визуальной техники время не ограничено. Преподаватель может показывать слайды в такой временной промежуток, чтобы курсант или слушатель четко осознал особенности выполнения действия.

Можно сказать, что данный способ является основой для формирования общего представления о выполнении боевого приема борьбы. Однако, информационные технологии могут использоваться и в процессе дальнейшего разучивания действия.

Так, в дальнейшем, при отработке обучающимся боевого приема, интерактивные технологии могут применяться при разборе ошибок, которые допускают курсанты и слушатели. Путем детального рассмотрения отдельных моментов можно четко разъяснить, какие именно допускаются недочеты в выполнении упражнения и каким образом их исправить.

Таким образом, на основе всего вышеизложенного можно сделать вывод, что внедрение интерактивных технологий в систему обучения боевым приемам борьбы – метод, казалось бы невозможный. Однако, практика показывает, что совмещение нескольких методик обучения приводит к тому, что курсанты и слушатели более четко формируют представление о технике выполнения упражнения.

Путем визуального воспроизведения «картинки» и собственных действий, совершенствуются когнитивные способности, обучающиеся быстрее осваивают малейшие особенности выполнения действий, что приводит к наиболее эффективному результату [3].

Конечно, в большинстве случаев данные методики не применяются до сих пор. И нельзя сказать, что это негативно сказывается на качестве обучения кур-

сантов и слушателей, однако подобные технологии во многом значительно облегчают процесс обучения на уровне формирования осознания и восприятия информации.

Библиографический список

1. Иващенко, Ю.В. Методика обучения сотрудников полиции защитным действиям от ударов с использованием бросковой техники: Учебно-методическое пособие / Ю.В. Иващенко, А.Н. Кучмезов. – Ростов-на-Дону: Ростовский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2022. – 64 с.
2. Русскова Ю.Н., Ульянова И.В. Формирование профессиональных компетенций курсантов образовательных организаций МВД России посредством интерактивных технологий // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2018. № 4(75).
3. Мещерякова Е.И. К вопросу о целостности образовательного процесса // Заметки ученого. Ростов н/Д., 2015. № 2.
4. Мартынов А.П. Самостоятельная физическая подготовка курсантов и слушателей вузов МВД России // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2017. Т. 36
5. Паче А.В. Проскурин С.М. Активизация физической подготовки профессионально-прикладной направленности обучения // Актуальные проблемы науки: от теории к практике: материалы 3 Всерос. науч.-практ. конф., 22 дек. 2015 г. М., 2016.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ КНР

***Аннотация.** Цифровые технологии открывают беспрецедентные возможности для роста в спортивной индустрии, предлагая огромный потенциал для дальнейшего развития. Данная статья посвящена исследованию текущей ситуации в Китайской Народной Республике в спортивной индустрии на основании анализа материалов на английском и китайском языках на соответствующую тему.*

***Ключевые слова:** внедрение цифровых технологий; опыт КНР; индустрия спорта; инновационные разработки.*

«Станет ли спорт скучным, потому что в него играют наиболее результативным способом, или же превратится в игру с новыми захватывающими приемами?», – наверное, этот вопрос волнует всех, кто хоть раз слышал про введение инновационных разработок в индустрию спорта. Ответ на него стоит искать в далеком будущем, когда роботизация достигнет всех сфер жизни, а сейчас можно лишь строить теории, опираясь на имеющиеся факты.

Нет сомнений в том, что технологии трансформировали и будут продолжать трансформировать все отрасли жизни. Спортивная индустрия, в частности, переживает стремительный подъём, а цифровые технологии открывают беспрецедентные возможности для роста. Однако для того, чтобы в полной мере воспользоваться этими возможностями, спортивным организациям, скорее всего, потребуется цифровая модернизация: им придется внедрять цифровые технологии во все аспекты, трансформируя людей, процессы и технологии.

В наше непростое время технологии преимущественно используются для предоставления болельщикам возможности смотреть их любимые спортивные соревнования в прямом эфире, обходя все запреты, выдвинутые той же пандемией. В соответствии с данными «NFL, NHL Attendance Report – 2022» посещаемость матчей существенно снизилась (стоит заметить, что это явление началось еще с 2017 года).

Спортивным организациям необходимо стратегически правильно использовать цифровые медиа для установления связей с болельщиками. Одним из способов является партнерство с вещательными компаниями для распространения контента сразу по нескольким каналам, это также предоставляет множество маркетинговых возможностей в режиме реального времени.

Что касается более узкой направленности: в КНР в 2021 году был принят 14-ый пятилетний план развития, в нём, хоть и косвенно, но была прописана цель – стимулировать народ к «движению». В рамках нового плана был сделан

акцент на улучшении качества экономического роста. Как раз на первом месте оказалось наращивание инновационной активности, а за ним уже и улучшение показателей, связанных с экологией, социальной стабильностью и так далее. Социализм с китайской спецификой, по словам главы КНР Си Цзиньпина, в новое время требует реализации нестандартных идей. Одной из которых является внедрение информационных технологий для содействия качественному развитию индустрии спорта.

Для более детального рассмотрения этого вопроса хотелось бы привести следующий пример: национальный проект КНР «Спорт для народа» активно планирует введение технологий VR в спортивную индустрию. Министерством промышленности и информационных технологий Китая также был опубликован «План по интеграции и развитию VR на 2022-2026 годы». Из довольно объемного текста мне удалось выделить несколько наиболее важных, на мой взгляд, положений:

1. Главной целью министерство промышленности и информационных технологий КНР видит введение программ национальной оздоровительной физкультуры.

2. Предполагается демонстрация всему миру образа Китая как спортивной державы, для этого будут разрабатываться и вводиться в активное использование различные приложения с участием VR.

3. Также стоит отметить, что Государственный Совет КНР хочет предостеречь людей от бездумного следования новомодным тенденциям. Что это значит? Не погружаться с головой в Метавселенную, помнить, что технологии – лишь дополнительная помощь, а не другой мир, в котором можно прятаться от реальности.

Как известно, искусственный интеллект (далее – ИИ) помог китайским спортсменам в подготовке к зимним Олимпийским играм в Пекине в 2022 году. Также ИИ сейчас активно используется в визуальной системе подсчёта очков в лыжном спорте, в частности. Спортсмены, спускаясь на лыжах со склона, оттапливаются от кикера и выполняют различные трюки. Система ИИ как раз следит за тем, сколько трюков было выполнено, за какое время, а также учитывает их разновидность и уровень сложности

Искусственный интеллект обладает огромным потенциалом в спортивном секторе и имеет способность сотрудничества с людьми. На примере использования ИИ в тренировках по фристайлу на лыжных трассах можно примерно увидеть, как передовые технологии могут помочь перестроить спортивный сектор.

Также стоит упомянуть, что один из китайских колледжей при Шанхайском университете спорта с 2015 года сотрудничает с компанией Pong-bot в про-

ведении технологических исследований, и уже было разработано несколько интеллектуальных роботов для пинг-понга. На третьей Китайской международной импортной выставке, прошедшей в Шанхае в ноябре, была представлена система тренировки роботов для пинг-понга, включающая в себя непосредственно робота, который подает мяч с помощью системы технического зрения и интеллектуального обучения. По словам представителей школы, в разработке тренировочных моделей, предназначенных как для начинающих, так и для профессиональных спортсменов, принимали участие тренеры национального уровня. Заявляется, что с помощью таких роботов эффективность обучения студентов будет значительно повышена.

На самом деле, по мнению большинства экспертов, ИИ может придать новую жизненную силу целым цепочкам видов спорта: начиная от улучшения восприятия болельщиками спортивных событий, повышения эффективности тренировок спортсменов и заканчивая внедрением феномена виртуальных судей и помощников тренеров.

Библиографический список

1. Action Plan for the Integration and Development of Virtual Reality and Industrial Applications (2022-2026) // URL: <https://docs.google.com/document/> (дата обращения: 10.03.2023).
2. How social and OTT platforms are changing sports consumption. // Digital Sport URL: <https://digitalsport.co/how-social-and-ott-platforms-are-changing-sports-consumption> (дата обращения: 10.03.2023).
3. Industry ponders growing role of tech in sports // China International Import Expo URL: <https://www.ciie.org/zbh/en/news/exhibition/News/20210105/25190.html> (дата обращения: 10.03.2023).
4. NFL Attendance – 2022 // NFL – scores, stats and highlights – ESPN URL: http://www.espn.com/nfl/attendance/_/year/2022 (дата обращения: 10.03.2023).

СЕКЦИЯ 5

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ НА ЗАНЯТИЯХ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Глушкова Д.Ю., Пестриков Е.А.
ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»,
г. Ростов-на-Дону

МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Аннотация. В статье рассматриваются и анализируются современные подходы к формированию мотивационно-ценностных отношений студенческой молодежи к оздоровительной физической культуре. В процессе проведения исследования выявляются основные критерии для формирования высокого уровня мотивации, и определяется взаимосвязь между достижением удовлетворительных результатов и личной заинтересованностью студента в занятиях. В работе представлены показатели определения интересов, мотивационно-ценностных ориентаций и показатели ценностного отношения к своему здоровью и к будущей профессиональной деятельности у студентов различных вузов.

Ключевые слова: мотивация, ценностное отношение, студенты, оздоровительная физическая культура, высшее образование.

Современные тенденции развития общества предъявляют новые требования к подготовке высококвалифицированных профессиональных кадров с высоким потенциалом умственной и физической работоспособности. Повышение уровня работоспособности выпускников вузов зависит от множества факторов и, в первую очередь, от функционального состояния организма студентов, отношения их к систематическим занятиям физическими упражнениями, направленными на формирование, развитие и сохранение здоровья.

Учитывая, что у каждого студента складывается своя система мотивационно-ценностного отношения к оздоровительной физической культуре и под влиянием окружающей среды, интернета, телевидения и других средств массовой информации может иметь как положительный, так и отрицательный характер.

Цель исследования – провести сравнительный анализ показателей мотивационно-ценностного отношения к оздоровительной физической культуре студенческой молодежи высших учебных заведений.

Результаты исследования. Изучению мотивационно-ценностных ориентаций студентов к занятиям физической культурой посвящены исследования [2, 3, 6].

Проблема отсутствия научно-обоснованной теоретической и необходимой материально-технической базы, благодаря которой формируется устойчивое убеждение в положительном влиянии физкультурно-спортивных занятий, рассматривается в работах [7, 10, 11].

Помимо этого, во многих статьях [1, 5, 9] подробно описана взаимосвязь мотивационно-ценностного отношения студентов к оздоровительной физической культуре и педагогических способов создания заинтересованности и вовлеченности.

Для успешной реализации физкультурно-спортивной деятельности необходимо получать удовлетворение не только от достижения результатов, но и от самого процесса выполнения физических упражнений. Со стороны педагогов очень важно доносить эту информацию до студентов, так как зачастую у них нет четкого определения того, для чего конкретно им необходимо полностью погружаться в сферу физической культуры вне освоения преподаваемой им дисциплины.

Аналогичные результаты получены и в исследованиях [8, 11]. Как утверждает Т.А. Андреевко, даже мотивационные основы могут не повлиять в достаточной мере или же не повлиять в принципе на формирование двигательной активности у студентов на этапе вузовского образования. Это обосновывается отсутствием разработанных актуальных и аргументированных образовательных программ, учитывающих все особенности и специфику деятельности студентов. Задача и главная цель педагогов, как уже подчеркивалось ранее – помочь студентам в развитии физиологической базы, высокой работоспособности и купировать отрицательное воздействие различных стрессовых условий на состояние организма студенческой молодежи.

Однако Ф.Р. Бикьянова в своей работе объясняет невозможность физической подготовки в вузе полностью решить все здоровьесберегающие задачи, даже с имеющимися мотивами студентов. Это связано, прежде всего, со специфическими особенностями физического воспитания в высших учебных заведениях: конкретная направленность его как предмета учебного плана определяется не только общими социальными задачами, но и требованиями, предъявляемыми специальностью. Вследствие этого физическое воспитание должно осуществляться с учетом условий характера их предстоящей профессиональной деятельности, а не только при наличии или отсутствии мотивационно-ценностных ориентиров.

С целью планирования дальнейших исследований по проблеме изучения показателей мотивационно-ценностного отношения к занятиям оздоровительной физической культурой студентов нами было проведено анкетирование студен-

тов, обучающихся по различным направлениям подготовки в Южном федеральном университете (ЮФУ), г. Ростов-на-Дону, филиала Ростовского государственного экономического университета (РИНХ), г. Таганрог и Краснодарском высшем военном орденов Жукова и Октябрьской революции Краснознаменного училища имени генерала армии С.М. Штеменко, г. Краснодар. Анкетирование проводилось без разделения студентов по половому признаку, где определялись:

- показатели определения интересов у студентов к оздоровительной физической культуре;
- показатели мотивационно-ценностных ориентаций к оздоровительной физической культуре в вузе;
- результаты по тесту «Цените ли Вы свое здоровье?» (Б.П. Яковлев, О.Г. Литовченко).
- показатели мотивации профессиональной деятельности (методика К. Замфир в модификации А. Реана).

Результаты проведенных исследований представлены в таблице.

Вопросы	Обучающиеся		
	ЮФУ (137)	РИНХ (133)	КВВУ (120)
Показатели определения интересов у студентов к ОФК (%)			
<i>1. Ваше желание заниматься оздоровительной физической культурой?</i>			
- всегда	47,3	50,0	45,8
- часто	40,5	39,8	41,7
- иногда	12,2	10,2	12,5
<i>2. Удовлетворенность физкультурно-оздоровительными занятиями?</i>			
- иногда	7,7	10,0	7,5
- удовлетворен	30,8	21,3	25,8
- не удовлетворен	70,1	68,7	66,7
<i>3. Как Вы оцениваете свое физическое состояние?</i>			
- хорошее	30,3	31,0	83,4
- удовлетворительное	50,4	50,7	12,5
- неудовлетворительное	19,3	19,3	4,1
<i>4. Оценка ваших знаний о здоровье под влиянием физических упражнений?</i>			
- «отлично»	10,3	7,2	8,3
- «хорошо»	40,3	41,3	8,3
- «удовлетворительно»	49,4	51,5	83,4
<i>5. Ваше самочувствие после занятий?</i>			
- «отличное»	10,9	11,3	95,8
- «хорошее»	49,0	48,7	4,2
- «удовлетворительное»	40,1	40,0	-
<i>6. Может ли укрепить здоровье оздоровительная физическая культура?</i>			

Вопросы	Обучающиеся		
	ЮФУ (137)	РИНХ (133)	КВВУ (120)
- да	27,8	29,1	100
- сомневаюсь	52,1	49,7	-
- нет	20,1	21,2	-
Показатели мотивационно-ценностных ориентаций к ОФК в вузе			
<i>1. Какую цель вы преследовали при занятиях ОФК?</i>			
- улучшить здоровье	29,7	30,2	60,8
- улучшить фигуру	36,1	33,3	10,0
- повысить уровень физического состояния	17,1	18,1	25,8
- воспитать волевые качества	17,1	18,4	3,4
<i>2. Какие мотивы для вас наиболее значимые?</i>			
- социальные	20,3	22,8	4,2
- профессиональные	29,4	23,7	18,3
- личностные	50,3	53,5	77,5
<i>3. Какие потребности при занятиях ОФК являются наиболее значимыми?</i>			
- познавательные	10,3	11,2	71,7
- безопасности	11,2	15,3	10,8
- физиологические	62,3	61,2	9,2
- самоактуализации	16,2	12,3	8,3
Показатели диагностики по тесту «Цените ли Вы свое здоровье?»			
<i>1. Высокий уровень «Здоровье – самое главное богатство»</i>	69,3	73,1	100
<i>2. Средний уровень «Недостаточная воля заботиться о своем здоровье»</i>	28,0	19,8	-
<i>3. Низкий уровень «Пренебрежительное отношение к здоровью»</i>	3,7	7,1	-
Показатели мотивации профессиональной деятельности (методика К. Замфир в модификации А. Реана)			
<i>1. Преобладание внутренней мотивации (ВМ) над внешней положительной (ВПМ) и внешней отрицательной (ВОМ)</i>	47,8	40,7	52,5

Анализ результатов исследования свидетельствует о следующих показателях: желание заниматься оздоровительной физической культурой (47,3% – ЮФУ; 50,0% – РИНХ; 45,8% – КВВУ); неудовлетворенность физкультурно-оздоровительными занятиями – 70,1% – ЮФУ, 68,7% – РИНХ, 66,7% – КВВУ и удовлетворительная оценка знаний о здоровье под влиянием физических упражнений – 49,4% – ЮФУ, 51,5% – РИНХ, 83,4% – КВВУ.

По показателям мотивационно-ценностных ориентаций: улучшение здоровья – 29,7% – ЮФУ, 30,2% – РИНХ, 60,8% – КВВУ; улучшению фигуры – 36,1% – ЮФУ, 33,3% – РИНХ, 10,0% – КВВУ.

Сравнительный анализ полученных результатов по показателям диагностики «Цените ли Вы свое здоровье?» свидетельствует о высоком уровне отношения к здоровью – 69,3% – ЮФУ, 73,1% – РИНХ, 100% – КВВУ.

Полученные показатели мотивации к профессиональной деятельности обучающихся указывают на преобладание внутренней мотивации (ВМ) над внешней положительной (ВПМ) и внешней отрицательной (ВОМ) у обучающихся ЮФУ – 47,8%, РИНХ – 40,7%, КВВУ – 52,5%, что в сравнительном анализе свидетельствует о наиболее положительной мотивации профессиональной деятельности у обучающихся в Краснодарском высшем военном училище.

В заключении отметим, что на сегодняшний день в системе высшего образования накоплен теоретический арсенал и практический опыт по формированию мотивационно-ценностного отношения обучающихся к своему здоровью и к будущей профессиональной деятельности. Однако формирование готовности к физкультурно-оздоровительному совершенствованию, характеризующее наличие стремления к регулярной деятельности и формирование мотивации профессиональной деятельности осуществляется в недостаточной мере. Это может быть связано с недопониманием тесной связи здоровья обучающихся с профессиональным становлением, так и с плохо проработанной организацией образовательного процесса, что подтверждается в ранее проведенных исследованиях (О.С. Рогов, Л.А. с соавт., 2019; И.В. Дутова с соавт., 2019).

В результате проведенных исследований было выявлено противоречие между необходимостью формирования у студентов мотивационно-ценностного отношения к оздоровительной физической культуре в контексте будущей профессиональной деятельности и отсутствием теоретических положений и научно-методических рекомендаций по проектированию новых физкультурно-оздоровительных технологий с учетом будущей профессиональной деятельности, устранение которого является перспективой наших дальнейших исследований.

Библиографический список

1. Бикьянова Ф.Р. Воспитание физических качеств у студентов вуза на занятиях физической культурой и спортом / Ф.Р. Бикьянова, О.Р. Кабирова, Е.А. Конева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. № 3. С. 18-23.
2. Бондин, В.И. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом как основа формирования культуры здоровья в студенческой среде / В.И. Бондин, Т.А. Степанова, М.В. Белавкина // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 1. – С. 27-28.
3. Гончарук С.В. Здоровый образ жизни и физическое воспитание студентов России / С.С. Шипилова, С.В. Гончарук // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т.1, № 2. – С. 109-111.
4. Дутова И.В. Оценка динамики мотивации студентов к здоровому образу жизни на основе многолетних наблюдений / И.В. Дутова, С.А. Архипова, И.В. Меркулова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2019. № 5. С. 20-26.

5. Каргаполов В.П. Исследование взаимосвязи физической подготовленности, здоровья студенток с мотивацией к физкультурной деятельности / В.П. Каргаполов, А.В. Хотимченко, А.П. Колесникова, А.П. Симонов, С.К. Золотарев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 12 (190). С. 83-88.
6. Постольник Ю.А. Мотивационно-ценностные ориентиры, определяющие отношение студентов к занятиям физической культурой / Ю.А. Постольник, Е.А. Распопова // Известия Сочинского государственного университета. – 2013. – № 1 (23). – С. 114-117.
7. Размахова С.Ю. Отношение студентов к формированию личной двигательной активности / С.Ю. Размахова, В.Н. Пушкина, А.А. Красильников, В.И. Лях // Современные вопросы биомедицины. 2021. Т. 5. № 1 (14). С. 22.
8. Рогов О.С. Проблемы и развитие физической культуры и спорта в вузах России / О.С. Рогов, Л.А. Шинкарьук, Н.М. Каримов, Л.Ф. Грошева, П.Н. Канев, А.Д. Боме // Молодежь и наука. 2019. № 12. С. 7.
9. Рублев А.И. Педагогические аспекты повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой / А.И. Рублев, А.В. Шамонин // Педагогическое образование и наука. 2021. № 2. С. 148-151.
10. Сафарова Н.А. Анализ мотивации студентов к занятиям физической культурой (на примере вузов России) / Н.А. Сафарова, Л.А. Прокопенко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 11 (177). С. 387-392.
11. Чуркин Н.А. Оценка и формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом / Н.А. Чуркин, В.Ф. Кияшко, И.В. Яткин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 4 (194). С. 455-459.

Григан С.А.¹, Вишина А.Л.²

¹ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства
и государственной службы при Президенте РФ,
Северо-Западный институт управления»,
г. Санкт-Петербург;

²ФГБОУ ВО «Ростовский государственный университет путей сообщения»,
г. Ростов-на-Дону

АКТУАЛЬНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПОСЛЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ COVID-19

Аннотация. Несмотря на то, что человечество уже более двух лет борется с новой коронавирусной инфекцией, проблема заболеваемости всё ещё остаётся актуальной. Появление новых вариаций болезни увеличило заболеваемость среди населения и расширило спектр возможных последствий после выздоровления. Спорт и физические нагрузки оказывают положительное влияние на организм человека, в связи с чем подобного рода деятельность может оказать реабилитирующий эффект на студентов. В связи с чем, одной из важных задач образовательных учреждений будет являться стимуляция физических занятий среди студентов в профилактических и реабилитационных целях.

Ключевые слова: коронавирусная инфекция, спорт, физическая культура, реабилитация, студент.

Наличие спорта в жизни человека является сугубо положительным фактором. Как следует из множества исследований, связанных с заболеванием COVID-19, люди, занимающиеся физической культурой реже, заболевают указанной болезнью или же переносимые ими последствия заболевания значительно меньше. Согласно официальной статистике, после заболевания у людей занимающихся физической культурой и спортом – это временная потеря запахов и вкуса. Указанные последствия являются одними из самых лёгких из всех возможных. В частности, встречаются более тяжёлые формы постковидного синдрома выраженные в проблемах сосудистых и дыхательных систем, которые требуют соответствующих реабилитирующих действий. Сам синдром у переболевших может проявляться и в более мягкой форме, не влекущей за собой серьёзных последствий для здоровья, но тем не менее вызывать определённый дискомфорт.

Спорт и физические нагрузки, оказывающие положительное влияние на организм человека, могут поспособствовать его реабилитации при условии того, что болезнь протекала не в тяжелой форме. Это в свою очередь демонстрирует необходимость стимуляции физической активности среди студентов, перенёвших данное заболевание со стороны образовательных учреждений [1, с. 252].

В качестве основных направлений указанных действий выступают мероприятия, способствующие восстановлению организма в целом, функций дыха-

ния, функций сердечно-сосудистых систем, психического здоровья, восстановления и поддержания тонуса организма. Такими мероприятиями в рамках ВУЗа могут быть занятия по дисциплине физическая культура, различные соревнования, культурно массовые мероприятия.

Таким образом можно сделать вывод о необходимости проведения со стороны вузов подобных мероприятий для реабилитационного и стимулирующего эффекта. Северо-Западный институт управления РАНХиГС принял в своих положениях соответствующие внутренние нормативно правовые акты, призванные урегулировать данный вопрос.

Вопрос об эффективности принятых мер остаётся открытым, и сделать на текущем этапе какие-либо конкретные выводы не представляется возможным? в связи с чем был проведен опрос студентов вторых курсов РАНХиГС факультета психологии.

Задачами опроса были:

- 1) Выявить сколько студентов перенесли заболевание COVID-19?
- 2) В какой форме перенесли это заболевание?
 - a. Не болел
 - b. В лёгкой форме
 - c. «Средне»
 - d. В тяжёлой форме
- 3) Как часто занимались физическими нагрузками до болезни?
 - a. Не занимался
 - b. Не болел
 - c. Иногда
 - d. Довольно часто
 - e. На постоянной основе
- 4) Есть ли ухудшение здоровья на фоне перенесенного заболевания? (Пост ковидный синдром)
 - a. Не болел
 - b. Нет
 - c. Выражен в лёгкой форме (потеря обоняния)
 - d. Выражен в средней степени (стало труднее делать привычные вещи)
 - e. Выражен в тяжелой форме
- 5) Как часто занимаетесь спортом после перенесенного заболевания?
 - a. Не болел
 - b. Не занимаюсь
 - c. Иногда
 - d. Довольно часто
 - e. На постоянной основе

б) Как оцениваете воздействие спорта на свой организм после перенесенного заболевания?

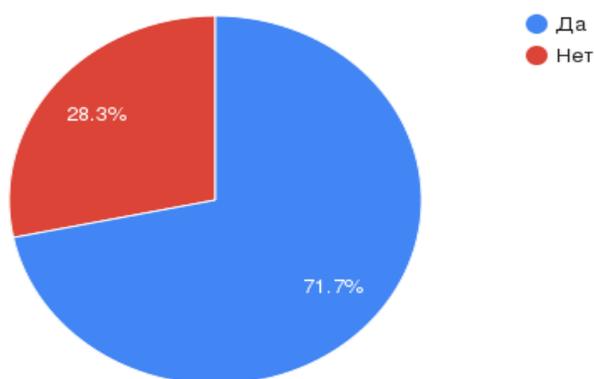
- а. Не болел
- б. Негативно
- с. Скорее негативно
- д. Нейтрально
- е. Скорее положительно
- ф. Положительно

7) Как вы оцениваете работу ВУЗа и проводимые им мероприятия в области физической культуры в условиях пандемии и режима самоизоляции?

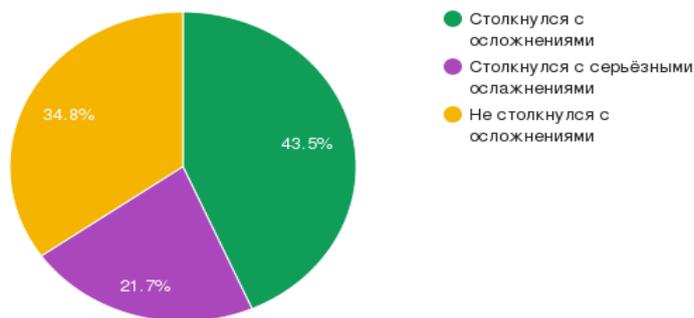
- а. Негативно
- б. Скорее негативно
- с. Нейтрально
- д. Скорее положительно
- е. Положительно

8) Если вы переболели ковидом, оказались ли занятия по физической культуре для вас полезны и чем?

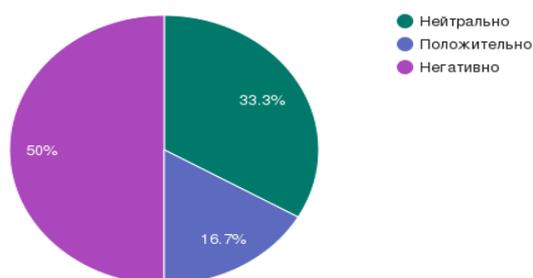
Выборка составила 100 человек в возрасте от 18 до 20 лет. Результаты опроса в свою очередь продемонстрировали высокий процент студентов, перенесших данное заболевание – 70 % опрошенных.



Среди переболевших 34% столкнулись с осложнениями, 21% столкнулись с серьёзными осложнениями и лишь 35% не столкнулись с осложнениями вовсе.



Исходя из этих результатов можно сделать вывод о том, что, не смотря на юный возраст, заболевание чаще проходило в более сложной форме и вызывало соответствующие осложнения после выздоровления. Причину подобной ситуации мы видим в малом количестве физических нагрузок среди переболевших (лишь 10 человек из группы переболевших активно занимались спортом или иными физическими нагрузками), а также слабом иммунитете. Действия студентов, в области интереса к спорту и физической культуре недостаточно эффективны. Это же мнение можно выделить и среди опрошенных, которые негативно отзывались о действиях ВУЗа. На вопрос: Как вы оцениваете работу ВУЗа и проводимые им мероприятия в области физической культуры в условиях пандемии и режима самоизоляции? Ответы студентов на диаграмме.



Тем не менее студенты озвучили возможные варианты решения указанной проблемы. В частности, предлагается:

- создание более благоприятной системы поощрений для физически активных студентов;
- увеличение количества спортивных мероприятий в студенческой жизни;
- создание специализированных программ для разных групп студентов с разными физическими возможностями, более индивидуализированные программы для студентов.

В вузе уже существует программа деления учащихся на группы здоровья, которые в свою очередь определяют их учебный план по дисциплине «физическая культура», но студентам с постковидным синдромом очень тяжело выполнять программу студентов основной группы, поэтому его на время реабилитации направляли в специальную медицинскую группу, где студенты выполняют другую нагрузку. Конечно некоторым студентам после заболевания COVID-19 было тяжело заниматься и в спецгруппе, подобную проблему мог бы решить более индивидуализированный подход к студентам. К несчастью, подобное не представляется возможным и обусловлено это в свою очередь двумя факторами:

1) ограниченность ресурса и возможностей со стороны преподавателя создавать индивидуальные программы для студентов, в силу их большого количества на одного специалиста;

2) к несчастью, малая потребность со стороны студентов, которые не так часто интересуются возможностью личного развития в области физической культуры.

На основе проведенного опроса были определены основные направления занятий со студентами перенесших COVID-19 способствующие реабилитации студентов в специальной медицинской группе. Важность занятий физической культуры для студентов, перенесших заболевание COVID-19 велика, занятия способствуют их скорейшей реабилитации, и укреплению организма в целом.

Библиографический список

1. Григан С.А. Влияние физических упражнений на восстановление студентов после COVID-19 / С.А. Григан // Физическая культура, здравоохранение и образование. Материалы XVI Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского. Под редакцией Е.Ю. Дьяковой. Томск, 2022. С. 251-253.

Григан С.А.
**ФГБОУ ВПО «Российская академия народного хозяйства
и государственной службы при Президенте РФ,
Северо-Западный институт управления»,
г. Санкт-Петербург**

ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ

Аннотация. В статье представлены современные проблемы адаптивной физической культуры в современных реалиях. Проблемы ее осуществления и продвижения. Показана важность и необходимость ее осуществления в результате роста распространения заболеваний, ограничивающих физическую активность на территории Российской Федерации.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, заболевания, физическая активность, спорт.

Ни для кого не секрет, что спорт необходимая часть для здоровья человека. Многие, особенно молодое поколения недооценивают важность занятия спортом. Однако именно физические нагрузки обеспечивают правильную работу нашего организма. И именно поэтому в учебных заведениях: школах, университетах прививаются занятия физической культурой. Сегодня все чаще встречаются люди с различными физическими ограничениями, которые не позволяют им заниматься спортом в обычном режиме, предусмотренном в учебных заведениях. На состояние здоровья человека может повлиять практически все, он может родиться уже с физиологическими особенностями и наследственными заболеваниями, а может приобрести их в процессе жизни. Факторов, влияющих на здоровье человека очень много: генетика, климат, экология, медицина, не оказание вовремя правильной медицинской помощи и как следствие развитие различных заболеваний. Еще недавно проблемы людей с ограниченными возможностями игнорировались, и все же в последнее время в результате постепенной гуманизации общества были приняты: Всеобщая декларация прав человека, Всемирная программа действий в отношении инвалидов и Стандартные Правила ООН по реализации равных возможностей инвалидов. Во многих странах приняты законодательные акты, в которых нашли отражение и проблемы инвалидов.

В настоящее время большинство экономически развитых стран, и, в первую очередь, США, Великобритания, Германия имеют разнообразные программы и системы социального обеспечения инвалидов, куда входят и занятия физической культурой и спортом. Во многих зарубежных странах отработана система привлечения инвалидов к занятиям физической культурой и спортом, которая включает в себя клинику, реабилитационный центр, спортивные секции и клубы для инвалидов. Но самое главное – создание условий для этих занятий.

На сентябрь 2021 года общее число инвалидов в возрасте от 8 до 30 лет составляет 1 000 827 человек. Поэтому существует такое понятие как адаптивная физическая культура [2, с. 215].

Адаптивная физическая культура – это физическая культура и реабилитация, предназначенная для людей с ограниченными способностями.

Роль адаптивной физической культуры в образовательных учреждениях. Число людей с ограничениями физической активности заметно растёт. И здесь мы наблюдаем абсолютно разные заболевания: генетические отклонения, врождённые или приобретённые заболевания, которые не позволяют заниматься спортом в привычном для нас режиме. К сожалению, ее осуществление на данный момент оставляет желать лучшего. Поэтому разберём проблемы современной адаптивной физической культуры.

1. Если говорить об учебных заведениях, то здесь катастрофически не хватает специалистов способных обеспечить адаптивную физическое культуру, обучение специалистов как правило направленно на работу со здоровыми людьми. Из-за этого ученики и студенты с проблемами со здоровьем не посещают занятия физической культурой, а значит фактически не развиваются физически и тем самым усугубляют состояние своего организма.

2. Для каждого заболевания нужны разные упражнения и нагрузка. В этом заключается еще одна сложность обеспечения адаптивной физической культуры в стенах учебных заведений. Даже при разделении учащихся на разные группы здоровья, вопрос правильного подбора упражнений остаётся открытым, ведь у каждого ученика, относящегося к специальной медицинской группе, свое заболевание, а значит и свои ограничения, а создать для каждого индивидуальную программу тренировок в рамках занятия физической культурой просто невозможно [1].

3. Страх. В целом это действительно разумно, ведь работа с людьми с физическими отклонениями всегда сопровождается риском. Здесь же можно вернуться к первому пункту о нехватке специалистов по работе с физически ограниченными людьми. Ведь только компетентный в данном вопросе специалист знает, как правильно провести занятие, а значит риск навредить, сделать что-то не так снижается до минимума и становится не больше, чем на привычных нам всем занятиях физкультурой.

4. Недостаточное внимание государства. Наверное, это можно назвать главной проблемой. Ведь если решить эту проблему, то есть привлечь внимание государства все приведенные до этого проблемы начнут автоматически решаться.

Как итог всего выше перечисленного, можно сказать, что в нашей стране адаптивная физическая культура в целом развита крайне слабо, не говоря уже об

её существовании в учебных учреждениях. Физическая культура выступает важным инструментом поддержания здоровья, силы духа и целеустремленности человека с ограниченными возможностями. Образовательная функция физической культуры в школе и вузе максимально востребована для людей с ограниченными возможностями, процесс обучения должен включать в себя комплексную физическую подготовку, различные методики, которые будут совершенствовать человека-инвалида как личность.

В ВУЗах необходимы специалисты по адаптивной физической культуре, которые будут заниматься со студентами данной категории, которые будут прививать любовь к данной дисциплине. Необходимо рассмотреть все приведённые выше проблемы реализации занятий по физической культуре у студентов с ограниченными возможностями и найти разумное решение для обеспечения и распространения адаптивной физической культуры в высших заведениях.

Библиографический список

1. Григан С.А. Физкультурно-оздоровительные занятия со студентами с ограниченными возможностями здоровья / С.А. Григан, А.Л. Вишина // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития. сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции «Герценовские чтения». Министерство просвещения Российской Федерации, Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, Институт физической культуры и спорта. 2022. С. 399-402.

2. Лифинская, А.А. Сущность адаптивной физической культуры / А.А. Лифинская // Поколение будущего: взгляд молодых ученых. – 2019. – С. 215-219.

ПОВЫШЕНИЕ ИММУНИТЕТА И ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Аннотация. В статье рассматривается вопрос о повышении и укреплении иммунитета, а также о рекомендациях по сохранению здоровья.

Ключевые слова: иммунитет, здоровый образ жизни, профилактика, правильное питание, закаливание.

Иммунитет – это способность к сопротивлению организма. Иммунное тело обезвреживает клетки инородных тел, различных инфекций и вирусов, а потом их уничтожает. Часто простудные заболевания, высокие температуры, хроническая усталость, боль в суставах, мышцах, нарушение сна, частая головная боль, высыпания кожи – все это симптомы нарушения иммунной системы, а также причины ослабления иммунитета, обращения к врачу [1].

Для повышения иммунитета взрослых существует несколько методов:

- 1) народные средства;
- 2) правильное питание.

В рационе должны присутствовать продукты с высоким содержанием белков, потому что за их счет организм строит новые клетки. К таким продуктам относятся: мясо (говядина, конина, птица, кролик), рыба (желательно с морской водой и на пару или вареной), яйца, бобовые (фасоль, горох, чечевица).

Также нужно больше употреблять морепродукты, поскольку кроме белка там содержатся ненасыщенные жирные кислоты и максимальное количество минеральных веществ. Это морские водоросли, креветки и кальмары. При этом чем меньше они термически обработаны, тем лучше. Особой ценностью морепродуктов является высокое содержание йода (основной стимулятор желудочно-кишечного тракта, гормон которого влияет на все обменные процессы и повышает работу органа).

Бесспорные лидеры и, разумеется, самые ценные природные средства для повышения иммунитета взрослых – овощи и фрукты. Прежде всего, это продукты, богатые фитонцидами – натуральными антибиотиками:

- 1) репчатый лук;
- 2) зеленый лук;
- 3) чеснок;
- 4) хрен;
- 5) красный перец.

Овощи богаты витамином С, основным антиоксидантом и помощником иммунной системы. К ним относятся:

- 1) перец;
- 2) шпинат;
- 3) брокколи;
- 4) цветная капуста;
- 5) брюссельская капуста.

Организм также нуждается в калии, который в больших количествах содержится в картофеле, орехах, абрикосах, овсянке и гречке. У взрослого человека в рационе должны присутствовать все цитрусовые, киви, сливы, абрикосы и изюм, а также их мясистые соки и красное вино. Среди ягод, насыщенных витамином С – жимолость, облепиха, черная смородина, брусника, шиповник, клубника и рябина. Кроме того, зеленый чай содержит антиоксиданты, которые также способствуют выведению вредных токсинов из организма. А имбирь обладает тонизирующими свойствами, которые помогут выдержать продолжительные нагрузки и меньше уставать.

Часто человеческий организм настолько измучен стрессом, умственным и физическим трудом, что приходится прибегать к употреблению фармакологических препаратов. Таким образом, самыми простыми лекарствами для иммунитета у взрослых являются витамины. Они влияют на различные метаболические процессы, помогая укрепить весь организм, в том числе его защитные силы.

Можно помочь организму справиться с серьезным заболеванием, поэтому каждый должен знать, как укрепить иммунитет взрослого человека. Для этого можно усилить лечение специальными фитотерапевтическими препаратами с помощью домашних средств народной медицины. Иглоукалывание и рефлексотерапия (акупунктура, моксотерапия, акупрессура), которые тонизируют весь организм и хорошо расслабляют нервную систему, восстанавливая правильные регуляторные процессы иммунитета, обмена веществ и энергии, также доказали свою эффективность.

Физиотерапия помогает сократить время лечения и реабилитации, снять болевой синдром некоторых инфекционных заболеваний, улучшить кровообращение в тканях, обеспечивая лучший приток иммунокомпетентных клеток в воспалительную область. Благоприятные физиопроцедуры включают электрофорез, солнечные ванны, ультразвуковую и лазерную терапию, а также грязевые и водные процедуры [2].

Профилактика простудных заболеваний, как у детей, так и у взрослых, состоит из целого комплекса мероприятий. Среди способов предотвращения возникновения заболевания можно назвать следующие:

- 1) вакцинация;

- 2) приём витаминов и лекарств;
- 3) правильный образ жизни (ходьба, сон, диета, личная гигиена и чистота дома);
- 4) очищение слизистой носа;
- 5) домашние методы профилактики;
- 6) ароматерапия.

Профилактика простудных заболеваний у детей может начаться с вакцинации. Вакцинация может защитить детей от определенных видов микробов. Вакцинация предлагается только в том случае, если штамм вируса гриппа известен заранее. Кстати, полная защита у детей и взрослых происходит только через 14 дней после вакцинации. За это время организм вырабатывает необходимые антитела. Однако решение о вакцинации ребенка должно приниматься родителями совместно с врачом.

Поедание свежих фруктов и овощей для детей и взрослых – лучшая профилактика простудных заболеваний. Помимо фруктов и овощей, ржаной хлеб, молоко, злаки (особенно овсяная и гречневая крупа), бобы и масла являются источниками эликсира жизни. Поэтому не стоит пренебрегать этими продуктами, так как они также имеют достаточное количество полезных компонентов.

Закаливание сегодня это самый надежный способ защиты не только детей, но и взрослых от атак различных вирусов. Закаливание детей должно начинаться летом, так как в это время уменьшается вероятность переохлаждения. Если ребенок склонен к простудам, то необходимо проводить профилактические мероприятия. Начать следует с ежедневного протирания прохладным полотенцем рук и ног, последующим шагом станет постепенное уменьшение температуры в ванной. После того, как организм ребенка начнет привыкать к подобным процедурам, то можно приступить к контрастному душу. Эта работа способствует укреплению иммунной системы.

В заключении следует сказать, что существует множество способов укрепить иммунную систему и восстановить его нормальную функциональность. Однако первым делом нужно помнить о том, что профилактическое лечение является лучшим способом сохранить здоровье. Таким образом, человек должен прежде всего стараться правильно вести свой образ жизни, минимизировать внешние факторы влияния на иммунитет человека. Профилактика заболеваний простуды заключается в применении мер по повышению иммунитета и предотвращению инфекционных заболеваний.

Основные превентивные меры включают в себя:

- противовирусная терапия;
- применение иммунных модуляторов;
- вакцинация;

- защитные маски в людных местах;
- усиление защитных функций организма за счет закаливания;
- соблюдение личной гигиены.

Библиографический список

1. Константинов, М.А. Укрепление иммунитета с помощью сельдерея. Лучшие блюда. / М.А. Константинов. – Украина: Виват, 2017. – 150 с.
2. Рощин, И.В. Эффективное лечение простудных заболеваний / И.В. Рощин – Москва: Научная книга, 2018. – 142 с.

ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ

Аннотация. В статье описываются методики к конкретным заболеваниям, применяемым на занятии со студентами специальных медицинских групп. Использованная методика показала улучшение как основного, так и сопутствующего заболевания, самочувствие, активность и посещение занятий у студентов специальных медицинских групп изменилось в лучшую сторону.

Ключевые слова: студенты, заболевания, характеристика, воспитание, описание.

В высших учебных заведениях физическое воспитание направлено на улучшение здоровья, функционального состояния, умственной и физической работоспособности, так как их функциональное и физическое состояние становится хуже [3].

Особенность определения «адаптивная физическая культура» есть еще в одном понятии «адаптивная», это очень важно для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов. Это выявляет, что физическая культура должна вызывать положительные сдвиги в функциях и системах организма, создавая нужные двигательные качества и физические способности, совершенствующие и развивающие организм человека с ограниченными возможностями здоровья.

В.С. Веселова, (2019) утверждает, что наиболее актуальным в педагогике в настоящее время в соответствии с развитием личности студентов возникают проблемы в их воспитании, что также касается физического воспитания. К возникновению заболеваний может приводить плохая двигательная активность, таких болезней, как атеросклероз, ожирение, вегетососудистая дистония, гипертоническая болезнь и много других заболеваний [4].

На кафедре физического воспитания и адаптивной физической культуры на всех этапах обучения есть главная задача по поддержанию хорошего уровня состояния здоровья студентов и пути решения данной проблемы.

Специального внимания и решения требуют проблемы становления здорового образа жизни и его сохранения, студентам, которые занимаются в специальных медицинских группах надо повышать уровень физической подготовленности. Преподаватели и врачи выносят факты неправильных и отстающих данных

физической подготовленности и функциональных возможностей студентов анализируемого возраста среди большинства учащихся. Помимо этого, в дальнейшем идет снижение показателей во время обучения, в результате этого увеличивается количество учащихся специальных медицинских групп [5].

С каждым годом все больше студентов со слабым здоровьем. Многие авторы, исследующие здоровье студентов, отмечают их повышенную заболеваемость [6].

Н.Г. Аникеева (2017), Р.И. Аннаев (2022), указывают, что систематически осуществляемый врачебный контроль является важнейшим условием правильной организации физического воспитания студентов. Это проходит в учебном заведении в определенных формах: врачебно-педагогические наблюдения за самочувствием студентов; медицинский сервис спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий; санитарно-гигиенический контроль за местами и условиями проведения занятий и спортивных соревнований [1, 2].

Применяемыми методами на занятиях в специальных медицинских группах являются ходьба и бег, имеют немалое значение в стабилизации обменных процессов, в улучшении работы дыхательной, сердечно-сосудистой и центральной нервной системы. Неотъемлемой частью являются дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию и тренировки, последние обычно проводятся в заключительной части занятия.

Теперь рассмотрим заболевания и средства, применяемые для работы с ними в таблице 1.

Таблица 1 – Заболевания и средства, применяемые на занятиях

<i>Заболевания</i>	<i>Противопоказания</i>	<i>Рекомендации</i>
Сердечно-сосудистой системы	упражнения на гимнастических снарядах; упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания; упражнения с ускорением темпа движений; упражнения, выполнение которых связано с натуживанием; акробатические упражнения; упражнения с чрезмерным напряжением мышц брюшного пресса.	ходьба; общеразвивающие упражнения; дыхательные упражнения; медленный бег.
Органов дыхания	физические нагрузки большой интенсивности; упражнения на гимнастических снарядах, в том числе висы без опоры, подтягивание на перекладине, опорные прыжки, упражнения на брусьях и кольцах и др.; упражнения с увеличением темпа движений; упражнения, выполнение которых	статические и динамические упражнения с удлиненным выдохом; дозированный бег в медленном темпе; общеразвивающие упражнения; упражнения на тре-

<i>Заболевания</i>	<i>Противопоказания</i>	<i>Рекомендации</i>
	связано с задержкой дыхания; акробатические упражнения.	нировку брюшного, полного и грудного дыхания; ходьба и упражнения на расслабления мышц.
Мочеполовой системы	упражнения на гимнастических снарядах, в том числе висы без опоры, подтягивание на перекладине, опорные прыжки, упражнения на брусьях и кольцах и др.; упражнения с увеличением темпа движений; акробатические упражнения.	бег в медленном темпе; упражнения на ягодичную область, мышцы спины и брюшного пресса; общеразвивающие упражнения; упражнения чтобы расслабить мышцы; дозированные дыхательные упражнения.
Органов пищеварения	упражнения на гимнастических снарядах, в том числе висы без опоры, подтягивание на перекладине, опорные прыжки, упражнения на брусьях и кольцах и др.; упражнения с увеличением темпа движений.	упражнения на координацию; ходьба; общеразвивающие упражнения; дыхательные упражнения; упражнения с небольшим отягощением.
Центральной нервной системы	упражнения на гимнастических снарядах, в том числе висы без опоры, подтягивание на перекладине, опорные прыжки, упражнения на брусьях и кольцах и др.; акробатические упражнения; упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания; упражнения, выполнение которых связано с натуживанием.	упражнения на координацию; общеразвивающие упражнения; упражнения на внимание; дыхательные упражнения; ходьба; медленный бег; упражнения в равновесии.
Органов зрения	упражнения на гимнастических снарядах, в том числе висы без опоры, подтягивание на перекладине, опорные прыжки, упражнения на брусьях и кольцах и др.; упражнения, выполнение которых связано с подъемом тяжестей; упражнения, выполнение которых связано со значительным наклоном головы; упражнения, выполнение которых связано с резким изменением положения тела; упражнения, требующие напряжения органов зрения.	общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; ходьба; дыхательные упражнения; специальные упражнения для глаз; бег в медленном темпе.
Эндокринной системы	упражнения на гимнастических снарядах, в том числе висы без опоры, подтягивание на перекладине, опорные прыжки, упражнения на брусьях и кольцах и др.; физические нагрузки высокой интенсивности;	дыхательные упражнения; упражнения с предметами; подвижные и спортивные игры; ходьба; катание на велосипеде.

<i>Заболевания</i>	<i>Противопоказания</i>	<i>Рекомендации</i>
	упражнения, выполнение которых связано с натуживанием.	
Костно-мышечной системы	акробатические упражнения; упражнения на гимнастических снарядах, в том числе висы без опоры, подтягивание на перекладине, опорные прыжки, упражнения на брусьях и кольцах и др.	упражнения на расслабление мышц; общеразвивающие упражнения; дыхательные упражнения.

Таким образом, положительные сдвиги, которые мы наблюдали были благодаря дополнительных самостоятельных занятий учащихся, прогулок на свежем воздухе, выполнение упражнений из дыхательной гимнастики, выполняли упражнения на укрепление мышц живота и туловища, что способствовало благотворному воздействию на заболевание и общему психоэмоциональному состоянию студентов, относящихся к специальным медицинским группам.

Библиографический список

1. Аникеева, Н.Г. Проблема здоровья студентов, занимающихся физической культурой в группе освобожденных от практических занятий // Теория и практика мировой науки. 2017. №3. С. 33-36.
2. Аннаев, Р.И. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы: учебное пособие / Р. И. Аннаев, Н. В. Чупанова. – Махачкала: ДГПУ, 2022. – 98 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/262214> (дата обращения: 05.02.2023).
3. Воробьева, М.А. Проблемы социальной адаптации к обучению в колледже у студентов первокурсников // Психологическое сопровождение в системе образования. Екатеринбург, 2015. С. 30-37).
4. Веселов, В.С. Физическая культура: методические указания / В.С. Веселов. – Тверь: Тверская ГСХА, 2019. – 23 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/134152> (дата обращения: 04.02.2023).
5. Козлова, О.А. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем. М.: Проспект, 2017. 126 с.
6. Кондаков, В.Л. Системные механизмы конструирования физкультурно-образовательных технологий в образовательном пространстве современного вуза: монография. Белгород: ЛитКараВан, 2013. 454 с.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ II СТЕПЕНИ

Аннотация. Исследование направлено на выявление средств, форм и методов коррекции воспитания координационных способностей у детей с умственной отсталостью II степени (УО-II). Описана разработанная коррекционно-развивающая программа для воспитания координационных способностей: статического и динамического равновесия, схватывающей способности кистей рук, точной дифференцировки движений пальцев рук.

Ключевые слова: умственная отсталость II степени; статическое равновесие; динамическое равновесие; мелкая моторика рук.

Введение. Умственная отсталость – нарушение познавательной деятельности в результате органического поражения головного мозга. Из общего количества детей с отклонениями в развитии 60% составляют дети с умственной отсталостью [1, с. 112].

Основным нарушением у детей с интеллектуальной недостаточностью является расстройство координации движений. Это обусловлено тяжестью интеллектуального дефекта, сопутствующим заболеваниями, вторичными нарушениями и особенностью психической и эмоционально-волевой сферами детей. Известно, что программа физического воспитания здоровых детей не позволяет обеспечить достаточный уровень развития координационных способностей у их сверстников с умственной отсталостью II степени. Молодой развивающийся организм более пластичен к воздействию физических упражнений и коррекции двигательных действий [3, с. 347].

Под координационными способностями мы понимаем умения точно, четко, ритмично, экономно и целесообразно решать двигательные задачи. Воспитание статического и динамического равновесия, а также схватывающей способности кистей рук и точной дифференцировки движений пальцев рук зависит от правильно подобранных упражнений. Упражнения необходимо выполнять последовательно от простых к сложным, от сложных к более сложным, и затем, к дифференцированным [2, с. 110].

Цель исследования – разработка коррекционно-развивающей программы по воспитанию координационных способностей у детей с умственной отсталостью II степени (УО-II).

Методика и организация исследования. Коррекционно-развивающая программа состоит из 3 этапов воспитания координационных способностей. Каждый этап продолжительностью 1 месяц, который содержит упражнения различного уровня сложности, а также подвижные игры. Продолжительность одного занятия составляет 20 минут.

В каждом этапе было по 4 вида упражнений: упражнения для развития статического и динамического равновесия, упражнения для развития мелкой моторики рук, подвижные игры (на каждую неделю выбирается одна игра), упражнения для домашнего задания.

Для ПЕРВОГО ЭТАПА (1-й месяц занятий) были подобраны следующие специальные упражнения:

1. Упражнения для развития статического и динамического равновесия (5 мин.):

1. И.п. – стойка на носках, выполнить по 8 наклонов головы влево и вправо. Повторить 2 раза.
2. И.п. – стойка носки и пятки вместе, руки на поясе, глаза закрыты. Выполнять 20 сек.
3. И.п. – стопы на одной линии, пятка одной ступни касается другой, руки в стороны. Выполнять 20 сек.
4. И.п. – стопы на одной линии, пятка одной ступни касается другой, руки в стороны, глаза закрыты. Выполнять 20 сек.
5. И.п. – ноги вместе, руки поднять вверх над головой, стать на носки. Выполнять 20 сек.
6. Пройти 5 метров по прямой линии, руки на пояс и обратно, руки в стороны. Повторить 2 раза.
7. Пройти 5 метров змейкой между 12 кеглями размером 14,5×5,5 см, не задевая их, руки на пояс. Повторить 2 раза.

2. Упражнения для развития мелкой моторики рук (10 мин.):

- «*Что внутри*». Материал: листы бумаги А4, гайки М12 Ø 12 мм. Ход выполнения: дети разворачивают двумя руками бумагу с гайкой внутри, после чего заворачивают её обратно. Продолжительность упражнения 3 минуты.

- «*Закрути-открути*». Материал: пустые бутылки 0,5 л, крышки Ø 23 мм. Ход выполнения: дети откручивают и затем закручивают ведущей рукой пробку на бутылке. Продолжительность упражнения 4 минуты.

- «*Клубок*». Материал: простые карандаши НВ, нити плюшевой пряжи 2 метра каждая. Ход выполнения: дети сначала наматывают нить на карандаш, затем разматывают. Нить находится в не ведущей руке, а карандаш в ведущей. Продолжительность упражнения 3 минуты.

3. Подвижные игры (5 мин.):

- «*По тропинке*». Инвентарь: скакалки 2,5 м. Ход выполнения: на полу на расстоянии 30 см друг от друга извилистыми линиями лежат 8 скакалок. Дети медленно друг за другом идут 5 м по тропинке туда и обратно.

- «*Козлики на мосту*». Инвентарь: малярная лента шириной 5 см. Ход выполнения: двое детей идут 5 м по малярной ленте, которая приклеена к полу, с разных сторон на встречу друг другу. Встретившись, разворачиваются и возвращаются каждый в свою сторону.

- «*Морская фигура*». Инвентарь: свисток. Ход выполнения: дети разбегаются в пределах спортивного зала. По сигналу свистка останавливаются и не двигаются. В это время инструктор уводит на скамейку тех детей, кто шевелится.

4. Показ домашнего задания (1 мин.):

Стойка на двух ногах, глаза закрыты, руки перед собой. Упражнение выполнять 5 раз за вечер, стараться как можно дольше удержаться в данном положении.

На ВТОРОМ ЭТАПЕ (2-й месяц занятий) детям было предложено выполнять следующие упражнения:

1. Упражнения для развития статического и динамического равновесия (5 мин.):

1. И.п. – стойка на правой ноге, руки на поясе. Выполнить маховые движения прямой левой ногой вперед и назад. Выполнять 30 сек.

2. И.п. – стойка на левой ноге, руки на поясе. Выполнить маховые движения прямой правой ногой вперед и назад. Выполнять 30 сек.

3. И.п. – стойка ноги врозь. Круговые вращения рук вперед и назад, работать по 15 секунд в каждом направлении.

4. Ходьба по периметру зала (10×7 м), руки в стороны. Пройти 2 круга.

5. Ходьба на носках по периметру зала (10×7 м), руки поднять вверх над головой. Пройти 2 круга.

6. Ходьба, высоко поднимая бедро по периметру зала (10×7 м). Пройти 2 круга.

7. Ходьба приставным левым и правым шагом по периметру зала (10×7 м). Первый круг приставным левым, второй приставным правым. Пройти 2 круга.

2. Упражнения для развития мелкой моторики рук (10 мин.):

- «*Покатай*». Материал: простые карандаши НВ. Ход выполнения: дети катают карандаш по столу поочередно левой и правой рукой. Затем катают карандаш между выпрямленными ладонями. Продолжительность упражнения 4 минуты.

- «*Конструктор*». Материал: кубики конструктора «Lego®» с 4-мя коннекторами. Ход выполнения: дети складывают по одному кубику конструктора «Lego®» вертикально, затем разбирают их обратно. Упражнение выполняется ведущей рукой, при разборке можно помогать второй рукой. Продолжительность упражнения 4 минуты.

- «*Перелистни*». Материал: детские книги энциклопедического формата 205×260 мм. Ход выполнения: дети перелистывают по одной странице книги ведущей рукой. Продолжительность упражнения 2 минуты.

3. Подвижные игры (5 мин.):

- «*Вперед – назад*». Инвентарь: свисток. Ход выполнения: дети бегут в колонне друг за другом по периметру зала (10×7 м). По сигналу свистка быстро разворачиваются и бегут в противоположную сторону.

- «*Не наступи*». Инвентарь: 10 мягких модулей «Цилиндр» из поролона, обшитого винилискожей высотой 10 см, Ø 20 см. Ход выполнения: дети идут прямо 3 м переступая «пеньки», расстояние между «пеньками» 20 см.

- «*Кто дольше*». Инвентарь: мешочки с наполнителем размером 11×6×1,5 см, весом 150 г. Ход выполнения: дети стоят на опорной ноге, вторая согнута в колене. Каждому кладется на колено мешочек. Дети должны устоять как можно дольше и не уронить мешочек.

4. Показ домашнего задания (1 мин.):

И.п. – стойка на опорной ноге. Круговые вращения рук вперед и назад. Упражнение выполнять 5 раз за вечер, стараться как можно дольше удержаться в данном положении.

На заключительном ТРЕТЬЕМ ЭТАПЕ (3-й месяц занятий) дети выполняли следующие упражнения:

1. Упражнения для развития статического и динамического равновесия (5 мин.):

1. И.п. – стойка на носках. Выполнить по 8 быстрых наклонов головы влево и вправо. Повторить 3 раза.

2. И.п. – подняться на носке правой ноги, левую согнуть, оторвав от пола. Выполнять 30 сек.

3. И.п. – подняться на носке левой ноги, левую согнуть, оторвав от пола. Выполнять 30 сек.

4. Ходьба 5 м по наклеенной на полу малярной ленте шириной 5 см, с резиновым мячом Ø 22 см в вытянутых вперед руках. Повторить 2 раза.

5. Ходьба на носках по наклеенной на полу малярной ленте шириной 5 см с резиновым мячом Ø 22 см в вытянутых вверх над головой руках. Повтор 2 раза.

6. Ходьба на пятках по наклеенной на полу малярной ленте шириной 5 см, с резиновым мячом Ø 22 см в расположенных перед грудью руках. Повтор 2 раза.

2. Упражнения для развития мелкой моторики рук (10 мин.):

- *«Разомни»*. Материал: детский пластилин 7×1×1,5 см. Ход выполнения: дети достают из коробочки пластилин и разминают его в предварительно смоченных водой руках. Продолжительность упражнения 2 минуты.

- *«Сортировка»*. Материал: 2 пластиковых контейнера объемом 0,6 л размером 160×120×60 мм, 8 пластиковых стаканчиков объемом 200 мл, высотой 90 мм, с верхним Ø 70 мм, с нижним Ø 42 мм, сухой горох 200 гр, белая фасоль 200 гр. Ход выполнения: дети работают попарно. Перед ними в контейнерах вперемежку насыпан горох и фасоль. Они сортируют их по двум стаканчикам. Продолжительность упражнения 2 минуты.

- *«Пуговка»*. Материал: квадратная доска из фанеры размером 25×25 см по середине которого нарисован муляж из пуговицы с четырьмя отверстиями по Ø 50 мм каждое, шнурок Ø 50 мм, длиной 50 см. Ход выполнения: каждому ребенку выдается шаблон из фанеры и шнурок. Дети продевают в отверстия шнурок различными способами: двумя горизонтальными параллельными линиями, двумя вертикальными параллельными линиями, квадратом, крестиком, буквой «И». Продолжительность упражнения 6 минут.

3. Подвижные игры (5 мин.):

- *«Донеси»*. Инвентарь: малярная лента шириной 5 см, мешочки с наполнителем размером 11×6×1,5 см и весом 150 г. Ход выполнения: к полу приклеено несколько полос малярной ленты. Каждый ребенок встает на свою полосу, мешочек с наполнителем кладет на голову, руки в стороны. Детям необходимо пройти 5 м по линии туда-обратно и не уронить мешочек.

- *«Пары»*. Инвентарь: свисток. Ход выполнения: дети становятся в пары и берутся за руки. По первому сигналу свистка кружатся в одну сторону. По второму сигналу свистка начинают кружиться в обратную сторону;

- *«Болото»*. Инвентарь: 10 мягких модулей «Цилиндр» из поролона, обшитого винилискожей высотой 10 см, Ø 20 см. Ход выполнения: дети идут прямо 3 м друг за другом по «кочкам», расстояние между «кочками» 20 см.

4. Показ домашнего задания (1 мин.):

И.п. – стойка на носках. Выполнить по 8 быстрых наклонов головы вперед-назад, глаза закрыты. Упражнение выполнять 5 раз за вечер, стараться как можно дольше удержаться в данном положении.

Результаты исследования и их обсуждение. В течение 3 месяцев в дополнение к программе специального образования по образовательной области «Адаптивная физическая культура» проводились занятия по 20 минут дважды в неделю по разработанной нами коррекционно-развивающей программе воспитания координационных способностей у детей с УО-П.

Заключение. Дети с умственной отсталостью II степени отличаются по уровню воспитания координационных способностей от своих здоровых сверстников и нуждаются в дополнительном занятии по адаптивной физической культуре с использованием разработанной нами коррекционно-развивающей программы.

Коррекционно-развивающая программа воспитания координационных способностей способствует формированию и повышению качества жизни детей с интеллектуальной недостаточностью.

Библиографический список

1. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением в развитии: учебное пособие. М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 140 с.
2. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / под общей ред. проф. Л.В. Шапковой. М.: Советский спорт, 2002. – 212 с.
3. Частные методики адаптивной физической культуры: учеб. для студентов высш. учеб. заведений / под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. М.: Советский спорт, 2009. – 603 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Аннотация. В статье представлена информация об особенностях занятий физической культурой в специальной медицинской группе. Показано разделение специальной медицинской группы на подгруппы, представлены основные задачи физкультурных занятий.

Ключевые слова: студенты, специальная медицинская группа, физическая культура, физические упражнения

Физическая культура и спорт имеют важное значение в укреплении здоровья студентов. Современное профессиональное образование отличается высоким уровнем интенсификации, применением образовательных технологий, в связи с этим укрепление здоровья будущих специалистов является приоритетной задачей, т.к. происходит снижение двигательной активности студентов, что влечет дефицит мышечной деятельности, повышение статического напряжения, увеличение нагрузки на зрительный аппарат. Таким образом, совершенствование образовательного процесса имеет как положительную сторону – повышается качественный уровень обучения студентов, так и отрицательную – появляются предпосылки для развития у обучающихся отклонений в состоянии здоровья, и как следствие ведет к различным заболеваниям

В период обучения организм студентов интенсивно развивается, способен реагировать на неблагоприятные факторы, способствующие ухудшению здоровья, и на оздоровительные меры. В последнее время наблюдается тенденция к увеличению количества студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, хронические заболевания. Достаточно большой процент данной группы обучающихся не занимаются физической культурой. Клинические наблюдения, практический опыт работы специалистов подтверждают необходимость целенаправленной работы по оздоровлению этой категории студентов средствами физической культуры. Физическую культуру необходимо рассматривать как наиболее эффективный фактор неспецифической общей профилактики и функционально-восстановительной терапии.

Данные о состоянии здоровья, полученные при поступлении в учебное заведение, позволяют распределить студентов на медицинские группы, в том числе и на специальную медицинскую группу (СМГ), которая делится на две: специальная «А» (III группа), специальная «Б» (IV группа) [1].



Рисунок 1 – Характеристика специальной медицинской группы

Физическое воспитание данной категории обучающихся предусматривает строгую конкретизацию задач и необходимость в равномерном распределении физической нагрузки в период всего учебного процесса. Каким же образом возможно решение задач обучения? Основу решения задач обучения составляет овладение двигательными умениями и навыками, основными двигательными качествами и их совершенствование в пределах возможностей организма в каждом конкретном случае.

Исследование данной проблемы показало, что во многих высших учебных заведениях велась и в настоящее время продолжается разработка оздоровительных программ, которые необходимо рассматривать как средство увеличения двигательной активности обучающихся, имеющих специальную медицинскую группу, как средство, не только восполняющее ее дефицит в жизнедеятельности, но и как процесс оздоровления студентов.

Для занятий оздоровительной физической культурой со студентами, отнесенными к специальной подгруппе «А» разрабатываются специальные программы – здоровье корригирующие, оздоровительные технологии. Педагогам при занятиях необходимо учитывать характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физическое развитие, а также уровень функциональных

возможностей занимающихся. Величина физической нагрузки определяется подбором физических упражнений, их количеством, исходными положениями, темпом, ритмом, амплитудой выполнения, продолжительностью занятия, и др. [1].

Со студентами специальной медицинской группы проводятся теоретические и практические занятия, на которых предусматривается решение соответствующих задач.

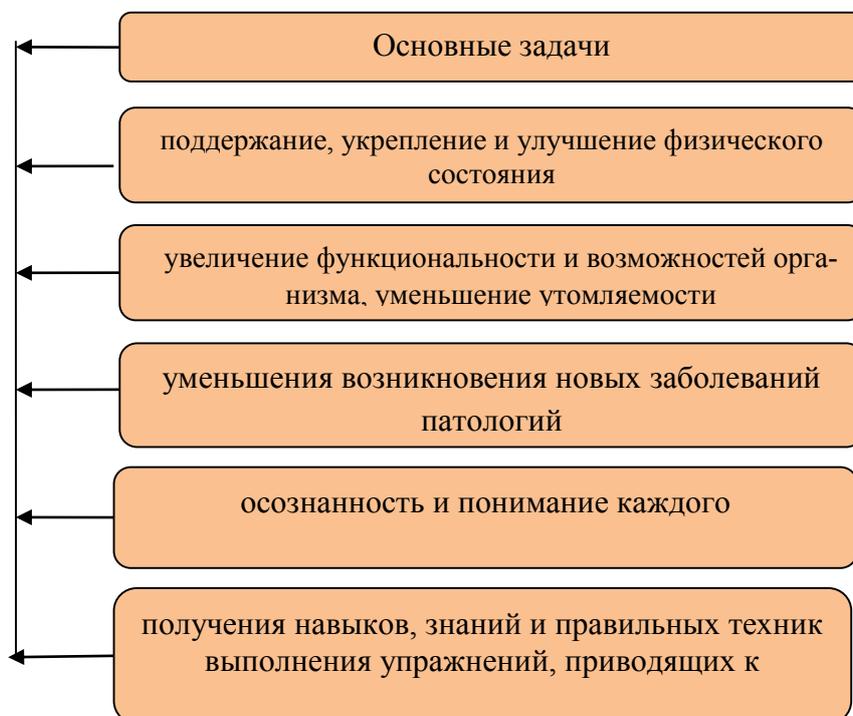


Рисунок 2 – Задачи практических занятий специальной медицинской группы

В ходе практических занятий студенты выполняют различные комплексы физических упражнений, при этом происходит равномерное распределение физической нагрузки на все группы мышц, воспитание основных физических качеств, общее укрепление организма. Значительного напряжения мышц плечевого пояса требуют упражнения на быстроту, с задержкой дыхания, наклонов и др., поэтому при их использовании необходимо уделять особое внимание занимающимся. Повышать сложность физических упражнений рекомендуется постепенно, все упражнения выполняются во взаимосвязи – предыдущее упражнение является подготавливающим организм занимающегося к следующему, а также обеспечивает чередование включения в работу различных мышечных групп. В программу занятий входят элементы гимнастики и упражнений легкой атлетики, плавание, и спортивные, подвижные игры и др. [2] При ее разработке учитываются ограничения в выполнении скоростно-силовых, акробатических упражнений, подвижных игр умеренной интенсивности.

Среди всего многообразия физических упражнений общеразвивающие упражнения в СМГ являются основным видом, посредством которых решаются основные задачи, стоящие перед медицинскими группами [1]. Использование этих упражнений не вызывает затруднений в дозировании нагрузки, они позволяют избирательно воздействовать на организм обучающегося.

При выполнении упражнений на снарядах основную нагрузку получает плечевой пояс, что повышает внутригрудное давление и затрудняет работу сердца. Наиболее быстрое достижение восстановительного процесса в организме будет достигнуто при чередовании упражнений, требующих значительных физических затрат с упражнениями на расслабление с ходьбой в умеренном темпе. Очень важно, чтобы не было переутомления и больших нагрузок на процессы обмена.

Особое внимание уделяется составлению правильного плана физических занятий, т. к. допущенные ошибки могут привести к нерационально-медленному прогрессу выздоровления, к ухудшению состояния здоровья занимающихся [2]. Внесение изменений в индивидуальный план занятий предусматривается только после проведения исследования, которое включает:

- физическое состояние, пропорции обучающихся (рост, вес, ЖЕЛ, ЧСС в покое);
- функциональные возможности кардиореспираторной системы, а также основные параметры ее работоспособности (PWC 170, 155, приседания);
- показатели двигательных качеств (координация движений, зрительно-двигательная реакция, гибкость) [2].

В теоретическом аспекте студенты должны предоставить тематический реферат, содержание которого отражает их заболевание, это помогает их более углубленно изучать свое состояние здоровья.

Актуальность физической культуры в свете данной проблемы несомненна, что вызывает необходимость прохождения преподавателями курсов повышения квалификации с медицинской направленностью.

Библиографический список

1. Трухачева Л.А. Физическая культура и здоровье студентов: учеб. пособие для студентов специальных медицинских групп. Липецк: Изд-во ЛГТУ, 2012. – 65 с.
2. Путилина Т.А. Восстановление функций опорно-двигательного аппарата у студентов средствами плавания // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: Материалы XVI международной научно-практической конференции. – Ставрополь: СКФУ, 2019. С. 435-438.

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
ПОСРЕДСТВОМ ОРГАНИЗАЦИИ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

Аннотация. В статье дается современная трактовка физического воспитания, представлено назначение физического воспитания в сохранении и укреплении здоровья детей дошкольного возраста посредством организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении. Рассматриваются перспективы проведения занятий по физической культуре в детском саду, которые заключаются в содействии гармоничного развития личности дошкольников и становлении физических и волевых качеств личности как основы общей культуры современного общества.

Ключевые слова: дошкольный возраст, уровень физической подготовленности, физическое воспитание, физкультурно-оздоровительная работа.

Актуальность физического воспитания детей дошкольного возраста посредством организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении обусловлена тем, что современное общество предъявляет свои требования в вопросе воспитания здорового человека. Как отмечают современные исследователи (С.С. Абасова, С.В. Симоненко), здоровье является собой важнейшую предпосылку правильного становления характера личности дошкольника, развития у нее инициативности, силы воли, задатков и способностей [4, с. 234].

В настоящее время принято рассматривать в качестве определенного показателя цивилизованности государства здоровье его нации. Этот показатель отражает различные состояния нации, например, морального, политического или социал-экономического, а также способствует формированию различных же потенциалов государства (трудового, экономического, демографического и т.д.).

Таким образом, задачу по здоровью нации, его сохранению можно считать общегосударственной. Особого внимания требуют дети дошкольного возраста, поскольку во многом, осознание ими ценности здоровья, понимание определяющей роли здорового образа жизни обуславливает состояние их индивидуального здоровья [2, с. 114].

Можно сказать, что дошкольный возраст в развитии человека – важный период в развитии ребенка, характеризующийся быстрыми изменениями и ростом во всех направлениях развития личности. Качественное изменение личности,

формирование психофизиологических новообразований, и прочие факторы, которые определяют дошкольный возраст как один из критических периодов жизни человека.

Цель исследования – изучение роли физического воспитания в сохранении и укреплении здоровья дошкольников посредством организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении (ДОУ).

Результаты исследования и их обсуждение.

На текущий момент времени существует отрицательная тенденция снижения уровня здоровья дошкольников и уровня их физической подготовки. Родители и педагоги ДОУ все меньше уделяют времени занятиям ребенка физкультурой и спортом. В связи с этим, отсутствие мотивации у самого дошкольника влечет за собой все более снижающиеся показатели выносливости, силы, скорости и так далее.

И наоборот, все больше детьми времени уделяется гаджетам, компьютеру и телевизору, что влечет за собой менее подвижный образ жизни, и, следовательно, снижение физической активности.

Данная ситуация требует создания и организации новой системы организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, которая подразумевает проведение педагогами регулярных занятий физической культурой посредством физического воспитания дошкольников.

Можно охарактеризовать понятие «физическое воспитание» как педагогический процесс, направленный на формирование личности физически активной, здоровой и социальной.

Между тем, физическое воспитание является важной частью общей культуры и характеризуется совокупностью ценностей, норм и знаний, которые создаются и используются обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей личности дошкольника, совершенствования его двигательной активности и формирования основ здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития [3, с. 237].

Стоит также подчеркнуть тот факт, что в ДОУ занятия физкультурой, а конкретно двигательная деятельность, является главным фактором по укреплению здоровья, повышению работоспособности и выносливости ребенка дошкольного возраста. Таким же образом действуют любые физические нагрузки – повышение физических возможностей.

Конечно, при этом важно, чтобы существовала система и правильная организация таких нагрузок.

Таким образом, к основной задаче по физическому воспитанию дошкольников добавляются также задачи по укреплению здоровья, правильности организации в физическом развитии и создание потребности в этом физическом развитии путем систематических занятий. Выполнение этих задач позволит добиться увеличения работоспособности и адаптационных навыков ребенка дошкольного возраста.

Главным системообразующим средством физической культуры в ДОУ является индивидуально-дифференцированный подход. Для его выполнения учитываются многие факторы, как, например, уровень интеллекта, степень тревожности, навык владения психомоторикой и так далее.

С.С. Абасова в своем исследовании считает, что нет совокупных и единых мерок, критериев ко всем и всякому обучающемуся, педагог их выбирает сам, помня о том, что любой дошкольник индивидуален и уникален [1, с. 50].

Тем не менее, необходимо подчеркнуть, что крайне важно для инструктора по физической культуре осуществлять контроль и отслеживать не только самочувствие детей в ходе образовательной деятельности, но также вести мониторинг физических качеств и уровня здоровья на протяжении всего периода их обучения, ведь эти занятия направлены именно на укрепление здоровья учеников.

Вместе с этим, необходим правильный подбор физических упражнений, основанный на возрастных и половых особенностях ребенка дошкольного возраста, индивидуальный показатель физической активности воспитанников и уровня их подготовки.

По утверждению С.В. Симоненко, физическое воспитание детей дошкольного возраста посредством организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ являет собой:

- базис для определения физических нагрузок, интенсивности тренировочного и соревновательного процессов с учетом индивидуальных и возрастных особенностей дошкольников;

- способствует контролю за физкультурно-спортивной деятельностью для того, чтобы она не причиняла вреда здоровью, а благоприятствовала его укреплению, разумному построению тренировочного процесса и определяла необходимость физической активности ребенка дошкольного возраста [4, с. 235].

Заключение.

С.В. Симоненко подчеркивает важность физического воспитания детей дошкольного возраста посредством организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ [4, с. 238].

Таким образом, подводя итог, можно сказать, что работа педагогов в ДОУ состоит в укреплении здоровья дошкольников, развитии их в духовном, социальном и физическом смысле, что является важным условием при дальнейшем

вступлении детей дошкольного возраста в социальный активный и культурный мир.

Для осуществления такого уровня работы педагоги ДОУ должны иметь специализированную профессиональную подготовку. Это способствует как лучшему приобщению дошкольников к физической культуре и физическим упражнениям, так и формированию понятий о физической культуре и у педагогов ДОУ.

Библиографический список

1. Абасова С.С. Роль физических упражнений в укреплении здоровья обучающихся ДОУ // Молодой ученый. 2021. № 1 (343). С. 50-51.
2. Корнеева В.Н. Роль физической культуры в укреплении здоровья дошкольника // Мультиурок. 2019. №9. С.112-119.
3. Лукреева А.С. Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. Волгоград: Печать-Пресс, 2016. 211 с.
4. Симоненко С.В. Физическое воспитание и здоровье дошкольника // Научная электронная библиотека «Киберленинка». 2020. №10. С. 233-239.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С НЕЙРОСЕНСОРНОЙ ТУГОУХОСТЬЮ

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению особенностей развития координационных способностей у дошкольников 5-6 лет с нейросенсорной тугоухостью. В статье представлено описание коррекционно-развивающей программы, состоящей из 3 этапов по месяцу занятий каждый, для развития ориентации в пространстве, статического и динамического равновесия у детей данного возраста.

Ключевые слова: дошкольный возраст; нейросенсорная тугоухость; статическое равновесие; динамическое равновесие; ориентация в пространстве.

Введение. В настоящее время адаптивная физическая культура (АФК) рассматривается не просто как комплекс физических упражнений, а как целая система мероприятий, направленных на коррекцию физических у детей с особенностями психофизического развития (ОПФР). АФК обеспечивает общеукрепляющий, профилактический и реабилитационный эффект. Также является одним из средств улучшения состояния здоровья и социальной активности детей с различными отклонениями в развитии, включая детей с нарушением слуха [1, с. 436].

Патологический процесс в слуховой системе изменяет функцию вестибулярного аппарата, а вестибулярные нарушения в свою очередь влияют на формирование двигательной сферы. Это приводит к нарушениям координационных способностей, снижению двигательной активности ребенка, а, следовательно, оказывает влияние на качество жизни: возникают трудности в моментах самообслуживания, самовосприятия и восприятия окружающего мира [3, с. 59].

Для успешного обучения детей с нарушениями слуха в детском саду важную роль играет их двигательная активность в течение дня. Положительным образовательно-коррекционным элементом в условиях общеобразовательных учреждений является АФК, направленная на максимально возможное психоэмоциональное и физическое развитие детей с задержкой психофизического развития ЗПФР [2, с. 3].

Целью работы явилась разработка коррекционно-развивающей программы (КРП) для развития ориентации в пространстве, статического и динамического равновесия у детей дошкольного возраста с нейросенсорной тугоухостью.

Результаты исследования и их обсуждение. Представленная КРП состоит из 3 этапов развития физических качеств (статического, динамического равновесия и ориентации в пространстве). Каждый этап продолжительностью в 1 месяц содержит упражнения различного уровня сложности: от простых до сложных, а также эстафету или подвижную игру дыхательные упражнения.

Для ПЕРВОГО ЭТАПА (1-й месяц занятий) были подобраны следующие специальные упражнения:

1. Упражнение для развития статического равновесия «Борцы». Выполняется детьми в парах. И.П.: стойка ноги врозь, руки вытянуты вперед, согнуты в локтях на 90°, ладони упираются в ладони партнера. По отмашке методиста дети толкают ладони партнера 6 раз, чередуя правую и левую руку.

2. Упражнение для развития динамического равновесия «Толкунчики». Выполняется детьми в парах. И.П.: стойка ноги врозь, руки впереди согнуты в локтях на 90 градусов, ладони упираются в ладони партнера. По отмашке методиста дети толкают ладони партнера, чередуя правую и левую руку, параллельно делают шаг одноименной ногой вперед. Партнер выполняет то же самое, делая шаг одноименной ногой назад. Всего выполняют 6 шагов (3 шага вперед и 3 шага назад).

3. Упражнение для развития ориентации в пространстве «Собачка». И.П.: упор на коленях на полу. Дети выполняют отведение согнутой на 90° ноги в сторону. Дети повторяют упражнение по 5 раз каждой ногой.

4. Подвижная игра «Горячая картошка». Необходимые материалы: детский мяч \varnothing 23 сантиметра. Ход игры: дети строятся в круг. По отмашке методиста дети начинают передавать мяч по часовой стрелке, разворачиваясь к партнеру только за счет корпуса, ноги остаются на месте. Всего дети передают мяч 2 круга.

5. Эстафета «Звезды баскетбола». Необходимые материалы: 2 гимнастических обруча диаметром 70 сантиметров, 2 детских мяча \varnothing 23 сантиметра. Делим детей на 2 команды, выстраиваем в 2 колонны по 5 человек. Обручи располагаем на расстоянии 2 метров от первых в колоннах игроков. По отмашке рукой первый в колонне бежит к обручу, кладет в него мяч и бежит в конец колонны. Вторым игроком бежит к обручу и забирает мяч, передает его следующему игроку в колонне и тоже уходит в конец колонны. Побеждает команда, которая быстрее пройдет круг.

6. Дыхательное упражнение на расслабление «Потягушки». И.П.: узкая стойка, руки внизу; 1) дети выполняют вдох, поднимаются на носки, руки поднимают вверх; 2) дети выполняют выдох, опускаются на пятки, руки опускают вниз. Дети повторяют упражнение 10 раз.

На ВТОРОМ ЭТАПЕ (2-й месяц занятий) детям было предложено выполнять следующие упражнения:

1. Упражнение для развития статического равновесия «Аист». И.П.: стойка на левой ноге, руки в стороны; 1) дети выносят вперед правую ногу; 2) дети возвращаются в И.П.; 3) дети выносят правую ногу в сторону; 4) дети возвращаются в И.П.; 5) дети выносят назад правую ногу; 6) дети возвращаются в И.П.; 7) дети опускают ногу вниз; 8) дети возвращаются в И.П. Повторить то же самое левой ногой. Дети повторяют упражнение по 3 раза каждой ногой.

2. Упражнение для развития динамического равновесия «Рыцарь». Необходимые материалы: гимнастическая скамья длиной 4 метра. И.П.: стоя на одном колене, руки на поясе. По отмашке методиста дети встают на впереди стоящую ногу, сзади стоящую ногу выносят вперед и ставят на скамью, возвращаются в И.П., затем то же самое с другой ноги. Дети повторяют упражнение 3 раза каждой ногой.

3. Упражнение для развития ориентации в пространстве «Хромая собачка». И.П.: упор на коленях на полу. По отмашке методиста дети отводят правую руку и левую ногу в сторону, то же самое левой ногой и правой рукой. Повторить по 3 раза на каждую сторону.

4. Подвижная игра «Горячая картошка усложненная». Необходимые материалы: детский мяч диаметром 23 сантиметра. Ход игры: дети строятся в круг, расстояние между игроками – ширина вытянутых рук. По отмашке рукой дети начинают передавать мяч по часовой стрелке, бросая его партнеру. После того, как мяч дойдет до ведущего, дети меняют направление передачи (против часовой стрелки). Как только мяч проходит 2 круга происходит смена ведущего.

На заключительном ТРЕТЬЕМ ЭТАПЕ (3-й месяц занятий) дети выполняли следующие упражнения:

1. Упражнение для развития статического равновесия «Перевернутая черепашка». И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища. По отмашке методиста дети обхватывают и подтягивают к себе правое колено, возвращаются в И.П., затем подтягивают к себе левое колено. Дети повторяют упражнение по 3 раза каждой ногой поочередно.

2. Упражнение для развития динамического равновесия «Восхождение на Эверест». Необходимые материалы: гимнастическая скамья длиной 4 метра. И.П.: стоя на одном колене, руки на поясе. По отмашке методиста дети встают на впереди стоящую ногу, сзади стоящую ногу выносят вперед и ставят на скамью, затем поднимаются и ставят вторую ногу на скамью, имитируя зашагивание на лестницу, после чего возвращаются в И.П., затем дети выполняют то же самое на другую ногу. Дети повторяют упражнение по 3 раза каждой ногой.

3. Упражнение для развития ориентации в пространстве «Водоворот». И.П.: стойка ноги врозь, руки на пояс. По отмашке методиста дети крутятся по часовой стрелке 3 раза, затем останавливаются и становятся на левую ногу. Затем дети выполняют то же самое против часовой стрелки и становятся на правую ногу. Дети повторяют упражнение по 3 раза на каждую ногу.

4. Эстафета «Колобок». Необходимые материалы: детский мяч диаметром 23 сантиметра. Игроки делятся на 2 команды поровну и становятся в 2 колонны, ноги на ширине плеч. По отмашке методиста первый в колонне игрок начинает катить мяч назад через ноги сокомандников, которые подталкивают руками мяч к концу колонны. Последний в колонне игрок, получив мяч переходит вперед. Побеждает команда, которая быстрее пройдет круг.

5. Дыхательное упражнение на расслабление «Медитация». И.П.: сидя скрестив ноги (по-турецки), руки на пояс; 1) дети выполняют глубокий вдох, руки поднимают вверх; 2) дети выполняют выдох, опускают руки вниз. Дети повторяют упражнение 10–15 раз.

Результаты исследования и их обсуждение. У детей дошкольного возраста с нейросенсорной тугоухостью выявлено существенное отставание в уровне развития показателей координационных способностей. Это однозначно диктует необходимость проведения с такими слабослышащими детьми дополнительных занятий по АФК с целью развития у них ориентации в пространстве, динамического и статического равновесия. Нами была разработана адаптированная для возраста 5–6 лет коррекционно-развивающая программа по воспитанию координационных способностей на дополнительных занятиях по АФК у детей дошкольного возраста с нарушениями слуха. Регулярное применение на занятиях разработанной нами адаптированной для данного возраста коррекционно-развивающей программы позволяет в достаточно коротком периоде времени развить отстающие от возрастной нормы показатели ориентации и равновесия.

Выводы.

1. У дошкольников с нейросенсорной тугоухостью для развития ориентации в пространстве, динамического и статического равновесия необходимо проводить дополнительные занятия по АФК с использованием разработанной нами коррекционно-развивающей программы.

2. В разработанной нами коррекционно-развивающей программе все упражнения были подобраны с учетом дошкольного возраста детей и степени проявления у них нейросенсорной тугоухости.

3. В разработанной нами коррекционно-развивающей программе каждый этап характеризовался постепенным усложнением упражнений, подвижных игр и эстафет.

Библиографический список

1. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. М.: Спорт, 2016. 616 с.
2. Серкульская Е.И., Приходько В.И. Организация адаптивного физического воспитания в условиях инклюзивного образования: учебно-метод. пособие. Минск: БГУФК, 2021. 80 с.
3. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учеб. пособие. М.: Советский спорт, 2009. 608 с.

АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ В СФЕРЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. Статья посвящена организации процесса адаптивного физического воспитания в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности на примере построения и программного планирования учебно-тренировочного процесса в спортивно-оздоровительной группе по плаванию для студентов с отклонениями в состоянии здоровья.

Ключевые слова: адаптивное физическое воспитание, дополнительное образование студентов физкультурно-спортивной направленности, плавание.

Введение. Дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности стремится к доступности для всех категорий молодежи, в том числе и для студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и отнесенных к подготовительной и специальной медицинским группам для занятий физической культурой и спортом. Согласно Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года [1], Федеральному закону от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [3] целями дополнительного образования являются: укрепление здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании. Общеразвивающие программы учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности не предъявляют требований к уровню физической подготовленности, что позволяет увеличить количество занимающихся, расширить возможности для получения дополнительного образования различными категориями студентов и обеспечить его доступность. Зачисление на обучение осуществляется по заявлению студента на основании справки о допуске врача к занятиям физической культурой и спортом, что позволит выстраивать индивидуальные образовательные траектории для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

В процессе исследования нами выявлено социальное **противоречие** между высокой востребованностью услуг дополнительного образования студентов физкультурно-спортивной направленности для студентов, отнесенных к подготовительной и специальной медицинским группам для занятий физической культурой и спортом, и недостаточным количеством дополнительных общеразвивающих программ, позволяющих удовлетворить социальный заказ.

В рамках нашего исследования была выбрана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Плавание для всех**», реализуемая в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования «Крайняя детско-юношеская спортивная школа (комплексная)» города Ставрополя.

Объект исследования: построение учебно-тренировочного процесса по виду спорта «Плавание» в студенческой спортивно-оздоровительной группе.

Предмет исследования: адаптивное физическое воспитание студентов в спортивно-оздоровительной группе в сфере дополнительного образования.

Цель исследования: определить организационно-методические особенности построения адаптированного учебно-тренировочного процесса по виду спорта плавание в спортивно-оздоровительной группе.

Для достижения цели исследования, были поставлены следующие **задачи исследования:**

1. Изучить и обобщить данные научно-методической литературы по особенностям организации физкультурно-спортивных занятий в дополнительном образовании оздоровительной направленностью.

2. Выявить особенности организации адаптированного учебно-тренировочного процесса по виду спорта плавание в спортивно-оздоровительной группе.

3. Экспериментально обосновать эффективность влияния адаптированных учебно-тренировочных занятий по плаванию в спортивно-оздоровительной группе на плавательную подготовленность студентов-обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Методы и организация исследования. В исследовании использованы следующие **методы исследования:** анализ научно-методической литературы по теме исследования; педагогическое наблюдение; тестирование физической подготовленности; методы математической статистики.

Для дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание для всех» нами было разработано содержание адаптивного модуля, который направлен на использование комплекса средств физического воспитания, способствующих оздоровлению и обучению плаванию студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Годовой учебный план-график (2022 г.) для модуля составлен из расчета реализации программы в течение 52 недель в году из которых 46 недель аудиторных занятия и 6 недель самостоятельной работы по индивидуальным планам в дни каникул. Количество занятий в неделю – три, количество академических часов – шесть. Учебный план предусматривает такие предметные области, как: теория и методика физической культуры и спорта; физическая подготовка (в том числе ОФП и СФП); избранный вид спорта (в том числе – технико-тактическая

подготовка); другие виды спорта и подвижные игры; самостоятельная и домашняя работа; восстановительные мероприятия.

Процесс занятия избранным видом спорта разделен на четыре основных этапа которые включают в себя:

Первый этап (январь, февраль – 2022 г.) – знакомство с водой, ее свойствами. Освоение в водной среде (безбоязненное и уверенное передвигаться по бассейну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, бегать, брызгаться, играть). Выявление плавательных способностей. Входная тест-диагностика.

Второй этап (март, апрель, май – 2022 г.) – закрепление умений и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду). Формировать навыки плавания и скольжения при выполнении специальных упражнений. Закрепить навыки скольжения с сочетанием вдоха и выдоха в воду, работу ног стилем «кроль» без опоры на спине и груди. Способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений. Обучение плаванию способом на спине и на груди (согласованность движений рук, ног, дыхания) и прыжкам в воду. Промежуточная аттестация.

Третий этап (июнь, август, сентябрь – 2022 г.) – закрепление умения входить в воду прыжком с бортика, передвигаться и ориентироваться под водой, плавать стилем «кроль» на груди и спине в полной координации (без опоры). Закрепление техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду, сочетания дыхания с движением рук и ног стилем «кроль» на спине и груди.

Четвертый этап (октябрь, ноябрь, декабрь – 2022 г.) совершенствование техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду, сочетания дыхания с движением рук и ног стилем «кроль» на спине и груди. Закрепление техники способа плавания баттерфляй. Участвовать в учебных соревнованиях по желанию.

Результаты исследования и их обсуждение. В 2022 учебном году на обучение в спортивно-оздоровительную группу по плаванию поступило три студента имеющих различные заболевания, отнесенных к специальной медицинской группе для занятий физической культурой и спортом и при этом имеющих рекомендацию врача для занятий плаванием. Согласно этапам нами было проведена входная диагностика в январе 2022 года на первых занятиях, отображающие индивидуальные плавательные способности студентов, выявленный уровень подготовки обучающихся был определен как критический. Результаты отображены в таблице 1.

Данные результаты мы связываем с низким уровнем развития двигательных способностей студентов, боязнью воды. Так же отметим, что ни один из обучающихся не посещал занятия физической культуры и спорта в вузе.

Таблица 1 – Результаты входной диагностики плавательной подготовки студентов при поступлении на обучение

№ п/п	Ф.И.О. учащегося	Оценка начальной плавательной подготовленности (январь)									Общее количество баллов	Результат
		Погружение лица в воду	Погружение головы в воду	Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде	Ходьба с поднятыми руками вверх, в стороны	Бег в воде	Вдох над водой и выдох в воду	Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди	Лечь на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.	Скользить по поверхности воды		
1	Студент 1	0	0	5	3	2	0	2	1	0	13	к.у.
2	Студент 2	3	2	5	5	2	2	4	3	3	29	к.у.
3	Обучающийся 3	2	1	5	5	2	2	3	3	3	26	к.у.

Критерии определения уровня студентов-обучающихся плаванию (общее количество баллов: 37-45 – оптимальный уровень; 30-36 – допустимый уровень; менее 30 – критический уровень).

По окончанию второго этапа обучения была проведена промежуточная аттестация обучающихся. Студент 3 перешел с критического уровня на допустимый. Студенты 1 и 2 показали допустимый уровень, граничащий с оптимальным уровнем подготовки.

Таблица 2 – Результаты промежуточной аттестация

№ п/п	Ф.И.О. учащегося	Срез знаний по темам (июнь)								Общее количество баллов	Результат
		Ориентирование в воде с открытыми глазами.	Лежание на груди	Лежание на спине	Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди	Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на спине	Скольжение на груди	Скольжение на спине	Плавание произвольным способом		
1	Студент 1	2	3	3	4	4	3	3	3	25	д.у.
2	Студент 2	4	4	4	5	5	4	5	5	35	д.у.
3	Студент 3	3	4	4	4	4	4	4	4	31	д.у.

Данные результаты мы связываем с преодолением страха воды, улучшением уровня физической подготовленности обучающихся, связанный с эффекта воздействия физических упражнений на организм обучающихся. Результаты промежуточной аттестации представлены в таблице 2.

Критерии определения уровня обучающихся (общее количество баллов): 36-40 более – оптимальный уровень; 25-35 – допустимый уровень; менее 25 – критический уровень.

По окончанию четвертого периода была проведена итоговая диагностика, которая показала, что студент 1 набрал 24 балла и вышел на допустимый уровень, граничащий с оптимальным, студент 2 набрал 30 баллов и показал высокий оптимальный уровень, студент 3 так же показал оптимальный уровень, набрав 25 баллов. Все студенты смогли проплыть в соревновательной форме дистанцию 25 м и показали владение стилями кроль на груди и спине.

Общее количество баллов: 25-30 – оптимальный уровень; 19-24 – допустимый уровень; менее 24 – критический уровень.

Таблица 3 – Критерии оценки итоговой диагностики (декабрь) физической и технической подготовленности студентов-обучающихся после освоения программы

<i>Физическая подготовка</i>	<i>Оптимальный уровень 5 баллов</i>	<i>Допустимый уровень 4 балла</i>	<i>Критический уровень 3 балла</i>
Скольжение на груди	8 м	5-6 м	4 м
Скольжение на спине	8 м	5-6 м	4 м
Плавание кролем на груди в полной координации	25 м	15 м	10 м
Плавание кролем на спине в полной координации	25 м	15 м	10 м
Плавание произвольным способом	15 м и более	10 м	5 м
Плавание 25 м вольным стилем в соревновательной форме	50 сек	30-50 сек	Не может проплыть

Выводы. По итогам проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. В процессе исследования были изучены и обобщены данные научно-методической литературы по особенностям организации физкультурно-спортивных занятий в дополнительном образовании студентов с оздоровительной направленностью.

2. Выявлены особенности организации адаптированного учебно-тренировочного процесса по виду спорта плавание в спортивно-оздоровительной группе, заключающиеся в проектировании адаптированного модуля к основной образовательной программе.

3. Экспериментально обоснована эффективность влияния адаптированных учебно-тренировочных занятий по плаванию в спортивно-оздоровительной группе на плавательную подготовленность студентов-обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Библиографический список

1. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года// Режим доступа: <http://static.government.ru/media/files/3fIgkklAJ2ENBbCFVEkA3cTOSiypicBo.pdf> (Дата обращения 20.04.2022 г.).

2. Методические рекомендации по обновлению содержания и технологий дополнительных общеобразовательных программ в области физкультуры и спорта, разработанные

ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания». // Режим доступа: <https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/files/ioe/documents/A8HSGYDUSP6TFL3Z4V3E.pdf?ysclid=l2fzevr3jf> (Дата обращения 20.04.2022 г.).

3. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред. от 02.07.2021) «Об образовании в Российской Федерации» // Режим доступа: <https://zakon.ru/laws/federalnyy-zakon-ot-29.12.2012-n-273-fz/> (Дата обращения 20.04.2022 г.).

СИСТЕМА РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ТРАВМ В СПОРТЕ

***Аннотация.** Статья посвящена системе реабилитации после травм в спорте. В ней рассматривается, как эффективно восстанавливаться после травм, чтобы вернуться к занятиям спортом на прежнем уровне. В статье даются рекомендации по выбору правильных упражнений и употреблению соответствующих продуктов питания, чтобы облегчить процесс восстановления и избежать повторной травмы.*

***Ключевые слова:** спорт, здоровье, реабилитация, травмы, здоровый образ жизни.*

Спорт – это не только здоровый образ жизни и хороший физический тонус, но и повышенный риск получения травм. Различные виды спорта требуют не только максимальной физической нагрузки, но и умения контролировать свои движения, чтобы избежать возможности получения травмы [3]. Однако, несмотря на все возможности современной медицины, полностью избежать травм все же невозможно. Именно поэтому столь важным является этап восстановления после травмы.

Система реабилитации после травм в спорте – это сложный комплекс мероприятий, направленных на восстановление здоровья и формы после полученной травмы. Этот процесс требует не только профессиональных навыков и знаний из области медицины, но и воли и упорства со стороны самого спортсмена.

Первоочередной задачей специалистов является остановить процесс воспаления и начать восстановительное лечение. Оно может включать в себя как медицинские процедуры, так и физиотерапевтические упражнения. Упражнения должны быть выбраны с учётом степени травмы, возраста и физической формы спортсмена, также необходимо учитывать особенности конкретной дисциплины спорта [1].

В первую очередь необходимо уделять внимание упражнениям на укрепление мышц, которые были повреждены, а также на их растяжку. Это поможет избежать возможных повторных травм, потому что крепкие мышцы и связки – это лучшая защита. Важную роль играет также правильное распределение нагрузок на разные группы мышц и совмещение упражнений на разные группы мускулатуры. Кроме того, не следует забывать про упражнения на улучшение координации и баланса.

Важной составляющей успешной реабилитации является правильное питание. В пищу спортсмену после травмы включают продукты, богатые белками, а

также витаминами, минералами и протеинами для успешного роста мышц, и восстановления тканей. Также важно увеличить употребление продуктов питания с высоким содержанием кальция и витамина D, что поможет укрепить кости [2]. Это необходимо для быстрого восстановления всех потерянных организмом веществ.

При прохождении курса реабилитации после травмы, спортсмен будет сопровождаться профессиональными врачами и физиотерапевтами. Каждому пациенту будет назначена структурированная система упражнений, которая поможет восстановить мышечный тонус и поддержать в тонусе все системы организма. Помимо этого, для ускорения процесса восстановления могут использоваться комбинированные методики – например, массаж и лечебные упражнения.

В зависимости от сложности травмы и времени нахождения спортсмена в состоянии ограниченной активности, длительность процесса реабилитации может сильно различаться. Однако, самое главное, что необходимо запомнить, – это тот факт, что качественная реабилитация помогает вернуться в строй намного быстрее.

Система реабилитации после травмы в спорте может включать в себя следующие шаги:

1. Диагностика травмы. Необходимо определить тип и степень травмы для того, чтобы правильно выбрать методы реабилитации.

2. Осмотр специалистов. Необходима консультация врачей-специалистов, которые помогут выбрать методы реабилитации и назначить соответствующие процедуры и лекарства.

3. Отдых. В первый период после травмы необходимо предоставить телу полный отдых. Это поможет уменьшить воспаление и снизить боль.

4. Лечебные мероприятия. Включают в себя различные процедуры: физиотерапию, лечебный массаж, акупунктуру, лечение лекарствами и т.д.

5. Постепенное увеличение нагрузки. После прекращения воспалений и болей начинается постепенное увеличение нагрузки на травмированную часть тела.

6. Тренировки. Когда тело полностью восстановилось, назначаются тренировки, которые помогают укрепить мышцы и суставы и возвращают спортсмена к обычному режиму.

7. Профилактические меры. Для предотвращения повторных травм необходимо соблюдать профилактические меры, такие как занятия спортом с учетом индивидуальных особенностей, правильное питание, соблюдение режима отдыха и т.д.

В зависимости от типа и степени травмы, реабилитация может длиться от нескольких месяцев до года и более. Важно помнить, что реабилитация – это всецело индивидуальный процесс и требует максимальной отдачи и терпения со стороны спортсмена [4].

В итоге, чтобы избежать травм в спорте, необходимо в обязательном порядке выполнять разминку перед тренировкой, контролировать свои движения и уметь правильно распределить нагрузку. Однако, если травма все же случилась, то важно понимать, что реабилитация – это очень важное звено в процессе восстановления. Благодаря правильному подходу и настойчивости можно вернуться к занятию любимым видом спорта в кратчайший срок.

Библиографический список

1. Гафуров, Р.Р. Комплексная реабилитация спортсменов после травм / Р.Р. Гафуров, В.Г. Мироненко, О.И. Степнов. – М.: ФПК, 2014. – 272 с.
2. Давыдкин Н.Ф. Медицинская реабилитация, восстановительная медицина – что это? (вопросы терминологии). Нелекарственная медицина. 2019 – № 1 – С. 4-11.
3. Пашковский, С.Л. Реабилитация и восстановление спортсменов / С.Л. Пашковский, Н.А. Ненашева. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 192 с.
4. Сафронин С.А. Этапы и принципы медицинской реабилитации. Лекция / С.А. Сафронин [Электронный источник] – URL: <http://www.georgtech.ru/>.

ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ХИДЖАМЫ В СПОРТЕ

Аннотация. Хиджама – это эффективная восстановительная процедура. Она особенно эффективна после травм и при подготовке к ответственным соревнованиям. Её активно изучают за рубежом и, к сожалению, практически не изучают в России. Хиджама при грамотном использовании безопасна и не является запрещённым к применению в спорте. Большинство учёных, спортивных врачей, физиологов и тренеров до сих пор не знают о пользе хиджамы.

Ключевые слова: эффективность, хиджама, спорт, восстановление.

Введение. Мой интерес к хиджаме возник несколько лет назад, когда ко мне на приём пришёл молодой мужчина, спортсмен, и сказал, что ему нужно провести капилляротерапию и удалить 200 мл. крови, а так как пиявками это сделать невозможно, я начала изучать хиджаму. В данный момент результаты по процедуре меня очень радуют и даже вдохновляют.

Хиджама – это древняя и традиционная для многих стран терапия [1]. На Руси эту процедуру называли – рудометание. В современном мире называется капиллярная терапия.

Такие бойцы как Хабиб Нурмагомедов, Магомед Исмаилов, Владлен Чемерисов (Краповик) и другие спортсмены высокого класса для реабилитации после травмы применяют хиджаму (рисунок 1). О чём они периодически сообщают на своих страницах в интернете.



Рисунок 1 – Бойцы во время процедуры хиджамы

И как показывает спортивная наука и практика – это точно не дань моде...

Насколько эта терапия эффективна? Хиджама очень эффективна если её делать правильно и вовремя!!! На сколько хиджама научна?

Хиджама в настоящее время во всём мире используется для лечения широкого спектра заболеваний. Тем не менее, механизм действия хиджамы, конечно, до конца не изучен. Поиск научной литературы на английском языке в наукоёмких порталах PubMed, Cochrane Library и Google Scholar проводился с использованием ключевых слов, и было выявлено 223 статьи, которые подтверждают её эффективность и наш опыт.

Обоснование эффективности.

1. Хиджама может вызывать комфорт и расслабление на системном уровне, а возникающее в результате увеличение эндогенной выработки опиоидов в головном мозге приводит к улучшению контроля над болью.

2. Основным действием хиджамы является усиление циркуляции крови и удаление токсинов и отходов из организма. Это может быть достигнуто за счет улучшения микроциркуляции, содействия репарации капиллярных эндотелиальных клеток, ускорения грануляции и ангиогенеза в регионарных тканях, что способствует нормализации функционального состояния пациента и прогрессирующей мышечной релаксации.

Некоторые исследователи считают, что основной причиной развития болезни является накопление токсинов. В чашевидной области кровеносные сосуды расширяются под действием некоторых сосудорасширяющих средств, таких как аденозин, норадреналин и гистамин. Следовательно, увеличивается приток крови к больной области. Это позволяет немедленно вывести накопившиеся в тканях токсины, а значит, и самочувствие больного улучшается.

3. Хиджама может быть эффективным методом снижения уровня липопротеинов низкой плотности у мужчин и, следовательно, могут оказывать профилактическое действие против атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний. Хиджама значительно снижает общий холестерин, соотношение липопротеинов низкой и высокой плотности.

4. Хиджама может значительно снизить количество лимфоцитов в местной крови, связанных с пораженным участком, с увеличением количества нейтрофилов, что является одним из противовирусных механизмов.

5. Потеря крови вместе с расширением сосудов имеет тенденцию к увеличению парасимпатической активности и расслаблению мышц тела, что приносит пользу спортсмену. Кроме того, считается, что потеря крови повышает качество оставшейся крови.

6. Хиджама увеличивает количество эритроцитов.

7. Хиджама ослабляет спайки и восстанавливает полноценную соединительную ткань, увеличивает приток крови к коже и мышцам, стимулирует периферическую нервную систему.

8. Хиджама помогает уменьшить высокое кровяное давление [2].

9. Хиджама улучшает подкожный кровоток и стимулирует вегетативную нервную систему [2]. Повреждениям кожи в результате надрезов, приводит к стимуляции ЦНС и вызывает несколько вегетативных, гормональных и иммунных реакций, связанных с симпатическими и парасимпатическими эфферентными нервами и сомато-висцеральными рефлексам, связанными с органами. Что восстанавливает симпатовагальный баланс и оказывает кардиопротекторное действие, стимулируя периферическую симпатическую и парасимпатическую нервную систему, уменьшает воспаление.

10. Хиджама оказалась эффективной при головной боли.

Механизмы воздействия хиджама.

А. Теория ворот боли (теорией болевых ворот). Эта теория всесторонне объясняет, как боль передается от точки ее возникновения в мозг и как она обрабатывается в мозге, который посылает обратно эфферентный защитный сигнал в стимулируемую или поврежденную область. Локальное повреждение кожи и капиллярных сосудов действует как ноцицептивный раздражитель. Это объяснение основано на нейронной гипотезе, в соответствии с которой банки влияют на хроническую боль, изменяя обработку сигналов на уровне ноцицепторов как спинного, так и головного мозга. В подтверждение этого клинического эффекта банок систематический обзор рандомизированных контролируемых исследований показал, что банки могут быть многообещающей терапией для лечения боли. Теория ворот боли – одна из самых влиятельных теорий уменьшения боли.

Б. Диффузные вредные ингибиторы контроля (DNIC). Еще одна теория, связанная с уменьшением боли как механизмом действия баночной терапии. DNIC означает ингибирование активности в конвергентных или ноцицептивных спинномозговых нейронах с широким динамическим диапазоном, запускаемых вторым, пространственно удаленным, повреждающим стимулом. Считается, что это явление лежит в основе принципа противодействия раздражению для уменьшения боли. Здесь одна боль подавляет другую боль.

В. Теория рефлекторных зон. Хиджама, как и сухой диапедез вызывает активацию биологических процессов на обрабатываемом участке, т.е. нарушенной рефлекторной зоне. В традиционной медицине внешние проявления внутреннего патологического процесса часто обнаруживаются на участке, дистальном по отношению к пораженному органу. Предполагается, что принцип связи одной части тела с другой может быть понят с точки зрения взаимодействия нервных, мышечных и анатомических поездов.

Г. Теории оксида азота. Оксид азота (NO) представляет собой сигнальную молекулу газа, которая опосредует расширение сосудов и регулирует кровоток и объем. Оксид азота регулирует артериальное давление, участвует в иммунных реакциях, контролирует нейротрансмиссию и участвует в дифференцировке клеток и во многих других физиологических функциях. Хиджама может вызывать высвобождение оксида азота из эндотелиальных клеток и, следовательно, вызывать определенные полезные биологические изменения. Кроме того, действие оксида азота на гладкие мышцы сосудов очень похоже на действие EDRF. Синтез оксида азота имеет решающее значение для накопления коллагена в ране и приобретения механической прочности. При хиджаме расширяются местные капилляры и высвобождаются сосудорасширяющие нейромедиаторы, такие как аденозин, норадреналин и гистамин, которые приводят к усилению кровообращения. По-видимому, оксид азота, полученный из эндотелиальных клеток вследствие хиджамы, вызывает вазодилатацию, снижение сопротивления сосудов, снижение артериального давления, ингибирование агрегации и адгезии тромбоцитов, ингибирование адгезии и миграции лейкоцитов, снижение пролиферации гладкой мускулатуры и все эти эффекты предотвращают развитие атеросклероза.

Д. Теории иммунной системы. С точки зрения иммунитета и защиты организма практикующие врачи начинают понимать действие хиджамы через регулирование иммуноглобулинов и гемоглобина, и ее различные иммунологические эффекты. Купирование снижает уровни иммуноглобулина E (IgE) и интерлейкина-2 (IL-2) в сыворотке и повышает уровень компонента системы комплемента C3 в крови, который, как было установлено, является аномальным в иммунной системе. Хиджама, вероятно, влияет на иммунную систему тремя путями. Во-первых, раздражает иммунную систему, вызывая искусственное локальное воспаление. Во-вторых, активирует комплементарную систему. В-третьих, увеличивает уровень иммунных продуктов, таких как интерферон и фактор некроза опухоли. Хиджама действие на вилочковую железу увеличивает ток лимфы в лимфатическую систему.

Е. Теория детоксикации крови. Эта теория касается удаления токсичных веществ из пораженного участка, на который наложены банки. Согласно теории детоксикации крови, происходит снижение уровня мочевой кислоты, холестерина, молекулярной структуры и функции гемоглобина, а также других гематологических изменений. Эта теория объясняет, как организм избавляется от токсинов образованных гнойной жидкостью, экссудатом и микробами, а также гистолитическим ферментом. Появляется противоаллергический эффект.

Выводы: Хиджама – это отличный тренажёр кровеносной системы. После хиджамы спортсмен получает:

– Повышение выносливости.

- Повышение противовоспалительных гормонов (быстрое восстановление)
- Повышение чувствительности к гормонам.
- Повышения анаболизма.
- Ускоренное восстановление после травм и миорелаксацию.
- Восстановление психоэмоционального фона.

Обновлённая кровь на много лучше снабжает клетки мозга и других органов кислородом, обеспечивая высокую выносливость. Спазмы, от которых спортсмен избавляется после процедуры хиджама, больше не мешают работать мышцам в полную силу, а диафрагма двигается гораздо свободнее, повышая газообмен в лёгких (эффект как от мильдония) [3].

Библиографический список

1. Ашхамахов К.И., Свечкарёв В.Г., Козлов Р.С. Культура и язык как основа существования общества // В сборнике: Устойчивое развитие: проблемы, концепции, модели. Материалы Всероссийской конференции с международным участием, посвященной 75-летию председателя ФГБНУ «Федеральный научный центр «Кабардино-Балкарский научный центр Российской академии наук», доктора технических наук, профессора П.М. Иванова. 2017. С. 195-197.
2. Камолиддин О.П. Хиджама что лечит и его применение в медицине // Scientific progress. 2021. № 2(3). С. 543-546.
3. Свечкарёв В.Г. Спортсмены и хиджама // В сборнике: Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и пути решения. сборник материалов II-й Международной научно-практической конференции. под общей ред. Горбачевой В.В., Борисенко Е.Г., 2022. С. 403-407.

*Сывороткина И.А., Хвалебо Г.В., Лебединская И.Г.
ФГБОУ ВО «Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал)
«Ростовского государственного экономического университета (РИНХ)»,
г. Таганрог*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ СО СТУДЕНТКАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ВУЗЕ

Аннотация. В данной статье рассматривается уровень состояния здоровья студентов педагогического вуза, а также эффективность использования различных видов оздоровительной гимнастики со студентками специальной медицинской группы на занятиях физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, оздоровительные виды гимнастики, специальная медицинская группа.

За последние годы, изменения в учебной деятельности студентов, произошли настолько, что их адаптационно-компенсаторные механизмы не справляются со всеми нагрузками [2, с. 73]. Умственные нагрузки зачастую преобладают над физическими нагрузками, что приводит к снижению уровня здоровья и работоспособности студенческой молодежи. Проблема снижения двигательной активности, ухудшения состояния здоровья молодежи, обучающейся в различных учебных заведениях, уже на протяжении многих лет является одной из наиболее значимых.

Следует отметить, что количество студентов, освобожденных от занятий физической культуры или отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, из года в год неуклонно растет.

В Таганрогском институте имени А. П. Чехова (филиал) «РГЭУ (РИНХ)» по данным медицинского осмотра в 2022-2023 учебном году количество студентов-первокурсников для занятий в основной медицинской группе составляет 53,5%, в 2021-2022 году составляло – 53,9%; освобождены от занятий физической культурой – 19,4%, в 2021-2022 году – 19,2%; 22,7% студентам рекомендованы занятия в специальной медицинской группе (СМГ), в 2021-2022 году их число составляло 22,4%; в подготовительной группе (ПМГ) – 4,4%, в 2021-2022 году – 4,5%.

Физическая культура является одной из основных дисциплин в высшем учебном заведении, но, к сожалению, данная дисциплина не в должной мере вызывает интерес у студенческой молодежи, имеет место неудовлетворенность традиционными занятиями физической культурой, и, как следствие можно отметить уменьшение уровня физического состояния и подготовленности студентов. В

этой связи, необходимы новые, различные методы и средства, при использовании которых на занятиях учитывались бы индивидуальные склонности, задатки и возможности развивающейся личности [1, с. 54].

В настоящее время появляется большое количество новых оздоровительных систем, дающих несомненный оздоровительный эффект. К ним относятся различные виды аэробики, их насчитывается около 200 направлений, система Пилатес, направленная на укрепление опорно-двигательного аппарата и развитие гибкости, Калланетика, стретчинг, различные практики оздоровительных видов дыхания и многие другие.

Специальная медицинская группа – это особая категория обучающихся, для занятий с которой требуется наиболее тщательный подбор средств и методов физического воспитания, с учетом индивидуальных возможностей каждого студента.

В этой связи, для проведения занятий по физической культуре в СМГ были отобраны и применялись комплексы упражнений системы «Пилатес», комплексы оздоровительной классической аэробики низкой интенсивности, стретчинг-упражнения, дыхательные упражнения, такие как дыхательная система А. Н. Стрельниковой, П. С. Брегга, «Бодифлекс».

Система Пилатес в настоящее время приобретает все большую популярность, практически не имеет противопоказаний. Данная система соответствует основным оздоровительным задачам физического развития девушек. Регулярные занятия Пилатесом помогут укрепить мышцы тела, в частности мышцы брюшного пресса и спины, тазового дна, справиться с болями в спине, способствуют развитию дыхательной системы. Система Пилатес относится к методам тренировки, в которых с помощью физических упражнений совершенствуется тело и интеллектуальные возможности человека [2, с. 74].

Стретчинг – это комплекс упражнений, различных поз с направленностью на растягивание определенных групп мышц, связок и сухожилий, оказывающий положительное воздействие на весь организм. Комплексы стретчинга достаточно широко используются и в комплексе занятий оздоровительной направленности и в качестве отдельного, самостоятельного занятия, способствуют развитию гибкости. С возрастом гибкость человека снижается, и для ее поддержания необходимы регулярные занятия. Это связано с тем, что многие люди страдают от того, что их мышцы излишне напряжены, вследствие чего плохо снабжаются кислородом, содержание продуктов обмена веществ повышено. Упражнения стретчинга способствуют расслаблению мышц, снижению болевых ощущений или даже их ликвидации.

Использование дыхательных практик при проведении занятий не вызывает сомнений. Их использование позволяет развивать выносливость и силу дыхательных мышц, способствует увеличению жизненной емкости легких, что положительно влияет на уровень здоровья человека [3, с. 266].

На протяжении всего годичного образовательного цикла, состоящего из двух периодов (осенний и весенний семестр) на занятиях со студентками СМГ использовались все представленные виды оздоровительных практик. В период зимней сессии и каникул студентки выполняли комплексы упражнений самостоятельно в домашних условиях. Комплексы упражнений представляли собой индивидуальную программу, составленную совместно с преподавателем.

Системообразующим фактором на занятиях физической культуры являются физические упражнения [4, с. 289]. В ходе проведения занятий по физической культуре в специальной медицинской группе со студентками разучивались комплексы упражнений аэробики низкой интенсивности, что составляло 15% от общего времени проведения занятия, 15% времени занимали дыхательные упражнения (система А. Н. Стрельниковой, П. С. Брегга, «Бодифлекс»), 30% отводилось на выполнение комплекса системы Пилатес. Существующая программа по физической культуре не позволяет полностью исключать традиционные виды, такие как легкая атлетика, волейбол, баскетбол. На их применение в учебном занятии было отведено 30% общего времени соответственно. Исходя из того, что занятия проводились в группе студенток, имеющих низкий уровень функциональной и физической подготовленности, учитывая их состояние здоровья, пульсовые значения в процессе проведения занятий не превышали 110-130 уд/мин.

Тестирование, определяющее функциональное состояние и двигательную подготовленность студенток СМГ проводилось один раз в полгода. По окончании первого (осеннего) семестра полученные показатели: ЧСС, ЖЕЛ, пробы определяющие систему внешнего дыхания (Штанге, Генче) изменились в положительную сторону незначительно ($p > 0,05$).

Тестирование, по окончании второго (весеннего) семестра позволяет отметить более значимые результаты, определяющие уровень функционального состояния организма девушек: уменьшение ЧСС в покое в среднем на 3,1 уд/мин; в состоянии дыхательной системы: ЖЕЛ увеличилась на 280,45 мл, в показателях пробы Штанге прирост составил 6,2 с, пробы Генчи –2,6 с, определение индекса Руфье позволяет отметить уменьшения на 1,7.

Улучшения так же наблюдаются и в двигательной подготовленности студенток. Использование оздоровительной системы Пилатес, способствовало повышению силы мышц ног (показатели увеличились на 24%), мышц брюшного

пресса (на 21,7%), рук (на 18%). Использование стретчинг-упражнений позволило увеличить показатели гибкости студенток на 36,2%.

Возрос интерес к занятиям физической культуры, снизилось количество пропусков занятий.

Таким образом, приведенные данные свидетельствуют о том, что занятия с использованием оздоровительных видов гимнастики, выбор которых осуществлялся исходя из физического состояния студенток специальной медицинской группы, их интересов, позволяет оказывать положительное влияние на уровень функциональной и двигательной подготовленности и способствует повышению мотивации к занятиям физической культуры.

Библиографический список

1. Наумов С.Б., Сыроваткина И.А., Хвалебо Г.В. Особенности физиологической и психологической адаптации студентов на первых курсах в условиях первых недель учебного года по дисциплине физическая культура»// Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова – 2016. – № 2– С 53-57.

2. Сыроваткина И.А., Хвалебо Г.В., Кравченко А.А. Использование системы Пилатес на уроках физической культуры в старших классах / Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции «Герценовские чтения». Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2020 – С. 72-79

3. Хвалебо Г.В., Сыроваткина И.А. Особенности использования оздоровительных видов гимнастики на занятиях по физической культуре в специальных медицинских группах / Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании: сборник XXXII Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых, профессорско-преподавательского состава. Ростов-на Дону, 2021, С. 262-267.

4. Хвалебо Г.В., Сыроваткина И.А. Организация занятий в специальной медицинской группе с учетом физического состояния занимающихся// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта № 10 (152) – 2017. С. 287-291.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ КАК ТЕХНОЛОГИЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ

Аннотация. В статье рассматривается возможность применения физической реабилитации как средства повышения здоровья населения, путем восстановления и укрепления организма после ежедневных физических нагрузок.

Ключевые слова: физическая реабилитация, лечебная физическая культура, уровень здоровья, физические упражнения, лечебная гимнастика.

Актуальность темы обусловлена тенденцией снижения уровня здоровья населения и необходимостью выявления эффективных технологий его повышения. Причинами снижения здоровья является: состояние экологии, низкий уровень стрессоустойчивости, физической активности и отсутствие здорового образа жизни. Одной из важнейших причин снижения уровня здоровья населения можно считать высокую утомляемость организма и отсутствие мер, направленных на восстановление функционирования организма. Уровень здоровья населения складывается из уровня здоровья каждого гражданина. Поэтому важно, чтобы каждый человек знал о пользе и значимости физической реабилитации. Принято, что физическая реабилитация важна для лиц, с ограниченными возможностями и спортсменов для восстановления после травм, поэтому важность физической реабилитации как средства для восстановления функций организма после ежедневных физических нагрузок недооценена.

Под технологией рассматривается совокупность методов и средств, с помощью которых возможно достижение поставленной цели. Одной из функций физической реабилитации является восстановление функциональных возможностей и адаптация к стандартным, ежедневным нагрузкам. Состояние здоровья можно оценить по следующим показателям:

- уровень и гармоничность физического развития;
- резервные возможности основных физиологических систем;
- уровень иммунной защиты и неспецифической резистентности организма;
- наличие (или отсутствие) хронического заболевания, дефекта развития;
- уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок, отражающих духовное и социальное здоровье [2].

Как мы видим, одним из показателей здоровья является уровень и гармоничность физического развития. Физическое развитие – процесс улучшения свойств и функций организма, характеризующих его физическую силу, выносливость и подготовку.

На физическое развитие влияют внутренние и внешние факторы. К внутренним относятся изменением роста, веса, различных частей тела и его пропорций, обусловленное наследственностью. К внешним относятся: малоподвижный образ жизни, наличие вредных привычек, качество питания и наличие физической активности. Так как внутренние факторы обусловлена наследственностью, на них практически невозможно влиять, но можно работать над внешними, ведь они находятся в неразрывной связи со внутренними [1]. Физическое развитие влияет на уровень выносливости, на работоспособность, поэтому важно развивать физические качества, чтобы чувствовать себя энергичным в течении дня.

Восстановление функций организма и способности к общественной и профессиональной деятельности – одна из основных задач физической реабилитации. Осуществление данной задачи является важным элементом, обеспечивающим нормальное состояние здоровья. Физическая реабилитация – составная часть медицинской, социальной и профессиональной реабилитации, направленная на восстановление или компенсацию физических и интеллектуальных возможностей организма средствами и методами физической культуры, массажа и физиотерапии. Главной задачей реабилитации является полное восстановление функциональных возможностей различных систем организма и опорно-двигательного аппарата, а также развитие компенсаторных приспособлений к условиям повседневной жизни и труду [3].

Сущность физической реабилитации как технологии повышения здоровья заключается в том, что посредством ее возможно предупреждении некоторых заболеваний и отклонений. Мы считаем, что физическая реабилитация важна и должна присутствовать в жизни каждого человека. Сидячий образ жизни или напряженная работа сказываются на состоянии человека. Поэтому человек нуждается в физической реабилитации посредством расслабления мышц. В данном случае физическую реабилитацию можно рассматривать как восстановление утраченных сил, путем различных средств лечебной физической культуры.

Физическая реабилитация, применяемая как технология повышения здоровья, путем релаксации и восстановления организма после рабочего дня должна соответствовать следующим принципам:

1. Индивидуальность. Физические упражнения, применяемые в процессе реабилитации должны направлены на восстановление организма в целом, при этом важно уделять внимание тем зонам, которые больше всего подвергаются

напряжению. Например, при «сидячей» работе, напряжению подвергается спина, поэтому нужно делать упор на спину.

2. Комплексность. В физической реабилитации важно сочетать все средства для достижения лучшего результата.

3. Системность. Необходимо не пропускать занятия, заниматься по определенной системе, в которой прописано количество упражнений, время, отводимое на их выполнение и количество занятий в целом.

Средства физической реабилитации можно подразделить на активные, пассивные и психорегулирующие. К активным средствам относятся все формы лечебной физической культуры: разнообразные физические упражнения, элементы спорта и спортивной подготовки, ходьба, бег и другие циклические упражнения, различные виды спорта.

К пассивным – массаж, мануальная терапия, физиотерапия. К психорегулирующим относится аутогенная тренировка, мышечная релаксация и другие [4].

Эффективными являются активные средства. Наиболее распространенным из них является лечебная физическая культура. Лечебная физическая культура – метод терапии предназначенный для лечения и восстановления больных и инвалидов, а также профилактики различных заболеваний. Исходя из понятия, одной из целей является профилактика, это говорит нам о том, что лечебная физическая культура будет являться средством повышения здоровья.

Лечебная физическая культура способствует укреплению организма в целом и используется при профилактике различных заболеваний таких как: заболевания дыхательных путей, сердечно – сосудистые заболевания, профилактике ожирения и др., а также благоприятно воздействует на нервные процессы в головном мозге, процессы обмена и эмоциональное состояние.

Основной формой лечебной физической культуры является лечебная гимнастика. Лечебная гимнастика не требует больших физических усилий, но при этом эффективна. Как мы сказали ранее, на состояние здоровья влияет состояние осанки. Лечебная гимнастика позволяет предотвратить развитие сколиоза. При выполнении упражнений на спину, производится разгрузка позвоночника, укрепление различных его отделов. Здоровье напрямую связано с состоянием осанки. При неправильной осанке под угрозой находится нормальная работа сердца, легких, печени и т.д. Искривление позвоночника опасно нарушением кровообращения, что в свою очередь ведет к нарушению работы органов. От эластичности позвоночника зависит расстояние между его составными частями и соответственно давлением на нервные окончания. При низкой эластичности давление увеличивается и это сказывается на болевых ощущениях, вызывает трудность в подвижности. В данной ситуации возможно защемление нерва, которое может привести к отмиранию нервных окончаний.

Еще одним важным средством являются физические упражнения. Физические упражнения оказывают благоприятное воздействие на организм в целом и на работу отдельных систем и органов: работу органов пищеварения, сердечно – сосудистую, дыхательную систему. Существует достаточное количество упражнений, используемых в спортивной подготовке, среди которых важная роль отведена упражнениям, направленным на восстановление организма. Физические упражнения по интенсивности выполнения можно разделить на активные и пассивные. Физические упражнения способствуют выработке кортизола, адреналина, что способствует укреплению иммунитета, а также выработке гормонов, регулирующих стрессоустойчивость. При выполнении физических упражнений вырабатывается эндорфин, способствующий развитию стрессоустойчивости.

При использовании активных средств физической реабилитации важно не забывать о пассивных и психорегулирующих. Пассивные средства выражаются в воздействии на организм путем массажа, мануальной терапии. То есть при отсутствии физической активности.

Важную роль в восстановлении организма играют психорегулирующие средства физической реабилитации. Применяются такие средства как аутогенная тренировка и мышечная релаксация. Напряжение психики связано с напряжением в теле. Устраняя напряжение в психике, расслабляются мышцы. Поэтому данные средства помогают полностью расслабиться.

Таким образом, проанализировав все средства физической реабилитации, приходим к выводу, что их использование, способствует полноценному восстановлению и расслаблению организма, что прямо влияет на состояние здоровья. А именно: активные средства способствуют укреплению сердечно – сосудистой системы, иммунной системы. Пассивные средства позволяют восстановить подвижность суставов и устранить спазмы в мышцах. Психорегулирующие средства полностью расслабляют тело и мышцы, способствуя их релаксации. То есть комплекс средств физической реабилитации позволяет всесторонне восстановить работы функций организма после рабочего дня и способствовать тем самым поддержанию и повышению уровня здоровья населения.

Библиографический список

1. Демьянова Л.М., Тащян А.А., Мавропуло О.С. Индивидуализация физкультурно-оздоровительного самосовершенствования студентов / Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств / Материалы международной научно-практической конференции. Отв. редактор С.М. Струганов. Иркутск, 2022. С. 317-322.
2. Методы исследования физического развития и физической подготовленности студентов. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» для студентов

очной и заочной форм обучения по всем направлениям подготовки бакалавров / Е.Н. Алексеева. – Пенза: СКФУ, 2016. – С. 5-6.

3. Мониторинг физического развития и здоровья: учебно-методическое пособие для студентов Института физической культуры и спорта / Авт.- сост. С.С. Павленкович. – Саратов: Изд-во Саратовского государственного университета, 2019. – С. 37.

4. Тащиян А.А., Тюнь А.А. Физическая активность как фактор повышения долголетия / Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта / сборник научных статей по итогам международной научно-практической конференции. 2022. С. 118-121.

Шенгелая С.А.¹, Зырянов К.В.²

¹ФГБОУ ВО «Ростовский государственный университет путей сообщения»,

г. Ростов-на-Дону;

²ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет

Петра Великого»,

г. Санкт-Петербург

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ С ДИАГНОЗОМ: ДИСПЛАСТИЧЕСКИЙ СКОЛИОЗ

Аннотация. Актуальность данной работы заключается в том, что на сегодняшний день можно проследить рост студентов, которые имеют проблемы со здоровьем позвоночника. На это влияют различные факторы: приобретенные травмы, врожденные травмы, наследственность, неправильный образ жизни и так далее. Поэтому очень важно понимать, что для такой категории студентов необходим иной подход в упражнениях и особый контроль за их исполнением.

Ключевые слова: диспластический сколиоз, физическая культура, занятия, циклические виды спорта.

Для нормальной жизнедеятельности человек должен иметь здоровый и крепкий позвоночник. Особенно необходимо следить за здоровьем позвоночника, если ваша профессия требует умственной работы, при которой вы большую часть времени проводите в сидячем положении. Работа юриста не является исключением, ведь приходится иметь дело с изучением документов, дел и прочее. В данной статье приведем комплекс упражнений и виды спорта, которые подходит людям с данной профессией, что поможет сохранить здоровье спины.

Сидячий вид деятельности, без выполнения определенных упражнений (гимнастики, ЛФК, растяжки и т.д.), может привести к искривлению позвоночника, сутулости, напряжению в мышцах спины и шеи, а при наличии уже существующих болезней (на примере дисплазии грудного отдела позвоночника), может еще больше усугубить ситуацию, что приведет к болям и другим проблемам. Позвоночник состоит из 24 подвижных костей – позвонков, между которыми размещаются диски, которые амортизируют удары. На сегодняшний день можно проследить рост студентов, которые имеют проблемы со здоровьем позвоночника. На это влияют различные факторы: приобретенные травмы, врожденные травмы, наследственность, неправильный образ жизни и так далее. Поэтому очень важно понимать, что для такой категории студентов необходим иной подход в упражнениях и особый контроль за их исполнением.

Позвоночник – основа здоровья, при нарушении работы позвоночника, человеку необходимо его развивать, укреплять и всегда следить за его состоянием.

Для того, чтобы подобрать индивидуальную программу двигательной активности при дисплазии грудного отдела позвоночника с учетом работы в сфере юриспруденции, нужно разобрать сам термин «дисплазия», что он означает и как проявляется.

Диспластический сколиоз – боковая деформация позвоночного столба с нарушением обмена веществ и кровоснабжения в околопозвоночных тканях и поворотом позвонков в вертикальной плоскости. Деформация позвонков в грудном отделе может длительное время не иметь каких-либо симптомов. Иногда признаки смещения проявляются через несколько лет.

Из-за нестабильности отдельного позвонка возникает болевой синдром. Он может ощущаться в межреберье и охватывать всю грудную клетку, отдавая в верхние или нижние конечности. Если развился подвывих в результате дегенерации суставов, то по утрам наблюдается скованность движений. Деформация грудных позвонков может привести к тому, что связки и кости защемляют нервный корешок. При этом появляется жгучая опоясывающая боль, отдающая в поясницу. Одновременно возникает односторонний мышечный спазм. У больных начинают неметь ноги и руки, появляется чувство жжения в них. Боль усиливается во время поднятия тяжестей и при долгом нахождении в сидячем положении. Причинами врожденной дисплазии является: кислородное голодание, гормональный сбой, экология, неправильное питание матери, вредные привычки во время беременности, наследственность, инфекционные или простудные заболевания.

Приобретенная дисплазия может быть вызвана: родовым и послеродовыми травмами.

Дисплазия грудного отдела позвоночника приводит к: 1. нарушению походки (развитие хромоты); 2. ограничению в поворотах корпуса; 3. возникновению болей в спине, шеи; 4. сдавливание спинного мозга; 5. нарушение сердечного ритма; 6. боль в верхних конечностях; 7. возникновению мышечного напряжения; 8. заметное снижение объемов движения.

Рассмотрев все особенности такого заболевания, как дисплазия грудного отдела позвоночника, узнав его особенности, можно провести оценку эффективности аэробных упражнений, которые направлены именно на поддержание здоровья позвоночника при таком заболевании. Существует множество упражнений, направленных именно на поддержание здоровья позвоночника (конкретно грудного отдела), без вреда для него. Главное все упражнения выполнять в комфортном темпе, следить за дыханием, консультироваться с врачами по выполнению каких-либо физических упражнений, чтобы не нанести вред опорно-двигательному аппарату [1].

Помимо разнопрофильных упражнений, чье разнообразие связано со спецификой заболевания, для поддержания здоровья больного (иногда не столь физического, сколько психологического) крайне важно заниматься целостным комплексом упражнений, являющимся частью определенного вида спорта. Для людей с неизлечимым и весьма серьезным заболеванием, физическая культура – замечательный способ поддерживать физическую форму, приобретать новый круг знакомств при посещении секций или спортивного зала, бороться с депрессивными настроениями. Наличие хобби в виде близких больному видов спорта положительно повлияет на его самочувствие, мотивацию и настроение.

Комплекс упражнений при дисплазия грудного отдела позвоночника, должен содержать в себе основную нагрузку именно на позвоночник, при этом она должна распределяется равномерно, что способствует укреплению мышц спины и мышечного корсета. Упражнения должны быть направлены на: укрепление мышц пресса, укрепление мышцы спины, постановки на место пупочного кольца, формирования крепкого мышечного корсета и красивой осанки, стимуляции кровообращения.

Циклические виды спорта для укрепления спины: скандинавская ходьба, плавание, езда на велосипеде, ходьба, аквааэробика, танцы. Перед любым комплексом упражнений необходимо провести разминку, чтобы разогреть мышцы и связки, не повредить их.

Необходимо заметить, что в комплексе упражнений не должно быть движений, которые предполагают поднятие тяжестей. Такие упражнения полностью исключены, так как способствуют только усилению нагрузки на позвоночник. Так же нет движений и на скручивание корпуса, любые скручивания при дисплазии грудного отдела могут привести к серьезной травме, поэтому их стоит исключить полностью [2].

Нужно понимать, что выполнение таких упражнений предполагает грамотный подход тренера и врача. При подобных заболеваниях, необходимо консультироваться с врачом, чтобы не нанести большой вред. Так же нужно ответственно подойти к выбору вида спорта, при дисплазии грудного отдела, сколиозе.

Люди, которые страдают дисплазией грудного отдела позвоночника необходимо, в первую очередь, ежедневно выполнять лечебную физкультуру, посещать бассейн, наблюдаться у ортопеда и хирурга. Ну и конечно, вести активный образ жизни.

Упражнения и циклические виды, направленные на формирование мышечного корсета, помогут поддерживать не только здоровье грудного отдела, но и позвоночника в целом. Главное не лениться и заниматься физической культурой,

помнить, что выполненные упражнения сегодня, обеспечат уверенность в завтрашнем дне.

Библиографический список

1. Григан С.А. Физкультурно-оздоровительные занятия со студентами с ограниченными возможностями здоровья /С.А. Григан, А.Л. Вишина // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития. сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции «Герценовские чтения». СПб. 2022. С. 399-402.

2. Григан С.А. Актуализация самостоятельных занятий физической культурой со студентами с диагнозом болезнь Бехтерева /С.А. Григан, Е.В. Немцева, И.А. Коробов // Теория и практика физической культуры. 2022. № 11. С. 96.

ПРОБЛЕМЫ ПРИМЕНЕНИЯ АДАПТИВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Аннотация. В статье раскрываются проблемы, возникающие в процессе организации занятий адаптивной двигательной рекреацией со студентами, имеющими ограниченные возможности здоровья. Данный аспект профессиональной деятельности является наименее изученным в адаптивной физической культуре, что позволяет говорить об актуальности рассматриваемой темы.

Ключевые слова: адаптивная двигательная рекреация, студенты с ограниченными возможностями здоровья.

Анализ научной литературы показал, что большая часть студентов с ограниченными возможностями здоровья не вовлечена в физкультурно-оздоровительную работу в вузе. Основными причинами этого, как правило, являются незнание ими собственных возможностей, отсутствие потребности и мотивации к двигательной деятельности. С этой точки зрения, проблема использования адаптивной физической рекреации в целях повышения психического, физического и социального здоровья студентов разных нозологических групп является актуальной.

В Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» чётко прописаны требования, предъявляемые к образовательным учреждениям, в части необходимости обеспечения студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) соответствующими условиями для получения образования и для занятий физической культурой и спортом с учётом их индивидуальных особенностей. Использование в рамках внеурочной деятельности вуза потенциала адаптивной двигательной рекреации (АДР), определяемой в научной литературе как «оптимизация состояния и восстановления физических и духовных сил, затраченных занимающимися в процессе основного вида деятельности, за счёт его смены, переключения на занятия развлекательного характера и получения от них удовольствия» [1, с. 315], позволит обеспечить решение данных требований.

АДР характеризуется следующими особенностями: выбор двигательной активности происходит с учётом потребностей и интересов занимающихся студентами, физические упражнения используются в качестве активного отдыха для

обучающихся разных нозологических групп, возможность выбора множества видов деятельности: творческой, физкультурно-спортивной, познавательной и т.п., студенты получают удовольствие от занятий.

Необходимо отметить, что занятия адаптивной двигательной рекреацией совершенствуют психические процессы, развивают потенциальные возможности личности, способность к конкретным видам адаптивного спорта, формируют межличностные отношения, мотивацию к участию в данном виде деятельности, повышают социальную адаптацию студентов с ОВЗ, что улучшает, в конечном итоге, их качество жизни. Однако вопросы использования адаптивной двигательной рекреации в вузе практически не рассматриваются в научных исследованиях. Результаты проведенного нами анкетирования преподавателей высшей школы по адаптивной физической культуре и физической культуре показали, что высшие учебные заведения, в большинстве своём, не располагают квалифицированными кадрами, программно-методическим обеспечением, материально-техническим ресурсом для проведения занятий адаптивной двигательной рекреацией. В анкетировании приняли участие 28 преподавателей вузов Санкт-Петербурга. По итогам анкетирования были получены следующие результаты: в качестве средств АДР 70% респондентов указали все виды физических упражнений, 30% – затруднились ответить; 37,6% респондентов связали отличие АДР от занятий ФКиС с наличием отдыха, физкультурно-оздоровительных и спортивных массовых мероприятий, 28,5% – специального оборудования, 21,4% – в особенностях организации АДР, 12,5% – затруднились ответить. При этом 100 % преподавателей отметили необходимость разработки научно-методического обеспечения по вопросам организации и проведения АДР со студентами с ограниченными возможностями здоровья.

Опыт практической деятельности показал, что не каждый специалист в области адаптивной физической культуры или физической культуры может вести занятия АДР. Для этого необходимы специальные знания и умения.

Адаптивная двигательная рекреация – достаточно разнообразное направление в адаптивной физической культуре, включающее в себя: адаптивный оздоровительный туризм, ориентирование по тропам, подвижные игры, эстафеты, настольные игры, адаптивный танец, инклюзивный танец, коммуникативный танец и многое другое. В то же время, немногочисленные публикации по данной тематике и небольшое количество научных исследований, учебно-методических пособий для специалистов по адаптивной физической культуре создают определённые трудности при проведении занятий АДР в вузе. Поэтому педагогический процесс в этом направлении не всегда строится планомерно и правильно, а это значит, что формирование новых двигательных, психомоторных, интеллектуаль-

ных и морфофункциональных свойств студента с ОВЗ не будет целенаправленным и эффективным. Следовательно, можно сделать вывод, что «существует острая необходимость в разработке данной проблематики, позволяющей детерминировать самые различные аспекты учебно-творческого процесса» [2, с. 65].

Между тем, при проведении АДР возникает ряд проблем, которые сложно решить специалисту АФК или ФК в данной области. Выяснилось, что вопросы, связанные с адаптивной двигательной рекреацией и её видами, остаются малоизученными. Например, организуя в рамках адаптивной двигательной рекреации занятия по *дартсу, бадминтону, шоудаун, бочча, новус, бочче, шаффлборду, адаптивному плаванию, флорболу, теннису, квест-играм*, специалист по адаптивной физической культуре или физической культуре должен знать правила и уметь показать и рассказать об особенностях данных видов деятельности. Однако методической литературы по этим видам АДР практически нет.

Специалистам по адаптивной физической культуре и физической культуре порой не хватает элементарных знаний в области адаптивных настольных игр, адаптивного плавания и другим видам. Фактически полное отсутствие методических пособий по настольным адаптивным играм затрудняет изучение и проведение занятий, связанных с освоением игр. Для решения этой проблемы необходимо проводить обучающие семинары и курсы повышения квалификации для специалистов в области адаптивной физической культуры или физической культуры, где они смогут получить знания, умения, навыки и компетенции в данных видах деятельности.

Следующая проблема – присутствие на занятиях АДР студентов с различным уровнем здоровья, без дифференциации на типологические группы по состоянию здоровья. Для её решения необходимо систематическое повышение квалификации преподавательского состава по адаптивной физической культуре и физической культуре.

Обобщая вышеизложенное, можно резюмировать, что решение данных проблем позволит разработать качественное научно-методическое обеспечение, что существенно расширит представления о возможности адаптивной двигательной рекреации в вузовской среде в контексте совершенствования и укрепления здоровья студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Библиографический список

1. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 2: Содержание и методика адаптивной физической культуры и характеристика её основных видов / под ред. С.П. Евсеева. М.: Советский спорт, 2007. 448 с.
2. Эйдельман Л.Н. Интеграция танцевальной и физкультурно-оздоровительной деятельности в системе дополнительного образования детей: дис. ... д-ра пед. наук. СПб., 2020. 335 с.

Научное издание

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ТУРИЗМ
В ВЫСШЕМ ОБРАЗОВАНИИ**

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
XXXIV ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ СТУДЕНТОВ, МАГИСТРАНТОВ,
АСПИРАНТОВ, МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ,
ПРОФЕССОРСКО-ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКОГО СОСТАВА**

20 апреля 2023 г.

Публикуется в авторской редакции

Верстка, макетирование Л.И. Акимова

Изд. № 40/4164. Подписано к использованию 17.04.2023.

344002, Ростов-на-Дону, ул. Б. Садовая, 69, РГЭУ (РИНХ), а. 152

Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ)

Тел. (863) 261–38–77