



КУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
KURSK STATE MEDICAL UNIVERSITY

ВСЕРОССИЙСКАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

**"АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА: НАУЧНО-
ПРАКТИЧЕСКИЙ И УЧЕБНО-
МЕТОДИЧЕСКИЙ АСПЕКТЫ"**

СБОРНИК НАУЧНЫХ ТРУДОВ

16 ноября 2022 год

УДК 796(063)
ББК 75.4
я43

Печатается по решению редакционно-
издательского совета ФГБОУ ВО КГМУ
Минздрава России

Актуальные проблемы физической культуры и спорта: научно-практический и учебно-методический аспекты: сборник научных трудов по материалам Всероссийской научно-практической конференции (Курск, 16 ноября 2022г.) / под ред. В.А. Липатова, Т.В. Недуруевой, И.А.Авиловой – Курск: КГМУ, 2022. – 168 с.

Редакционная коллегия:

проректор по научной работе и инновационному развитию, профессор кафедры общей хирургии и топографической анатомии, д.м.н., профессор Липатов В.А. (ответственный редактор)

зав. кафедрой физической культуры, к.психол.н., доцент Недуруева Т.В.

доцент кафедры физической культуры, д.б.н. Авилова И.А.

В сборнике представлены материалы Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической культуры и спорта: научно-практический и учебно-методический аспекты» (Курск, 16 ноября 2022г.). В сборнике изложены различные подходы в обсуждении проблемы ценности здоровья в современном мире и роли физической культуры и спорта в этом вопросе.

Сборник адресован преподавателям вузов, аспирантам, практикующим специалистам в области физической культуры и спорта.

ISBN 978-5-7487-2939-0

ББК 75.4

© ФГБОУ ВО КГМУ Минздрава России, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА I. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	
<u>Абрамова М. А., Сунгурова А. В., Сунгуров А.Н.</u> <u>ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ВУЗЕ.....</u>	<u>6</u>
<u>Абсалямев Р. С.</u> <u>РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ССУЗОВ.....</u>	<u>8</u>
<u>Авилова И.А., Корогодина Е. А.</u> <u>РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ КАК МЕТОД РАЗВИТИЯ</u> <u>ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА.....</u>	<u>11</u>
<u>Айкина Л.И., Аикин В.А., Свинтицкий Е.Ю.</u> <u>САМОКОНТРОЛЬ В ТРЕНИРОВКЕ СПОРТСМЕНА.....</u>	<u>14</u>
<u>Алейникова В.С., Кузнецов Е.А., Картунова Л.Н., Забкова Л.В., Замулина К.С.</u> <u>ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В РАМКАХ ИНТЕГРАЦИИ</u> <u>ОБЩЕГО И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ</u> <u>ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ.....</u>	<u>17</u>
<u>Багадирова С.К.</u> <u>ОПЫТ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНТНОСТИ В ЦЕЛЕПОЛАГАНИИ ТРЕНЕРА</u> <u>ПОСРЕДСТВОМ ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ.....</u>	<u>20</u>
<u>Воронина В.Т., Харьковская Г.А.</u> <u>ПРОБЛЕМЫ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И</u> <u>СПОРТЕ.....</u>	<u>24</u>
<u>Высоцкая Е.А.</u> <u>ГРУППОВАЯ ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ ЛИЦ С</u> <u>ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РАЗВИТИЯ.....</u>	<u>26</u>
<u>Гайсумова Л.Д., Эниев М.М., Бетимирзоев Ю.А.</u> <u>РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ТУРИЗМА ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ</u> <u>ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ.....</u>	<u>29</u>
<u>Гашенко О.В., Ачимов Б.А., Кротов Г.Д., Сапонова И.Н., Саркисян С.Р., Сахно И.В.,</u> <u>Тарасова Е.Ф.</u> <u>ДИСТАНЦИОННАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ, КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ОБУЧЕНИЯ</u> <u>СТУДЕНТОВ.....</u>	<u>35</u>
<u>Гузанова С.В.</u> <u>СПОРТ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЕ.....</u>	<u>38</u>
<u>Дудкина С. Н.</u> <u>ПЕРСПЕКТИВЫ ВНЕДРЕНИЯ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ В ВУЗАХ.....</u>	<u>40</u>
<u>Козлов О. И.</u> <u>ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ВЫПОЛНЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО</u> <u>ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА</u> <u>"ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ".....</u>	<u>43</u>
<u>Лешева Н.С., Шаронова А.В., Иващенко В.П., Хачева А.В.</u> <u>ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ</u> <u>КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ.....</u>	<u>46</u>
<u>Молчкова Н. Ю.</u> <u>ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ЧЕРТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ</u> <u>ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ НАПРАВЛЕНИЯ «ЮРИСПРУДЕНЦИЯ».....</u>	<u>49</u>
<u>Носков Д.Н.</u> <u>ВОЗДЕЙСТВИЕ СРЕДСТВ РЕЛАКСАЦИИ НА ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ И</u> <u>ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНА.....</u>	<u>53</u>
<u>Прошляков В.Д., Вошинина Н.А., Степанова И.Д., Мазикин И.М., Тарасов О.В.</u> <u>ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В</u> <u>РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ, СТРАДАЮЩИХ ПОСТКОВИДНЫМ</u> <u>СИНДРОМОМ.....</u>	<u>56</u>

<u>Сидаш А. Л.</u> <u>ЛИДЕРСТВО.....</u>	<u>59</u>
<u>Соколова И. Ю., Луценко Е.В., Филь В.В.</u> <u>ВЛИЯНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА</u> <u>ПОДДЕРЖАНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВОГУ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ... 62</u>	<u>62</u>
<u>Соломахина Т.Р., Корчагина Н.Л.</u> <u>К ВОПРОСУ О ЛЕКЦИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ</u> <u>КГМУ.....</u>	<u>65</u>
<u>Тельных Д.А., Недуруева Т.В.</u> <u>ОСОБЕННОСТИ КООРДИНАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО</u> <u>ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КОМАНДНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА (НА</u> <u>ПРИМЕРЕ ФУТБОЛА)</u>	<u>68</u>
<u>Хамиков А.А.</u> <u>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ПОДГОТОВКЕ СОВРЕМЕННЫХ</u> <u>СПЕЦИАЛИСТОВ.....</u>	<u>72</u>
<u>Халилова Л.И., Харитонов Н.Ю., Мальцева Л.В., Кряклина А.А.</u> <u>ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ В</u> <u>МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ.....</u>	<u>75</u>
<u>Цагараева Е.Ф.</u> <u>ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ.....</u>	<u>79</u>
<u>Чевычелова В.Н., Тюфтяков А.А., Бобровский Е.А., Недуруева Т.В.</u> <u>ВЛИЯНИЕ ГИПОДИНАМИИ НА УМСТВЕННУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ</u> <u>МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА.....</u>	<u>81</u>
<u>Шмидт И. С., Горская И. Ю.</u> <u>ПОКАЗАТЕЛИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ</u> <u>ПОЛИАТЛОНИСТОВ (ТРОЕБОРЬЕ С ЛЫЖНОЙ ГОНКОЙ).....</u>	<u>90</u>
<u>Эниев М.М.</u> <u>РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ</u> <u>ЛИЧНОСТИ.....</u>	<u>93</u>
<u>ГЛАВА II. ВЗГЛЯД МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ НА ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ</u> <u>КУЛЬТУРЫ И СПОРТА</u>	
<u>Азизова К. И.</u> <u>РОЛЬ ТЕМПЕРАМЕНТА В ВЫБОРЕ СПОРТА.....</u>	<u>97</u>
<u>Алибаш А.В.</u> <u>ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ.....</u>	<u>100</u>
<u>Батталов Р.З.</u> <u>ОБОСНОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РЕФЛЕКТОРНО-НАГРУЗОЧНОГО УСТРОЙСТВА</u> <u>«ГРАВИСТАТ» В КОМПЛЕКСЕ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ</u> <u>ПАРАЛИЧОМ.....</u>	<u>103</u>
<u>Бибалова Д.Р.</u> <u>ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ</u> <u>МОЛОДЕЖИ.....</u>	<u>106</u>
<u>Бурякова Н. С.</u> <u>ПРЕИМУЩЕСТВА И ОСОБЕННОСТИ ИННОВАЦИОННЫХ ПОДХОДОВ В СФЕРЕ</u> <u>ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....</u>	<u>109</u>
<u>Вердеш Б.А.</u> <u>ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РФ.....</u>	<u>111</u>
<u>Войтех Е. Е.</u> <u>АНАЛИЗ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ СТУДЕНТОВ В СПОРТЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ</u> <u>РЕШЕНИЯ.....</u>	<u>115</u>
<u>Гайделис С. В.</u> <u>МИОФАСЦИАЛЬНЫЕ ДИСФУНКЦИИ.....</u>	<u>118</u>
<u>Прошичева Т.А.</u>	

<u>СОВРЕМЕННЫЕ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....</u>	<u>121</u>
<u>Пыжова О.А., Гнездилова М. С.</u> <u>РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ НУТРИЕНТОВ И ЭЛЕМЕНТНОГО СОСТАВА В</u> <u>ОБРАЗЦАХ БУЛОЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ</u> <u>РАСЧЕТНЫМ МЕТОДОМ.....</u>	<u>123</u>
<u>Машанова Б. Д.</u> <u>ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКУЮ</u> <u>ПОДГОТОВКУ СТУДЕНТА.....</u>	<u>128</u>
<u>Мухутдинов Э. Р., Сабиров Т.Т., Шаропов Ш. Б.</u> <u>ВАЖНОСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ</u> <u>СОЦИАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА.....</u>	<u>131</u>
<u>Овсянникова Е.А.</u> <u>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО</u> <u>ОБУЧЕНИЯ.....</u>	<u>134</u>
<u>Питунова С.П.</u> <u>РОЛЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ</u> <u>СТУДЕНТОВ КГМУ</u>	<u>136</u>
<u>Попова Е.С.</u> <u>СПОРТ КАК ИНСТИТУТ СОЦИАЛИЗАЦИИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЁЖИ.....</u>	<u>140</u>
<u>Реброва К. П.</u> <u>ФОРМИРОВАНИЕ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СТРАТЕГИИ</u> <u>СТУДЕНТОВ КАЗАНСКОГО УЧИЛИЩА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА В ПРОЦЕССЕ</u> <u>ОБУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНАМ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЦИКЛА: ПРОБЛЕМА И</u> <u>ПУТИ ЕЕ РЕШЕНИЕ.....</u>	<u>142</u>
<u>Рогожина А.А.</u> <u>ОСОБЕННОСТИ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ БУДУЩЕГО</u> <u>ГОСУДАРСТВЕННОГО И МУНИЦИПАЛЬНОГО СЛУЖАЩЕГО (НА ПРИМЕРЕ</u> <u>СТУДЕНТА НИЖЕГОРОДСКОГО ИНСТИТУТА УПРАВЛЕНИЯ – ФИЛИАЛА</u> <u>РАНХиГС).....</u>	<u>145</u>
<u>Сероштан В. С.</u> <u>ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ МЕДВУЗА.....</u>	<u>148</u>
<u>Скрипникова Д.Е.</u> <u>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК РЕСУРС АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ</u> <u>СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОГО ПРОФИЛЯ К УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ.....</u>	<u>152</u>
<u>Храмцова М.Е.</u> <u>ПОЛЬЗА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ.....</u>	<u>160</u>
<u>Шкарина А. И.</u> <u>РЕАБИЛИТАЦИЯ ЖЕНЩИН В ПОСЛЕРОДОВОЙ ПЕРИОД.....</u>	<u>162</u>
<u>Янгнаева Л.Р.</u> <u>ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ОТНЕСЕННЫХ ПО СОСТОЯНИЮ</u> <u>ЗДОРОВЬЯ К ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ.....</u>	<u>166</u>

ГЛАВА I. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК 7.092

ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ВУЗЕ

Абрамова М. А. ¹, Сунгурова А. В. ¹, Сунгуров А.Н. ²

¹Северный Арктический Федеральный университет имени М.В. Ломоносова, Россия, г. Архангельск

²МБОУ Гимназия №3, Россия, г. Архангельск

Аннотация. Все большую и большую популярность набирают занятия по физической культуре и спорту среди студентов. Занятия по физкультурно-оздоровительным технологиям, являются неотъемлемым элементом здорового образа жизни каждого студента. Физкультурно-оздоровительные технологии (далее ФОТ) в Северном (Арктическом) федеральном университете (далее САФУ) имени М.В.Ломоносова разнообразны: фитнес, плавание, спорт игры, лыжная подготовка, фитбол-гимнастика, дыхательная гимнастика и различные спортивно-оздоровительные мероприятия.

Ключевые слова: *здоровье, студенческий спорт, оздоровительные мероприятия, спортивные соревнования, здоровый образ жизни.*

ORGANIZATION OF SPORTS AND RECREATION EVENTS AT THE UNIVERSITY

Abramova M. A. ¹, Sungurova A.V. ¹, Sungurov A. N. ²

¹*Northern Arctic Federal University named after M.V.Lomonosov, Russia, Arkhangelsk*

²*Gymnasium No 3, Russia, Arkhangelsk*

Abstract. Physical education and sports classes are gaining more and more popularity among students. Classes in physical culture and wellness technologies are an integral element of a healthy lifestyle of every student. Physical culture and wellness technologies (hereinafter FOT) at the Northern (Arctic) Federal University (hereinafter SAFU) named after M.V.Lomonosov are diverse: fitness, swimming, sports games, ski training, fitball gymnastics, breathing gymnastics and various sports and wellness activities.

Keywords: *health, student sports, recreational activities, sports competitions, healthy lifestyle.*

В Северном (Арктическом) федеральном университете имени М.В.Ломоносова приоритетным направлением является благополучие студентов.

Внеучебная работа в вузе предполагает обширный спектр мер, направленных на оздоровление и развлечение студентов. Мероприятия, проводимые в вузе, имеют различные направления. В эти направления входят занятия фитбол-гимнастикой, плаванием, скандинавской ходьбой, лыжная подготовка, различные виды дыхательной гимнастики, танцы и др. Все эти формы ФОТ направлены на привлечение и оздоровление студентов, преподавателей и сотрудников университета к повышению мобильности в течении трудовой деятельности, профилактике застойных явлений и повышению интереса к занятиям физической культурой и различными видами спорта. Данные технологии являются одним из средств укрепления здоровья, проведения досуга, отдыха и развлечения студенческой молодежи.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – индивидуальное поведение человека. ЗОЖ обеспечивает человеку охрану и укрепление здоровья, и улучшает его физическое, эмоциональное, душевное и психическое здоровье. Благодаря ЗОЖ улучшается двигательная активность, формируется режим дня и место для отдыха [2].

Физкультурно –оздоровительные технологии (ФОТ) формируют навыки здорового образа жизни, укрепляют физическое состояние, повышают физическую подготовленность студентов, повышают самооценку, дают возможность участия в спортивных мероприятиях [3].

Спортивные конкурсы – одна из форм состязаний, которую легко применять, так как она не требует специализированной подготовки. Нет необходимости использования сложного инвентаря, применяются максимально простые и интересные задания, в которых участники могут быть любой подготовленности. Увлечение игрой будет на высоком уровне при проведении такого формата, а также подведение командных итогов подстегнут интерес [1].

Ежегодным и традиционным мероприятием входящим в комплекс адаптационных мероприятий для студентов обучающихся на первом курсе САФУ «Будь первым!» организуется и проводится спортивно-оздоровительное соревнование «ЗОЖ Джунглей». Основной идеей мероприятия является приобщение к активной позиции по отношению к своему образу жизни. Цель данных соревнований профилактика пагубных привычек, формирование у первокурсников адаптационных механизмов к новому жизненному этапу, единства взаимодействия в студенческой группе.

В данном спортивно-оздоровительном мероприятии принимают участие команды студентов обучающихся на первом курсе. Команда участников подбирается с учетом желания студентов поучаствовать в шуточных весёлых стартах. Состав команды - 8 человек, куда входят 4 девочки и 4 мальчика, из 10 структурных подразделений вуза. Организаторами данного мероприятия выступает кафедра спортивных дисциплин, высшей школы педагогики, психологии и физической культуры САФУ имени М.В.Ломоносова, студенты старших курсов и управление социально воспитательной работы университета. Организация команд, подготовка сертификатов и дипломов победителя, а также подарков, выбор членов жюри ложится на плечи управления социальной и воспитательной работы вуза. А непосредственно организацией и проведением самого мероприятия занимаются сотрудники кафедры спортивных дисциплин и студенты старших курсов. Для подготовки мероприятия, со студентами-организаторами проходят организационные встречи. На таких встречах распределяются роли и зоны ответственности каждого организатора, а также решаются вопросы:

- по размещению участников в раздевалках корпуса,
- по организации студентов-участников в спортивном зале,
- по сюжету «Весёлых стартов»,
- по подбору эстафет,
- по подбору инвентаря,
- по выбору ведущего и помощников.

По главной сюжетной линии мероприятия «ЗОЖ-Джунглей» все действие происходит в джунглях (ведущий вводит участников в игру), где потерялись туристы (студенты-участники), для того чтобы им выбраться из джунглей необходимо пройти различные спортивные состязания, а помогают им в прохождении, команда пиратов (студенты-организаторы). Так как это мероприятие является традиционным и проходит уже в течении четырёх лет подряд, то набор стандартных эстафет уже сформировался, но каждый год организаторы добавляют какие-то новые и интересные задания. Неотъемлемой частью спортивно-оздоровительного мероприятия является студенческий флешмоб – выполнение танцевальных упражнений под музыкальное сопровождение в конце мероприятия, а в начале комплекс общеразвивающих упражнений для того чтобы участники размялись перед игрой и не получили травмы в процессе состязания. Перед началом любого спортивного мероприятия обязательно главный организатор рассказывает о технике безопасности и поведении на игровой площадке. В эстафетах входящих в финал мероприятия мы используем инвентарь для тимбилдинга. Тимбилдинг – это безопасное игровое оборудование, для проведения командных эстафет, которые являются украшением нашего спортивно-оздоровительного праздника. Соревнование проводится в два этапа. В каждом полуфинале соревнуется по пять команд из которых только 2 команды выходит в финал. В каждом полуфинале по 8-10 эстафет, направленных на различные физические качества. В финале соревнуются четыре команды в 5 испытаниях. Среди этих команд участниц выбирают лучших из лучших. Жюри праздника состоит из 3-х человек, их задачей

является оценить по 5 бальной системе полуфинал мероприятия, а затем и финал. В конце мероприятия жюри выбирает победителей (награждение производится по 3 призовым местам). Все участники спортивно-оздоровительного мероприятия «ЗОЖ Джунглей» награждаются сертификатами, а победители получают грамоты и ценные призы. Фотосессия участников, является ярким завершением праздника.

Руководство САФУ имени М.В.Ломоносова делает все возможное, для того чтобы адаптация первокурсников прошла ярко и интересно, используя для этого все резервы университета. Все структурные подразделения работают в тесном взаимодействии (коллаборации). Помимо спортивно-оздоровительных мероприятий, студенты также участвуют и в других мероприятиях согласно плану мероприятий направленных на адаптацию первокурсников. Таким образом благополучие в студенческой среде может достигаться, как средствами физической культуры и спорта, так и через другие мероприятия университета.

Список литературы

1. Алхасов, Д.С. Организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы: учебник для вузов / Д. С. Алхасов.— Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 144 с.— (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-15395-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/499043> (дата обращения: 28.10.2022).

2. Рахматов, А. И. Физкультурно-спортивные мероприятия в вузе / А. И. Рахматов. — Текст: непосредственный // Образование и воспитание. — 2020. — № 3 (29). — С. 66-67. — URL: <https://moluch.ru/th/4/archive/168/5252/> (дата обращения: 21.10.2022).

3. Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие для вузов/ В.Л.Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497591> (дата обращения: 28.10.2022).

УДК 37.037

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ССУЗОВ

Абсалямов Р. С.

Тюменский государственный институт культуры, Россия, Тюмень

Аннотация. В данной работе рассматривается организация обучения студентов - музыкантов колледжа искусств по дисциплине «Физическая культура и спорт». Большое внимание уделяется мотивационно-ценностному отношению к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Ключевые слова: *двигательный навыки, физические качества, спортивные игры, настольный теннис.*

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS OF COLLEGES

Absalyamov R. S.

Tyumen State Institute of Culture, Russia, Tyumen

Abstract. In this article the organization of training of students - musicians of the College of Arts "Physical Culture and Sports" is considered. Much attention is paid to the motivational and value attitude to regular physical exercises.

Keywords: *motor skills, physical qualities, sports games, table tennis.*

Физическая культура и спорт – не только эффективное средство физического развития человека, укрепления его здоровья, но и сфера общения и проявления социальной активности людей. Занятия физическими упражнениями и спортом влияют на многие

стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, учебную деятельность, формирование и развитие эстетических идеалов и ценностной ориентации [1].

Организация обучения студентов - музыкантов колледжа искусств по дисциплине «Физическая культура и спорт» имеет ряд определенных нюансов нежели студентов других специальностей, т.к. молодые люди, выбравшие музыкальные специальности, уже с детства имеют, как правило следующие характерные особенности, а именно:

- снижение естественной двигательной активности, так как учебная деятельность направлена на совершенствовании исполнительской техники игры на инструменте (стоя или сидя) или техники вокального исполнения (стоя), т.е. происходит закономерное смещение векторов развития организма с двигательной сферы на психоэмоциональную и умственную;

- большую утомляемость из-за регулярных длительных музыкально – исполнительских упражнений;

- нагрузку на определенные мышцы из-за повторяющихся движений в течении долгих часов (напр. игра на музыкальном инструменте), что приводит напр. к защемлению периферийного нерва или заболеваниям сенсорно-моторного характера и т.д.

В процессе обучения студентов – музыкантов в колледже искусств на занятиях физической культуры решаются следующие задачи:

- образовательные: содействовать гармоничному развитию и выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостоять стрессам ...

- оздоровительные: содействовать овладению комплексными физическими упражнениями оздоровительной и корригирующей направленности с учётом индивидуального физического развития, развитию интересов к культуре телосложения и культуре движений;

- воспитательные: воспитывать привычку к организованности в работе и планировании своих возможностей.

Методы и организация: исследования: анализ научно-методической литературы и обобщение педагогического опыта, методы опроса (анкетирование); тестирование.

Результаты исследования и их обсуждение

Обзор специальной педагогической литературы по данной теме позволил сделать следующие выводы:

- для студентов, будущих музыкантов важны такие качества специалиста как: работоспособность, тренировка общей выносливости. Спортивные игры являются формой физической активности обучающихся, которая предлагает двигательную активность, постоянное поддержание организма в состоянии оптимальной физической тренированности студентов без ущерба для здоровья. Формирование двигательных навыков у музыкантов-исполнителей, характеристика особенностей развития технических навыков в игре на инструментах ставит императивом развитие специфических психофизических умений и, следовательно, определенный уровень физического развития.

- учебные занятия по физической культуре предполагает воспитание не только определенных, физических качеств, но и психических качеств, черт и свойств личности. Речь идет об эмоционально-оценочных аспектах, благодаря которым происходит познание своих физических, психологических возможностей;

- компоненты самопознания как умение направлять деятельность на самоизменение личности; умение оценить свое состояние и вносить изменения в программу самосовершенствования формируются в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Опыт преподавания в колледже, показывает, что спортивные игры

- повышается коллегиальный опыт обучающихся;

- повышается уровень эмпатии среди обучающихся;

- создаются условия для формирования самооценки;

- развивает физические качества обучающихся.

Результаты. Педагогический опыт работы помог выбрать спортивную игру для развития физических навыков студентов - настольный теннис. Выбор не случаен, т.к. эта игра имеет ряд преимуществ в сравнении с другими, а именно:

- развивает способность быстро, точно решать двигательные задачи во время игры, т.е. совершенствуются координационно-двигательные способности. А это строго применительно к проблеме развития технических навыков, что находится в центре внимания музыкальной педагогики;

-снижает нервно-эмоциональное напряжение, известно, что основой исполнительского мастерства являются гибкие отношения между эмоциями, мыслями музыканта и средством их выражения;

- способствует развитию повышенного внимания, выносливости.

Преимущества данной спортивной игры для студентов музыкантов также было выявлено опросом, которое проводилось анонимно, и, в опросник были включены вопросы, уточняющие отношение студентов к спорту, спортивным играм и здоровью. Опрос проводился среди студентов колледжа искусств, обучающихся по следующим направлениям «Инструментальное исполнительство», «Хоровое дирижирование», «Теория музыки».

Было опрошено 98 обучаемых, с из них юноши составили 37,2%, девушки - 62,8%

Результаты и их обсуждение. Отвечая на вопрос: какие физические упражнения (средства ОФП) вы предпочитаете, студенты констатировали следующее: 97% высказались за спортивные игры

На вопрос: каковы положительные стороны спортивной игры, студенты отмечают:

- игры стимулируют общение студентов внутри группы;
- побуждают к совместному поиску правильной стратегии в игре;
- сближает спортсменов;
- повышает посещаемость занятий;
- меняется отношение к себе и однокурсникам.

Анализ анкетного опроса выявил, что из всех спортивных игр тособой популярностью обладает настольный теннис.

Свой выбор обучаемые объясняют тем что, во время игры игрок должен быстро понять ситуацию, и угадать дальнейший удар по мячу партнера выиграть партию. Работает мозг, т.е. отделы мозга, отвечающие за скорость реакции.

Было выявлено, что 43,3 % студентов считают настольный теннис глобальным упражнением, что при игре в настольный теннис игроку нужно реагировать предельно быстро, и из-за этого все тело должно моментально переключаться с резкого движения на резкие остановки;

Основная часть студентов придерживаются мнения, что настольный теннис - отличное средство для того, чтобы улучшить остроту сознания, внимание и ловкость для людей всех возрастов.

Таким образом, физическая культура и спорт выступают как мощное средство социального становления личности, активного совершенствования индивидуальных, личностных качеств, а также двигательной сферы.

Список литературы

1. Бабичева И.В., Васильева Е.Б. Самопознание личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Педагогика и психология: тренды, проблемы, актуальные задачи. 2017. № 12. С. 20.

УДК 796:372.3

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ КАК МЕТОД РАЗВИТИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА

Авилова И.А., Корогодина Е. А.

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Курский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, Курск, Россия

Аннотация. Укрепление здоровья детей является одним из наиболее приоритетных направлений. Спорт и физическая культура являются эффективными мероприятиями, позволяющими укрепить здоровье подрастающего поколения, а также способствуют становлению характера и гармоничной личности достойного члена общества. В статье показана взаимосвязь показателей физической подготовленности с занятиями физической культурой в детском саду.

Ключевые слова: *дети, иммунитет, физическое развитие, здоровье, спорт.*

DEVELOPMENT OF PHYSICAL FITNESS OF CHILDREN AS A METHOD OF DEVELOPING THE FUNCTIONAL CAPABILITIES OF THE BODY

Avilova I. A., Korogodina E. A

federal state budgetary educational institution of higher education «Kursk State Medical University» of the Ministry of Health of the Russian Federation, Kursk, Russian Federation

Abstract. Strengthening the health of children is one of the most priority areas. Sports and physical culture are effective measures to strengthen the health of the younger generation, and also contribute to the formation of character and a harmonious personality of a worthy member of society. The article shows the relationship of indicators of physical fitness with physical culture classes in kindergarten.

Keywords: *children, immunity, physical development, health, sports.*

На сегодняшний день, несмотря на значимые изменения в сфере дошкольных учреждений, прогрессе медицинского обслуживания и улучшения доступности товаров и продуктов питания для детей растет детская заболеваемость, а так же количество детей с ограниченными возможностями здоровья. По данным анализа литературных источников рост численности детей, требующих специальное обучение, лечение и воспитание каждый год увеличивается на 3,5–6%. Количество детей-инвалидов, детей с врожденными патологиями разной степени, слабовидящих, с нарушением речи и слуха становится все больше. В зависимости от степени отклонений от нормы, а так же от количества сопутствующих заболеваний, ограничивающих физические возможности, в том числе и физическую активность, требуется индивидуальный и дифференцированный выбор методов и форм проведения занятий физической культурой. Для ослабленных, часто болеющих детей занятия физической культурой должны начинаться максимально рано и являться основой для укрепления иммунитета и физического развития. Огромное значение в оздоровлении детей имеют: лечебная физкультура, плавание, физиотерапия, массаж. В последние годы популярными становятся занятия гимнастикой для детей в детских дошкольных учреждениях, проводимые приглашенным специалистом.

Регулярные занятия гимнастикой для детей дошкольного возраста содержащие достаточно простые комплексы упражнений способствуют повышению работоспособности и координации различных мышечных групп, улучшению работы мозга, повышению согласованности работы различных отделов мозга. Улучшается циркуляция крови, учащается дыхание и ускоряется обмен веществ, что способствует улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Поскольку занятия проводятся в проветренных помещениях - гимнастика обладает закаливающим действием.

Занятия гимнастикой с применением различного оборудования в виде скамьи, шведских стенок, мини-батуты, а также выполнение кувырков, наклонов в разные стороны способствуют укреплению мышц, связок и суставов, а так же развитию и совершенствованию вестибулярного аппарата. Все вышеперечисленное определило актуальность проведенного исследования. Исследование проводилось в детском саду г. Курска. В исследовании приняли участие дети 3,5-4 лет. Занятия проводились 2 раза в неделю по 35 минут в течение 2 месяцев. Занятия строились по принципам оздоровительной тренировки. Контрольную группу составили дети, которые по различным причинам посетили занятия несколько раз.

Со всеми детьми для оценки координационных способностей был проведен тест - проба Ромберга¹. Способность удерживать статическое равновесие является важной оценкой степени координированности ребенка.

Так же для определения степени координированности был проведен тест на оценку способности поддерживать равновесие тела в статическом режиме мышечной работы на одной ноге (упражнение «Аист»). Перед детьми стояла задача сохранять равновесие настолько долго, насколько было возможно.

Так же определялась выносливость детей по количеству подъемов туловища за 30 сек.

Занятия строились по принципам оздоровительной тренировки и состояли из ходьбы, разминки с общеразвивающими упражнениями в основной части и заключительной части [1].

Разминка включала различные варианты передвижений с одновременными движениями рук, поворотами корпуса, ходьбу с высоким подниманием бедра (цапля).

Основу занятий составили различные упражнения в игровой форме, направленные на обучение детей навыкам баланса и владения своим телом - хождение на носках, прыжки на одной ноге, поочередные наклоны к каждой ноге, наклоны из стороны в сторону во время ходьбы. Для развития динамического равновесия было включено в занятие упражнение хождение по скамье.

Для укрепления вестибулярного аппарата в игровой форме детям предлагалось вращение вокруг своей оси в положении стоя, кувырки и перекачивания в положении лежа на матах.

Активное лазание по шведской стенке, висы, поднятие прямых и согнутых ног из положения «вис на руках» способствует укреплению, как связочного аппарата, так и укреплению мышц корпуса, брюшного пресса.

Для развития быстроты, частоты движений и быстроты мышечных сокращений использовали упражнения, включавшие движение ног, рук, туловища - подвижные и спортивные игры, основанные на беге, прыжках, лазании. Так же детям предлагалось выполнение знакомых движений в новых вариантах - из необычных исходных положений, например, прыжки в высоту или длину из низкого приседа, бег из исходного положения лежа и другие, нацеленные на большее совершенствование двигательных умений.

В заключительной части детям предлагались игры с детским гимнастическим мячом.

Прыжки на гимнастическом мяче дети воспринимали как веселую, подвижную и забавную игру, но при этом осваивали двигательный навык - активное удерживание равновесия в движении (баланс) [2].

На начальном этапе исследования была поставлена задача - оценить способность к статическому равновесию с помощью пробы Ромберга 1 и способность поддерживать равновесие тела в статическом режиме на одной ноге (упражнение «Аист»).

На заключительном этапе исследования ставилась задача по оценке эффективности воздействия подобранного комплекса физических упражнений на развитие выносливости. Для оценки данного физического качества использовали подсчет количества подъемов туловища за 30 сек.

При анализе результатов исследования по окончании 2 месяцев занятий была отмечена положительная динамика показателей координационных способностей, силы и выносливости у детей.

При сравнении полученных результатов экспериментальной группы с результатами группы контроля, отмечена эффективность влияния подобранных физических упражнений на уровень физической подготовленности детей, поскольку результаты контрольной группы оказались ниже. Результаты исследования приведены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты тестирования.

	Экспериментальная группа (n=11)		Контрольная группа (n=8)	
	До начала занятий	Через 2 мес	До начала занятий	Через 2 мес
Тест «Проба Ромберга1», с	8,1 ±1,1	11,3 ±1,4	7,9 ±0,9	8,2 ±1,2
Упражнение «АИСТ», с	4,9±1,2	8,6±1,5	4,5±0,9	4,6±1,1
Подъем туловища, кол-во раз/30 сек.	3,9±1,1	6,5±1,2	3,8±0,8	4,1±0,9
Метание набивного мешочка вдаль, м	3,8±0,9	4,9±0,7	3,9±0,8	4,0±0,6

Полученные данные тестирования физической подготовленности детей представлены на диаграмме.

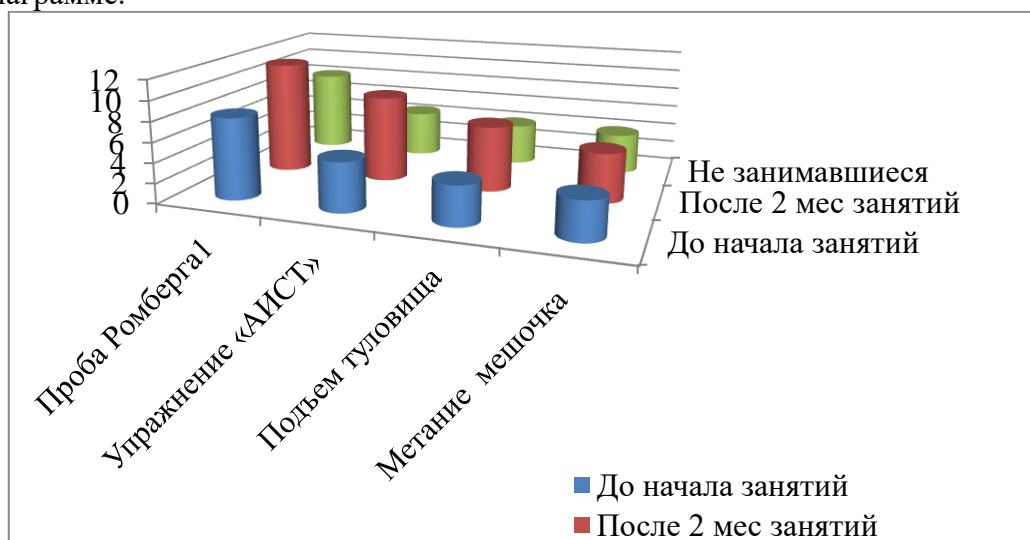


Рис. 1 Результаты тестирования физической подготовленности детей до начала занятий и после 2 месяцев занятий.

Проведенное исследование позволяет ориентироваться и составлять программу по воспитанию физических качеств детей 3,5 - 4 летнего возраста для совершенствования физических навыков и повышения уровня физического развития, развития различных систем организма, укрепления здоровья, формирования правильного телосложения и осанки [3].

Оценивая влияние выбранного комплекса физических упражнений на физические способности, способность к удержанию статического равновесия и выносливость, можно сделать вывод: у детей, посещавших занятия 2 раза в неделю заметно улучшились показатели координационных способностей и выносливости. Подобранный комплекс упражнений позволил детям улучшить показатели статического равновесия, а так же выносливость, следовательно, занятия с использованием выбранного комплекса упражнений можно рассматривать как эффективное средство физической подготовки детей, поскольку дети, посетившие занятия всего несколько раз за 2 месяца, имели значительно меньшие показатели уровня физической подготовки.

Список литературы

1. Авилова И.А. Некоторые особенности научно-методического подхода для совершенствования физических возможностей спортсменов/ Авилова И.А. //Региональный вестник. 2020. -№ 2(41). -С. 40-41.
2. Нестерова В.М. Физическое развитие и здоровье детей через подвижные игры //Научный альманах. 2016. № 4-2(18). -С. 231-234.
3. Шлыкова, Д.В. Проблемы школьной адаптации детей/Д.В. Шлыкова // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. Серия: Социальные науки. 2015. – № 4. – С. 111-121.

УДК 796.06

САМОКОНТРОЛЬ В ТРЕНИРОВКЕ СПОРТСМЕНА

Аикина Л.И., Аикин В.А., Свинтицкий Е.Ю.

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Россия, Омск

Аннотация. В статье рассматривается вопрос использования самоконтроля в процессе тренировки квалифицированного пловца. Несмотря на имеющиеся современные методы и аппаратные комплексы медико-биологического обеспечения и биомеханического контроля в группах научного сопровождения, не всегда и, тем более не ежедневно, спортсмен имеет возможность контролировать свое функциональное состояние. В этой связи остается актуальным применение простых методов оперативной диагностики для оценки спортсменом своего состояния после тренировочных нагрузок.

Ключевые слова: самоконтроль, функциональное состояние пловца.

SELF-CONTROL IN ATHLETE TRAINING

Aikina L.I., Aikin V.A., Svintitsky E.Yu.

Siberian State University of Physical Culture and Sports, Russia, Omsk

Abstract. The article deals with the issue of using self-control in the process of training a qualified swimmer. Despite the available modern methods and hardware systems for biomedical support and biomechanical control in scientific support groups, it is not always, and especially not daily, that an athlete has the opportunity to control his functional state. In this regard, it remains relevant to use simple methods of operational diagnostics to assess the athlete's condition after training loads.

Key words: self-control, swimmer's functional state.

Спортивная тренировка, включающая значительные тренировочные нагрузки, требует от спортсмена большой самоорганизованности если он стремится к достижению высоких спортивных результатов. Элементарные навыки ведения спортивного дневника и методов самоконтроля дают возможность не только активно участвовать в планировании тренировочного процесса, но и предупреждать явления переутомления и сохранения здоровья. Как показывает практика, не каждый спортсмен выполняет эти требования и иногда не знает, как применять методы самоконтроля. Вместе с тем, самоконтроль дисциплинирует спортсмена, обучает его навыкам самоанализа, положительно влияет на рост спортивных результатов [2]. Самоконтроль позволяет регулярно и индивидуально контролировать воздействие физических нагрузок на организм, Оценивать самочувствие, настроение, работоспособность, качество сна, аппетит, следить за динамикой физического состояния в процессе занятий, с тем, чтобы в случае необходимости обратиться к тренеру, врачу и внести необходимые коррективы в режим и методику тренировочных занятий. Методы самоконтроля принято делить на субъективные и объективные. Так, к субъективным относят такие показатели, как: самочувствие, активность, настроение (опросник САН), сон, аппетит, болевые ощущения, желание тренироваться. Объективные

методы связаны с биологическими показателями организма такими, как: частота сердечных сокращений, артериальное давление, рост, вес, жизненная емкость легких и др. Данная информация хорошо известна и специалистам и спортсменам. В нашем сообщении мы стремимся показать практическое использование методов самоконтроля на примере регистрации показателей САН и ортопробы. В качестве проблемы можно отметить процесс дальнейшего совершенствования индивидуального контроля функционального состояния спортсменом.

Объектом исследования является функциональное состояние спортсмена. Предметом исследования – самоконтроль функционального состояния в процессе тренировки. В качестве гипотезы предполагалось, что показатели САН и ортопробы являются вполне достаточными для оценки и дальнейшего управления уровнем функционального состояния пловца. Задачей исследования явился анализ динамики показателей самоконтроля и особенности ее использования для коррекции тренировочного процесса. Для решения поставленных задач использовались общеизвестные методы исследования: методика САН (самочувствие, активность, настроение) и ортопроба (оценка разности частоты сердечных сокращений при переходе из положения лежа в положение стоя). С точки зрения физиологии, разница менее 18 единиц свидетельствует о пониженном тоне симпатического отдела вегетативной нервной системы. Разница более 18 единиц – повышенном тоне симпатического отдела. Активация симпатического отдела нервной системы вызывает возбуждение сердечной деятельности и усиление обменных процессов [1]. В качестве испытуемого был кандидат в мастера спорта по плаванию, призер чемпионата Сибири по плаванию. Исследуемые показатели анализировались во втором полуцикле годового цикла тренировки и имели следующий характер (рис.1 и 2). Субъективные показатели настроения до утренней тренировки имели наибольшую амплитуду колебаний и коррелировали у данного спортсмена с все возрастающей тренировочной нагрузкой, что свидетельствует о динамике психического состояния. Показатели самочувствия и активности были меньше подвержены изменениям.

Вечерние показатели САН, представленные на рисунке 2, имели иной характер, при этом, можно заметить, что вечерняя активность спортсмена, во второй части тренировочного цикла, начала возрастать, и местами стала выше утренней, что объясняется индивидуальной психологической особенностью испытуемого, умением адаптироваться под длительные, возрастающие нагрузки, способностью восстанавливаться в ограниченный период времени. Исключение составляют последние две недели апреля 2022 года, где вечерняя активность начинает снижаться, что обусловлено физическим состоянием спортсмена, в связи с длительными объемными физическими нагрузками, и постепенном росте усталости («выматывании») испытуемого к концу тренировочного цикла, когда восстановление уже не происходило в полном объеме [3]. Результаты другого показателя – ортопробы свидетельствуют о следующем.

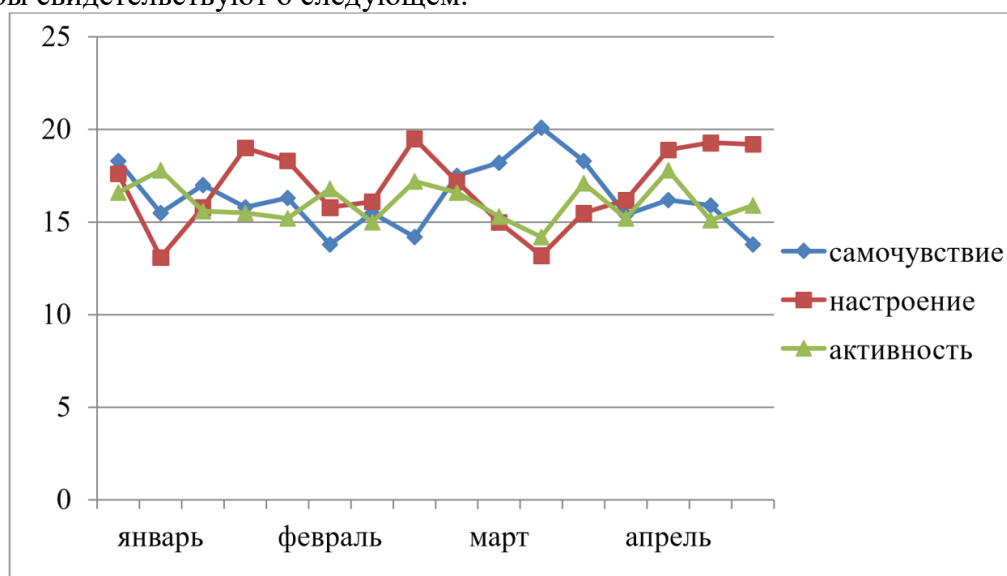


Рис.1. Динамика показателей САН до утренней тренировки (баллы).

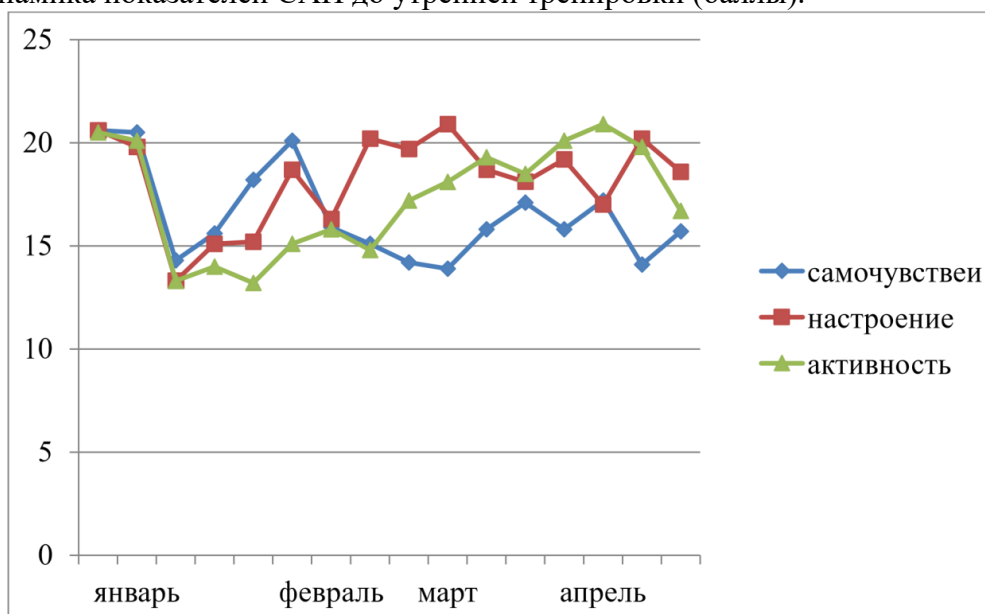


Рис.2. Показатели тестов САН после вечерней тренировки (баллы).

Показатели ортопробы свидетельствуют о следующем. На первой неделе января 2022 года, после новогодних праздников, организм испытуемого был полностью отдохнувший и восстановлен. Данные ортопробы также хорошие, сон был в норме. На второй неделе января 2022 года, в связи с возрастанием тренировочной нагрузки и получением спортсменом травмы коленного сустава, ухудшается его психофизиологическое состояние, из-за чего сильно ухудшается качество сна и снизилась его продолжительность, в связи с этим ухудшается его показатель ортопробы. На первой неделе февраля 2022 года, после того как организм спортсмена приходит в норму и стабилизируется, психологическое состояние, сон стабилизируется, организм восстанавливается и ортопроба, снова, резко улучшается. Однако, на следующей неделе, максимально возрастает физическая нагрузка в ходе тренировок, организм не успевает восстанавливаться в полном объеме, и спортсмен оказывается в состоянии перетренированности, в связи с чем, его недельный сон уходит на минимальные показатели за все время тестирования, вместе с этим фиксируется худшее состояние показателей ортопробы. Затем, по мере адаптации к нагрузкам и восстановлением организма, данные показатели медленно, в течении двух недель, приходят в прежнюю норму.

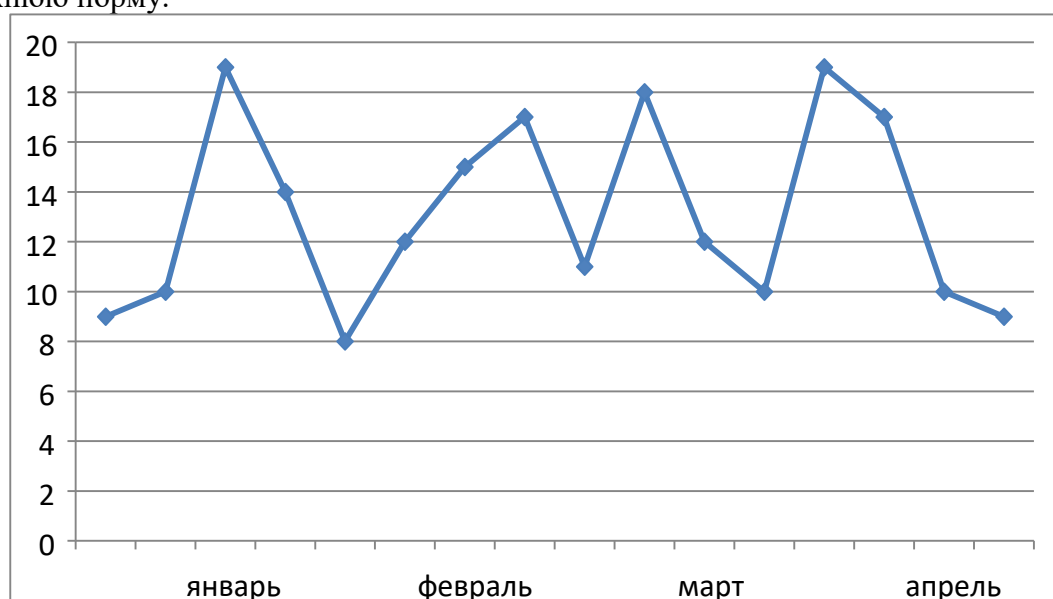


Рис.3. Динамика показателя ортопроба (единицы).

На первой неделе марта 2022 года, также происходит снижение сна и показателей ортопробы, в связи психологическим стрессом спортсмена, связанным с предстоящими выступлениями на соревнованиях (нервозность, «предстартовый мандраж»). На первой неделе апреля 2022 года, в связи с резким увеличением тренировочной нагрузки, вызванной подготовкой к следующим соревнованиям, и уже накопленной усталостью, спортсмен вновь ощущает сильную загруженность, как физическую, так и психологическую, в следствие чего, его показатели сна повторно опускаются на нижнюю отметку, и ровно также ухудшаются его показатели ортопробы - предельно повышается разница ЧСС. Затем, в предсоревновательный период и во время выступлений на соревнованиях, в течении двух соревновательных недель, сон спортсмена стабилизируется и показатели ортопробы быстро выходят на хороший уровень, вплоть до конца апреля 2022 года. По окончании цикла подготовки был Чемпионат Сибирского Федерального округа, результаты которого для спортсмена, были наиболее удачными и плодотворными, за значительный период его спортивной деятельности. На прошедших соревнованиях основной проблемой спортсмена было его психологическая нестабильность. Заключение. Таким образом, динамика показателей САН и ортопробы давала возможность спортсмену анализировать свое состояние и корректировать с тренером тренировочную нагрузку и процессы восстановления, что привело к повышению спортивного результата.

Список литературы

1. Амосов Н.М. Моя система здоровья. - К.: Здоровья, 1997. – 56с.
2. Готовцев П.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом. / П.И.Готовцев, В.И.Дубровский. - М.: Физкультура и спорт, 1984. – 32с.
3. Роженцов В.В., Полевщиков М.М. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы исследования: монография, - М.: Советский спорт, 2006. – 278с.

УДК 796

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В РАМКАХ ИНТЕГРАЦИИ ОБЩЕГО И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Алейникова В.С., Кузнецов Е.А., Картунова Л.Н., Забкова Л.В., Замулина К.С.

МБОУ ДО «Центр детско-юношеского туризма «Эдельвейс», Россия, г.о. Тольятти

Аннотация. В статье представлены и рассмотрены результаты исследования роли системы дополнительного образования в индивидуальном развитии, личностном росте и развитии способностей детей. Указаны основные цели и задачи общего и дополнительного образования.

Ключевые слова: *система, образование, развитие, способности.*

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE FRAMEWORK OF THE INTEGRATION OF GENERAL AND ADDITIONAL EDUCATION IN THE MODERN CONDITIONS OF THE EDUCATIONAL SYSTEM

Aleynikova V.S., Kuznetsov E.A., Kartunova L.N., Zubkova L.V., Zamulina K.S.

MBOU DO "Center for Youth Tourism "Edelweiss", Russia, Togliatti

Abstract. The article presents and examines the results of the study of the role of the system of additional education in the individual development, personal growth and development of children's abilities. The main goals and objectives of general and additional education are indicated.

Keywords: *system, education, development, abilities of children.*

Забота о физическом развитии и сохранении здоровья детей на особом контроле у государства и общества. Занятия физической культурой и спортом среди населения являются экономически эффективным вложением в развитие человеческого потенциала и улучшение качества жизни россиян. В условиях реализации плана мероприятий, в исполнении указа президента РФ «Об объявлении десятилетия детства» выделяются направленные, как на формирование основ ЗОЖ у детей внедрение здоровьесберегающих технологий и основ медицинских знаний в образовательных организациях, так и направленные на культурное и физическое развитие подрастающего поколения посредством совершенствования системы физического воспитания (в том числе внедрение в образовательных организациях инновационных форм физкультурно-оздоровительных мероприятий) [1; 6; 7].

Цель исследования. Внимание к вопросам физического развития и общей физической подготовленности, сохранения и укрепления детей определяет совершенствование процесса физического воспитания в современных образовательных учреждениях.

Материалы и методы. По итогам Августовской конференции работников образования г.о. Тольятти от 25.08.2022года, большую роль в индивидуальном развитии, личностном росте, развитии способностей детей играет система ДО (дополнительное образование). Охват ДО детей в возрасте от 5 до 18 лет является основным показателем регионального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование». На территории городского округа Тольятти охват в 2022 году составил 87% детей данного возраста (на уровне прошлого года). Плановое значение показателя по РФ в 2022 году - 76%. При этом в 4 раза произошло увеличение охвата ДО обучающихся с ОВЗ и инвалидностью - 1621 чел. (в 2020-2021 учебном году - 396 чел.). В этом заслуга педагогических коллективов наших учреждений общего и дополнительного образования.

Физическое развитие в системе ДО на особом контроле. В марте 2022 утверждена Концепция развития ДО детей до 2030 года. Данным документом предусматривается «перезагрузка» ДО за счет изменения его функциональной роли. Основной тренд - интеграция общего и дополнительного образования.

В настоящее время в стране выстраивается единая система школьного и дополнительного образования, что обеспечивает ее эффективность. Новым вектором развития ДО становится усиление воспитательного компонента в системе образования. Ее главная задача системы – создать мотивирующую среду, где каждый ребенок сможет найти то, что ему по душе. Важно, чтобы воспитательная среда в школах развивалась через формы ДО, что повышает доступность ДО детям, создает новые места. Иными словами, общее и дополнительное образование должны работать в тесной связке [3].

МБОУ ДО «Центр детско-юношеского туризма «Эдельвейс» г.о. Тольятти имеет огромный опыт работы по сотрудничеству с образовательными организациями.

Основными целями центра являются: развитие мотивации личности к познанию, творчеству, реализация дополнительных образовательных программ и услуг в интересах личности, общества, государства в области физической культуры и спорта посредством спортивного туризма.

Основные задачи центра: обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья и профессионального самоопределения, творческого труда детей и подростков; социализация личности в обществе; формирование общей культуры; организация содержательного досуга; воспитание гражданственности, трудолюбия, воли, любви к Родине, уважения к правам и свободам других граждан, бережного отношения к окружающей среде; формирование ЗОЖ, творческого развития и профессионального самоопределения в выборе профессии; развитие физических, интеллектуальных и нравственных качеств; достижение спортивных успехов сообразно способностям; развитие высших спортивных достижений; создание условий для подготовки спортсменов высокой квалификации, способных пополнить составы сборных команд России.

Направленности и программы: физкультурно – спортивная: «Спортивный туризм», «Спортивное ориентирование»; техническая: «Спортивная радиопеленгация»; туристско-

краеведческая: «Юные туристы-краеведы», «Юные туристы - спасатели»; художественная: «Мир дизайна», «Мастерская фантазий» [4].

Результаты. Опытные педагоги центра находятся в постоянном поиске эффективных путей сохранения здоровья и оздоровления детей [5]. С этой целью был разработан и реализован ряд мероприятий: советы, рекомендации, памятки, консультации для родителей по основам пешего туризма дошкольников; Дни сотрудничества; участие в работе кружка «Юный турист»; представление опыта семейного воспитания по физическому воспитанию дошкольников, оформление стенгазет и фоторепортажей о походной жизни; участие родителей в подготовке и проведении спортивно-массовых мероприятий, праздников и туристических слетов; приглашение семей в пешие походы по Самарской луке под руководством инструктора [2].

Распространение опыта работы педагогов центра по формированию основ детского туризма через участие в городских, региональных конкурсах и федеральных конкурсах: Всероссийский конкурс «Инноватика в образовании» 2020 (г.Москва); областной конкурс «ОУ - центр инновационного поиска» - 2021 (г.Самара); Международная Ярмарка социально-педагогических инноваций-2021 (г.Отрадный); областной Фестиваль педагогического мастерства и творчества работников дошкольного образования Самарской области - 2021 (Кинель); городская выставка - ярмарка педагогических идей - 2022 (г.Тольятти); городской Фестиваль педагогических технологий - 2022 (г.Тольятти).

Выводы. Таким образом, активная работа педагогов, свидетельствует об эффективности системы работы центра по физкультурно-оздоровительному направлению в условиях активизации двигательной активности школьников средствами туризма в единой системе обеспечения эффективности школьного и дополнительного образования.

Список литературы

1. Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития). - М.: САМ Полиграфист, 2019.
2. Детско-юношеский туризм и краеведение России: ежеквартальный информационно-методический журнал. — М.: ФЦДЮТиК. — 1992-2017.
3. Каменец А.В., Кирова М.С., Урмина И.А. Молодежный социальный туризм: учебное пособие для академического бакалавриата / под общ. ред. А. В. Каменца. - 2-е изд., испр. и доп., 2020.
4. Каменец А.В., Урмина И.А., Заярская Г.В. Основы культурно-досуговой деятельности: учебник для академического бакалавриата / под науч. ред. А. В. Каменца. — 2-е изд., испр. и доп., 2021.
5. Попова, Т. Н. Профессиональная мобильность педагога в условиях высшей школы / Т. Н. Попова // Слагаемые качества современного гуманитарного образования : сборник материалов XVII Международной научно-методической конференции, Тольятти, 17–18 октября 2019 года / Филиал ЧОУ ВО «Самарская гуманитарная академия» в г. Тольятти, ЧУ «Центрально – Казахстанская Академия». – Тольятти: Самарская гуманитарная академия, 2020. – С. 221-225. – EDN KBRNMA.
4. Ponomareva, N. Features of building the educational process with students of the Institute of physical culture while teaching a foreign language in lockdown / N. Ponomareva, T. N. Popova, R. L. Mora // Профессионально-личностное развитие студентов в образовательном пространстве физической культуры: сборник материалов X Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Тольятти, 19–20 ноября 2020 года. – Тольятти: Тольяттинский государственный университет, 2021. – P. 74-81. – EDN ZJKYUJ.
5. The role of a professionally oriented foreign language in a modern athlete training / T. N. Popova, N. V. Vinogradova, M. Sonmez, M. B. Belhachani // Профессионально-личностное развитие студентов в образовательном пространстве физической культуры: сборник материалов X Всероссийской научно-практической конференции с международным

участием, Тольятти, 19–20 ноября 2020 года. – Тольятти: Тольяттинский государственный университет, 2021. – Р. 81-89. – EDN ZIHYDZ.

УДК 796.853.23

ОПЫТ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНТНОСТИ В ЦЕЛЕПОЛАГАНИИ ТРЕНЕРА ПОСРЕДСТВОМ ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Багадирова С.К.

*Адыгейский государственный университет,
Институт физической культуры и дзюдо, Россия, Майкоп*

Аннотация. В работе анализируется проблема компетентности тренера в целеполагании как условие эффективного обучения спортсменов постановке цели. Приводится анализ представлений тренеров о целеполагании, свидетельствующий о недостаточности знаний и умений тренеров в этой области. Раскрывается понятие «компетентность тренера в целеполагании» и содержание уровней сформированности компетенции в целеполагании тренера. В статье также представлены структура и тематика тренинговых занятий и результаты опроса тренеров, прошедших обучение, свидетельствующие об эффективности реализованных тренинговых занятий.

Ключевые слова: *компетентность тренера, целеполагание, тренинговые занятия.*

EXPERIENCE OF FORMING COMPETENCE IN GOAL-SETTING OF A TRAINER THROUGH TRAINING EXERCISES

Bagadirova S.K.

Adyge State University, Institute of Physical Culture and Judo, Russia, Maikop

Abstract. The paper analyzes the problem of the coach's competence in goal setting as a condition for effective training of athletes in goal setting. An analysis of the coaches' ideas about setting goals is given, which indicates the lack of knowledge and skills of coaches in this area. The concept of "trainer's competence in setting goals" and the content of the levels of competence formation in setting goals of a coach are revealed. The article also presents the structure and topics of training sessions and the results of a survey of trainers who have been trained, indicating the effectiveness of the implemented training sessions.

Keywords: *trainer's competence, goal-setting, training sessions.*

Высокий уровень конкуренции среди спортсменов формирует конкретный запрос в отношении профессионального мастерства спортсменов, достижение которого, во многом, определяется компетентностью тренера в области проектирования процесса подготовки спортсмена. Нам представляется, что базовым компонентом компетентности тренера является компетенция в целеполагании.

Компетенция в целеполагании связана с аналитико - проектными умениями тренера, которые позволяют осуществлять организацию и управление деятельностью спортсмена[7]. Целеполагание имплицитно присутствует в деятельности тренера, как компонент его управленческой деятельности. Сама компетенция в целеполагании, понимается нами шире, чем таксономия целей, являющаяся иерархией целей обучения.

Анализ исследований профессионализации личности показывает, что постановка целей деятельности анализируется как один из наиболее важных маркеров определяющих профессиональное сознание. Так, например, А.К. Маркова процесс профессионализации личности связывает с осознанным выбором целей собственной деятельности, а развитие способности к целеполаганию, как объективный процесс превращения индивида в субъект труда[5]. По мнению В. Д. Шадрикова, появление профессионального целеполагания, является признаком профессионализации индивида[8]. Г. В. Суходольский указывает, что «...умение ставить и достигать профессиональными способами профессиональные цели в конкретных условиях деятельности и отличает профессионала от непрофессионала»[6].

Таким образом, осваивая целеполагание, субъект труда перестает быть простым функционером в профессии. Развивающаяся способность к целеполаганию характеризует субъектность педагога, что свидетельствует о возникновении внутренней свободы педагога. Следовательно, целеполагание по сути своей является важнейшим механизмом становления субъекта деятельности, и указывает на сформированность его профессионального сознания[3].

Анализ деятельности тренеров показывают, что в их педагогической практике представление о целеполагании, как ключевой компетенции, зачастую слабо сформировано. Демонстрируемые тренерами знания, в области целеполагания, соответствует интуитивному уровню сформированности компетенции в целеполагании тренера, который предполагает либо полное отсутствие, либо частичное знание методов и технологий целеполагания, в ходе целеполагания тренер демонстрирует лишь отдельные умения, действуя методом проб и ошибок. Сказанное подтверждает наше собственное исследование[1]. Большинство тренеров начинают привлекать спортсменов к постановке цели уже на стадии максимальной реализации индивидуальных возможностей либо вообще не участвуют в этом процессе. Наиболее чувствительным периодом привлечения спортсмена к целеполаганию, на наш взгляд, является подростковый возраст, так как у подростка появляется новый тип саморегуляции - целевая регуляция (Л. С. Выготский, 1982-1984). Нами установлено, что большая часть тренеров (91%) в качестве долгосрочной цели определяют такую цель, как повышения уровня спортивного мастерства спортсмена. Такая формулировка содержит в себе бесконечный процесс, а не результат. Еще одной серьезной ошибкой тренеров является то, что 86% опрошенных тренеров чаще всего ставят результативные цели, считая, что только они способствуют продвижению к результатам. 9% тренеров осознают необходимость более частого применения процессуальных целей, и, лишь 5% опрошенных тренеров, считают необходимым применение в своей практике результативных и процессуальных целей.

Отмеченные нами недостатки компетентности тренеров в области целеполагания, свидетельствуют о том, что данная проблема должна стать предметом более детального изучения, как в теории, так и в практике.

Целеполагание в педагогической деятельности наиболее цельно раскрыли Г.М. Коджаспирова и А. Ю. Коджаспиров. Они рассматривают педагогическое целеполагание в трех аспектах: как сознательный процесс определения и постановки целей и задач педагогической деятельности; как потребность педагога в осуществлении планировании своей деятельности, и, готовность к переформулированию задач в условиях изменения педагогической ситуации; как способность переосмысливать общественные цели в цели совместной деятельности с воспитанниками[4].

Компетенция тренера в целеполагании, на наш взгляд, представляет собой развитую способность к целеполаганию, которая складывается из совокупности знаний принципов и способов формулирования, спортивных и учебных целей, умений прогнозировать, операционально и диагностично, задавать результаты целенаправленной деятельности; определять способы достижения целей: анализировать условия и распределять ресурсы, необходимые для достижения цели; осуществить анализ соответствия достигнутого результата запланированной цели; прогнозировать, диагностично задавать цели учебно-тренировочной деятельности спортсменов (строить «дерево целей»), а также навыков анализа целеполагания командных и индивидуальных целей ученика для отдельной тренировки, тренировочного периода, учебно-тренировочных сборов, конкретного соревнования и т.д.[3].

На наш взгляд, следует рассматривать три уровня сформированности компетенции в целеполагании тренера (рис.1).

Итак, завершая анализ проблемы компетенции в целеполагании как профессиональной компетенции тренера, отметим, что целеполагание не является заурядным мероприятием в профессиональной деятельности тренера. Постановка цели детерминирована проявлением воли, самоорганизации, специальных знаний, умений и

навыков, которые не возникают сами по себе в арсенале тренера, их следует целенаправленно формировать. Что нами и было реализовано. Мы убеждены, что обучение целеполаганию наиболее эффективно реализуется в рамках тренинговых занятий, которые были проведены с тренерами специализированных спортивных школ по дзюдо Республики Адыгея - Государственного бюджетного учреждения Республики Адыгея «Спортивная школа олимпийского резерва по борьбе дзюдо имени Я. К. Коблева» и Государственного бюджетного учреждения «Республиканской школе Высшего Спортивного Мастерства» г. Майкоп.



Рис.1. Уровни сформированности компетенции в целеполагании тренера

В занятиях приняли участие 21 тренер-преподаватель. Стаж работы тренеров от 5 до 42 лет. Средний возраст участников занятий 46 лет.

Цель занятий заключалась в формировании компетенции целеполагания у тренеров.

В качестве задач занятий, нами были определены:

1. Повысить уровень понимания важности владения и мотивации применения на практике навыков целеполагания.
2. Сформировать представление у тренеров о сущности процессов целеполагания и целеосуществления.
3. Освоить технологии и принципы целеполагания.

Представление в тексте статьи всего содержания тренинговых занятий, нам представляется не возможным, поэтому представим их структуру и тематику.

Структура каждого занятия состоит из трех частей:

1. Мини лекция, в которой раскрываются теоретические аспекты темы занятия.
2. Основное содержание занятия. Эта часть состоит из упражнений, направленных на главную цель тренинга. Упражнения, предлагаемые в данном тренинге, представлены в рабочей тетради к тренингу.

3. Рефлексия занятия. В конце каждого занятия происходит анализ того, что удалось и что вызывает трудности. Это помогает отслеживать динамику результатов группы.

Тренинговая программа состоит из четырех базовых занятий, каждое из которых в своей структуре содержит лекционный материал и упражнения для закрепления материала.

Упражнения так же, как и программа занятий, составлены были нами и оформлены в рабочую тетрадь к тренингу. Тематика занятий:

Занятие 1. «Целеполагание в процессе регуляции деятельности».

Занятие 2. «Методики целеполагания».

Занятие 3. «Учебное целеполагание».

Занятие 4. «Оценка прогресса на пути достижения целей».

По завершении реализации комплекса тренинговых занятий, нами был проведен опрос тренеров, в ходе которого было установлено, что каждый из опрошенных тренеров определился с перечнем методик и технологий целеполагания, выбор которых, по мнению тренеров, был обусловлен их доступностью и эффективностью. Большинство тренеров при постановке целей стали учитывать следующие факторы, определяющие постановку целей: способности спортсмена; потребности спортсмена; уровень физической подготовки; уровень технико – тактической подготовки; уровень психологической подготовки; ранг соревнований. При планировании и организации деятельности спортсменов тренеры стали больше обращать внимание на процесс постановки целей, их реализации и коррекции. Также ответы тренеров указывают на появившуюся в их арсенале вариабельность целей. Опрошенные тренеры считают, что необходимо сочетание результативных и процессуальных, долгосрочных и краткосрочных целей, что будет способствовать продвижению к результатам. По их мнению, эти изменения привели к повышению взаимопонимания между спортсменом и тренером, а также способствовали росту результативности спортсменов.

Итак, анализ ответов тренеров указывает на то, что их представления о методах постановки и реализации целей соответствует креативному уровню сформированности компетенции в целеполагании, описанному нами. Данный уровень предполагает знание и использование в тренерской практике методов постановки целей, умелое сочетание методов и технологий целеполагания в зависимости от меняющихся ситуаций и задач этапа подготовки спортсмена. По нашему мнению и мнению тренеров, материалы тренинга и рабочая тетрадь к нему, могут быть полезны тренерам, занимающимся подготовкой спортсменов, не зависимо от вида спорта.

Список литературы

1. Багадирова С.К. Анализ представлений тренеров о постановке и реализации целей спортивной деятельности // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации: материалы VI Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, 25-27 нояб. 2016, г. Краснодар, - 2016. - С. 17-20.

2. Багадирова С.К. Теоретический аспект построения модели целеполагания в процессе освоения спортсменами психологической структуры деятельности/ С.К. Багадирова, Ф.С. Брантова, Э.А. Потокова, Ф.П. Хакунова//Теория и практика физической культуры.-№8, - 2015,- С.75-77.

3. Багадирова С.К. Становление и развитие целеполагания в процессе профессионализации личности (на примере спортивной деятельности): Монография/ С.К. Багадирова.- Майкоп: Изд-во «Магарин О.Г.», -2018.-332с.

4. Коджаспирова Г.М., Коджаспиров А.Ю. Словарь по педагогике. М.; Ростов н/Д: МарТ, -2005. -С. 380.

5. Маркова А.К. Психология профессионализма. -М., -1996. -308 с.

6. Суходольский Г.В. Основы психологической теории деятельности. М.: ЛКИ, -2008. -С. 100.

7. Уляева Г.Г. Психологическая подготовка спортсмена в / Г.Г. Уляева, Б.Б. Раднагуруев, Л.Г. Уляева// Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: материалы научно-практической конференции с международным участием. – М., - 2013. – 294-297.

8. Шадриков В.Д. Психология деятельности и способности человека. -М., -1996.- 320 с.

УДК 378.2

ПРОБЛЕМЫ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Воронина В.Т., Харьковская Г.А.

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Курский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, Курск, Россия, e-mail

Аннотация. В статье рассмотрены проблемы восстановительной медицины в физической культуре и спорте студентов КГМУ поступивших на обучение с 2018 по 2022 года и обучающихся по настоящее время.

Ключевые слова: *студенты, физическое воспитание, группа здоровья.*

PROBLEMS OF RESTORATIVE MEDICINE IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Voronina V.T., Kharkovskaya G.A.

federal state budgetary educational institution of higher education «Kursk State Medical University» of the Ministry of Health of the Russian Federation, Kursk, Russian Federation, e-mail:

Abstract. The article deals with the problems of restorative medicine in physical culture and sports of KSMU students enrolled from 2018 to 2022 and studying to the present.

Keywords: *students, physical education, health group.*

Физическая культура и спорт идут с нами за руку всю жизнь, начиная с раннего детства: ползание по ковру в младенчестве, занятия на свежем воздухе в детском садике, различные виды спортивных игр и соревнований в школе. Кто-то во время взросления начинается профессионально или полупрофессионально заниматься спортом. К сожалению, не все дети могут себе позволить заниматься с квалифицированными специалистами, тренерами по своему виду спорта, чаще всего это связано с отсутствием спортивных школ, дальность расположения спортивных объектов, площадок, отсутствие финансовой возможности и поддержки. Многие пытаются заниматься самостоятельно, обучаясь по литературе (книгам, журналам), самоучителем по интернету, в том числе просматривая различных блогеров, не имеющих специальных знаний и базы. Все это приводит к возникновению ошибок при выполнении различных спортивных упражнений, что приводит к ухудшению состояния: обострение хронических заболеваний, получение спортивной травмы, в том числе травмы различных отделов позвоночника[1].

Целью исследования являются выявление проблем восстановительной медицины в физической культуре и спорте студентов КГМУ поступивших на обучение с 2018 по 2022 года и обучающихся по настоящее время. Для выявления проблем студентам были розданы анкеты, включающие ФИО студента, место проживания (область Российской Федерации) и другое (табл. №1).

Таблица №1.

Анкеты, для выявления проблем занятия физической культурой и спортом.

№ П/п	ФИО	Пол	Область проживания	Спортивные школы в вашем регионе	Группа здоровья	Виды спортом, которым Вы занимались	Виды спортом, которым Вы хотели заниматься	Другое	Спортивные травмы

Графа таблицы «Другое» подразумевает самостоятельное обучение по литературе (книгам, журналам), самоучителю по интернету.

Также у студентов выяснялась группа здоровья, которая у них была в школе, занимался ли ребенок спортом, если нет, то по какой причине, каким видом спорта хотел заниматься, и по каким причинам он не смог этого достигнуть[2].

Ежегодно в сентябре проходило анкетирование 100 студентов поступивших, на первый курс КГМУ, общее количество анкетированных составило 400 человек, (100 юношей и 300 девушек).

Из опрошенных сложилась следующая статистика 180 студентов (45%), не посещали спортивные секции, только периодически уроки физической культуры.

Табл.2 Количественное и процентное соотношение студентов занимающихся и не занимающихся в различных секциях.

Студенты, не занимающиеся в спортивных секциях		Студенты, занимающиеся в спортивных секциях	
160 (40%)		240 (60%)	
Юноши 40 (10%)	Девушки 120(35%)	Юноши 70 (17,5%)	Девушки 170 (42,5%)

Табл.3 Количественное соотношение юношей, занимающихся в различных секциях.

Юноши 70 (17,5%)

Вид спорта	Футбол	Волейбол	Баскетбол	Единоборства	Легкая атлетика
Тяжелая атлетика		Другие			
Количество студентов		12 6	8 12	14 8	10

Табл.4 Количественное соотношение девушек, занимающихся в различных секциях.

Девушки 170 (42,5%)

Вид спорта	Волейбол	Баскетбол	Пилатес (Фитнес)	Легкая атлетика	Тяжелая атлетика	Другие
Количество студентов	20	8	70	35	10	27

Из 240 студентов занимающихся различными видами спорта, 170 человек имеют различные травмы, полученные в школьные годы во время занятий спортом или на соревнованиях.

Больше всего – 155 студентов отмечают травмы дистальных отделов верхних и нижних конечностей: растяжение связок, вывихи пальцев рук, переломы дистальных фаланг верхних и нижних конечностей и другие.

15 человек опрошенных имели серьезные повреждения опорно-двигательного аппарата, где реабилитационный период после травмы занял более 2 месяцев.

Практически все спортсмены отметили отсутствие спортивных врачей и реабилитологов в спортивных школах, отсутствие преемственности в классической схеме: спортсмен, получивший травму=> тренер=>спортивный врач =>врач, узкий специалист (при необходимости)=>реабилитолог.

По национальному проекту «Здоровье», который стартовал в 2019 году, и должен быть завершён в 2024 года, планируется обустройство и открытие реабилитационных школ и центров, увеличение оказания паллиативной помощи. По федеральному проекту «Спорт-норма жизни» на данный момент >49,4% населения нашей страны регулярно занимаются спортом на 368 тысячах спортивных объектах. Планируется, что к 2030г., это число будет более 70%. Будем надеется, что эти два федеральных нацпроекта, улучшат здоровье и внутреннее состояние нашего населения, потому что занятие спортом без здоровья, и наоборот, невозможно.

Список литературы

1. Кереселидзе, А.Ш. Адаптивная физическая культура для студентов / Кереселидзе, А.Ш. // Молодежь и системная модернизация страны: материалы сборника научных статей 6-й Международной научной конференции студентов и молодых ученых, в 3-х томах (Курск, 20–21 мая 2021 г.). – Курск: Изд-во ЮЗГУ, 2021. – С.185-187.

2. Хаустова, Е.А. Адаптивная физическая культура для студентов с ограниченными возможностями / Хаустова Е.А. // Актуальные вопросы научных исследований: материалы Международной (заочной) научно-практической конференции под общей редакцией А.И. Вострецова (Душанбе 27 ноября 2018 г.). – Нефтекамск: Изд-во Научно-издательский центр «Мир науки», 2018. – С.195-200.

УДК 376.2

ГРУППОВАЯ ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РАЗВИТИЯ

Высоцкая Е.А.

Липецкий государственный технический университет, Россия, Липецк

Аннотация. Вопросы, связанные с методикой обучения плаванию лиц с нарушениями интеллекта в настоящее время недостаточно изучены. В статье представлена экспериментальная программа по обучению плаванию в области физической и психологической подготовки лиц с нарушениями интеллектуального развития на основе групповой формы организации занятий при соблюдении принципа индивидуального подхода, наглядности, многократного повторения упражнений, стойкой мотивации обучающихся и их родителей, где большое внимание уделяется взаимодействию работы тренера и сопровождения обучающихся, максимальному поощрению обучающихся за выполненную работу. Данная экспериментальная методика по обучению плаванию лиц с интеллектуальными нарушениями развития осуществляется на примере диагнозов синдрома Дауна, расстройствами аутистического спектра и расстройствами интеллектуального развития (умственная отсталость).

Ключевые слова: *лица с интеллектуальными нарушениями развития, методика обучения плаванию, групповая форма организации занятий, индивидуальный подход, сопровождение.*

GROUP FORM OF ORGANIZATION OF CLASSES IN TEACHING SWIMMING TO PERSONS WITH INTELLECTUAL DISABILITIES

Vysotskaya E. A.

Lipetsk State Technical University, Russia, Lipetsk

Abstract. The issues related to the methodology of teaching swimming to persons with intellectual disabilities are currently insufficiently studied. The article presents an experimental program for teaching swimming in the field of physical and psychological training of persons with intellectual disabilities on the basis of a group form of organizing classes while observing the principle of individual approach, visibility, repeated repetition of exercises, persistent motivation of students and their parents, where much attention is paid to the interaction of the work of the coach and accompanying students, maximum encouragement of students for the work performed a job. This experimental technique for teaching swimming to people with intellectual disabilities is carried out on the example of diagnoses of Down syndrome, autism spectrum disorders and intellectual development disorders (mental retardation).

Keywords: *persons with intellectual disabilities, methods of teaching swimming, group form of organization of classes, individual approach, support.*

В Российской Федерации в последние годы уделяется большое внимание выполнению социальных задач в отношении реализации воспитания и развития детей с особыми потребностями, что служит фундаментом для создания условий их интеграции в систему современного общества. Учитывая тот факт, что в последнее десятилетие наблюдается

тенденция к увеличению количества детей с нарушениями интеллектуальной деятельности (в том числе расстройств аутистического спектра (РАС), по которым наблюдается самый интенсивный рост первичной детской инвалидности среди всех нозологических форм) и умственной отсталости (по данным ФГИС ФРИ) [4], побуждает специалистов из различных сфер, в том числе из области физической культуры и спорта, совершенствовать уже существующие и находить совершенно новые способы физической, психологической и социальной адаптации в социуме данной категории лиц.

Плавание – уникальный вид спорта, который по своему положительному воздействию охватывает практически все системы и органы человеческого организма. Оно является жизненно необходимым навыком для каждого человека. Возросшая актуальность обучения плаванию лиц с нарушениями интеллекта и недостаточная степень изученности проблемы привела нас к разработке методики в этой области и внедрению ее в практическую деятельность.

Характерной особенностью предлагаемой нами методики освоения с водой и обучения спортивному плаванию лиц с нарушениями интеллекта является применение групповой формы организации занятий при обучении, что в отношении данной категории лиц в виду сложности осуществления, применяется специалистами в области адаптивного плавания довольно редко. Однако при всей трудоёмкости и энергозатратности в плане организации и проведения таких занятий, мы считаем групповую форму наиболее эффективной в плане решения целого ряда задач:

- позволяет вовлечь в процесс обучения и развития максимально возможное количество занимающихся одновременно;
- подразумевает общую для всех программу обучения, следовательно, уровень овладения тем или иным навыком будет относительно одинаковым;
- присутствие на занятиях соревновательного элемента, а значит здоровой конкурентной борьбы;
- применение игрового метода, как комплексного средства воздействия на развитие физических качеств обучающихся и совершенствование личностных характеристик, а также для эмоциональной окраски занятия;
- обучающемуся приходится контактировать со своими партнёрами, что положительно сказывается на его умении конструктивно взаимодействовать в коллективе, бороться с привычками эгоцентризма, отвечать за последствия своих действий, что является крайне важным аспектом для лиц с интеллектуальными нарушениями в процессе социализации личности;
- мотивирует атлетов двигаться вперёд и не пропускать занятия.

Однако при использовании групповой формы организации обучения плаванию лиц с нарушениями интеллекта, не следует игнорировать индивидуальный подход к каждому обучающемуся, а также индивидуальный подход к выбору способов и средств обучения основным плавательным навыкам при решении поставленных задач на занятиях.

При использовании групповой формы организации занятий по обучению плаванию нами использовалось обязательное сопровождение лиц с интеллектуальными нарушениями их родителями или законными представителями. В нашем случае, родители – неотъемлемые участники образовательного процесса, трансляторы необходимых указаний тренера к выполнению двигательных действий обучающимися. Выбор такого методического приёма обусловлен тем, что родитель, как никто лучше знает своего ребенка и знает каким способом взаимодействовать с ним для достижения наилучшего результата. В итоге такой совместной работы с родителями сразу решается несколько задач: родители учатся адекватно воспринимать своего ребенка, они активно вовлечены в процесс развития и совершенствования его двигательных способностей, а также когнитивной и эмоционально-поведенческой сферы. В процессе тренировочных занятий родители осознают, что вокруг них есть семьи с идентичными проблемами, что стимулирует их к активному участию в развитии и воспитании ребенка и формированию адекватной самооценки. Образовательный процесс, основанный на доверии, терпении и взаимопомощи

друг другу обязательно даст в итоге конструктивный результат. Единство общих целей способствуют личностному росту и развитию не только самих лиц с ограниченными возможностями, но и их родителей, а также преподавателей. Однако важно помнить, что роль тренера в обучении двигательным действиям продолжает оставаться доминирующей.

Теоретическая основа экспериментальной методики по обучению плаванию была подготовлена на базе ФГБОУ ВО ЛГТУ, практическая часть осуществлялась в СК «Спартак» и учебно-спортивном комплексе ЛГТУ г. Липецка. На этапе предварительного отбора приняли участие 63 человека с различными видами интеллектуальных нарушений: лица с синдромом Дауна, РАС и дети с умственной отсталостью. Возраст занимающихся составил от 7 до 32 лет.

В ходе отбора и комплектования групп мы определили две подгруппы по 10 человек. Первая подгруппа была ориентирована на занятия для новичков в малом бассейне, вторая, для более подготовленных обучающихся – в большом. В нашем исследовании предусматривалось проведение тренировок в спортивном зале для повышения общей физической подготовленности обучающихся, имитации плавательных движений, предшествующих их изучению в воде. Занятия на суше и на воде продолжались по 45 минут с периодичностью двух раз в неделю.

Предлагаемая методика направлена на обучение спортивному плаванию лиц с нарушениями интеллектуальной деятельности, повышение их общей физической подготовленности и адаптацию поведения в социуме.

Важными критериями групповых занятий по обучению плаванию являются следующие:

- когнитивные особенности обучающихся;
- психологические особенности обучающихся;
- комплексная двигательная недостаточность обучающихся;
- слабый уровень общего здоровья обучающихся;
- успешный тандем «обучающийся – тренер».

Тренерская деятельность с лицами, имеющими нарушения в интеллектуальном развитии, заключается в совместном с родителями тренировочным процессом на уровне умений и навыков, с минимальными словесными инструкциями и с преимущественно наглядным показом двигательных действий. Все команды должны быть чёткими и краткими, с подчёркнуто выраженной мимикой. Желательно вербальные команды сопровождать жестами. Не следует использовать слишком большой арсенал команд, чтобы не перегружать внимание обучающихся. Рекомендован детальный пошаговый показ движения, с проработкой каждой операции, а затем объединением всех изученных и отработанных упражнений в общую картину действия. Любое сложно координированное действие потребует от участников образовательного процесса выполнения его по строго заданному алгоритму, который тщательно прорабатывается тренером заранее. Все имитирующие движения должны быть максимально приближены к реальности без аналогий. Немаловажным критерием занятия является его эмоциональная окрашенность, поэтому обязательно нужно давать возможность ребятам поиграть, посоревноваться друг с другом. Тренеру необходимо отмечать любые успехи занимающихся и максимально хвалить их.

Немаловажное значение в общем успехе играет квалификация тренера, и, самое главное, доверие к наставнику, причём как детей, так и их родителей. Именно доверие друг к другу в этих взаимоотношениях принесёт желаемые результаты. Помимо занятий в зале, рекомендовано повторять изучаемые упражнения дома совместно с родителями.

В отличие от обучения плаванию нормотипичных детей, в случае с лицами с интеллектуальными нарушениями тренеру необходимо запастись терпением и временем: обязательно выдерживать паузы, давая обучающемуся время на переработку информации и отклик. В противном случае может создаться впечатление, что ребёнок ничего не понимает и не реагирует, хотя на самом деле ему просто не хватает времени, чтобы проявить свою реакцию. При разучивании новых движений необходимо многократное повторение одного

и того же двигательного действия для трансформирования умения в навык. Опираясь на свой опыт, мы можем утверждать, что по сравнению с нормотипичными детьми, обучение у лиц с нарушениями интеллекта происходит гораздо медленнее по времени, но в конечном итоге техника плавания детей с ОВЗ ничем не будет отличаться от плавания здоровых детей.

Таким образом, нами была разработана и внедрена в практику экспериментальная методика по обучению плаванию лиц с нарушениями интеллектуального развития с групповой формой организации занятий, которая представляет собой краткие теоретические и методико-практические принципы тренерской деятельности, исходя из специфики работы с данным контингентом. Вследствие слабой изученности рассматриваемой темы существует необходимость дальнейшего привлечения к данной проблеме профильных специалистов для использования информации в исследовательской и практической деятельности в свете перспективных технологий адаптивного плавания.

Список литературы

1. Брызгалова А.Ю. Обучение плаванию младших школьников с интеллектуальными нарушениями. / Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием: в 3 томах. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2019. – С. 24-25.

2. Бударин Н.В., Кейно А.Ю. Особенности проведения тренировочных занятий по плаванию у детей с умственной отсталостью 11-12 лет. // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2016. – №9. – С. 58 – 61.

3. Высоцкая Е.А. Особенности обучения плаванию лиц с интеллектуальными нарушениями развития. / Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры, спортивной тренировки, рекреации и фитнеса, адаптивной и оздоровительно-восстановительной физической культуры. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Липецк: Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семёнова-Тянь-Шанского, 2022. – 177 – 182.

4. Концепция развития в Российской Федерации системы комплексной реабилитации и абилитации лиц с инвалидностью, в том числе детей с инвалидностью, на период до 2025 года.

5. Уромова С.Е., Ольхина Е.А., Е.Ю. Медведева Е.Ю. и др. Из опыта обучения плаванию лиц с тяжелыми и множественными нарушениями развития. // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №11. – С. 26 – 28.

РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ТУРИЗМА ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ

Гайсумова Л.Д., Эниев М.М., Бетимирзоев Ю.А.

ФГБОУ ВО «Чеченский государственный педагогический университет»

Аннотация. Туризм является одним из важнейших направлений в развитии экономики как для страны в целом, так и для отдельных ее регионов. Однако, в отличие от ряда зарубежных стран, направление внутреннего туризма слабо развито в нашей стране, что по большей части, связано с низким уровнем развития инфраструктуры туризма. В данном исследовании был проведен анализ современного состояния туристской отрасли. А также были проанализированы наиболее популярные и востребованные туристские тренды на путешествия, в том числе определены перспективы развития внутреннего регионального туризма.

Ключевые слова: природно-рекреационные ресурсы, спортивный туризм, лечебно-оздоровительный туризм, пешие походы, культура, туристская индустрия, религиозный, историко-архитектурный.

RAZVITIYE OSNOVNYKH VIDOV TURIZMA V CHECHENSKOY RESPUBLIKE

Gaisumova L.D., Eniev M.M., Betimirzoev Yu.A.

Chechenskiy gosudarstvennyy pedagogicheskiy universitet

Abstract. Tourism is one of the most important areas in the development of the economy both for the country as a whole and for its individual regions. However, unlike a number of foreign countries, the direction of domestic tourism is poorly developed in our country, which for the most part is due to the low level of tourism infrastructure development. In this study, an analysis was made of the current state of the tourism industry. And also the most popular and popular tourist trends for travel were analyzed, including the prospects for the development of domestic regional tourism.

Keywords: *prirodno-rekreatsionnyye resursy, sportivnyy turizm, lechebno-ozdorovitel'nyy turizm, peshiye pokhody, kul'tura, turistskaya industriya, istoriko-arkhitekturnyy.*

Туристская отрасль многими странами рассматривается как одна из движущих сил экономического роста. Россия не является исключением. Решение вопросов развития внутреннего туризма, адаптации к значительному воздействию внешних факторов, достижения конкурентоспособности не только на национальном, но и международном рынке формирует тенденции развития отрасли на долгосрочную перспективу. Туристская деятельность направлена на отдых, путешествие, оздоровление и спортивное ориентирование.

При рассмотрении вопроса актуальных, востребованных направлений и видов туризма авторы руководствовались работами Лебедевой С.А. [15] (Lebedeva, 2020), классификацией UNWTO (2018) [7], Мошнягина Е.В. [1] (Moshnyagina, 2013), Фахрана А., Зафран Р. [6] (Fakhrana Alisa, Zafran Ridho, 2020); Дагман С. [19] (Dagman, 2019), Гришаева А.С. [24] (Grishaeva, 2021), Козлов В.В., Немков П.Н. [25] (Kozlov, Nemkov, 2020).

Источником данных также являются материалы официальных сайтов, таких как UNWTO, Федеральное агентство по туризму РФ, Федеральная служба государственной статистики.

Цель исследования: развитие основных видов туризма для оздоровительной деятельности в Чеченской Республике.

Задачи исследования:

- провести анализ понятия здоровье человека;
- провести анализ тенденций развития туризма в Чеченской Республике;
- выделить основные виды туризма для раз оздоровительной деятельности;
- разработать рекомендаций по развитию основных видов туризма и оздоровительной деятельности туризма.

В настоящее время на первое место необходимо выдвигать заботу о здоровье человека. Забота о состоянии здоровья всегда занимает центральное место в укреплении здоровья нации.

В последние годы в связи с глубокими социально-экономическими, экологическими, информационными изменениями выдвигается особая необходимость особой заботы о здоровье человека, что предполагает обеспечение сохранения, восстановление и отдых человека через разновидности туризма на территории Чеченской Республики с учетом туристско-рекреационного потенциала.

Восстановлению здоровья и работоспособности помогает отдых на природе, курортах, в домах отдыха и одним из распространенных видов отдыха является туризм

Как мы знаем, отдых это один из существенных условий сохранения и укрепления здоровья, поддержания высокой трудоспособности и достижения активного долголетия.

Полноценный отдых является неотъемлемой чертой здорового образа жизни и обеспечивается за счет рациональной организации свободного времени, а также специальных восстановительных мероприятий, которые включаются в режим трудовой деятельности.

Туризм – временное перемещение людей с места своего постоянного проживания в другую страну или местность в пределах своей страны в свободное время в целях получения удовольствия и отдыха, оздоровительных, гостевых, познавательных или профессионально- деловых целях.

Разновидность туризма, это наиболее эффективное средство удовлетворения рекреационных потребностей, так как он сочетает различные виды рекреационной деятельности - оздоровление, познание, восстановление производительных сил человека.

Туризм также рассматривается как составная часть здравоохранения, физической культуры, средство духовного, культурного и социального развития личности.

В современном мире каждый человек при желании и средств может побывать в любой точке земного шара, используя любой вид транспорта от самолета до морского лайнера. Но некоторые выбирают иной способ передвижения и отдыха.

Рассмотрим перспективное развитие основных видов туризма в Чеченской Республике и способах отдыха и восстановления здоровья.

Природа Чеченской Республики идеальна для развития многих видов туризма, таких как пешеходный, лечебно-оздоровительный, спортивный, водный, конный, познавательный, этнографический, горный, экологический, природоведческий, религиозный и др.

Распределим виды туризма по уровню привлекательности: активный, познавательно-этнографический, лечебно-оздоровительный.

В Чеченской Республике наибольшей популярностью по посещаемости туристов пользуются г. Грозный и горные районы такие как: Веденский, Шаройский, Шатойский, Итум-Калинский, Галанчожский.

Менее популярные по посещаемости Ножай-Юртовский, Гудермесский, Курчалоевский, Шалинский, Урус-Мартановский, Ачхой-Мартановский, Сунженский, Шелковской, Наурский, но районы обладают природными и туристско-рекреационными ресурсами.

Веденский район - на юго-востоке Чеченской Республики, в гордом и грозном молчании раскинулся Веденский район. Достопримечательности района лучше расписать по пунктам, так как, даже не «заходя в села», можно увидеть всю красоту района, представленную:

Высокогорное голубое озеро Кезеной-Ам, которое находится на высоте 1800 метров над уровнем моря. Глубина самого озера в самом глубоком месте достигает — 72 м. Сейчас озеро является основным местом туризма в районе, который взял свое начало еще при СССР. В настоящее время все туристические мощности восстановлены и выстроены вновь. Чтобы добраться до самого озера надо преодолеть серпантинную дорогу, которая завораживает своей красотой.

Хеди Зиярат в Гуни по праву можно отнести к одному и святым мест на территории всей республики. Это место упокоения – Хеди, которая была мамой святого шейха и авлийи Чеченского народа – Кунту Худжи Кишиева. Кунта Хаджи является духовным защитником и благодетелем всего народа Нохчо. Объект можно отнести к религиозному виду туризма.

Памятник Зелимхану Гушмазукаеву в селении Харачой. Памятник представляет собой интерьер, где изображен сам Зелимхан, сидящий на камне. Взор его, полный печали и торжества справедливости, направлен вперед, а возле него пасется его конь. Фигура Зелимхана неоднозначна, но известно о нем, что не было человека честнее и отважнее во всем Веденском районе.

Родник Девичья Коса, который находится близ селения Харачой. Такое название источник получил из-за уникального строения русла. Сбегая с гор, источник нес с собой

известняковые соли, выстилая ими дно. Сейчас ручей бежит по белому руслу, которое названо косой.

Шаройский район - самый отдалённый, самый высокогорный регион. Чтобы добраться до этих мест, нужно преодолеть извилистые горные дороги, нависающие скалы, которые растянулись у реки Шаро-Аргун. Сёла в этом регионе будто хранят свой первозданный вид: вдоль склонов разбросаны небольшие дома. Отсюда открывается прекрасный вид на возвышающиеся вокруг горы. Не далеко от туристско - рекреационного объекта Аргунского музея - заповедника расположена обзорная площадка, откуда виднеется красота горных вершин этого района. В Шаройском районе встречается много монументальных сооружений, архитектурных памятников, свидетельствующих о богатой истории региона. В Шаройском районе туристов могут заинтересовать жилые башни (14 – 16 века), расположенные в селе Хакмадой. Башни представляют собой прямоугольные каменные постройки. Не сохранились кровля и перекрытия. На стенах много петроглифов. Эти архитектурные памятники средневековья, позволят узнать о быте и культуре народа. Также в селении Хакмадой сохранилась лечебница 14 – 16 веков. Это каменная двухэтажная прямоугольная постройка. Первый этаж представляет собой галерею, с тремя арками, поддерживаемыми каменными квадратными колоннами. С восточной стороны из земли бьёт минеральный источник. Вода из него втекает в желоб, который вырублен в стволе дерева.

Памятником культуры 19 века является Хакмадойская мечеть, расположенная в 5 километрах от районного центра. Это большое каменное строение, поделённое на несколько помещений.

Интересно побывать также в селе Кенхи, самой крайней точке Шаройского района. Это наиболее крупный населённый пункт района. Село, по некоторым источникам, возникло в 5 веке нашей эры. Село богато полезными травами, здесь находится много источников родниковой воды. Здесь были найдены древнечеченские могильники.

В селе Шарой сохранился историко-архитектурный комплекс «Шарой», который состоит из 46 построек и 7 боевых башен. Шаройский район – наиболее живописный регион Чечни. Захватывающие виды, гостеприимные жители, чистый горный воздух – всё это оставляет неизгладимое впечатление об этих местах.

Шаройский район привлекает своей уникальной природой, горными вершинами и историко-архитектурными объектами.

Шатойский район - расположен в горной зоне и согласно природному расположению территория района делится на горную и лесистую природные зоны и лежит в ущелье двух горных рек Шарой-Аргун и Ченты. Помимо красивых водопадов и природы, в районе есть и памятники архитектуры. Самый известный из них расположен к юго-западу от Шатоя, на правом берегу Аргуна. Здесь, на высоком скалистом обрыве стоит старинная боевая башня Гучан-кале. Общая высота башни — около 17 метров. Башня сложена на известковом растворе. В стенах башни — много бойниц, на камнях много петроглифов. Согласно фольклорным источникам, эта башня называлась Гонат-гала «крылатая башня», названная так полководцем Тамерлана, который не смог взять штурмом башню и селение.

Итум-Калинский район - в горах Чечни, невозможно забыть невероятные красоты этих мест, покоровшие сердца многих писателей. Уникальные и неповторимые по своей красоте достопримечательности и путешествие в горы запомнятся каждому туристу и рекреанту.

Сама дорога в Итум-Калинский район буквально усыпана достопримечательностями и неописуемыми горными красотами.

По дороге в Итум-Кали есть родник, здесь путники могут утолить жажду прохладной и чистой родниковой водой.

Галанчожский район - является одним из древних исторических чеченских районов, откуда по преданию вышли коренные тейпы, впоследствии сформировавшие единый чеченский народ. На территории Галанчожского района находятся памятники раннего и позднего средневековья, представляющие историческую и духовную ценность для

чеченского народа, – это старинные боевые и жилые башни, замки, склепы и особо почитаемые в народе озеро "Галанчо́ж и каменное войско". Галанчо́жское озеро (чеч. ПалайнчЮжан-Іам) находится в горной Чечне, на северных отрогах Скалистого хребтом Юкерлам, в верховьях бассейна реки Гехи. Расположено на правом склоне долины реки Осу-хи, примерно в 22,5 км южнее с. Шалажи (Урус-Мартановский район) и в 20 км юго-западнее с. Харсеной (Шатойский район), на высоте 100 метров над уровнем реки и 1533 метров над уровнем моря. Озеро имеет почти правильную овальную форму с осями 450 и 380 метров. Площадь – 10 гектаров, наибольшая глубина в центре озера составляет 31 метр. Район озера – место, где каждый клочок земли овеян легендами. Ведь именно здесь, по преданиям, находится прародина чеченцев. "Войско превратившееся в камни" - Это место относится к числу природных памятников Чеченской Республики. По легенде это войско, которое шло похитить красавицу, но окаменевшее после заклинания этой девушки.

Северные районы республики, такие как Шелковской, Наурский, Надтеречный можно рассматривать для развития познавательного, экологического, рыболовного и конного туризма. В северной части находится крупная водная артерия река «Терек», в ней водится рыба и ее можно использовать для развития рыболовного туризма.

Кроме того, граждан республики и приезжих туристов привлекают достопримечательности города Грозного, который с каждым годом развивается и приобретает современный облик арабских стран. Это потрясающий красивый город, где за пару часов можно увидеть впечатлений выше крыши. С каждым годом город изменяется, воздвигаются новые торговые объекты и жилые многоэтажные дома. Впечатляет религиозный объект в центре города мечеть «Сердце Чечни». Комплекс высотных зданий, красуются по проспекту А-Х. Кадырова. В городе много культурных, спортивных и религиозных объектов, которые пользуются спросом среди туристов. Впечатляет водный объект в районе Черноречье, знаменитый фонтан лучший в Европе, когда его запускают это целый шедевр, цвета, галаграмма и звуковое оформление.

Развитие туристско-рекреационного комплекса Чеченской Республики осуществляется рядом факторов, в основе которых лежат объективные причины, связанные с формированием местного рынка внутреннего туризма, так и нерешенные проблемы.

Чеченская Республика имеет достаточные материальные и институциональные основания, чтобы рассматривать культуру и рекреацию как существенный ресурс развития территории, как источник достижения новых социально-экономических целей через превращение туристского продукта в товар, услуги, востребованные не только жителями Чечни, но и гражданам других стран.

Чеченская Республика располагает огромными возможностями для развития туризма. Большой познавательный интерес у туристов и гостей республики вызывает посещение этнографического музея под открытым небом в селе Хой. Архитектурных ансамблей в Шаройском районе, Итум-Калинском районах.

Большое внимание в республике уделяется разработке рыболовных, охотничьих, рыбно - оздоровительных, спортивных и других видов туризма.

В силу специфики туристской деятельности на данный момент не представляется возможным показать достоверные объемы посещений туристами территорий Чечни.

И все же, обладая необходимым потенциалом, как для развития внутреннего туризма, так и для приема иностранных путешественников, Республика занимает весьма скромное место на рынке туристских услуг. Ее туристский потенциал используется далеко не в полной мере, ее ресурсные возможности позволяют при существующем уровне развития туристской инфраструктуры увеличить прием туристов в несколько раз.

Учитывая туристско-рекреационные ресурсы перечисленных районов можно сделать вывод, что эти территории привлекательны и имеют перспективы развития многих видов туризма в Чеченской Республике.

Выводы.

В исследовании была затронута актуальность развития основных видов туризма и оздоровительной деятельности в Чеченской Республике. Учитывая тенденции развития

отрасли туризма в мире и в Российской Федерации, выявленные тренды в предпочтениях потребителей, в том числе в условиях пандемии и самое важное сохранение здоровья населения авторами были сформулированы следующие рекомендации по развитию активных видов туризма и оздоровительной деятельности в республике:

– учитывая природные и культурные богатства, необходимо делать акцент в продвижении на уникальную природную составляющую и богатый культурный и исторический потенциал региона;

– актуальным является развитие экологического и природоведческого туризма, что позволит сохранить природное достояние;

– развитие экологического туризма на особо охраняемых природных территориях.);

– актуальным является развитие горного туризма, что позволит заниматься спортивно - оздоровительной деятельностью;

– актуальным является развитие конного туризма, что позволит заниматься спортивно - оздоровительной деятельностью;

– актуальным является развитие пешеходного туризма, что позволит заниматься оздоровительной деятельностью;

– актуальным является развитие религиозного туризма, что позволит заниматься оздоровительной (духовной) деятельностью;

– республика имеет высокий потенциал для развития сельского туризма.

Развитие данного направления позволит сохранить развитие народных культуры и народных промыслов, обеспечит рабочие места и занятость населения, будет стимулировать производство местной продукции, вовлечение сельских территорий в туристскую деятельность.

На основе анализа перспективных направлений развития туризма были предложены рекомендации по развитию внутреннего туризма.

Список литературы

1. Алсабековой А., Рекреационные ресурсы Чеченской Республики -2014г.
2. Басханов С.Г., монография. Здоровый образ жизни -2017 г. Изд. ЧГПУ, Грозный.
3. Байраков И.А. Природа Чеченской Республики,- 2011.с. 305.
4. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование. Учебное пособие-2014г.
5. Лебедева С.А. Оценка популярности видов туризма среди российских потребителей // Экономика, предпринимательство и право. – 2020. – № 7. – с. 2105-2116. – doi: 10.18334/epp.10.7.110690.
6. Мошнягина Е.В. Основные тенденции развития туризма в современном мире // Вестник РМАТ. – 2013. – № 3. – с. 20-34
7. Пандемия как возможность: Эксперты ВШЭ оценивают потенциал внутреннего туризма в России. Новости исследований и экспертизы в Университете НИУ ВШЭ. Ниу вшэ. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.hse.ru/en/news/research/433402363.html> (дата обращения: 15.08.2022).
8. Развитие туризма в России на современном этапе. Traveldon.ru. [Электронный ресурс]. URL: <https://traveldon.ru/stati-o-turizme-i-puteshestviyah/razvitie-turizma-v-rossii> (дата обращения: 17.07.2022).
9. Статистический бюллетень Росстата к всемирному дню туризма – 2022. Clck.ru. [Электронный ресурс]. URL: <https://clck.ru/YLmRa> (дата обращения: 11.08.2022).
10. Социально-ответственный туризм: путешествия по России. Официальный сайт Агентства социальной Информации. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.asi.org.ru/news/2016/12/02/sotsialnootvet> (дата обращения: 15.08.2022).
11. Тесленко В.В., Романова Е.В. Трансформация гостиничных услуг под новые виды туризма на примере эко-отелей и экологического туризма // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – № 4(15). – с. 414-419.
12. Устаева А.Л., География Чеченской Республики -2011 г.

13. The Travel & Tourism Reports 2019. Рейтинг Всемирного экономического форума (WEF). [Электронный ресурс]. URL: https://www3.weforum.org/docs/WEF_TTCR_2019.pdf (дата обращения: 10.08.2022).

14. Fakhrana Alisa, Zafran Ridho Sustainable Cultural Tourism Development: A Strategic ForRevenue Generation in Local Communities // Journal of Economic and Tropical Life Science. – 2020. – № 2. – p. 47-56.

УДК 37.018.43

ДИСТАНЦИОННАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ, КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Гашенко О.В., Ачимов Б.А., Кротов Г.Д., Сафонова И.Н., Саркисян С.Р., Сахно И.В., Тарасова Е.Ф.

Краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Приморский политехнический колледж», Россия, Владивосток

Аннотация. В статье рассматриваются организация учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» для студентов дневного отделения в форме дистанционного обучения. Проведено исследование с целью выявления качества обучения, уровня интереса к занятиям физической культурой и спортом и определения эффективности организации учебного процесса с внедрением нововведений. Собраны статистические данные о качестве обучения. Статья знакомит читателей с особенностями обучения дистанционной формы и разработанной методикой обучения предложенными для эффективности учебного процесса студентов.

Ключевые слова: *студент, дистанционная форма, мотивация, учебный процесс, физическая культура, развитие, здоровье, методика.*

DISTANCE LEARNING AS AN EFFECTIVE MEANS OF TEACHING STUDENTS

Gashenko O.V., Akimov B.A., Krotov G.D., Safonova I.N., Sarkisyan S.R., Sakhno I.V., Tarasova E.F.

Regional State Autonomous Professional Educational Institution "Primorsky Polytechnic College", Vladivostok, Russia

Abstract. The article discusses the organization of the educational process in the discipline "Physical Culture" for full-time students in the form of distance learning. A study was conducted to identify the quality of education, the level of interest in physical culture and sports and to determine the effectiveness of the organization of the educational process with the introduction of innovations. Statistical data on the quality of training are collected. The article introduces readers to the features of distance learning and the developed teaching methodology proposed for the effectiveness of the educational process of students.

Keywords: *student, distance learning, motivation, educational process, physical culture, development, health, methodology.*

Занятия по физической культуре и элективным дисциплинам являются обязательными для студентов всех специальностей. Цель каждого студента, посещающего занятия повысить уровень своих знаний, совершенствовать умения и навыки по разделам физической культуры и избранному направлению. Задача преподавателя согласно рабочей программе изложить учебный материал в доступной форме, построить занятия таким образом, чтобы любой занимающийся смог выполнить задание без особых трудностей [1].

В последнее время в обучении студентов применяется дистанционная форма. Массовому использованию дистанционной формы обучения явилась обстановка, сложившаяся во всем мире, в связи с пандемией.

Изучение учебной дисциплины во многих случаях сводится размещением печатного материала преподавателями, где в большинстве случаев студентам самостоятельно придется искать комплексы упражнений для занятий, подбирать нагрузку, определяя опять же свой уровень подготовленности [4].

Без усовершенствования учебного процесса невозможно добиться высоких результатов в получении знаний, умений и навыков (качества усвоения материала).

Цель исследования: рассмотреть вопросы организации учебных занятий по физической культуре дистанционной формы.

Задачи исследования: 1. Изучить имеющиеся методики организации учебного процесса по дисциплине «физическая культура», уровень формирования интереса к занятиям у студентов.

2. Организовать обучение по предложенной методике в дистанционной форме совместно с преподавателями 3. Определить эффективность внедрения предложенной методики занятий.

Материал и методы исследования: анкетирование и опрос по вопросам занятий спортом, проведения учебных занятий, а также самостоятельной работе студентов.

Нередким явлением стало изучение учебных дисциплин в дистанционной форме. Учебный процесс строится таким образом, что большая часть времени тратится студентами на поиски заданного материала, изучения его, составление ответов, но никак не практическое выполнение заданий [2]. По окончании такой работы большинство студентов жаловались на частые головокружения, головную боль, у 30% опрошенных возникли сбои в работе ЖКТ, боль в конечностях. Многие студенты столкнулись с переутомлением, что привело к бессоннице и отсутствию интереса к двигательной активности [3].

Дистанционное обучение – набирающая популярность форма получения образования. Существует, как отдельная форма, где студенты изучают дисциплины на протяжении всего периода обучения, так и временная форма дистанционного обучения, применяемая в определенный период, например, в период пандемии. Дистанционное обучение предполагает связь между студентами и преподавателем посредством онлайн, где размещены лекционный материал, тесты для контроля полученных знаний и комплексы упражнений [5].

Разработанная и предложенная нами методика организации обучения в дистанционной форме включает: составление преподавателями и включение в занятия видеоуроков, комплексов упражнений для более эффективного усвоения материала, составление студентами комплексов упражнений, изучение лекционного материала. Благодаря разнообразию в работе (выполнению различных заданий и просмотр видеоуроков), студенты получают большой объем информации, что благотворно влияет на усвоение материала, и в дальнейшем способствует приобретению умений и навыков самостоятельно организовывать занятия.

Особенностью обучения по предложенной методике стало выполнение студентами заданий и самостоятельное составление, собственных занятий, составление и ведение дневников здоровья.

Результаты исследования и их обсуждение. При анкетировании и опросе 120 студентов всех курсов, было выявлено, что большинство из них систематически занимаются физической культурой и спортом, но не все могут правильно подобрать необходимую нагрузку, дозировку и выполнить различные упражнения правильно (82% опрошенных). 69% респондентов посещают спортивные секции, остальные предпочитают заниматься дома, на стадионах, самостоятельно.

По результатам опроса выяснили: применение видеоуроков в качестве обучающего материала, а также разработанных комплексов упражнений в виде презентаций востребован у студентов. Большинству студентов было интересно составлять и вести собственные дневники здоровья.

68,3% опрошенных лиц изъявили желание заниматься физической культурой и спортом, не только в качестве изучаемой дисциплины, но и самостоятельно для

собственного досуга. 35,1 % респондентов согласились принять участие в выполнении упражнений с помощью видеоуроков, остальные студенты готовы заниматься, но только в рамках изучения учебной дисциплины.

Самыми активными в разработке комплексов упражнений и оформлении презентаций 47% составили студенты 2 курсов, 35% - студенты 1 курсов, остальные – это студенты старших курсов.

Для определения эффективности таких занятий среди студентов было организовано обучение в дистанционной форме. Студенты выходили на связь в свое время согласно установленному расписанию. Первое занятие было направлено на знакомство с методикой изучения материала, затем на каждом занятии было размещено по одному видеоуроку. Комплексы упражнений оформлялись в красочные презентации. Дополнительно был разработан видеоурок о технике безопасности во время занятия, само страховке. На занятиях обязательным условием было выполнение упражнений, их последовательность, с занесением показателей состояния здоровья и уровня подготовленности в дневник здоровья и тренировок.

В занятиях принимали участие студенты, которые были разделены на три группы. Каждая группа представляла свой курс. В конце всех занятий были подведены итоги эффективности применения методики обучения. Опрос, проведенный среди занимающихся показал, что студенты довольны предложенными новшествами в занятиях.

Таблица 1

Показатели устойчивости интереса к занятиям с применением нововведений экспериментальных групп студентов

Студенты		
1 курсы (n=45)	2 курсы (n=45)	3 курсы (n=30)
Эксперимент	Эксперимент	Эксперимент
До 27,93 ± 2,55	До 24,09 ± 1,44	До 24,80± 1,70
После 30,51 ± 3,52	После 31,04 ± 2,16	После 28,73± 2,29
p <0,05	p <0,05	p <0,05

* устойчивый интерес 31–36 баллов; недостаточно устойчивый интерес 27–30 баллов; неустойчивый интерес 25 баллов и менее.

Благодаря грамотной организации занятий преподавателями был налажен контакт со всеми занимающимися. Посещаемость онлайн занятий отмечена высокая.

Были сделаны выводы о том, что предложенная методика занятий интересна, и общедоступна для студентов всех курсов. Разработанная методика изучения учебного материала в дистанционной форме способствуют развитию желания регулярно заниматься физической культурой и спортом, а также наиболее эффективному усвоению материала.

Выводы. Данные нововведения, а именно применение видео уроков, комплексов производственной гимнастики, составление презентаций и комплексов упражнений, а также составление и ведение дневников здоровья благотворно влияют на общую работоспособность, способствуют профилактики заболеваний, укреплению здоровья, формируют стремление к регулярным занятиям физической культурой и спортом и главное - помогают в полном объеме освоить учебную программу по данной дисциплине. Полученные знания могут быть применены студентами в обыденной жизни. Упражнения, включенные в занятия, являются общедоступными, не имеют противопоказаний. Методика применения видео уроков зарекомендовала себя только с положительной стороны и рекомендована к использованию преподавателями.

Список литературы

1. Вайндорф-Сысоева, М. Е. Методика дистанционного обучения: учебное пособие для вузов /М. Е. Вайндорф-Сысоева, Т. С. Грязнова, В. А. Шитова; под общей редакцией М. Е. Вайндорф-Сысоевой. - Москва: Юрайт, 2018. - 194 с. - (Высшее образование). - Текст: электронный // ЭБС Юрайт: сайт. - URL: <https://urait.ru/bcode/413604>

2. Крук, Б. И. Избранные главы теории и практики дистанционного обучения / Б.И. Крук. - М.: Издательские решения, 2017. - 840 с.

3. Кузнецова О.В. Дистанционное обучение: за и против// Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2015. – № 8-2. – С. 362-364; URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=7101>

4. Петров, А.Е. Дистанционное обучение в профильной школе. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Гриф УМО МО РФ / А.Е. Петров. - М.: Академия (Academia), 2020. - 981 с.

5. Полат Е. С., Бухаркина М. Ю., Моисеева М. В. Теория и практика дистанционного обучения: Учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Под ред. Е. С. Полат. М.: Издательский центр «Академия», 2004.

УДК 796.011.8

СПОРТ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЕ

Гузанова С.В.

ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва», Россия, Казань

Аннотация. Статья знакомит с книгами о спорте, которые могут заинтересовать спортсменов. Работа содержит небольшой литературный анализ и авторскую позицию.

Ключевые слова: *буктрейлер, спортивно-художественная литература, чтение.*

SPORT IN FICTION

Guzanova S.V.

Kazan School of Olympic Reserve, Russia, Kazan

Abstract: The article introduces books about sports that may be of interest to athletes. The work contains a small literary analysis and the author's position.

Keywords: *booktrailer, sports and fiction, reading.*

Целью данной работы является создать буктрейлер по теме: «Спорт в художественной литературе».

Задачи: изучить литературу по данной теме, проанализировать художественные произведения обозначить темы и выявить основные проблемы в произведениях, отразить их в буктрейлере.

Актуальность.

Проблема чтения актуальна во все времена, а тем более, сейчас – в век Интернета и новейших технологий. Интерес к чтению и изучению книг падает с каждым днем. Подрастающее поколение совсем перестает читать, делая выбор в пользу различных гаджетов, мультфильмов и компьютерных игр. Научкой доказано, что такие увлечения отрицательно отражаются на здоровье и качестве жизни ребят. О важности чтения говорят многие, однако далеко не все понимают, насколько чтение обогащает и влияет на духовный мир человека.

Гипотеза.

Предполагается, что учащиеся и студенты КазУОР мало знакомы с художественной литературой на спортивную тематику, несмотря на род своей деятельности.

Объект исследования: Спортивно-художественная литература.

Предмет исследования: Тематика и проблематика литературных произведений.

Методы исследования: изучение материала по теме, сравнение и анализ текстов.

Художественная литература — вид искусства, использующий в качестве единственного материала слова и конструкции естественного языка. От прочих видов литературы художественную литературу отличает наличие художественного вымысла.

Спорт — организованная по определённым правилам деятельность людей (спортсменов), состоящая в сопоставлении их физических и интеллектуальных

способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе.

Почему полезно читать книги? Повышение уровня интеллекта, улучшение процессов мозговой деятельности, развитие эмпатии.

Проза Абрамова проникнута верой в силу человека, способного преодолеть все трудности. В повести «Стена» рассказывается о том, как подросток Алик Радуга волшебным образом получил дар прыгать в высоту лучше всех: во сне он увидел бабу-ягу и джина Ибрагима, которые, собственно, и одарили его таким талантом. Взамен мальчик ни разу не должен соврать: как только солжет, дар исчезнет. Алик мгновенно становится звездой, ведь еще недавно, он совершенно не умел прыгать, а теперь ставит рекорд за рекордом! И хотя он считает себя кристально честным человеком, все же без лжи не обходится.

Он говорит неправду, желая взять вину своей подруги на себя, и дар исчезает. Буквально на следующий день героя ждут городские соревнования по прыжкам в высоту, которые он, конечно, проигрывает. Повесть помогает подумать о таланте и его природе, а также об ответственности за него. Талант не будет вечным, он нуждается в огранке, в постоянной работе над ним.

В книге Харуки Мураками «О чем я говорю, когда говорю о беге» повествуется о взаимосвязи бега и своей писательской карьеры. К бегу он пришел одновременно с решением стать писателем. А долгие часы работы за письменным столом требовали какой-то физической нагрузки. Однако бег на длинные дистанции на протяжении 20 лет сделал писателя сильнее, как физически, так и эмоционально. Иногда физическая боль помогает усвоить жизненно важные вещи. Это личная история, которая имеет эффект раскрытия своих секретов. Бег - это лучший способ успокоиться, выбросить все мысли из головы и перезарядить батарейки. Большинство дел, которые даются нам с трудом - закаляют и выводят самодисциплину на новый уровень.

Скотт Янг в своей книге «Мой кумир-хоккей» поднимает весьма интересную тему. Мальчик по имени Пит Гордон вынужден оставить свою старую школу, хоккейную команду и перейти в совершенно новый коллектив. Совершенно новый коллектив - команда только образовалась. Некоторые ребята тут даже на коньках кое-как стоят, не говоря уже о каких-то супер молодых дарованиях хоккея. Ну и как с такой командой Питу, игроку с великолепными перспективами в будущем, что-то выигрывать? Тут вам и разногласия, и ссоры и переживания, и заря новой крепкой дружбы. А также история о том, насколько сильно спланивает хоккей. Не просто ребят одного возраста, играющих в одной команде, или тех, кто когда-то были недругами, но куда больше: людей разных национальностей и менталитета. Атмосфера дружбы, спорта, соперничества и юности - гремучая и прекрасная смесь, из которой состоит эта книга. Увидеть хоккей изнутри, дотронуться до него и открыть для себя заново - вот, какую возможность дарит эта красивая и стремительная зимняя трилогия.

Футбол «умнее», чем многие другие виды спорта, и даже для того, чтобы быть болельщиком, нужен незаурядный интеллект. Убежденный в этом Саймон Кричли раскрывает секреты популярности этой игры, рассуждая о таланте и командной сущности, об эстетике и поэтике, страсти и расчете - и об ощущении совершаемого на поле здесь и сейчас волшебства в книге «О чем я думаю, когда думаю о футболе». Красота здесь везде: красота игроков, насыщенная зелень травы, пересеченная четкой геометрией белых линий, красота постоянно меняющихся очертаний, взаимосвязанных и переплетенных движений, захваты и столкновения во время игры и многое другое. Почему футбол так важен для многих из нас? Прежде всего, потому, что эта игра спланивает людей по зову сердца, а не по принуждению и дает каждому живое чувство общности интересов. Футбол дает нам понимание того, что значит быть человеком в этом мире.

Правдивая история описана Ридом Алберготии Ванессой О'Коннел в книге «Тур де Франс». Излечившись от рака, Лэнс Армстронг семь раз выигрывал гонку "Тур де Франс" и стал международным символом стойкости и мужества. Наверное, его личность послужила

популяризации этого спорта больше, чем, что бы то ни было иное. Но в январе 2013 года легенда разрушилась. Лэнс признался в использовании допинга во время гонок "Тур де Франс" и в интервью Опри Уинфри свою "мифическую образцовую историю" назвал "одной большой ложью". Признание породило больше вопросов, чем ответов, потому что он не упомянул, никто помогал ему, ни как ему удавалось столь ловко все это скрывать. Заявление произвело эффект разорвавшейся бомбы. Лэнса лишили всех званий и наград, с ним разорвали контракты спонсоры, а вчерашние славословия в СМИ сменились негодованием. В итоге получилась целая книга о том, как ради побед в самой сложной велогонке мира использовались деньги, власть и передовые научные достижения, как удалось организовать работу международной преступной сети. Фактически мы имеем дело с величайшим преступным сговором в истории спорта.

Среди новых форм продвижения книг в последнее время все активнее используют буктрейлер. Цель таких роликов – пропаганда чтения, привлечение внимания к книгам при помощи визуальных средств, характерных для трейлеров к кинофильмам. Представляя читателю книги и пропагандируя чтение в мировом культурном сообществе, буктрейлеры превратились в отдельный самобытный жанр, объединяющий литературу, искусство и Интернет. После соцопроса учащихся 8-9 классов, было установлено, что о данных книгах слышали 19 процентов опрошенных. Данный буктрейлер был показан учащимися с целью, привлечь их внимание к книгам на спортивную тематику.

В ходе исследования мы выполнили поставленные задачи:

1. Изучили литературу по данной теме;
2. Проанализировали художественные произведения;
3. Обозначили темы и выявили основные проблемы в произведениях, отразили их в буктрейлере.

Таким образом, в ходе исследования подтвердилась и наша гипотеза: учащиеся и студенты КазУОР мало знакомы с художественной литературой на спортивную тематику. Если смотреть в будущее, то ценится высоко умение творить, способность создавать что-то новое, пользоваться собственным воображением, а не плодами чужого. Чтение – один из основных способов развивать эту способность.

Список литературы

1. Абрамов, С.А. Стена / С.А. Абрамов.- Москва: Детская литература,1990 г. -398 стр.
2. Белов, С. «Движение вверх»/С.Белов.- Издательский дом Право,2011 г.- 464 стр.
3. Рид Алберготти. Тур Де Франс и самый громкий скандал в истории спорта / Рид Алберготти, Ванесса О' Коннел, Ленс Армстронг. - Издательство «Манн, Иванова и Фербер», 2014 г. -352 стр.
4. Саймон Кричли. О чем мы думаем, когда думаем о футболе/ Саймон Кричли. - Издательство КоЛибри, 2018 г. -208 стр.
5. Харуки Мураками. О чем я говорю, когда говорю беге/ Харуки Мураками.- Издательство Эксмо, 2016 г. -256 стр.
6. Янг, С. Мой кумир – хоккей/ С.Янг.- Издательство Физкультура и спорт, 1988г.- 365 стр.

УДК 615.825

ПЕРСПЕКТИВЫ ВНЕДРЕНИЯ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ В ВУЗАХ

Дудкина С. Н.

Липецкий государственный технический университет, Россия, Липецк

Аннотация. В данной статье рассматриваются перспективы внедрения лечебной физкультуры в ВУЗе. Организация занятий лечебной физкультурой (ЛФК) в российских высших учебных заведениях представляет собой сложный процесс, который постоянно сталкивается с многочисленными проблемами, связанными, в основном, с недостаточной

подготовкой к проведению таких занятий. В настоящее время во многих ВУЗах не до конца решена проблема физического воспитания студентов со стойкими ограничениями здоровья.

Ключевые слова: физическая культура, лечебная физкультура, ЛФК, специальная медицинская группа, состояние здоровья, заболевание, студент.

PROSPECTS FOR THE INTRODUCTION OF PHYSICAL THERAPY IN UNIVERSITIES

Dudkina S. N.

Lipetsk State Technical University, Russia, Lipetsk

Abstract. This article deals with the prospects for implementing physical therapy in higher education. The organization of physical therapy classes in Russian higher educational institutions is a complex process that constantly faces numerous problems, mainly related to lack of preparation for such classes. Currently, the problem of physical education of students with persistent health limitations is not fully solved in many universities.

Keywords: physical culture, physical therapy, exercise therapy, special medical group, health condition, disease, student.

Термином «лечебная физкультура» обозначают, прежде всего, раздел медицины, изучающий лечение и профилактику заболеваний средствами физической культуры. Лечебная физкультура – лечебный метод, заключающийся в применении к больным физическим упражнениям и природных факторов с лечебно-профилактической целью. Этот метод основан на использовании движения как основной биологической функции организма.

Педагоги и врачи уже несколько десятилетий занимаются разработкой различных методик ЛФК. Большая роль в научном обосновании физических упражнений принадлежит таким ученым, как В.В. Гориневскому, И.М. Саркизову-Серазини, В.К. Добровольскому. Значительную роль в развитии лечебной физической культуры во второй половине 20-х гг. прошлого века сыграли Государственный центральный институт физической культуры (ГЦИФК) в Москве и Центральный институт курортологии. В этот период появилось много работ, посвященных изучению влияния физических нагрузок на организм человека, способам их применения при конкретных заболеваниях (Е. Ф. Древинг, Л. А. Ключков, В. Н. Мошков, И. М. Саркизов-Серазини и др.).

Одним из способов решения данной проблемы является организация групп лечебной физкультуры. Занятия в данных группах проводятся с учетом состояния здоровья студента и направлены на коррекцию существующих нарушений. Такая групповая организация показала положительную динамику функционального состояния студентов после занятий лечебной физкультурой [4, с. 29].

Занятия лечебной физкультурой рекомендуется проводить дважды в неделю, при этом продолжительность занятия 45-50 минут, размер группы 10-12 человек. Курсы обучения включают теоретическую часть в форме лекций и семинаров, методический раздел в виде разработки комплекса упражнений ЛФК с учетом особенностей заболевания и индивидуального уровня здоровья и практический раздел по проведению упражнений комплекса ЛФК под руководством преподавателя.

Как правило, в специальных медицинских группах занимаются студенты с отклонениями в состоянии здоровья – хроническими заболеваниями или травмами опорно-двигательного аппарата. Комплектованием группы занимается врач. Основными критериями отнесения к специальной медицинской группе являются конкретные заболевания, уровень физической подготовки и очаги хронических инфекций.

Как показал анализ данных за 2018-2021 годы, среди студентов I-III курсов Липецкого государственного технического университета (ЛГТУ) от 21 до 25 % имеют стойкие заболевания и отнесены к специальной медицинской группе (СМГ). Причем наблюдается стойкий прирост заболевших от курса к курсу в пределах 1-2 %. Так, среди

первокурсников, поступивших в 2018 году, количество студентов специальной медицинской группы составляло 22,5 %, в 2019 году (второй курс) – 23,8 %, а в 2020 году, когда эти же студенты обучались на третьем курсе – 25,6 %.

Наиболее распространены заболевания сердечно-сосудистой системы (34%), на втором месте (30,5%) – болезни опорно-двигательного аппарата, на третьем – заболевания внутренних органов (19,1%) [1, с. 484].

Перед преподавателями кафедры физвоспитания, работающими со студентами специальных медицинских групп стоят следующие задачи:

- улучшение функционального состояния и предотвращение прогрессирования заболевания;

- повышение физической и умственной работоспособности;

- адаптация к внешним факторам;

- снижение утомляемости;

- повышение адаптационных возможностей,

- воспитание устойчивой потребности в самостоятельных оздоровительных занятиях физической культурой.

Для проведения занятий лечебной физкультурой спортивная база ЛГТУ располагает несколькими площадками: зал аэробики, кабинет ЛФК, которые оснащены шведскими стенками, гимнастическими мячами, обручами, гимнастическими палками, ковриками для выполнения упражнений сидя и лежа, гантелями малого веса (от 1 до 1,5 кг), тренажерный зал, где представлены как кардиозона с тренажерами для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем (беговая дорожка, велотренажеры, эллиптические тренажеры), так и силовая зона, а также 25-метровый бассейн для лечебного плавания со студентами, не имеющими противопоказания к занятиям в воде.

Кроме посещения практических и лекционных занятий, студентам предлагается в первом семестре написать реферат на тему лечебной физкультуры при их заболевании, в котором необходимо рассмотреть генезис данной патологии, изучить причины возникновения, показания и противопоказания к занятиям физкультурой и разработать комплекс упражнений ЛФК, который рекомендуется выполнять ежедневно, чтобы болезнь не прогрессировала. Это помогает студентам более осмысленно относиться к своему заболеванию, мотивирует к самостоятельным занятиям.

Следует рассмотреть некоторые основные черты, характерные для внедрения ЛФК в вузах:

- студенты с разными заболеваниями посещают занятие в одно и то же время;

- у большинства студентов (до 31%) наблюдается 2, иногда и 3 заболевания, требующих специфической коррекции с помощью ЛФК;

- большинство студентов специальной медицинской группы были полностью освобождены от занятий физкультурой в школе;

- часто отсутствуют практические навыки выполнения даже самых простых упражнений;

- необходимо делать акцент на эмоциональную составляющую студентов [5, с.57].

Одним из важнейших элементов системы ЛФК в ВУЗах является регулярный контроль функционального состояния организма. Во время занятий рекомендуется проведение контрольных измерений ЧСС и артериального давления. Студенты специальных медицинских групп должны по мере необходимости наблюдаться у врачей.

Таким образом, можно сделать вывод о необходимости внедрения ЛФК на занятиях по физической культуре в ВУЗах. Основная цель – поддержание стабильного течения у конкретных групп студентов различных заболеваний, а также их профилактика. Внедрение лечебной физкультуры в практику физического воспитания студентов позволит повысить уровень двигательной активности студентов, освобожденных от занятий физической культурой по состоянию здоровья, улучшит уровень их здоровья, адаптацию к учебной деятельности, и как результат – повысит качество подготовки специалистов.

Список литературы

1. Дудкина, С.Н. Некоторые аспекты работы со студентами специальной медицинской группы в ЛГТУ: сб. ст. Международной науч. – практ. конф. – Чебоксары, 2020. – С. 483-487.
2. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура: учебное пособие / Епифанов В. А., Епифанов А. В. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2020. – 704 с.
3. Загrevская, А.И. Методология построения содержания физкультурного образования студентов специальной медицинской группы педагогического вуза / А.И. Загrevская // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 10. – С. 17–21.
4. Капилевич, Л.В. Организация занятий лечебной физической культурой с освобожденными от физического воспитания студентами / Л.В. Капилевич, В.Л. Солтанова, К.В. Давлетьярова // Теория и практика физ. культуры. – 2008. – № 7. – С. 29-32.
5. Лечебная физическая культура: учебник для студ. высш. учеб. заведений / [С.Н.Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.]; под ред. С.Н. Попова. — 7-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2009. — 416 с.

УДК 37.01

ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ВЫПОЛНЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА "ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ"

Козлов О. И.

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Курский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, Курск, Россия

Аннотация. В статье рассмотрены гендерные особенности мотивации выполнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, основные особенности мотивации выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, оптимально сочетающие современные направления физического воспитания и психолого-педагогические механизмы мотивации человека.

Ключевые слова: *гендерность, мотивация, психолого-педагогические, физическое воспитание.*

GENDER CHARACTERISTICS OF MOTIVATION FOR THE IMPLEMENTATION OF THE ALL-RUSSIAN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS COMPLEX "READY FOR WORK AND DEFENSE"

Kozlov O. I.

federal state budgetary educational institution of higher education «Kursk State Medical University» of the Ministry of Health of the Russian Federation, Kursk, Russian Federation

Abstract: The article considers the gender characteristics of motivation for the implementation of the All-Russian physical culture and sports complex of the TRP, the main features of motivation for the implementation of the standards of the All-Russian physical culture and sports complex "READY FOR WORK AND DEFENSE", optimally combining modern directions of physical education and psychological and pedagogical mechanisms of human motivation.

Keywords: *gender, motivation, psychological and pedagogical, physical education.*

Идея возрождения ГТО витала в стране уже с начала нынешнего века. Следует напомнить, что советский комплекс ГТО носил характер основополагающей, единой и поддерживаемой государством системы программно-оценочных нормативов и требований по физической подготовленности различных возрастных групп населения. Он являлся программой физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях СССР, и был направлен на укрепление здоровья, всестороннее

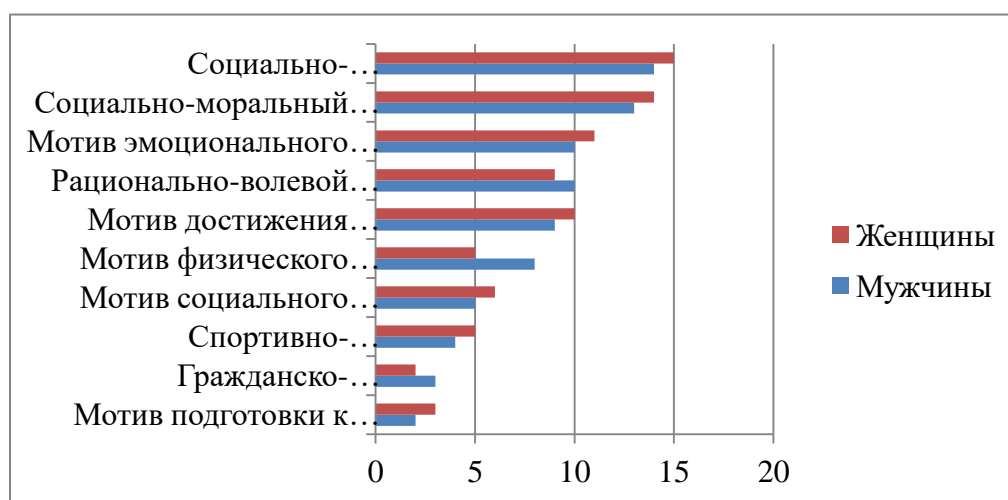
физическое развитие советских людей, подготовку их к трудовой деятельности, и защите Родины.

Именно поэтому вопросы введения ГТО является актуальным и своевременным.

Исследования показали, что существуют мотивационные различия между мужским и женским спортом. Также было определено, что мужчины и женщины-спортсмены обладают различными сильными и слабыми сторонами в мотивационном климате.

Изучение проводилось с помощью методик А.В. Шаболтас «Мотивы занятий спортом» и

В.И. Тропникова «Изучения мотивов занятий спортом». Были получены следующие результаты (рис.1).



При определении причин, которые побуждают мужчин и женщин продолжать занятие физической культурой выясняется, что мотивы у них одинаковы - это физическое совершенствование, улучшение самочувствие, здоровья и потребность в одобрении, но у мужчин данных возрастных групп показатели выше, чем у женщин. Причем последнее выражено в самом старшем возрасте участников выполнения нормативов ВФСК ГТО.

Выводы. На сегодняшний день принятые нормативно-правовые акты внедрения комплекса ГТО позволяют населению в возрасте от 6 до 70 лет и старше, при отсутствии медицинских противопоказаний, выполнять нормативы ГТО в центрах тестирования, созданных в соответствии с действующим законодательством.

Важной идеей внедрения ВФСК ГТО является не разовая сдача нормативов, а подготовка к ним и поддержание физической подготовки на уровне данных нормативов. Учитывая, что интересы жителей Российской Федерации зачастую крайне далеки от сферы физической культуры и спорта, возникает проблема мотивации людей к подготовке к нормативам, их сдаче и, главное, к поддержанию двигательных качеств на уровне этих нормативов.

На данном этапе внедрения ВФСК ГТО важным является правильно мотивировать людей к подготовке и выполнению нормативов, заинтересовать их и позволить каждому человеку самостоятельно понять необходимость и значимость достижения того уровня физической подготовки, которого требуют нормы ВФСК ГТО.

По данным психологов у юношей потребность в двигательной активности гораздо выше. Они хотят быть сильными, мужественными, выносливыми, при этом их интересует то, что углубляет и развивает уже имеющиеся у них навыки и имеет выраженную конкретную направленность. Мужчины с самого начала действуют избирательно, охотнее занимаются тем, что схоже с уже сложившейся сферой их интересов, у них более высокий уровень мотивации в конкуренции, социальном признании, силе и выносливости, поэтому опираться лучше на следующие виды мотивов:

1. Оздоровительные мотивы. Этот вид дает возможность укрепления своего здоровья и профилактике заболеваний, оказывая благоприятное воздействие физических упражнений на организм.

2. Двигательно-деятельностные мотивы. При занятиях физическими упражнениями в организме человека происходят изменения деятельности всех систем, в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной. Это благотворно влияет на организм и улучшает физическое состояние.

3. Соревновательно-конкурентные мотивы. Этот вид мотивации позволяет улучшить спортивные достижения человека и получить удовлетворение от своих положительных результатов.

4. Познавательные-развивающие мотивы. Во время выполнения нормативов ГТО участник стремится познать свой организм, свои возможности и, конечно же, улучшить их при помощи занятия спортом.

5. Административные мотивы. Участники, выполнившие нормативы ГТО планируют получить поощрение от работодателя.

6. Психолого-значимые мотивы. Во время занятий физической культурой, в том числе выполнения нормативов ВФСК ГТО участник погружается в состояние некой отвлеченности от проблем, тем самым происходит нейтрализация отрицательных эмоций.

У женщин на первый план выступают следующие мотивы:

1. Оздоровительные мотивы.

2. Эстетические мотивы, особенно для студентов (6 ступень). Большинство опрошенных хотят выглядеть красиво, и производить впечатление на окружающих.

3. Коммуникативные мотивы. Во время выполнения нормативов ВФСК ГТО общение как между сотрудниками Центра тестирования и участниками тестовых испытаний, так и между самими спортсменами является неотъемлемой частью процесса.

4. Познавательные-развивающие мотивы. Во время выполнения нормативов ГТО участник стремится познать свой организм, свои возможности и, конечно же, улучшить их при помощи занятия спортом.

Таким образом, мы приходим к известному в общественности факту, что принято выделять физический пол и социальный пол, который часто именуют как «гендер», включающий в себя психологические, социальные и культурные отличия между мужчинами и женщинами. На современном этапе наблюдаются кардинальные изменения исторически сложившихся социальных ролей мужчины и женщины, трансформация образов женственности и мужественности.

В своем исследовании мы подтвердили гипотезу - мотивация выполнения нормативов ВФСК ГТО имеет гендерные особенности. Формирование мотивации к сдаче нормативов ГТО интегрирует все направления работы по формированию и укреплению здоровья и представляет собой систему мер по активному включению населения в занятия физической культурой и спортом.

Выявленные в ходе статистической обработки закономерности позволяют более дифференцированно использовать различные формы мотиваций к занятиям физической культурой и спортом для укрепления здоровья, самосовершенствовании, самовоспитании, социальной адаптации.

Что касается комплекса работ по совершенствованию и внедрению ВФСК ГТО, то очевидна необходимость совершенствования информационной работы, формирования устойчивой мотивации различных социальных групп населения к самопроверке по нормативам Комплекса и дальнейшему физическому самосовершенствованию с целью улучшения личных результатов.

Кроме работы по проведению тестирования населения, необходимо уделить большое внимание информированию населения, популяризации, брендинга слогана ВФСК ГТО через средства массовой информации, баннеры, плакаты. Показать, в первую очередь молодёжи, что данное направление не только полезно, но и модно.

Список литературы

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО): Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года №172 // Российская газета. – 2014.

2. Тиунова О.В., Фильченков Д.А. Особенности мотивации различных социальных групп населения к подготовке и выполнению нормативов ВФСК ГТО. Сборник материалов материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием – Пермь.: 2016.

УДК 796.06

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Лешева Н.С.¹, Шаронова А.В.², Иващенко В.П.¹, Хачева А.В.¹

¹ Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет, Россия, Санкт-Петербург

² Государственный институт экономики, финансов, права и технологий, Россия, Санкт-Петербург

Аннотация. В последние годы возросла тенденция к уменьшению «возраста болезней», все больше людей сталкиваются с хроническими заболеваниями в молодом возрасте. В этой статье отражаются особенности физической нагрузки для данной группы студентов, согласно их индивидуальным особенностям организма. Основной целью данной работы является сохранение уровня физической подготовки и недопущение травматизма на занятиях физической культурой среди учащихся, отнесенных в специальную медицинскую группу здоровья.

Ключевые слова: физическая культура, специализированная группа здоровья, специальные упражнения, дыхательная гимнастика.

FEATURES OF CONDUCTING CLASSES ON HEALTH-IMPROVING PHYSICAL CULTURE WITH STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL GROUP

Leshcheva N.S.¹, Sharonova A.V.², Ivashenko V.P.¹, Kharcheva A.V.¹

¹ St. Petersburg State Pediatric Medical University of St. Petersburg, Russia, St. Petersburg

²The State Institute of Economics, Finance, Law and Technology, Russia, St. Petersburg

Abstract. In recent years, the tendency to decrease the "age of diseases" has increased. More and more people face chronic diseases at a young age. This article reflects the peculiarities of physical activity for this group of students, according to their individual characteristics of the body. The main purpose of this work is to maintain the level of physical fitness and prevent injuries in physical education classes among students assigned to a special medical health group.

Keywords: physical culture, specialized health group, special exercises, respiratory gymnastics.

Занятия физической культурой являются неотъемлемой частью построения любого учебного процесса, вне зависимости от уровня учебного заведения. В методических программах заложены определенные часы практических занятий, которые студент должен провести физически подвижно и активно[1]. Длительная гиподинамия, прочно вошедшая в образ жизни многих студентов, увеличивает риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы (стенокардия, ИБС, артериальная гипертоническая болезнь), расстройств пищеварения (нарушение перистальтики кишечника, развитие метеоризма и запоров), высокая подверженность к заболеваниям дыхательной системы, расстройство

цикла сна и бодрствования, нарушение потенции у мужчин, нарушение менструального цикла у женщин[2].

Главной профилактикой гиподинамии являются физические нагрузки, поэтому введение такой дисциплины как физкультура в учебных заведениях является полностью оправданной. Но существует проблема того, что не все учащиеся могут в равной мере заниматься на занятиях без вреда для своего здоровья. Занятия, подобранные по методическим рекомендациям, подходят для основной группы учащихся, но согласно статистике 37% студентов СПбГПМУ находятся в специальной медицинской группе здоровья, требующей повышенного внимания со стороны тренера[4]. Наиболее распространенные нарушения наблюдаются со стороны сердечно-сосудистой системы- вегето-сосудистая дистония, артериальная гипертензия, пороки сердца; опорно-двигательной системы (ОДА)- плоскостопие, нарушение осанки; заболевания органов дыхания- бронхиальная астма, хронические бронхиты; со стороны органа зрения- высокая степень миопии, гиперметропия, астигматизм; со стороны пищеварительной системы- гастриты, гастродуодениты, дискинезия желчевыводящих путей; со стороны почек и мочевыводящих путей- пиелонефрит, цистит; реже встречаются заболевания нервной системы, обмена веществ и кожи[3,7]. Такие студенты нуждаются в особой программе, учитывающей их функциональные и морфологические изменения в организме. В ее основу положено содержание программы основной группы, но исключены упражнения и комплексы, способные вызвать перенапряжение организма, а также упражнения, приводящие к стремительному подъему ЧСС и артериального давления [5, 8].

Основными задачами, выдвигаемыми при проведении занятий со студентами специальной группы здоровья, являются: укрепление мышц спины и живота, развитие правильной и здоровой осанки; укрепление мышц брюшного пресса, тазового дна; укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы; повышение общей выносливости организма; освоение правильной техники базисных двигательных навыков; привычка в заинтересованности к своему здоровью, здоровому образу жизни [6]. Для этих целей широко рекомендуется использование ходьбы, оздоровительного бега, плавания, упражнений на равновесие и координацию, дыхательные упражнения, специальные упражнения йоги [3, 5]. Особое место уделяется дыханию и дыхательным упражнениям, которые используются на каждом занятии как отдельные комплексы, так и во время выполнения других упражнений. Важно контролировать дыхательные движения: они должны быть ровными, глубокими. Нельзя допускать состояний, способствующих длительной задержке дыхания. Именно поэтому из программы исключены упражнения, вызывающие длительное напряжение мышц или натуживание, часто способствующие длительной задержке дыхания [2]. Важно всегда помнить, что студенты, отнесенные в специальную группу по показаниям здоровья, нуждаются в двигательной активности не меньше, а иногда и больше, чем студенты, отнесенные в основную медицинскую группу [8].

Цель исследования: разработать и доказать эффективность и безопасность примерного комплекса упражнений, рекомендованных для занятий студентов в подготовительной группе здоровья.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе составления комплекса физических упражнений для студентов специальной группы были учтены следующие особенности: на занятиях одновременно присутствуют студенты, имеющие различные заболевания; часть студентов имеют комбинированные патологии нескольких систем организма; многие студенты, находясь в специальной группе здоровья в школе (и/или освобожденные от уроков физкультуры) не владеют навыками выполнения базовых упражнений, а значит, нужно особое внимание уделить правильной технике упражнений и предупреждению травматизма на занятиях. Обязательно включение упражнений, направленных на укрепление мышц спины, способствующих формированию правильной осанки, профилактики развития сколиоза. Приводим примерный комплекс специальных упражнений для студентов, находящихся в специальной группе здоровья.

№ Содержание Дозировка Методические указания

2И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе

Повороты шеи влево, вправо

Наклоны головы вверх и вниз

Круговые движения головой 6-8 раз Медленный темп, не допускать резких движений

3И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны

Вращение в кистях

Вращения в локтях

Вращения в плечах

4-6 раз Обратить внимание на амплитуду выполняемых вращений, все движения должны осуществляться плавно; все упражнения выполняются сначала по часовой, а затем против часовой стрелке

4И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе

1-4 Наклоны туловища вправо

5-8 Наклоны туловища влево

2. Наклоны туловища вперед-назад 4-6 раз Сохраняется средний темп, не допускаются резки движения при наклонах, каждый ученик выполняет упражнение в подходящей для него амплитуде

5И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе

1-3 Наклоны туловища вперед

4 Наклоны туловища влево

4-6 раз Сохраняется средний темп, не допускаются резки движения при наклонах, каждый ученик выполняет упражнение в подходящей для него амплитуде

7И.п. – лежа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль туловища

1 – потянуть носки на себя

2 – потянуть носки от себя 10-20 раз

Темп медленный, дыхание спокойное, стараться развивать амплитуды движения

8И.п. – Упор на коленях

1-2 сгибание рук до угла 90°

3-4 упор на коленях 6-8 раз Следить за правильным дыханием, положением головы и шеи

Для оценки эффективности систематических занятий студентов был проведен эксперимент, в котором приняло участие 36 студентов специальной группы (выбранные слепым методом из всего числа студентов специальной группы здоровья), которые выполняли оздоровительный комплекс упражнений в течени семестра. Учащимся было предложено пройти опрос САН (самочувствие, настроение, работоспособность, активность и энергичность), в котором студенты оценили свое состояние здоровья и самочувствия до и после оздоровительных занятий [5]. Согласно полученным результатам опроса, из 36 студентов 14 человек (38,89%) отметили значительное повышение работоспособности, 12 незначительное повышение работоспособности (33,33%), 6 – не заметили изменений (16,67%) и 4 затруднились ответить (11,11%). У 26 студентов (77,78%) отметилась тенденция к повышению настроения по сравнению с результатами опроса до выполнения оздоровительного комплекса.

Заключение. В ходе эксперимента мы установили, что регулярные занятия оздоровительной физической культурой, согласно подобранному комплексу для студентов специальной медицинской группы, благотворно сказываются как на общем самочувствии студента, так и на его работоспособности и мотивации к занятиям спорта, приобщении к здоровому образу жизни. Всем студентам, помимо занятий в стенах университета, было рекомендовано выполнение домашних индивидуальных комплексов упражнений, пешие прогулки, плавание и другие виды физической активности, положительно влияющих на состояние физического и ментального здоровья.

Список литературы

1. Бахтина, Т.Н. К вопросу совершенствования процесса физического воспитания студентов специального медицинского отделения / Т.Н. Бахтина, Н.С. Лешева, С.А. Бухарин // В сборнике: Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни в образовательном процессе современного вуза. Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 80-летию кафедры «Физическая культура». 2019. - С. 6-9.
2. Лешева, Н.С. Использование оздоровительных технологий при проведении учебного занятия по физической культуре / Н.С. Лешева, К.Н. Дементьев, Т.А. Гринева // Санкт-Петербургский политологический журнал. 2016. – С 152.
3. Лешева, Н.С. Использование специальных упражнений йоги на занятиях со студентами специальной медицинской группы / Н.С. Лешева, М.М. Туктарова, Л.В. Попова // В сборнике: Интеллектуальный потенциал образовательной организации и социально-экономическое развитие региона. Сборник материалов международной научно-практической конференции Академии МУБиНТ. – 2022.– С. 258-261.
4. Лешева, Н.С. Использование элементов Body-ballet для создания устойчивой мотивации к занятиям физической культурой у студенток специальной медицинской группы/ Н.С. Лешева, В.И. Григорьев, И.С. Москаленко, Ю.Л. Рысев, Л.Е. Спиридонова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. - № 6 (208). – С. 222-227.
5. Лешева, Н.С. О возможности развития некоторых компетенций средствами физического воспитания / Н.С. Лешева, Е.А. Соловьева // Вестник гражданских инженеров. – 2014. - № 3. – С. 289-294.
6. Онучин, Л.А. Оздоровительная физическая культура для студентов Санкт-Петербургского государственного архитектурно-строительного университета / Л.А. Онучин, А.В. Шаронова, Н.С. Лешева, И.С. Москаленко // Учебное пособие. Санкт-Петербург, – 2020.
7. Пшеничников, А.Ф. Физическая культура и здоровье студентов / А.Ф. Пшеничников, Н.С. Лешева, Л.А. Паташова // В сборнике: Физическая культура студентов. материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2019. С. 48-51
8. Шаронова, А.В. Формирование творческой компетентности студенток в условиях элективных курсов по физической культуре и спорту / А.В. Шаронова, Н.С. Лешева, О.В. Миронова, И.С. Москаленко // Теория и практика физической культуры. 2019. № 11. - С. 58-59.

УДК 796.03

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ЧЕРТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ НАПРАВЛЕНИЯ «ЮРИСПРУДЕНЦИЯ»

Молчкова Н. Ю.

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации», Алтайский филиал, Россия, Барнаул

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы организации профессионально-прикладной физической подготовки для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по направлению «Юриспруденция». Раскрываются особенности подбора упражнений, направленных на развитие профессиональных качеств будущего работника силовых структур и офисного юриста.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, студент, офисный юрист, сотрудник силовых ведомств, профессиональные качества.

DISTINCTIVE FEATURES OF PROFESSIONALLY APPLIED PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS OF THE DIRECTION "JURISPRUDENCE"

Molchkova N. Y.

federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation", Altai branch, Russia, Barnaul

Abstract. The article deals with the organization of professionally applied physical training for students of higher education institutions studying in the direction of "Jurisprudence". The features of the selection of exercises aimed at developing the professional qualities of a future employee of law enforcement agencies and an office lawyer are revealed.

Keywords: *professionally applied physical training, student, office lawyer, law enforcement officer, professional qualities.*

После завершения обучения по направлению «Юриспруденция» дальнейшая трудовая деятельность предоставляет выбор в различных направлениях. Это может быть работа в судах, прокуратуре, нотариальных конторах, адвокатских бюро, коммерческих организациях, государственных правоохранительных органах и др. Также значительное число юристов занимается политической, научной и преподавательской деятельностью.

Профессиональная деятельность юриста зачастую сопряжена с высокой интенсивностью работы, значительной продолжительностью рабочего дня, которые ведут не только к значительным эмоционально-психологическим нагрузкам, но также выражаются в немалых затратах физической энергии человека.

Такая физическая нагрузка может быть дифференцирована в зависимости от конкретной рабочей специальности юриста. Например, работа следственных органов, прокуратуры, полиции нередко характеризуется высокой степенью двигательной нагрузки, возникающей из потребности выезда на место преступления, опроса свидетелей, профилактической работы с населением и т.д. Сотрудники судебной системы, кадровые юристы, преподаватели юридических учебных заведений и ученые-правоведы напротив, могут сталкиваться с недостатком двигательной активности, «сидячим» образом жизни, которые приводят к высоким нагрузкам и ухудшению функционирования опорно-двигательного аппарата и иных жизненно важных систем человеческого организма.

Физическая активность, соответствующие упражнения, занятия и спорт как таковой – неотъемлемая часть жизни в любом обществе, которая также является залогом здорового развития и существования человека. Соответственно, все сказанное применимо и для представителей юридической профессии, широко распространенной в каждом социуме. В данной статье мы заострим внимание на отличительных чертах физической подготовки студентов-юристов, желающих стать офисными юристами и работниками силовых структур.

Физическая подготовка выступает неотъемлемым элементом процессов всестороннего образования и развития человека и важна не менее чем формирование его умственных способностей и интеллекта. Физическая подготовка в рамках образовательных процессов преследует цель достижения высокой работоспособности человека и повышения уровня его физической выносливости. Исходя из целевой направленности процессов физической подготовки, выделяются два ключевых элемента их структуры: первый – рост физических качеств человека, второй – обучение его определенным двигательным действиям.

Под физическими качествами понимается совокупность индивидуальных функциональных свойств человеческого организма, определяющих в дальнейшем его двигательные возможности и способности (двигательные качества).

Развитие двигательных качеств учащегося становится возможным за счет систематических занятий различными комплексами физических упражнений, благодаря которым в дальнейшем может быть достигнуто эффективное применение двигательных возможностей в профессиональной деятельности и повышению качества жизни человека в целом.

К числу базовых качеств, необходимых абсолютно для любого представителя правоохранительных органов и иных силовых структур, можно отнести: ловкость, выносливость, силу, гибкость и быстроту. В связи с этим физическая подготовка является неотъемлемым компонентом образовательного процесса в учреждениях специального и профессионального образования в системе подготовки кадров для правоохранительной системы, поскольку работа таких лиц напрямую связана с противостоянием и пресечением противоправной, в том числе физической, агрессии, работе в экстремальных ситуациях, защите гражданских лиц от таких преступных посягательств.

Именно профессиональная подготовленность сотрудников к выполнению оперативно-служебных задач требует комплексного подхода, а также поэтапного, непрерывного осуществления и совершенствования. При организации учебно-тренировочного процесса по физической подготовке ставится задача – воспитать высококвалифицированных специалистов с применением современных методов организации учебно-воспитательного процесса, обеспечивающих использование ими полученных знаний и умений в практической работе.

Для офисных юристов характерна большая нагрузка на свойства памяти (зрительная, слуховая, двигательная), внимание (концентрация, переключение, объём). Также развитие познавательных функций мозга, устойчивость сердечно-сосудистых, нервных и функциональных систем. Значительно возрастает доля интеллектуального труда.

Юрист, работающий в офисе, должен обладать моральными и психологическими навыками профессиональной пригодности юриста. К ним можно отнести следующее:

1. Высокий уровень профессиональной адаптации, который связан с нормативностью поведения юриста в любых, даже экстремальных условиях профессиональной деятельности. Для этого юристу необходимо обладать: высоким уровнем правосознания, честностью, совестью, принципиальностью в борьбе с нарушителями, добросовестностью, дисциплинированностью.

2. Эмоциональная устойчивость юриста, то есть высокий уровень самоконтроля над поведением, эмоциями; уравновешенность, способность адекватно реагировать на различные события.

3. Выносливость без снижения работоспособности.

4. Концентрация внимания и ловкость.

5. Коммуникативные способности юриста.

6. Высокий интеллектуальный уровень, познавательная активность юриста.

Для достижения вышеперечисленных профессиональных качеств возможны занятия следующими видами спорта:

1. Коммуникативные качества и эмоциональная устойчивость – различные виды коллективных спортивных игр, например, волейбол, баскетбол, футбол и т.д.

2. Концентрация внимания и ловкость – игры, развитие мелкой моторики, например, настольный теннис, бадминтон, эстафеты.

3. Выносливость без снижения работоспособности – силовой тренинг, кроссфит, плавание, бег по пересеченной местности.

Среди обучающихся направления «юриспруденция» был проведен опрос. Основываясь на полученных результатах исследования, можно сделать вывод, что большая часть студентов, обучающихся по данному направлению, желает работать в силовых структурах, в которых, как было сказано выше, требуется более развитая физическая подготовленность. Отсюда следует заключение о необходимости профессионально-прикладной физической подготовки студентов-юристов, помогающей обучающимся приобрести необходимые качества, такие как: ловкость, выносливость, гибкость, быстрота и сила.

Однако процент желающих стать офисными сотрудниками также не мал. И, по мнению опрошенных респондентов, физическая подготовка для юриста, обеспечивающего документооборот, также важна. Кропотливая работа с большим количеством текста и важных документов требует особой внимательности, усидчивости и сосредоточенности.

Для выработки таких навыков, также помогает комплекс физических упражнений, направленных на развитие мелкой моторики и межполушарных связей.

В комплекс упражнений для улучшения физических качеств студентов-юристов, планирующих связать свою жизнь с силовыми структурами, следует включать упражнения, направленные на проработку всех основных мышечных групп.

Для мышц груди можно рекомендовать жим штанги лежа, классические отжимания, разведение гантель лежа. Мышцы спины хорошо тренируются при выполнении подтягиваний, вертикальной и горизонтальной тяги блока, гиперэкстензии. Жим ногами, приседания со штангой и выпады обеспечат проработку мышц ног. Для тренировки мышц рук и плечевого пояса рекомендуется выполнять подъем штанги на бицепс, разгибание рук стоя, жим штанги сидя, а также сеты, включающие в себя махи в стороны, разведение в наклоне и махи перед собой. Обязательно в процессе физической подготовки необходимо уделять внимание мышцам живота. Скручивания, подъем ног в висе и упражнение «складка» позволят хорошо проработать эту мышечную группу.

Все вышеперечисленные упражнения направлены на активную проработку мышц, активизирующих силовые показатели человека. Ряд данных упражнений поможет студенту-юристу добиться максимального результата физического состояния и подготовит обучающегося к дальнейшей работе в силовых структурах.

Работа офисного юриста требует сконцентрированности, внимательности и способности быстро и ловко справляться с многозадачностью ответственной работы. Для такой важной деятельности также необходима физическая подготовка, которая поможет с момента обучения подготовить специалиста, грамотно распределяющего свое внимание. Такое качество помогут развить различные виды спортивных игр, например: баскетбол, гандбол, волейбол, футбол, а также индивидуальные виды спорта, такие как: настольный теннис, легкая атлетика и единоборства.

Из-за большого документооборота юристу приходится работать с немалым количеством бумаг и набором текста на электронных носителях. Для выполнения таких задач офисный юрист должен проводить комплекс упражнений для развития скоординированных действий, направленных на выполнение точных мелких движений кистями и пальцами рук. К ним можно отнести:

1. Сгибание и разгибание раздельно каждого пальца и фаланги. Положение кисти на столе, ладонь обращена книзу.

2. Поднятие пальцев (раздельное для каждого).

3. Поднятие одновременно всех пальцев.

4. Поднятие ладони, пальцы фиксированы на столе.

5. Разведение и сближение пальцев.

6. Описание кругов каждым пальцем в отдельности.

7. Приведение пальцев под ладонь раздельное, а затем всех вместе[1].

Также при сидячей офисной работе идет сильная нагрузка на спину. Чтобы сохранить здоровье спины, в течение рабочего дня следует выполнять ряд определенных физических упражнений, поддерживающих тонус мышц. К ним относятся:

1. Наклоны корпуса в стороны сидя.

2. Сведение локтей перед собой.

3. Сведение лопаток.

4. Поочередные отведения рук назад.

5. Подъемы рук через стороны вверх.

6. Сведение рук за спиной [2].

Обобщая рассмотренный материал, можно с уверенностью заключить, что физическая культура является неотъемлемой частью жизни юриста, работающего в любом направлении. Физическая культура оказывает значительное влияние на профессиональную работоспособность и общее состояние. Также выполнение физических упражнений повышает стрессоустойчивость организма к неблагоприятным факторам, улучшает морально-волевые и психологические качества.

Список литературы

1. Упражнения для кисти и пальцев для их реабилитации по Яношу. [Электронный ресурс]: [веб сайт]. -URL : https://meduniver.com/Medical/travmi/upragnenia_dlia_kisti_i_palcev.html (дата обращения 03.11.2022)
2. Простые упражнения после работы сидя. [Электронный ресурс]: [веб сайт]. -URL : <https://rclfk.med.cap.ru/press/2020/12/16/10-prostih-uprazhnenij-posle-dolgoj-raboti-sidya> (дата обращения 03.11.2022)

УДК 796.015.68

ВОЗДЕЙСТВИЕ СРЕДСТВ РЕЛАКСАЦИИ НА ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНА

Носков Д.Н.

ФГБУ ПОО «Государственное училище олимпийского резерва по хоккею», Россия, Ярославль

Аннотация: В статье рассматриваются проблемы, методы и средства мышечной релаксации, их свойства воздействия на организм спортсмена, для снижения рисков утомления и различных видов стресса.

Ключевые слова: *релаксация, мышечная релаксация, напряжение, расслабление.*

THE EFFECT OF RELAXATION MEANS ON THE PHYSIOLOGICAL AND PSYCHOLOGICAL STATE OF THE ATHLETE

Noskov D.N.

State School of the Olympic reserve in hockey, Russia, Yaroslavl

Abstract: The article discusses the problems, methods and means of muscle relaxation, their effects on the athlete's body, to reduce the risks of fatigue and various types of stress.

Keywords: *relaxation, muscle relaxation, tension, relaxation.*

В настоящее время заметен высокий рост психических и физических нагрузок не только в спортивной, но и в профессиональной деятельности человека. Данное следствие в свою очередь связано с прямым нарушением работы регулятивных механизмов, что в свою очередь влияет на общий уровень физической работоспособности и может повлиять на появление проблем в состоянии здоровья. Данная проблема становится все более актуальной в условиях организации спортивной подготовки в условиях, которые можно приравнять к экстремальным, и на фоне этого создание предпосылок для сохранения здоровья спортсмена. Современные и физиологически обоснованные технологии в купе с использованием правильной системы комплексной диагностики и функционального состояния является одним из эффективных способов решения данной проблемы. Такое решение помогает обогатить диапазон компенсаторных резервов организма спортсмена в условиях максимальных по объему и интенсивности физических и психоэмоциональных нагрузок. В связи с этим можно сказать, что для сохранения здоровья и повышения спортивного результата, важнейшим условием усвоения нагрузок будет являться обеспечение организма оптимальным количеством компенсаторных возможностей.

На сегодняшний день накоплен большой опыт использования как традиционных, так и ряд современных средств и подходов, таких как гипоксические и гипертермические воздействия, методы обратной биологической связи, приемы активной саморегуляции и релаксации, в системе спортивной подготовки в различных видах спорта.

Однако стоит отметить, что в последнее время в системе нетрадиционных средств воздействия на функциональное состояние организма особое место занимают методики

мышечной релаксации, которые обладают отличительными особенностями, такими как безопасность своего действия, относительная легкость достижения эффекта, а также не требуют больших финансовых затрат.

На данном этапе развития сущность системы подготовки спортсменов в игровых видах спорта в условиях проблемной ситуации заключается в проявлении всё увеличивающейся необходимости понимания специалистами и тренерами внедрения ресурсов новейших технологий при построении тренировочного процесса и учета объемов нагрузки.

В хоккее, как и во многих других видах спорта, показателем эффективности системы подготовки является итоговый результат соревновательной деятельности. Эта успешность включает в себя ряд факторов: уровень ОФП и СФП, техническая, тактическая, психологическая подготовленность, как всей команды, так и отдельного игрока, то есть представляет собой интегральный показатель функционального состояния и возможностей спортсмена, всех его систем организма.

По мнению ряда авторов методы мышечной релаксации стоит считать как возможную замену или дополнение к коррекции функционального состояния. Поэтому сейчас они довольно часто стали использоваться как средство предотвращения, коррекции и снятия различных стрессов организма. При этом они позволяют получить необходимые изменения функционального состояния [3].

Понятие релаксации представляет собой процесс расслабления, который сопровождается снятием психического расслабления. В теории релаксации заложено утверждение, что если человек находится в состоянии психического напряжения, то он испытывает и напряжения физическое, и наоборот.

В основе занятий релаксационным тренингом лежит генерализация, то есть распространения эффекта релаксации. Здесь, как и в любом тренировочном процессе важно соблюдение принципа регулярности. Несистематические и поверхностные занятия могут дать только временный и неполный результат. И только регулярные занятия, составленные по правильной методике дают эффект генерализации [1].

Ряд техник, которые применяются в релаксационном тренинге:

1. Дыхательная гимнастика
2. Йога
3. Расслабление мышц
4. Медитация
5. Создание управляемых визуальных образов.

Результаты исследований применения техник релаксации показывают положительные изменения объективных и субъективных показателей функционального состояния спортсменов. К примеру, у человека при регулярных занятиях наблюдается уменьшение разного вида физических стрессов, снижается тревожность, уменьшаются страхи, улучшается иммунитет, сон, внимание, общее самочувствие и увеличивается работоспособность.

Основная цель релаксационного тренинга - это предотвращение возможного стресса, самостоятельное снятие эмоционального напряжения и переутомления. Упражнения на расслабление и успокоение выступают средством восстановления нарушенных функций систем организма, повышения работоспособности, а также предотвращением ряда заболеваний психосоматической этиологии [2].

В этой связи, очевидно, считать, что релаксационный тренинг используется как инструмент контроля стрессовых состояний. Поэтому необходимо знать какие психофизиологические процессы будут подвержены стрессовым воздействиям в большей степени, и как это будет проявляться, для определения и подбора наиболее эффективного способа индивидуальной релаксации.

В условиях интенсивной тренировочной и соревновательной деятельности, и связанными с ними физическими нагрузками, спортсмен порой не успевает восстановиться и испытывает трудности с расслаблением мышц. Все это приводит постоянному гипер

тону мышц, накоплению эффекта утомления, что в свою очередь может снизить спортивные результаты или «перегоранию» перед стартом. Для решения подобной проблемы существует методика мышечной релаксации.

В основе метода мышечной релаксации лежит попеременное напряжение и расслабление разных мышечных групп. При данном виде расслабления происходит ощущение покоя, снижается нервное напряжение мышц или болевые ощущения.

Базируется данная методика на использовании комплекса, в состав которого входит более двухсот упражнений. Но для получения нужного результата достаточно выполнять всего шестнадцать упражнений. Все упражнения разбиты на группы: для головы, рук, туловища и ног.

Для получения эффекта релаксации при выполнении упражнений необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

- Выполняйте упражнения каждый день по 20-30 минут, даже если вам этого не хочется. Тем самым будет развиваться навык расслабления. По началу, будет трудно расслабиться даже немного, но по мере практики вы научитесь быстро и более глубоко расслабляться.

- Соблюдайте цикл напряжения и расслабления, выполняя упражнения на все мышечные группы. После напряжения расслабляйтесь быстро и полностью. Напряжение не должно быть слабым, но и не доводите до перенапряжения.

- Следите за своими ощущениями при релаксации. Чувствуете ли вы тяжесть, тепло, покалывание? Необходимо уметь распознавать физические признаки релаксации.

- Соблюдайте логическую последовательность выполнения упражнений, переходя от одной группы мышц к другой по принципу «сверху вниз».

Приведем примеры упражнений.

Для мышц рук:

1. Перед началом упражнения полежите в исходном положении 5 минут. Согните руку в запястье под прямым углом, ладонь должна встать вертикально. Удерживайте несколько минут. Расслабьте руку, наблюдайте за ощущениями в кисти и предплечье в течение нескольких минут. Повторите упражнение три раза.

2. Согните руку в предплечье под углом тридцать градусов. Удерживайте и расслабляйте руку по 2 минуты. Повторите 3 раза.

3. Положите под предплечье стопку книг. Надавите на книги, лежащей на них рукой. Повторите 3 раза с тем же интервалом выполнения, что и в предыдущем упражнении.

Для мышц туловища:

1. Мышцы живота. Выполнение упражнения заключается либо в осознанном втягивании живота, либо подъема из положения лежа в положение сидя.

2. Мышцы спины. Лежа на спине, прогнитесь в пояснице.

3. Верхний плечевой пояс. Скрестите вытянутые вперед руки. Выполняйте круговые плечами назад, сводя лопатки, головой делайте поочередные наклоны вправо, влево.

Для мышц ног.

1. Согните ногу в колене. Так создастся напряжение в верхней части ноги. Чередуйте напряжение и расслабление по 3 раза.

2. Натяните стопу носком на себя. Напряжение и расслабление икроножной мышцы.

3. Положите под колено несколько книг. Усиленно надавите на них, так создастся напряжение ягодичной мышцы.

В ходе долгосрочных и изнурительных нагрузок релаксация является органично выписывающимся средством восстановления для спортсмена. Так же стоит отметить, что мышечная релаксация положительно влияет на физиологическое и психологическое состояние.

Отмечается, что расслабление скелетных мышц приводит не только к расслаблению самой мускулатуры, но и пищеварительной, сердечно-сосудистой систем. Исследователи выяснили, что мышечная релаксация помогает при головных болях, мигренях и болях спине. Последствия мышечных спазмов и нерациональных перенапряжений могут быть

нивелированы или хотя бы смягчены за счет использования на регулярной основе занятий мышечной релаксацией.

Список литературы

1. Денисенко Ю.П., Высочин Ю.В., Яценко Л.Г. Миорелаксация как фактор повышения специальной физической работоспособности спортсменов // *Фундаментальные исследования*. – 2013. – № 10-4. – С. 766-769; URL: <https://fundamental-research.ru>
2. Зиналиева Н.К., Нартова А.Е. Влияние релаксационных методик на психологическое состояние человека // *Вестник БГУ*. 2013 №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-relaksatsionnyh-metodik-na-psihologicheskoe-sostoyanie-cheloveka>
4. Шагивалеева Г.Р., Бильданова В.Р. Основы психической саморегуляции: Учебное пособие для студентов высш. учеб. Заведений. – Елабуга: ЕГПУ, 2006. – 41с.

УДК 796.011.1:

ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ, СТРАДАЮЩИХ ПОСТКОВИДНЫМ СИНДРОМОМ

Прошляков В.Д.¹, Воицинина Н.А.², Степанова И.Д., Мазикин И.М.¹, Тарасов О.В.¹

¹ФГБОУ ВО «Рязанский государственный медицинский университет имени академика И.П. Павлова» Министерства здравоохранения Российской Федерации, Россия, Рязань

²ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры», Россия, Москва

Аннотация. В данной статье представлен обзор исследований, в которых была продемонстрирована возможность применения и эффективность физических упражнений при постковидном синдроме.

Ключевые слова. *Физические упражнения, физическая культура, лечебная физкультура, физическая реабилитация, постковидный синдром.*

POTENTIAL POSSIBILITY OF PHYSICAL EXERCISE IN REHABILITATION OF PATIENTS SUFFERING FROM POST-COVID-19 SYNDROME

Proshlyakov V.D.¹, Voshchinina N.A.², Stepanova I.D., Mazikin I.M.¹, Tarasov O.V.¹

¹Ryazan State Medical University named after Academician I.P. Pavlov of the Ministry of Health of the Russian Federation, Ryazan, Russia

²Moscow State Academy of Physical Culture, Russia, Moscow

Abstract. This article presents an overview of studies that have demonstrated the effectiveness of physical exercise in post-COVID-19 syndrome.

Keywords. *Physical exercises, physical culture, physical therapy, post-COVID-19 syndrome.*

Актуальность. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) отмечается более 607 миллионов случаев заражения COVID-19 во всем мире и более 20 миллионов случаев заражения новой коронавирусной инфекцией в Российской Федерации со времени начала пандемии [21]. Изначально предполагалось, что COVID-19 представляет собой остротекучую инфекцию с полным разрешением легкой и средней степени тяжести в течение срока, составляющего 2-3 недели. Однако, в 2020 году Национальным институтом здоровья и качества медицинской помощи (NICE) было предложено три основных формы COVID-19: 1) острый COVID-19, длительность симптомов которого составляет промежуток времени до 4 недель, 2) продолжающийся симптоматический COVID-19 – от 4 до 12 недель, 3) постковидный синдром, при котором симптомы развиваются как во время болезни, так и после выздоровления, продолжительность которых составляет 12 недель и

более, не объясняется альтернативным диагнозом [16]. Более того, в 2020 году был внесен код для описания постковидного синдрома в МКБ-10 [11]. Несмотря на то, что имеется большое количество данных о положительном влиянии физических упражнений как на здоровье человека в целом, так и на улучшение состояния пациентов при некоторых заболеваниях, в том числе легочных и сердечно-сосудистых, наблюдается недостаточное количество исследований об их пользе при постковидном синдроме [1, 4, 17, 18]. Представляется актуальным дальнейшее более глубокое изучение, систематизация физических упражнений, которые могут быть назначены пациентам, страдающим данным синдромом, а также разработка возможных стратегий их комплексного применения.

Цель работы: теоретически обосновать пользу физических упражнений в реабилитации лиц, у которых ухудшается качество жизни в результате постковидного синдрома.

Задачи исследования:

- 1) рассмотреть клинические проявления постковидного синдрома;
- 2) проанализировать влияние физических упражнений на отдельные симптомы постковидного синдрома;
- 3) составить заключение о возможностях использования физических упражнений для улучшения состояния пациентов, страдающих постковидным синдромом.

Объект исследования: физическая активность людей, страдающих различными заболеваниями.

Предмет исследования: влияние физических упражнений на состояние пациентов, страдающих постковидным синдромом.

Материалы и методы. При проведении данного исследования был использован метод теоретического анализа научных трудов по проблеме эффективности физических упражнений в решении задачи улучшения общего состояния и состояния здоровья страдающих постковидным синдромом.

Результаты и их обсуждение. В ходе проведенного теоретического исследования были получены следующие результаты:

1) Клинические проявления постковидного синдрома могут быть разнообразны, но, согласно исследованиям, наиболее часто встречаются такие симптомы как усталость, одышка, нарушения сна, кашель, тошнота и диарея, остеоартикуляционная боль, головная боль, стойкие нарушения обоняния и вкуса, миалгия, некоторые нейропсихологические симптомы – замедленное мышление, депрессия и беспокойство [7, 10, 12, 15].

2) Необходимо отметить, что умеренные физические упражнения благоприятно влияют на иммунитет, посредством того, что способствуют улучшению иммунной регуляции и усиливают иммунный надзор [6, 19]. Более того, существуют данные, согласно которым физические упражнения используются в качестве немедикаментозной терапии скелетно-мышечных заболеваний, проявляющихся мышечной слабостью, усталостью, хроническими болями. Отмечается, что силовые тренировки могут способствовать устранению слабости, улучшению максимальной динамической силы и мощности, а также оказывают положительное влияние на восстановление функциональных возможностей пациента. Более того, силовые тренировки могут помочь уменьшить мышечную дисфункцию, возникшую вследствие поражения легких. Было также установлено, что тренировки на выносливость могут способствовать улучшению дыхательной функции [5, 13].

3) Что касается аэробной нагрузки, необходимо отметить, что при выполнении таких упражнений пациентами с симптомом поствирусной усталости важно соблюдать особую осторожность, поскольку в таком случае физическая нагрузка может способствовать усилению данного симптома. Существуют рекомендации, согласно которым таким пациентам стоит избегать переутомления и при выполнении упражнений с низкой интенсивностью, чередовать нагрузку с периодами отдыха и расслабления. Пациентам со снижением функционирования предпочтительны интервальные тренировки, которые

должны включать 3-4 периода чередования 2-3 минутных высокоинтенсивных упражнений с периодами отдыха во время начальных тренировок [2].

Пациентам, страдающим постковидным синдромом также рекомендуется тренировка мышц верхних и нижних конечностей посредством выполнения активных упражнений динамического и статического характера. Активные упражнения на конечности должны сопровождаться прогрессивным укреплением мышц, при этом рекомендуется выполнять 8–12 повторений, от 1 до 3 подходов с 2-минутным отдыхом между подходами, три занятия в неделю в течение 6 недель [2]. Ряд исследователей получили результаты выполнения пациентами с постковидным синдромом комплексной программы реабилитации, включающей упражнения аэробной (ходьба и бег на беговой дорожке) и анаэробной направленности (силовые тренировки верхних и нижних конечностей), которые улучшили их клинические показатели в отношении симптомов усталости и респираторных симптомов [9].

Поскольку при постковидном синдроме встречается продуктивный кашель, можно предположить, что таким пациентам могли бы быть полезны дренирующие дыхательные упражнения [3].

4) Важно отметить, что физические упражнения могут оказывать положительное влияние и на психологическое состояние пациентов, способствовать восстановлению их когнитивных способностей, а также нормализовать сон. Так, было показано, что регулярные тренировки снижают психологический стресс и положительно модулируют структуру и функции мозга, а также влияют на улучшение памяти, концентрации, когнитивной гибкости, анализу и синтезу информации. Благодаря тому, что физические упражнения вызывают нейрохимические и структурные изменения головного мозга с дальнейшим нейрогенезом и синаптогенезом, предотвращается когнитивная дисфункция [8, 14, 20].

Вывод. Таким образом, как показывают многочисленные наблюдения, индивидуальные контролируемые тренировки с реабилитационными физическими упражнениями могут быть эффективной системой мероприятий, направленных на восстановление пациента, страдающего постковидным синдромом, что требует дальнейшей разработки комплексной программы их физической реабилитации.

Список литературы

1. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания [Текст] / Е.Е. Ачкасов [и др.]. - М.: Триада – X, 2011.- 100 с.
2. РЦРЗ (Республиканский центр развития здравоохранения МЗ РК). Состояние после COVID-19 (постковидный синдром) у взрослых [Текст]. Версия: Клинические протоколы МЗ РК – 2021.
3. Фесенко, О.В. Кашель в постковидный период: клинические наблюдения [Текст] / О.В. Фесенко // Пульмонология.- 2021.- Т.31,№ 3. – С. 375-382. <https://doi.org/10.18093/0869-0189-2021-31-3-375-382>
5. Шлемова, А.А. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы [Текст] / А.А. Шлемова, Л.М. Лукьянова // Наука-2020.- 2021.- №9. – С. 54. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lechebnaya-fizicheskaya-kultura-pri-zabolevaniyah-serdechno-sosudistoy-sistemy> (дата обращения: 16.09.2022)
6. Effects of concurrent exercise training on muscle dysfunction and systemic oxidative stress in older people with COPD [Text] / J. Alcazar [et al.] // Scandinavian journal of medicine & science in sports. – 2019. – Vol. 29, №. 10. – P. 1591-1603.
7. Campbell, J.P. Debunking the myth of exercise-induced immune suppression: redefining the impact of exercise on immunological health across the lifespan [Text] / J.P. Campbell, J.E. Turner // Frontiers in immunology. – 2018. – P. 648.
8. Carod-Artal, F.J. Post-COVID-19 syndrome: epidemiology, diagnostic criteria and pathogenic mechanisms involved [Text] / F.J. Carod-Artal // Rev Neurol.- 2021.- Vol. 72,№ 11. – P. 384-396. doi: 10.33588/rn.7211.2021230

9. Exercise intervention in treatment of neuropsychological diseases: a review [Text] / Z. Chen [et al.] // *Frontiers in psychology*. – 2020. – Vol. 11. – P. 569206.
10. Early experiences of rehabilitation for individuals post-COVID to improve fatigue, breathlessness exercise capacity and cognition - A cohort study [Text] / E. Daynes [et al.] // *Chron Respir Dis*.- 2021.- Vol.18. – P. 14799731211015691. doi: 10.1177/14799731211015691
11. Incidence of long-term post-acute sequelae of SARS-CoV-2 infection related to pain and other symptoms: a living systematic review and meta-analysis [Text] / H. Hoshijima [et al.] // *MedRxiv*. – 2021.
12. ICD-10 – International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems [Text].- 10 revision. URL: <https://mkb-10.com/index.php?pid=23014>
13. More than 50 long-term effects of COVID-19: a systematic review and meta-analysis [Text] / S. Lopez-Leon [et al.] // *Scientific reports*. – 2021. – Vol.11,№ 1. – P. 1-12.
14. The benefits of strength training on musculoskeletal system health: practical applications for interdisciplinary care [Text] / L. Maestroni [et al.] // *Sports Medicine*. – 2020. – Vol.50,№ 8. – P. 1431-1450.
15. Preventive and therapeutic potential of physical exercise in neurodegenerative diseases [Text] / I. Marques-Aleixo [et al.] // *Antioxidants & redox signaling*. – 2021. – Vol.34, №. 8. – P. 674-693.
16. Characterising long term Covid-19: a living systematic review [Text] / M. Michelen [et al.] // *BMJ Glob Health*.- 2021. – Vol.6, № 9. – P. e005427. doi: 10.1136/bmjgh-2021-005427
17. National Institute for Health and Care Excellence: Clinical Guidelines. In COVID-19 Rapid Guideline: Managing the Long-Term Effects of COVID-19 [Text] / National Institute for Health and Care Excellence.- London, UK, 2020. URL: www.nice.org.uk/guidance/ng188
18. Exercise/physical activity and health outcomes: an overview of Cochrane systematic reviews [Text] / P. Posadzki [et al.] // *BMC Public Health*.- 2020.- Vol. 20,№ 1. – P. 1724. doi: 10.1186/s12889-020-09855-3
19. Ruegsegger, G.N. Health Benefits of Exercise [Text] / G.N. Ruegsegger, F.W. Booth // *Cold Spring Harb Perspect Med*.- 2018.- Vol. 8,№ 7. – P. a029694. doi: 10.1101/cshperspect.a029694
20. Saçma, M. Exercise generates immune cells in bone [Text] / M. Saçma, H. Geiger // *Nature*.- 2021.- Vol. 591(7850). – P. 371-372. doi: 10.1038/d41586-021-00419-y
21. Sullivan Bisson, A.N. Walk to a better night of sleep: testing the relationship between physical activity and sleep [Text] / A.N. Sullivan Bisson, S.A. Robinson, M.E. Lachman // *Sleep Health*.- 2019.- Vol. 5,№ 5. – P. 487-494. doi: 10.1016/j.sleh.2019.06.003.
22. World Health Organization. Coronavirus (COVID-19) [Text].- URL: <https://covid19.who.int/>

УДК 796:

ЛИДЕРСТВО

Сидаш А. Л.

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Курский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, Курск, Россия

Аннотация. В статье говорится о физическом воспитании и его роли в современном обществе, о роли потенциального лидера. Особое внимание при этом уделяется подрастающему поколению, условиям всестороннего развития личности и восприятию ими общечеловеческих ценностей.

Ключевые слова: *физическое воспитание, уровень здоровья, физическое развитие, укрепление здоровья.*

LEADERSHIP

Annotation. The article talks about physical education and its role in modern society, the role of a potential leader. Special attention is paid to the younger generation, the conditions of comprehensive personal development and their perception of universal values.

Keywords: *physical education, health level, physical development, health promotion.*

На формирование взаимоотношений между спортсменами в спортивной команде влияет воздействие объективных и субъективных, а также роль социально-психологических факторов. Одним из таких факторов является социально-психологический феномен лидерства. При формировании команды тренер должен найти потенциального лидера, учитывая два вида лидерства - формальное и неформальное. Выделение лидеров из общей массы может как помочь тренеру в его деятельности, так и усложнить ее. Условия и возможности проявления лидерских качеств в спортивной группе представляются нам особенно интересными.

Цель исследования – по итогам анкетирования и проведенного опроса выявить возможность проявления лидерских качеств в спортивной команде, истинных лидеров и спортсменов, предрасположенных к лидерству.

Методы исследования. Исследование было проведено на базе КГМУ (спортзал №2). В нем приняли участие 16 девушек сборной команды КГМУ по волейболу в возрасте от 17 до 24 лет. Были использованы такие методы, как опрос и анкетирование по методу Е. Жарикова, Е. Крушельницкого для диагностика лидерских способностей [1].

Результаты исследования.

Капитан, в волейболе — это лидер волейбольной команды. Обычно это старшие или наиболее опытные члены команды, или игроки, которые могут сильно повлиять на результат игры. Не редко капитан команды выполняет функцию "запустил" в сложных игровых ситуациях, подавая пример своей игрой или подбадривая команду, тем самым поднимая моральный дух игроков [3]. Ключевые качества капитана — это решительность, выносливость, умение налаживать контакт с партнерами, сообразительность и тактичность. Капитан должен подавать пример и поддерживать игроков. Выбор капитана — это очень важный выбор для тренера, потому что он является помощником тренера на площадке. Способность человека быть лидером во многом зависит от развитости организаторских и коммуникативных качеств. Представленная методика позволяет оценить способность человека быть лидером.

Используя методику Е. Жарикова и Е. Крушельницкого, был проведен опрос для выявления лидерских качеств среди девушек волейбольной команды КГМУ в возрасте от 17 до 24 лет.

Таблица 1. Результаты анкетирования женской сборной КГМУ по волейболу.

Респондент	Балл	Оценка лидерских качеств
Мария З.	29	Средний
Анастасия Г.	29	Средний
Мария М.	26	Средний
Анастасия А.	29	Средний
Александра Г.	29	Средний
Дарья Д.	18	Слабый

Анна К.	32	Средний
Ирина Ш.	16	Слабый
Анастасия З.	36	Сильный
Анастасия М.	18	Слабый
Ангелина Б.	23	Слабый
Виктория К.	20	Слабый
Карина О.	32	Средний
Лилия В.	26	Средний
Мария Б.	19	Слабый

По данным таблицы был составлен график для наглядности выявленного рейтинга у волейболисток.



Рис.- 1. Результаты анкетирования.

Исходя из полученных баллов мы можем понять то, что если сумма баллов оказалась менее 25 баллов, то качества лидера выражены слабо. Если сумма баллов в пределах от 26 до 35, то качества лидера выражены средне. Если сумма баллов оказалась от 36 до 40, то лидерские качества выражены сильно. Если сумма баллов более 40, то данный человек, как лидер, склонен к диктату.

Таким образом, результаты анкетирования, представленные в диаграмме, говорят о том, что в женской команде по волейболу есть ярко выраженный лидер, который обладает всеми необходимыми качествами. Анастасия З. набрала по тесту «Диагностика лидерских способностей» 36 баллов. Она является сильным лидером, при этом не становясь диктатором. Карина О. и Анна К. набрали 32 балла, что соответствует средним показателям лидерства.

Заключение. Выявления особенностей и возможностей проявления лидерских качеств в исследованной нами группе и подтверждения нашей гипотезы. Капитан команды является лидером, и ему удастся быть не только формальным лидером, т.е. управлять командой, но также он обладает огромным авторитетом и уважением со стороны группы, но в группе есть и не формальные лидеры, которым так же удастся найти подходы и заслужить авторитет среди других спортсменов.

Таким образом, лидерство представляет собой функцию общего социального контекста, включая и потребности членов группы, характер стоящей перед ними задачи, источник лидерства и его влияние (авторитет).

Список литературы

1. Бланк, Уоррен 108 навыков прирожденных лидеров / Уоррен Бланк. - Москва:ИЛ,

2006. - 384 с.

2. Беляцкий Н.П. Основы лидерства. - БГЭУ Минск, 2006.

3. Волейбол. Спортивные термины на 5 языках / ред. Ю.С. Галаев. - М.: Русский язык, 1979. - 523 с.

УДК 796:03

ВЛИЯНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ПОДДЕРЖАНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВОГУ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Соколова И. Ю., Луценко Е.В., Филь В.В.

Вологодский государственный университет, Россия, Вологда

Аннотация: В работе рассказано о влиянии самостоятельных занятий физической культурой на поддержание здоровья студентов ВоГУ в период обучения в вузе: влияние на разные системы органов, психическое здоровье, стрессоустойчивость, умение контролировать себя

Ключевые слова: *физическое и психическое здоровье, самостоятельные занятия физической культуры.*

THE INFLUENCE OF INDEPENDENT PHYSICAL EDUCATION CLASSES ON MAINTAINING THE HEALTH OF VSU STUDENTS DURING THEIR STUDIES AT THE UNIVERSITY

Sokolova I.Y., Lutsenko E. V., Fil V.V.

Vologda State University, Vologda, Russia

Abstract: The article describes the impact of independent physical education classes on maintaining the health of VSU students during their studies at the university: the impact on different organ systems, mental health, stress resistance, the ability to control yourself.

Keywords: *physical and mental health, independent physical education classes.*

Актуальность. Здоровье – это самое ценное, что есть в жизни каждого человека. В современных условиях, в эпоху развития технологий и компьютеризации остро стоит вопрос о том, что студенты выполняют много работы на компьютерах и ведут сидячий образ жизни. Гиподинамия вызывает много небезопасных для здоровья последствий: отмирание мышц, гормональный сбой, пищеварительные расстройства, трудности с дыхательной системой, болезни сердечно - сосудистой системы, гипертония, появление избыточного веса, бессонница, искривление позвоночника, проблемы со зрением, депрессии и стрессы, и прочее [1].

Сохранение здоровья молодого поколения, в том числе студентов, было и остается одной из важнейших социальных проблем общества. Основная задача студентов — пополнить количество квалифицированных членов общества. Очевидно, что подготовка высококвалифицированных специалистов возможна только тогда, когда они находятся в хорошем физическом состоянии [2]. В связи с этим студенты являются уязвимой категорией, которые вынуждены в силу особых обстоятельств проводить много времени за компьютером и чтением литературы, что влияет на физическое здоровье студента: учебная деятельность студента во время сессии вузе может достигать до 12 часов в сутки [6]. Большая интеллектуальная и психоэмоциональная нагрузка, низкая двигательная активность, переработка различной информации в условиях ограниченного количества времени, постоянное присутствие стресса отрицательно сказывается на здоровье студентов, ухудшая при этом физическую подготовленность и снижая функциональные возможности организма. Возникает противоречие с одной стороны обучение – основная задача студента и поэтому студенту необходимо много заниматься и проводить много времени за компьютером, с другой стороны – негативные последствия малоподвижного образа жизни.

Оздоровительные и спортивные мероприятия в режиме дня - являются важным фактором сохранения здоровья. Общаясь среди студентов, примерно лишь 20% самостоятельно занимаются в спортивных секциях или имеют склонность посещать спортзалы, чтобы поддерживать спортивную форму. Примерно 8% делают гимнастику в утренние часы, 10% использует активный отдых, отдых на природе. В целом процент самостоятельно заинтересованных, занятиями физической культурой и спортом низкий и колеблется около 25%. Это показывает, что большинство студентов, недостаточно активно занимается своим здоровьем и самостоятельно стремятся к занятиям физической культурой [4]. Поэтому встает проблема: как создать условия, чтобы студенты ВоГУ осознанно, самостоятельно заинтересовались физической культурой, что поможет сохранить здоровье студентов ВоГУ?

Анализ литературных источников и интернет ресурсов заинтересовал нас, поэтому мы решили поработать над темой: Влияние самостоятельных занятий физической культурой на поддержание здоровья студентов ВоГУ в период обучения в вузе

Цель нашей работы: Определение влияния самостоятельных занятий на поддержание здоровья студентов ВоГУ в период обучения в вузе.

Задачи: Изучить психолого – педагогическую литературу, рассмотреть влияние самостоятельных занятий физической культурой на поддержание психического и физического здоровья студентов ВоГУ, в период обучения в вузе, обосновать необходимость самостоятельных занятий физической культурой на поддержание здоровья студентов.

Практическая значимость и новизна: Анализ самостоятельных занятий физической культурой на поддержание здоровья студентов ВоГУ в период обучения в вузе.

Изучение теоретической литературы по данной теме, исследования С.А.Марчук, А.А.Горелова, В.М. Дубровского, А.О. Егорьева, И.С Губанова, А.А. Моканова, Д.И. Жиренко и других научно доказывают, что систематические занятия физической культурой, соотношение активного отдыха и двигательного режима - является мощным средством профилактики психического и физического здоровья и многих заболеваний, а так же способствует высокой работоспособности организма, что благоприятно сказывается на обучении студента в вузе [5].

Рассмотрим что же такое физическое и психическое здоровье студента?

Физическое здоровье представляет собой естественное состояние организма, которое обусловлено нормальным, беспрепятственным функционированием органов и систем организма.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга и характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Для нормального функционирования каждому человеку ежедневно необходим определенный минимум двигательной активности. Минимальная норма объема двигательной активности за неделю для студента составляет 10 часов.

В высших учебных заведениях дисциплина «Физическая культура и спорт» одна из главных дисциплин воспитания общей профессиональной культуры современного специалиста и основное средство укрепления здоровья, неотъемлемый фактор нравственного, физического, интеллектуального и духовного развития личности [4]. Обучаясь в ВоГУ в неделю рабочей программой по дисциплине «Физическая культура и спорт» предусматривает обязательное посещение занятий физкультурой по 3 часа в неделю, что составляет лишь 30% от необходимого минимума недельной нормы студента. Учеными доказано, что такая двигательная нагрузка мала и недостаточна для студентов, что доказывает, что низкая двигательная нагрузка отрицательно влияет на: обмен веществ, работу сердечно - сосудистой системы, психоэмоциональное и физическое состояние студента, насыщение кислородом мозга, увеличение количества стрессов и неврозов

Физические упражнения: оздоравливают организм, являются средством восстановления психофизического состояния.

Особенно актуальны физические упражнения для студентов ВоГУ, которые помимо работы за компьютером и долгое время по 8 и более часов проводит в сидячем положении, пока находятся на занятиях в ВоГУ, а так же в домашних условиях при подготовке домашнего, что может привести к отрицательному воздействию на организм.

Рассмотрим влияние самостоятельных занятий физкультурой отдельно на каждую систему организма человека, для того, чтобы понимать и осознавать, как это влияет на все органы и системы студента и оценить их ценность для здоровья студента ВоГУ.

Наиболее подходящими для самостоятельных занятий физкультурой, увеличивающими физическую нагрузку на организм и позитивно влияющими на здоровье (А.Н.Марченко, А.Б. Габибова, Е.В.Пономаревой и др.) являются такие самостоятельные занятия: бег, велоспорт, прыжки, футбол, баскетбол, теннис, волейбол, хоккей, аэробика, катание на коньках, плавание, катание на роликах и скейтборде, занятия лыжами, скандинавская ходьба и другое. Главное для студента - определится с желаниями, интересами.

Сердечно – сосудистая система – одна из самых важных систем человека. Она помогает разносить кислород ко всем органам и системам, поэтому если идет сбой в этой системе, страдает весь организм студента и нарушается деятельность всех систем. Влияние упражнений и разного вида занятий спортивной деятельностью, повышению физических нагрузок на сердечно - сосудистую систему, в том числе на сердце помогает студенту насыщаться крови кислородом, из - за чего сердце перекачивает большее количество объема крови за единицу времени, систематические физические нагрузки увеличивают количество и плотность кровеносных сосудов и капилляров, идет лучшее усвоение кислорода клетками организма. Благодаря тренировкам и физическим нагрузкам, сосуды обретают тонус, свою эластичность, что помогает избежать тромбозов и варикозного расширения вен нижних конечностей.

Дыхательная система, при нарушениях так же дает сбой у студента. Наблюдается: одышка, головные боли, увеличение частоты пульса, наступает бессонница, появляются сбои в работе нервной системы.

В случае увеличения физической нагрузки на дыхательную систему, наблюдается положительная динамика в здоровье дыхательной системы: увеличивается жизненная емкость легких, повышается вентиляция легких, дыхание становится более глубоким и интенсивным, происходит насыщение кислородом всего организма.

Занятия физкультурой и самостоятельное осознанное занятие спортом оказывает положительное влияние на костно – мышечную систему и опорно – двигательный аппарат: укрепляется скелет, увеличивается объем мышц и мускулов, повышается устойчивость костно - мышечного скелета к нагрузкам, повышается кислородное питание мышц и мускулов, повышается содержание кальция и минералов, энергетических веществ в организме студента [5]. Систематические самостоятельные занятия физической культурой и спортом препятствуют развитию межпозвоночных грыж, формированию артроза, остеопороза, атрофии мышц.

В современное время все чаще наблюдается – заболевания студентов COVID -19. Поэтому очень важно тренировать свою иммунную систему и повышается стрессоустойчивость к условиям проживания студентов. Иммунная система помогает сопротивляться разнообразным вирусам и заболеваниям. У студентов, занимающихся спортом и физическими упражнениями, наблюдается увеличение количества друзей, что существенно снижает уровень стрессов, повышается уровень гормонов счастья, которые помогают преодолевать стрессы и поддерживают положительное настроение и выработку эндорфинов, появление оптимизма, настроения. Студенты ВоГУ, занимающиеся самостоятельно физической культурой меньше раздражительны, у них ниже уровень невротоподобных состояний и стрессов.

Самостоятельное занятие физической культурой помогает студенту повышать волевые усилия, осуществлять контроль негативных состояний, проявлять

целеустремленность и инициативность. Они чаще бывают на свежем воздухе, способны к проявлению творческих способностей.

Таким образом, анализ литературных источников и сайтов, помог осознать необходимость самостоятельного занятия физической культурой и спортом, т.к. оно положительно влияет на все системы и органы студента ВоГУ: сердечно – сосудистую, дыхательную, кровеносную, опорно – двигательную, помогает избежать стрессов и негативного воздействия на организм, помогает осознать и отказаться от вредных, бесполезных привычек (курение, употребление алкоголя) и вести здоровый образ жизни, что способствует психическому и физическому здоровью. Способствует развитию инициативности, творчества, умению контролировать свое поведение и эмоции. Благодаря самостоятельному увлечению студентов ВоГУ разнообразными интересующими видами спорта и организованной физической нагрузкой поддерживается психическое и физическое здоровье в период обучения в вузе, что позволяет сохранить работоспособность, жизнерадостность, выносливость и способствует качественному обучению специалистов в ВоГУ.

Список литературы

4. Горелов А.А. Анализ показателей здоровья студентов специальной медицинской группы /А.А. Горелов, В.А. Кондаков//Научные проблемы гуманитарных исследований, 2008.

5. Лопичева, Е. Г. Мотивация обучающихся к занятиям физической культурой в высшем учебном заведении / Е. Г. Лопичева, И. Ю. Соколова, А. Г. Митрофанова // Ценностные ориентации молодежи в условиях модернизации современного общества: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Горно-Алтайск, 12 февраля 2020 года. – Горно-Алтайск: Горно-Алтайский государственный университет, 2020. – С. 266-270. – EDN YGDTGS.

6. Луценко, Е. В. Динамика физической подготовленности студентов ВоГУ при выборе специализации вида спорта для занятий физической культурой / Е. В. Луценко, И. Ю. Соколова, В. В. Филь // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 19–20 мая 2020 года / Под научной редакцией Л.Б. Андрющенко, С.И. Филимоновой. – Москва: РЭУ, 2020. – С. 222-226. – EDN JTUKUO.

7. Марченко А.Н. Роль физической культуры в укреплении здоровья студента/ ИНФОУРОК: ведущий образовательный портал России. 2019

8. Марчук С.А. Модель формирования здоровьесберегающих компетенций у студентов железнодорожного вуза. Современные наукоемкие технологии. – 2016

9. Электронный ресурс: https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/20086/1/zsiaso_2017_058.pdf

УДК 796.011

К ВОПРОСУ О ЛЕКЦИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ КГМУ

Соломахина Т.Р., Корчагина Н.Л.

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Курский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, Курск, Россия

Аннотация. В статье рассматривается необходимость теоретической подготовки для обучающихся в Курском Государственном медицинском университете на занятиях по предмету «Физическая культура»

Ключевые слова. Физическая культура. Медицинское образование. Темы лекций. Результаты исследования.

ON THE ISSUE OF LECTURES ON PHYSICAL CULTURE IN THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT OF KSMU

Solomakhina T.R., Korchagina N.L.

federal state budgetary educational institution of higher education «Kursk State Medical University» of the Ministry of Health of the Russian Federation, Kursk, Russian Federation

Annotation. The article deals with the need for theoretical training for students at the Kursk State Medical University in classes on the subject "Physical Education"

Keywords. *Physikal culture. Medical education. Theme of the lecture. Research results.*

Актуальность. Лекции по физической культуре в неспециальных вузах, применяются с целью сформировать у обучающихся: «приобщить, приучить, приохотить» тягу к регулярным занятиям физическими упражнениями. В результате физкультурной деятельности у студентов формируются и совершенствуются:

- умения и навыки;
- знания о методике составления физических упражнений; подвижных игр;
- способах и правилах обучения новым упражнениям;
- понимание, какие упражнения способствуют развитию тех или иных мышечных групп, и, как следствие, для чего.

Вместе с тем, студенты лечебных факультетов медицинских вузов имеют знания по анатомии и физиологии, биологии и биохимии, паталогической анатомии, паталогической физиологии и другие, что может способствовать быстрому усвоению изучаемого материала.

Целью исследования было определение противоречий в педагогическом процессе на занятиях по физической культуре и отсутствием знаний у студентов по теории предмета.

Возникла необходимость рациональной передачи знаний в этой области, рассмотрения процессов их формирования у обучающихся.

Задача исследования - определить уровень понятий и специфических типологий у обучающихся на занятиях по физической культуре на кафедре физической культуры КГМУ.

Объект исследования: теоретическая подготовка студентов КГМУ на занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Предмет исследования: влияние лекционного курса по дисциплине «Физическая культура и спорт» на формирование и структуризацию теоретический знаний изучаемого предмета.

Организация учебно-методической работы, научная и воспитательная деятельность, профессионально-прикладное обучение волонтеров среди будущих врачей, социальная практика специалиста направлены на популяризацию ими здорового образа жизни населения России, развивает интерес к занятиям физическими упражнениями и массовым спортом. Данная цель может быть достигнута засчёт включения в образовательный процесс лекционного курса.

Методы исследования:

- опрос
- анализ ответов на теоретические вопросы с применением дистанционных технологий.

Современные создавшиеся условия выступили провайдером определения знаний на платформе MOODLE, что позволило отследить влияние теории по предмету «Физическая культура» на факультетах с лекционным материалом и факультетах, где лекции не читались.

В исследовании приняли участие студенты КГМУ. Контрольную группу (КГ) составили обучающиеся лечебного, стоматологического, и фармацевтического факультетов.

В экспериментальную группу (ЭГ) были включены студенты факультетов клинической психологии, социальной работы, экономики и менеджмента. Каждая лекция имела презентацию, содержащую фото и видеоматериалы, список используемой литературы, материалы для дополнительного изучения.

Результаты и их обсуждение.

Блок вопросов по воспитанию физических качеств, на факультетах, где читались лекции, не вызвал особенных затруднений: 59% ответов были положительные, В то же время на лечебном факультете число положительных ответов составило 15%, на фармацевтическом - 10%, на стоматологическом факультете – 23%, Обучающиеся на факультетах с наличием лекционного курса знали, как воспитываются и совершенствуются быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, сила и какие физические упражнения позволяют развить эти качества.

Анализ блока вопросов о характеристике типов и видов спорта выявил, что студенты факультетов, где лекции были прочитаны, дали 45% положительных ответов, лечебный факультет 29% - положительных ответов, фармацевтический – 21%, стоматологический – 18%. Отвечающие на данный вопрос слабо представляли, что такое циклические виды спорта. Особое затруднение вызвало определение понятий «спорт» и «физкультурная деятельность», в чем заключаются их сходство и отличия, какие виды спорта влияют на развитие выносливости и силы.

Анализ блока вопросов о характеристике физиологических состояний организма при занятиях спортом констатировал тот факт, что студенты экспериментальной группы дали правильные ответы в 49%, в то время, как обучающиеся, включенные в экспериментальную группу показали результат 51% (лечебный – 74%, стоматологический – 56 %, (высокий показатель, демонстрирующий хороший уровень подготовки по смежным дисциплинам), фармацевтический факультет – 22%), При этом в ответах обучающихся не выявлено четкого представления о понятиях «усталость», «утомление», «вработывание», «восстановление».

Анализ блока вопросов о средствах и методах развития физических качеств определил факт наименьшего количества положительных ответов среди факультетов с лекционным курсом - 31%, лечебный факультет - 19% положительных ответов, фармацевтический факультет - 13%, стоматологический – 17%. Такой низкий показатель близок к критическому, в связи с тем, что специальная литература обучающимся не известна, лекции по этой теме сложны и, как итог, большой процент отрицательных ответов.

Анализ блока вопросов «Самостоятельные занятия физическими упражнениями» и «Закаливание» составили в процентном отношении: студенты факультетов клинической психологии, социальной работы, экономики и менеджмента - 53%, лечебный – 46%, фармацевтический 32%, стоматологический – 29%. Обучающиеся имеют стертое представление о «Закаливании», «Самостоятельной работе». На лекциях отмечалось, что самостоятельная работа физическими упражнениями имеет одинаковые «принципы» и «средства», что и организованные занятия по физической культуре.

Анализ блока вопросов о «Системе и Структуре Физического воспитания в России» также вызвал затруднения у занимающихся. С большой вероятностью это можно объяснить тем, что отвечающие не задумываются об устройстве данной структуры, этот вопрос их не интересует: факультеты с лекционными материалами – 39%, ЭГ – 19% (лечебный факультет 21%, фармацевтический – 19%, стоматологический – 17%).

Вопросы о воспитании и развитии нравственных качеств, врачебной деонтологии, медицинской этики вызвал затруднения в части воспитания нравственных качеств: «сплоченность», «аккуратность», «справедливость», «требовательность», «выдержанность». Их идентифицировали в основном применительно к одноклассникам, не считая собственного участия, как возможного.

Таким образом, полученные результаты позволили определить уровень знаний и степень заинтересованности обучающихся в вопросах физической культуры. На основании проведенного исследования можно сделать следующие выводы.

Выводы.

- лекционный материал является необходимым компонентом образовательного процесса для всех студентов медицинского ВУЗа.

- лекционный материал является не только образовательной составляющей, но и выполняет просветительские и ориентирующие функции. Так как «Физическая культура» - есть часть общей культуры человека, она имеет собственные средства, удовлетворяет социальные потребности, способствует физическому и духовному развитию личности.

Предлагаем разработанные и заявленные темы лекций по физической культуре для студентов Курского государственного медицинского университета, факультетов «Клинической психологии», «Экономики и Менеджмента», «Социальной работы»: «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов», «Психофизиологические основы спортивной деятельности», «Естественно-научные и культурно-исторические основы физической культуры и воспитания», «Медико-биологические и социальные факторы в современном обществе», «Средства физической культуры в регулировании работоспособности», «Организация физического воспитания в Вузе», «Обучение двигательным действиям», «Организация физкультурной деятельности специалиста в России».

Список литературы

1. Володин, А.В. Общая физическая и спортивная подготовка студентов: учебное пособие / А.В. Володин, Т.Р. Соломахина. – Курск: КГМУ, 2016. – 47 с.

2. Пешков Н.И. Эмоционально-мотивационные факторы повышения продуктивности учебно-физкультурной деятельности: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Пешков Николай Иванович. – Новосибирск, 2007. – 250 с.

3. Соломахина Т.Р. Здоровый образ жизни как философия развития российского общества: монография / Т.Р. Соломахина – Курск, 2020. -161 с.

4. Топчий, А.С. Мониторинг физического состояния и здоровья студентов в процессе занятий оздоровительной физической культурой / А.С. Топчий, В.И. Бондин // Физическая культура, спорт, здоровье и долголетие. – Ростов – на – Дону, 2016. – С. 157-164.

УДК 796.332-053.5

ОСОБЕННОСТИ КООРДИНАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КОМАНДНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА (НА ПРИМЕРЕ ФУТБОЛА)

Тельных Д.А., Недуруева Т.В.

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Курский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, Курск, Россия

Аннотация. В статье представлена практическая актуальность развития координационных способностей и совершенствования координационной деятельности в детском спорте. Теоретически проанализированы параметры координационной деятельности, которые необходимо учитывать при обучении детей в командных видах спорта. Авторами описаны результаты исследования особенностей координационной деятельности детей младшего школьного возраста, занимающихся командными видами спорта (на примере футбола).

Ключевые слова: координационные способности, координационная деятельность, организация и координация деятельности, профиль латеральной организации, командные виды спорта, младший школьный возраст.

PECULIARITIES OF COORDINATING ACTIVITY OF CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE GOING INTO TEAM SPORTS (BY THE EXAMPLE OF FOOTBALL)

Telnykh D.A., Nedurueva T.V.

federal state budgetary educational institution of higher education «Kursk State Medical University» of the Ministry of Health of the Russian Federation, Kursk, Russian Federation

Annotation. The article presents the practical relevance of the development of coordination abilities and improvement of coordination activities in children's sports. Theoretically analyzed the parameters of coordination activity, which must be taken into account when teaching children in team sports. The authors describe the results of a study of the characteristics of the coordination activity of children of primary school age involved in team sports (on the example of football).

Keywords: *coordination abilities, coordination activity, organization and coordination of activity, profile of lateral organization, team sports, primary school age.*

Современные достижения в спорте невозможно представить без целенаправленной организованной системы подготовки. Результативность деятельности, как в индивидуальных видах спорта, так и в командных, в настоящее время зависит не только уровня развития физических качеств, мотивации личности, желания бороться и побеждать, но и от технологий обучения, которые опираются на достижения современной науки, в первую очередь когнитивной. Особое внимание этим особенностям подготовки уделяется при работе с детьми, когда возможно учитывать сензитивные периоды развития физических и психических функций и опираться на них при обучении.

В последнее десятилетие практическую актуальность при работе с детьми, занимающихся командными видами спорта приобретают вопросы, связанные с развитием координационных способностей, что находит отражение в публикационной активности по этой теме и программах подготовки спортсменов [1, 5, 7].

Понятие координационных способностей исторически представлено в работах по физиологии, психофизиологии, педагогике, спортивной психологии, нейропсихологии.

В исследованиях отечественных авторов под координационными способностями понимаются общие возможности, которые будут определять готовность человека к оптимальному контролю двигательного действия и его регуляции [1, 5, 7]. Для отечественного подхода в определении особенностей развития координации важными выступают такие параметры как **механические характеристики движения** человека, пространственно-временные характеристики [3,4,6], особенности психофизиологических и когнитивных функций. В работах В.И. Лях критериями оценки координационных способностей являются правильность, оперативность, рациональность и находчивость, которые могут быть представлены в качественных и количественных характеристиках [2].

Исходя из практической значимости рассматриваемой проблемы, определяем цель нашей работы – исследование особенностей координационной деятельности детей младшего школьного возраста, занимающихся командными видами спорта (на примере футбола).

Задачи нашего исследования:

1. Определение параметров координационной деятельности детей младшего школьного возраста, занимающихся командными видами спорта (на примере футбола).

2. Исследование особенностей координационной деятельности (согласно выделенным параметрам) детей младшего школьного возраста, занимающихся командными видами спорта (на примере футбола) и не занимающихся командными видами спорт.

Развитию координационных способностей и совершенствованию координационной деятельности как таковой у футболистов уделяется большое значение. Футбол это вид спорта с постоянно меняющимися условиями, сменой тактических действий, и чем лучше спортсмен с этим справится, тем более результативнее будет итог игры. Поэтому развитие координационных функций необходимо включать в подготовку более юных спортсменов [5, 7].

Для исследования координационной деятельности детей младшего школьного возраста, занимающихся командными видами спорта (на примере футбола) мы определили параметры, такие как организация взаимодействия и координация движений (правая рука), организация взаимодействия и координация движений (правая рука), организация взаимодействия и координация движений (правая и левая рука), организация взаимодействия и координация движений (правая и левая рука).

В работе мы использовали следующие методы: Луриевский набор тестов на исследование моторной и сенсорной асимметрии, «координационная лестница», проба «кулак-ребро-ладонь», проба на реципрокную реакцию. Исследование проводилось с детьми младшего школьного возраста, которые занимаются в спортивной секции «Футбол» (ДСШ №4 г.Курск). В программу их подготовки входит круг специально-подготовительных координационных упражнений. В группу детей, не занимающихся командными видами спорта, вошли ученики общеобразовательной школы МБОУ СОШ №34.

На основании результатов, полученных при исследовании латеральной организации функций, и их обработки, было получено следующее распределение профиля латеральной организации (ПЛО) среди детей младшего школьного возраста, занимающихся командными видами спорта (на примере футбола) - с правым типом организации ПЛО – 4 человека (левши), дети с левым типом ПЛО (правши) – 26 человек. Среди детей младшего школьного возраста, не занимающихся командными видами спорта 5 детей (левши) - правый тип организации ПЛО и 25 детей с левым типом ПЛО (правши).

Данные, которые были получены на основе анализа методики «координационная лестница»: среднее время выполнения задания в группе детей, младшего школьного возраста, занимающихся командными видами спорта (на примере футбола) - 25 с., в группе детей, младшего школьного возраста, не занимающихся командными видами спорта – 38 с.

Для изучения параметров «организация взаимодействия и координация движений» (левая рука) и «организация взаимодействия и координация движений» (правая рука), мы использовали пробу «Кулак-ребро-ладонь» и пробу на реципрокную координацию движений рук Н.И. Озерецкого.

Результаты исследования параметра «организация взаимодействия и координация движений» (правая рука) и «организация взаимодействия и координация движений» (левая рука) в пробе «Кулак-ребро-ладонь» представлены на рисунках 1 и 2.

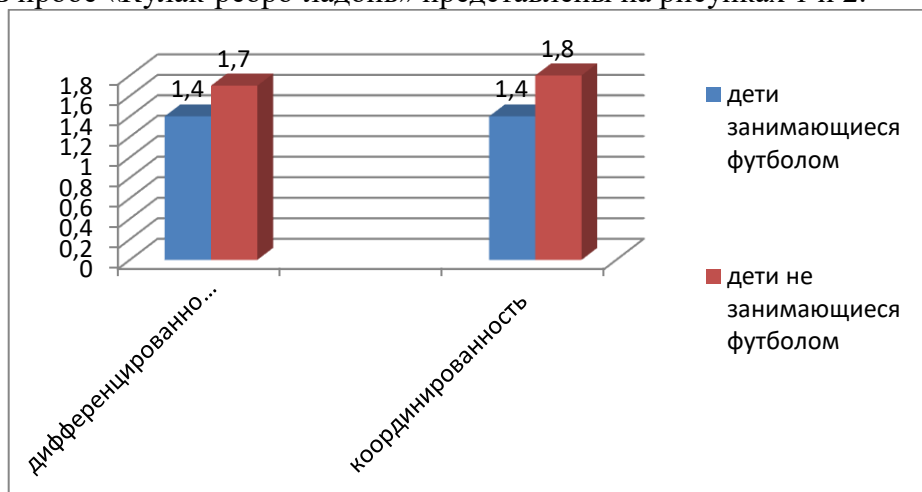


Рисунок 1. Распределение показателей параметра «организация взаимодействия и координация движений» в пробе «Кулак-ребро-ладонь» (правая рука)

При оценке параметра «организация взаимодействия и координация движений» (правая рука) при помощи пробы «Кулак-ребро-ладонь», нами были получены значимые различия по показателям координированность по критерию U Манна-Уитни при сравнении исследуемых групп младших школьников.

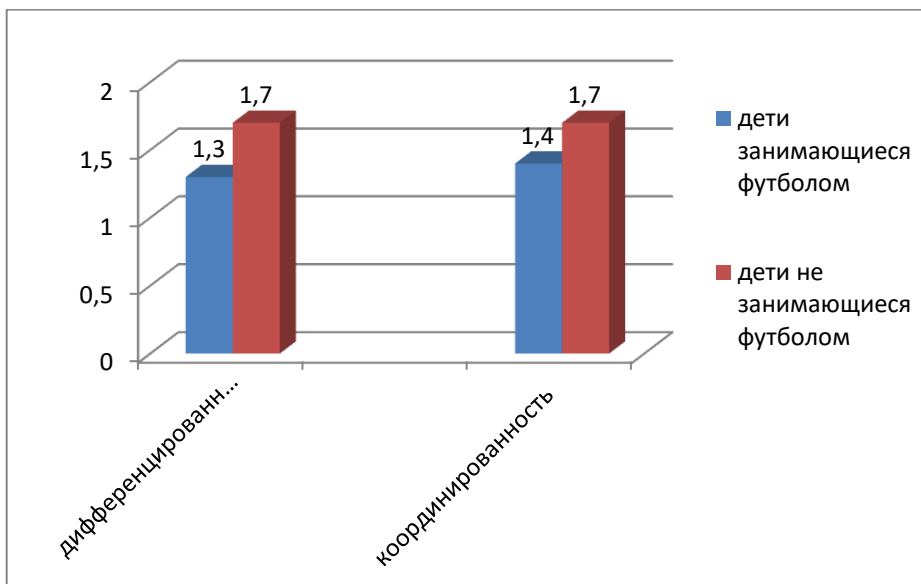


Рисунок 2. Распределение показателей параметра «организация взаимодействия и координация движений» в пробе «Кулак-ребро-ладонь» (левая рука)

При оценке параметра «организация взаимодействия и координация движений» (левая рука) при помощи пробы «Кулак-ребро-ладонь», нами были получены значимые различия по показателям дифференцированность по критерию U Манна-Уитни при сравнении исследуемых групп младших школьников.

При оценке параметра «организация взаимодействия и координация движений» (одновременное выполнение правой и левой рукой) при помощи пробы «Кулак-ребро-ладонь», нами были получены значимые различия по показателям дифференцированность и координированность по критерию U Манна-Уитни при сравнении исследуемых групп младших школьников. В группе детей, которые занимаются командными видами спорта результаты выполнения проб значительно лучше.

В результате исследования параметра «организация взаимодействия и координация движений» при помощи пробы на реципрокную координацию движений рук Н.И. Озерецкого, мы получили значимые различия по показателям дифференцированность и координированность по критерию U Манна-Уитни при сравнении исследуемых групп младших школьников. Результаты представлены на рисунке 3.

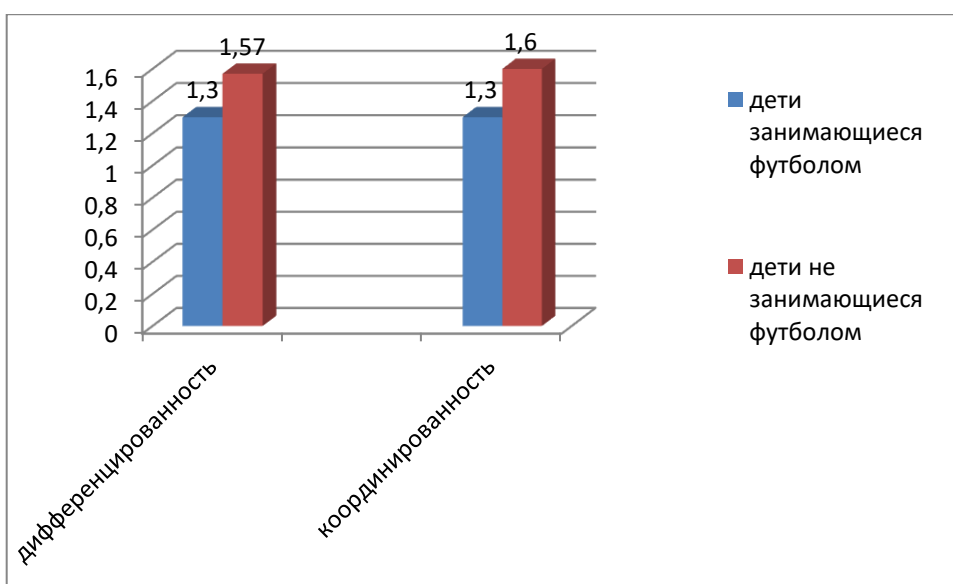


Рисунок 3. Распределение показателей параметра «организация взаимодействия и координация движений» в пробе на реципрокную координацию движений рук Н.И. Озерецкого

В результате проведения исследования особенностей координационной деятельности детей младшего школьного возраста, занимающихся командными видами спорта (на примере футбола) мы получили данные, которые подтверждают наличие у данных детей хорошего уровня сформированности координационной деятельности по параметрам организация взаимодействия и координация движений (правая рука), организация взаимодействия и координация движений (правая рука), организация взаимодействия и координация движений (правая и левая рука), организация взаимодействия и координация движений (правая и левая нога). На основании полученных данных можно сделать следующие выводы.

Дети, занимающиеся командными видами спорта, в программу подготовки которых включены специально-подготовительные координационные упражнения, имеют высокий уровень развития координационной деятельности. Для будущих футболистов это способствует освоению формы и закреплению технических навыков и технико-тактических действий, способствует развитию сенсомоторных реакций, физических качеств, а также специальных координационных способностей, относящихся к футболу.

При этом необходимо отметить значимую роль координационных способностей для общего физического и психического развития детей, где младший школьный возраст является благоприятным для развития координационных способностей и совершенствования координационной деятельности в целом.

Список литературы

1. Гуськов М.В., Стародубцева И.В., Манжелей И.В. Развитие координационных способностей мальчиков в процессе занятий мини-футболом // Теория и практика физической культуры. - № 6. – 2022. – С.23-23.
2. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
3. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры : учеб. пособие для студентов вузов / А.М. Максименко. – М. : 4-й филиал Воениздата, 2001. – 319 с.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544с.
5. Нургалеев В.С. Когнитивная деятельность спортсмена: сущность, функции и структура / В.С. Нургалиев // Фундаментальные и прикладные исследования физической культуры, спорта, олимпизма: традиции и инновации (ГЦОЛИФК, 1918-2017): Сборник научных и научнометодических статей. В 2-х томах / Под общей редакцией В.И. Столярова. – М.: Спорт. – 2017. – Т. 1. – С. 354-363.
6. Платонов, В.Н. Координация спортсмена и методика ее совершенствования : учеб.-метод. пособие / В.Н. Платонов, М.М. Булатова : ГИФК. – Киев, 2001. – 52 с.
7. Серикова Ю.Н, Александрова В.А., Нечаева А.Ю. Координационные способности: определение, основные подходы к изучению, современные средства и методы развития // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 6 (160).

УДК 796.011

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ПОДГОТОВКЕ СОВРЕМЕННЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Хамиков А.А.

ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет»

Аннотация. В статье говорится о необходимости физической культуры и спорта в подготовке современных специалистов. Основной акцент при подготовке молодых

специалистов делается на понимание важности предстоящей работы по оздоровлению нации и способствованию сохранению здоровья у разных возрастных групп населения.

Ключевые слова: физическая культура, современные специалисты, физическая подготовка, физическое развитие.

PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN THE TRAINING OF MODERN SPECIALISTS

Hamikoev A.A.

North Ossetian State University

Abstract. The article talks about the need for physical culture and sports in the training of modern specialists. The main emphasis in the training of young specialists is on understanding the importance of the upcoming work to improve the health of the nation and promote the preservation of health in different age groups of the population.

Keywords: *physical culture, modern specialists, physical training, physical development.*

В системе общечеловеческих ценностей одной из основных считается уровень физической подготовки. Физическая культура и спорт кроме всего прочего могут быть и отдельным видом деятельности. Физическое воспитание является одним из средств способствующим подготовке человека к социальной жизни и трудовой деятельности. В настоящее время большое внимание уделяется физической культуре и спорту, как общественной и индивидуальной ценности. Специалисты в области физкультуры и спорта исследуют возможности организма и предлагают задействовать физические резервы организма для повышения работоспособности, повышения физической подготовки всех слоев населения для наиболее комфортного существования в социуме.

При подготовке современных специалистов в области физкультуры и спорта необходимо объяснить студентам, насколько важна в современном обществе профессиональная подготовка грамотных специалистов, способных помочь справиться современному человеку с повседневными стрессами, усталостью от ежедневного труда и повысить работоспособность организма[2]. Понимание важности своей работы будет способствовать наилучшим результатам в обучении и стремлению узнать большее количество материала.

Для формирования необходимых прикладных знаний у будущих специалистов, необходимо так же объяснить студентам, что современный труд предполагает напряжение умственных и психических возможностей организма, а набор определенных упражнений, разработанных индивидуально для каждого обученными специалистами позволит не накапливать это напряжение и ежедневную усталость[1].

Современные реалии и повсеместная компьютеризация всех отраслей народного хозяйства позволила увидеть снижение двигательной активности у населения. Снижение двигательной активности может привести к ослаблению мышечного тонуса, снижению координации движений, набору лишнего веса и т.д. Для предотвращения или снижения проблем возникающих вследствие этого необходимо привлекать специалистов по физической культуре и спорту, которые в кратчайшие сроки помогут нивелировать возникающие проблемы[4]. Кроме того можно систематически заниматься спортом, это так же положительно влияет на общее состояние и психофизическое состояние организма в целом. Люди, которые уделяют физическим нагрузкам хотя бы незначительное время имеют более высокие физические показатели и справляются с ежедневными нагрузками проще, чем те люди, которые совсем не занимаются укреплением и поддержанием здоровья с помощью физической нагрузки[6].

Преподавание физической культуры в учебных заведениях значительно влияет на физическое состояние человека, его физическую форму и подготовленность. Но не надо путать физическую культуру в подготовке современных специалистов с уроками физкультуры в школах. В школьном курсе физической культуры преподается «начальный»

уровень, в котором упор идет в основном на обучение умениям выполнять те или иные физические упражнения, приобретая при этом определенные навыки и способности.

На лекциях по учебной дисциплине «Физическая культура», во время бесед с педагогами и ровесниками, занимающимися спортом, изучая интересующую литературу студенты получают знания, которые напрямую связаны с будущей профессиональной деятельностью [5]. Этап получения интересующих знаний играет важную роль в развитии будущих специалистов, так как знания о закономерностях повышения спортивной работоспособности имеют единую психофизическую основу, со знаниями о достижении и поддержании высокой профессиональной работоспособности человека в сфере труда.

Студентам мало только получить готовые прикладные знания, кроме этого необходимы прикладные умения, которые способствуют приобретению навыков, обеспечивающих безопасность в быту и социальной сфере. Все это в целом поможет молодым специалистам быть выносливее, настойчивее, решительнее и т.д.

В Советской России на высоком уровне была физическая культура и спорт. Спортом в той или иной степени занималась большая часть населения страны. На больших предприятиях в обеденный перерыв проводились физминутки, в конце квартала или полугодия проводились спортивные соревнования внутри коллективов и внутри отраслевые. К таким соревнованиям относились очень серьезно и уделяли этому значительное количество времени. В середине прошлого века, когда человеческий фактор играл значительную роль в общественном производстве, для успешного выполнения тех или иных обязанностей была достаточным фактором физическая подготовка работника. Физически подготовленный крепкий работник мог справиться с возложенными на него обязанностями гораздо быстрее многих тех, кто пренебрегал занятием физическими упражнениями.

В первой половине прошлого века возникает комплекс ГТО, в котором учитываются и участвуют в соревновательном ключе от 10 до 60 лет. Цель вводимого комплекса – «дальнейшее повышение уровня физического воспитания советского народа, в первую очередь молодого поколения...». Основное содержание комплекса ГТО было ориентировано на качественную физическую подготовку сотен миллионов советских людей. Комплекс ГТО быстро становится очень популярным, им занимаются и школьники и колхозники, и рабочие фабрик и заводов[3]. Объединяющим фактором для всего населения была общая идея быть физически подготовленными для того чтобы быть готовыми к труду и обороне Родины. Миллионы человек участвуют в соревнованиях ГТО, получая значки отличия. За все время существования комплекса ГТО программа претерпевала незначительные изменения, но основная цель - оздоровление рядовых граждан - осталась неизменной.

Современный комплекс ГТО направлен на увеличение граждан занимающихся спортом, способствовать развитию детского и студенческого спорта с целью оздоровления нации.

При активном внедрении в профессиональную подготовку современных специалистов прикладных наук позволит получать наиболее подготовленных специалистов, которые в современном обществе в прямом смысле этого слова - нарасхват. Грамотные, хорошо подготовленные специалисты, способные обучить население основным приемам и правилам повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам производственной и внешней среды, необходимы в современном обществе. Исходя из всего вышперечисленного, можем утверждать, что роль специалистов по физической культуре и спорту очень велика и заслуживает внимания специалистов.

Развитие общества и общественных отношений позволяет сформировать понимание значения физической культуры и спорта, как общей ценности, что способствует занятием физкультурой и спортом практически всех слоев населения.

Список литературы

1. Абрамова Е.М. Значение физической культуры и спорта в развитии личности человека / Абрамова Е.М., Четочникова М.Л. В сб.: Экономика и менеджмент спорта. / Сборник научных статей по итогам работы международного круглого стола. 2019. С. 140-141.
2. Иванова Н.Л. Педагогические методы профилактики лишнего веса и ожирения у студенческой молодежи // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 11 (201). С. 156-161.
3. Носков М.С., Фуникова М.Ю. Нормы ГТО как способ оздоровления жителей города. Управление городом: теория и практика. 2020. № 2 (36). С. 60-66
4. Потапов, А. В. Воздействие физкультуры и спорта на организм человека / А. В. Потапов. // Молодой ученый. — 2019. — № 51 (289). — С. 477-479. — [URL:https://moluch.ru/archive/289/65606/](https://moluch.ru/archive/289/65606/) (дата обращения: 09.11.2022).
5. Самоловов Н.А. Организация учебного процесса в НВГУ по дисциплинам "Физическая культура и спорт", "Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)" // Самоловов Н.А., Самоловова Н.В. // В сборнике: Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. Материалы VIII всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Ответственный редактор Л.Г. Пашенко. 2018. С. 466-468.
6. Сапегина Т.А. Взаимосвязь креативного мышления и прикладной физической культуры / Заметки ученого. 2021. № 2. С. 417-421.

УДК 372.879.6

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ

Халилова¹ Л.И., Харитонов² Н.Ю., Мальцева² Л.В., Кряклина² А.А.

¹ Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет, Санкт-Петербург, Россия

² Санкт-Петербургский государственный химико-фармацевтический университет, Россия, Санкт-Петербург

Аннотация. В данной статье рассматриваются здоровьесберегающие методики, необходимость их использования в современных учебных заведениях для сохранения здоровья студентов. Инновационная направленность рассматриваемых методов заключается в переходе от традиционных форм к формам, развивающим потенциалы обучающихся.

Ключевые слова: студенты медицинских вузов; студенческий спорт; спортивный клуб университета; здоровьесберегающие технологии в образовательном пространстве в медицинском вузе

HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL SPACE IN A MEDICAL UNIVERSITY

Lilia I. Khalilova¹, Natalya Yu. Kharitonova², L.V. Maltseva², A.A. Kryaklina²

¹ St. Petersburg State Pediatric Medical University, St. Petersburg, Russia

² St. Petersburg State Chemical Pharmaceutical University, Russia, St. Petersburg,

Abstract. This article discusses health-saving methods, the need for their use in modern educational institutions to preserve the health of students. The innovative focus of the methods under consideration lies in the transition from traditional forms to forms that develop the potentials of students.

Keywords: students of medical universities; student sports; university sports club; Health-saving technologies in the educational space at a medical university.

Здоровьесберегающие технологии являются одним из важнейших пунктов Указа «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» в сфере науки и высшего образования. Формирование здоровья играет важную роль в процессе социализации молодежи, которая неразрывно связана с обучением.

Основные принципы сбережения здоровья в России были разработаны в 1904 году. Это произошло на съезде Российских врачей, участники которого впервые подняли вопрос о «вредном влиянии со стороны школы на состояние здоровья и физическое развитие учащихся». С тех пор неоднократно предпринимались попытки модернизировать школьную систему, однако основные принципы сбережения здоровья практически не изменились, и, следовательно, мероприятия по сохранению здоровья подрастающего поколения не были проведены в достаточной мере.

Тем не менее идея здоровьесбережения не теряет своей значимости в рамках высшего образования, в том числе и медицинского направления. Это обусловлено тем, что как культура здоровья, так и необходимость ведения здорового образа жизни, потребность в физической активности в значительной мере складываются в условиях медицинского университета в России. Культура здоровья – это не только теоретические знания в соответствующих областях, которые студент получает в процессе обучения, но и практическое применение данной информации, позволяющее в полной мере заботиться о своём организме и его благосостоянии.[1].

Согласно многим исследователям, при поступлении в высшее учебное заведение у современных студентов вследствие усиления академической активности понижается уровень физических нагрузок, наблюдается избыточный рост массы тела, а также отмечается общее ухудшение состояния здоровья.

По В.Д. Иванову, причинами роста заболеваемости среди студентов выступают стрессы, через которые они проходят во время обучения и экзаменов, несбалансированное питание, ограничение двигательной активности, отсутствие необходимого режима учебного труда и отдыха, а также вредные привычки [3].

В соответствии с тезисами С.А. Литвинова, у студента, следующего здоровьесберегающим методикам, повышается общий уровень физической подготовленности и улучшается морфофункциональное состояние организма [2].

Е.Ю. Котельников отмечает, что на здоровье оказывают влияние не только физические манипуляции, но и коммуникативные. Так, существует связь между стилем общения педагога с учащимися общим состоянием организма. Например, демократический стиль руководства подразумевает дружественное взаимопонимание преподавателя и обучающихся, что отражается на психологическом здоровье последних и, следовательно, на их успехе [4]. Благодаря комфортному микроклимату в коллективе студенты начинают ощущать себя уверенней, испытывают положительные эмоции. Таким образом, то, как педагог вербально взаимодействует с обучающимися, напрямую влияет на формирование здоровьесберегающей компетентности у студентов. Они самостоятельно находят мотивацию для занятий физической активностью, учатся соблюдать основы гигиены, составляют сбалансированный режим труда и отдыха. Учащийся начинает задумываться и о профилактике различных заболеваний, которым он наиболее подвержен: нарушение осанки, проблемы с желудочно-кишечным трактом. Интегрирование преподавателем принципов здоровьесбережения в образовательный процесс не только повышает общий уровень образования в высших учебных заведениях, но и вносит неоценимый вклад в здоровье населения, поскольку студенты являются будущим нашей страны.

Именно поэтому современное образование должно поставить перед собой следующую цель: владение педагогом навыками сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса, а также повышение потенциала здоровья и выявление здоровьесберегающих технологий инновационного характера.

Чтобы достичь поставленной цели, необходимо решить следующие задачи: соблюдать санитарно-гигиенические нормы, просвещать студентов в области здоровьесберегающих

технологий и мер профилактики различных заболеваний; закладывать основы бережного отношения к своему здоровью; способствовать формированию здоровьесберегающей компетенции студента, которая поможет ему самостоятельно вести здоровый образ жизни и делать это эффективно.

Здоровьесберегающие методики разрабатываются врачами по гигиене, а выполняют их педагоги-методисты, преподаватели высших учебных заведений, учителя школ. Контроль гигиенистов за реакцией обучающихся на учебную деятельность при разной ее структуре позволяют оценить значение здоровьесберегающих технологий.

Таким образом, по Н.К. Смирнову, выделяют следующие группы здоровьесберегающих методик, выполнение которых позволит планировать образовательный процесс высшего учебного заведения в аспекте сохранения и укрепления физического, психологического, социального и духовно-нравственного здоровья студентов.

Медико-гигиенические технологии: эта группа методик подразумевает постоянные медицинские осмотры обучающихся и преподавателей университетов. Данная совокупность деятельности даёт возможность диагностировать заболевания на ранних этапах и принять профилактических мер во избежание их развития.

Физкультурно-оздоровительные технологии: данная группа методик способствует поддержанию физического здоровья учащихся. К таким технологиям можно отнести занятия физической культурой, самостоятельное посещение секций, тренировок, участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях и другие виды физических активностей.

Экологические здоровьесберегающие технологии позволяют создать сбалансированные условия жизни и обеспечивают гармоничное функционирование студентов и окружающей среды.

Педагогический эксперимент.

Цель исследования – обосновать с научной точки зрения необходимость методической модели применения комплексной программы оздоровления студентов в системе высшего профессионального медицинского образования с направленностью на качественную подготовку специалистов, а затем и разработать данную методическую модель. Для её реализации были поставлены следующие задачи:

1. Исследовать двигательную активность студентов в динамике обучения и обосновать пути оптимизации двигательного режима студентов, физического воспитания в медицинском вузе.

2. Подготовить и внедрить комплексную программу оздоровления, нацеленную на положительное изменение образа жизни, увеличение уровня здоровья студентов.

Организация исследования.

Исследования велись в период с 2021 по 2022 годы в два этапа на базе СПбГПМУ и СПХФУ. В качестве субъектов исследования выступили студенты Санкт-Петербургского государственного педиатрического университета с лечебного факультета и СПХФУ фармацевтический факультет. Объектом исследования являлись условия жизнедеятельности, показатели здоровья, качества и образа жизни. Генеральная совокупность всего исследования составляет 167 человек.

На первом этапе (осенний семестр 2021-2022 уч. г.) был осуществлен сбор исходной информации для объективного изучения условий обучения, стиля и качества жизни студенческой молодежи, состояния их здоровья.

На втором этапе (весенний семестр 2021-2022 уч. г.). Сформированы информационные базы данных и проведена их статистическая обработка; проанализированы и обобщены полученные материалы и реализовано внедрение результатов в практику. Разработана групповая программа оздоровления студентов СПбГПМУ и СПХФУ.

Результаты исследования

Тестирование знаний по сохранению здоровья студентов показало, что только 20,9 % респондентов освоили основы составления индивидуальных программ физического развития; 20,5 % респондентов могут дать определение понятию «профессиональная

физическая подготовка», 30,9 % из них освоили компетенции по научной деятельности в области физического воспитания; 27,7 % – знают, как выявить профессионально-значимые физические качества и какие упражнения необходимо использовать для их развития.

Анализ вида и распространенности вредных привычек среди студентов-медиков показал: половина анкетированных (56%) курила, причем с возрастом курящих становилось больше. Уже на первом году учебы курили 36% девушек и 64% юношей. Постоянно потребляли энергетические напитки 36% девушек и 64% юношей; систематичность потребления энергетиков и спиртных напитков также повышалась с возрастом. Среди студентов, употребляющих алкоголь, наблюдался и высокий процент курящих (47,5%); регулярное потребление алкогольных напитков чаще отмечалось у юношей-студентов, проживающих в общежитии, а курение - у юношей; пробовали снюсы 19,6% опрошенных.

Анализ бюджетных возможностей студентов установил, что основными источниками формирования бюджета студентов третьекурсников являлись: помощь родителей и родственников - 76,5%, стипендия - 17%, работа во внеучебное время - 6,5%. Первое место составили расходы на питание - 41,2%, обучение - 24,1%, дорогу к месту учебы - 21,4%, оплату жилья - 13,3%.

Студентов отличала низкая медицинская активность: только 26% опрошенных обращались за медицинской помощью в случае заболевания, более половины - только в случае тяжелых заболеваний. 68,1% респондентов обращались в студенческую поликлинику только за получением справок, 5,9% не понимали необходимости диспансерного наблюдения.

После завершения эксперимента было проведено тестирование, направленное на оценку процессов высшей нервной деятельности (памяти, внимания, творческих способностей) у студентов двух вузов. Также были проведены оценка остроты зрения у всех студентов, участвующих в эксперименте (использовались таблицы Сивцева и Головина) и анкетирование групп 2 - 3 курса данных факультетов экспериментальной группы. Выявлено, что количество студентов с логическим типом памяти в экспериментальной группе составляет 65%, с механическим типом памяти – 10% и у 25% занимающихся развиты оба типа памяти; в контрольной группе – с логическим – 5 %, с механическим – 95 %.

При исследовании видов памяти выявлено, что у большей части экспериментальной группы (30%) преобладает слуховая и моторно-слуховая память, у 25% – комбинированная, зрительная память – у 15%. В контрольной группе преобладает комбинированная память (у 20 %), у 12,5 % – слуховая и зрительная, моторно-слуховая – у 10 % занимающихся.

При анкетировании студентов экспериментальной группы получены следующие результаты: 100% ответили, что очень довольны тем, что у них проводят. Считают, что они стали более активными, раскрепощёнными, выносливыми, менее утомляемыми, более организованными; что практически не болеют простудными заболеваниями или очень быстро выздоравливают при их возникновении. Но также следует отметить, что 13% опрошенных считают, что они стали менее внимательным.

Современные педагогические технологии сегодня рассматриваются не только как средство достижения планируемых образовательных результатов, но и как средство сохранения здоровья участников образовательного процесса. В этой связи введен специальный термин «здоровьесберегающие образовательные технологии», который употребляется и в федеральных документах.

Список литературы

1. Зайцев А. А. Особенности учебной и профессиональной мотивации у будущих специалистов в сферах сбережения и восстановления здоровья. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. - № 9 (187). С. 466-474.

5. Мандриков В. Б. Технологии оптимизации здоровья, физического воспитания и образования студентов педиатрических медицинских вузов: монография/ В.Б. Мандриков// – Волгоград: ВГТУ. –2001. – С. 332.

4. Литвинов С. А. Инновационные здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания в вузе /С. А. Литвинов// Теория и практика общественного развития. –2014. – № 8. С. 76-78.

5. Новосёлова Г.А., Фоменко Е.Г., Колькина Е.А. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современном вузе. Современные проблемы науки и образования. –2019. –№5; URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=29185>

УДК 796.011

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Цагараева Е.Ф.

ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет», Владикавказ

Аннотация. Статья описывает современное отношение студентов к ведению здорового образа жизни. Сегодняшнее понимание ценности физической культуры как общественной ценности, способствует формированию направлений общественного мнения и освоению приемов и этапов изучения и применения физической культуры и спорта. Физическое развитие человека способствует лучшему проявлению всех необходимых навыков и способностей при полноценной умственной работе.

Ключевые слова: образ жизни, студенты, физическая культура, студенческий спорт.

HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS IN MODERN CONDITIONS

Tsagaraeva E.F.

North Ossetian State University

Abstract. The article describes the modern attitude of students to maintaining a healthy lifestyle. Today's understanding of the value of physical culture as a social value contributes to the formation of public opinion trends and the development of techniques and stages of the study and application of physical culture and sports. The physical development of a person contributes to the best manifestation of all the necessary skills and abilities with full-fledged mental work.

Keywords: *lifestyle, students, physical culture, student sports.*

Современные студенты во время экзаменационной сессии забывают обо всем, кроме того, чтобы хорошо и вовремя сдать тот или иной предмет. Это соответственно сказывается на состоянии их здоровья. Взрослые с раннего детства говорят детям о том, что здоровье это богатство и к нему надо относиться бережно, но очень часто советы взрослых не пользуются спросом. Современный студент со всех сторон, и в СМИ и попадая в среду более взрослого поколения, слышит пропаганду здорового образа жизни. Зачастую в силу возрастных особенностей эта пропаганда не достигает своих целей, что помогло бы в большей степени сохранить здоровье подрастающих специалистов. Известно, что регулярные занятия спортом помогают проще справляться со стрессами, а определенный комплекс физических упражнений позволяет снять усталость в затекших мышцах после долгих занятий в аудитории[5].

Всем известно, что общее состояние здоровья человека, в нашем случае-студента, напрямую зависит от множества факторов. К таким факторам, влияющим на здоровье студентов относятся наследственность, социально-экологические факторы и деятельность учреждений системы здравоохранения. Изучив данные ВОЗ мы выяснили, что основная роль в сохранении и улучшении здоровья принадлежит человеку и его желанию и стремлениям сохранить здоровье, поддерживая здоровый образ жизни.

На современном этапе здоровый образ жизни у студенчества становится актуальнее с каждым днем[3]. Принимая во внимание сложную обстановку в стране и введение санкций

со стороны многих зарубежных стран, студенты так же как и взрослые обеспокоены развитием событий и каждый стремится стать лучше, чтобы своим непосредственным участием в жизни страны способствовать развитию тех отраслей промышленности и аграрного звена, в которых возникла необходимость импортозамещения.

Никто не отменяет проблем, возникающих у современных студентов в связи с малоподвижным образом жизни, табакокурения, употребления наркотиков и алкоголя, которые оказывают губительное влияние на подрастающее поколение. Но современные студенты, ежедневно сталкивающиеся с отголосками военных действий немного иначе стали смотреть на себя и свое окружение в контексте перемен, происходящих в стране. Это все способно вдохновить студентов вести здоровый образ жизни, проявлять патриотическое единство в поддержании единого патриотического настроения. Развитию положительной динамики в физической культуре и спорта на современном этапе является то, что становится популярным вести здоровый образ жизни и заниматься физкультурой.

Физическое развитие человека способствует лучшему проявлению всех необходимых навыков и способностей при полноценной умственной работе. Давно было замечено, что болезненный или нездоровый человек менее работоспособен в сравнении с физически развитым и тренированным при всех остальных равных чертах[1]. Кроме того физически активный человек может в лучшей степени себя проявить, преодолевая большие нагрузки, чем менее подготовленный в физическом плане.

В развитых странах востока поддержание здорового образа жизни и занятия физкультурой сегодня стали нормой жизни, к примеру, на улицах спортивные инструкторы в разное время дня проводят общеукрепляющие зарядки. Изначально занятия физической культурой в странах Древнего Востока было доступно всему населению, затем, со временем, занимающиеся физкультурой были выделены в отдельную касту и знания перестали быть общедоступными. Далее владение знаниями по развитию физической культуры, которая напрямую тесно связана с духовным развитием личности, стали достоянием лишь правящей верхушки. Современный взгляд на здоровый образ жизни не лишает население возможности заниматься своим здоровьем, однако многие не пользуются такой возможностью.

Сегодняшнее понимание ценности физической культуры как общественной ценности, способствует формированию направлений общественного мнения и освоению приемов и этапов изучения и применения физической культуры и спорта.

В Северо-Осетинском государственном университете в рамках запланированных в течение года мероприятий в спортивном клубе «Атлант» проводятся конкурсы, викторины, соревнования и туристические походы и слеты. Для первых курсов все начинается в сентябре с «Веревочного конкурса», благодаря которому первокурсники могут не только проявить свои навыки в ловкости, смекалке, выносливости и сообразительности, но и познакомиться со студентами из других факультетов и направлений подготовки, что способствует развитию коммуникативных навыков в молодежной среде. Зачастую после этого спортивного мероприятия многие студенты вступают в спортивный клуб ВУЗа.

Все спортивные конкурсы позволяют формировать стремление к здоровому образу жизни у студентов и отказу от вредных привычек. Кроме конкурсов и походов, проводимых чаще всего в теплое время года, пока позволяет погода, проводятся конкурсы и в спортивных залах. Нередко можно встретить студентов на утренней пробежке или вечерней прогулке по набережной в компании друзей. Эти встречи доказывают, что популярность здорового образа жизни, а так же физической культуры и спорта набирает обороты в студенческой среде.

Особенно хочется подчеркнуть, что уровень здоровья и физической подготовки членов общества напрямую способствуют развитию индивидуальных человеческих способностей. Рассматривая физическую культуру и спорт, как самостоятельный вид деятельности нельзя не отметить влияние их на формирование здоровой всесторонне развитой личности и на здоровое развитие внутри общественных отношений.

Физическая культура выполняет несколько функций в составе общей культуры общества, это и воспитание подрастающих поколений и укрепление здоровья всех членов общества и способствование развитию всесторонне гармонично развитой личности.

Современное развитие общества и общественных отношений позволяет сформировать понимание значения физической культуры и спорта, как общей ценности, что способствует занятием физкультурой и спортом практически всех слоев населения.

Двигательная активность способствует поддержанию физического здоровья организма. Многие из нас столкнулись с последствиями пандемии COVID-19, которые отрицательно влияют на работу системы органов дыхания. В то же время из-за малоподвижного образа жизни и многочасового сидения за компьютером у многих студентов возникли проблемы со зрением, мышечным тонусом, лишним весом[4]. Сегодня, когда никаких ограничений связанных с этой болезнью и современный студент может организовать свою жизнь так, чтобы упорядоченность, режим и физические упражнения уложились в определенный режим жизни. Это позволит создать барьер между социально-экологическими проблемами, окружающими нас ежедневно и противостоять многим заболеваниям.

Студенческий возраст относится к тому периоду времени, когда закладываются и формируются основные привычки и тот образ жизни, который будет вести человек, а от этого в свою очередь напрямую зависит благополучие всей страны, зависит будущее всего народа[2].

Внимание, которое уделяется студенческому спорту и развитие студенческого спорта в стране и в частности в ВУЗах страны способствует оздоровлению нации, развитию общего патриотического духа, формированию и сохранению общечеловеческих ценностей и стремлению беречь и охранять свою Родину.

Таким образом, активизация деятельности студенческих спортивных секций несомненно, будет способствовать гуманизации нашего общества, изменению его отношения к спорту и проблемам здоровья населения.

Список литературы

1. Воронова А.А. Здоровый образ жизни и студенческая молодежь / А.А.Воронова, Е.Р. Каледина // Материалы секционных заседаний 59-й студенческой научно-практической конференции ТОГУ в 2-х томах / Ответственный редактор И.Н. Пугачев. 2019. Издательство: Тихоокеанский государственный университет (Хабаровск).

2. Ёлгина Л.С. Здоровый образ жизни современной студенческой молодежи / Л.С. Ёлгина, И.М. Очиров // Социальное самочувствие населения в социокультурном пространстве. Материалы международной научнопрактической конференции / ответственный редактор Н.С. Антонова. 2017 Издательство: Бурятский государственный университет имени Доржибанзарова (Улан-Удэ).

3. Мищенко В. А. Роль здорового образа жизни в повышении профессиональной мобильности молодых специалистов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – № 1, 2009. С. 64-65.

4. Муравов И.В. Здоровье, трудоспособность и физическая культура. М.: Общество «Знание» Украины, 2018. 159 с.

5. Чуб Я.В. Учебное проектирование физкультурной деятельности в вузе: учебно-методическое пособие. Екатеринбург: УрГУПС, 2016. 80 с.

УДК 159.944

ВЛИЯНИЕ ГИПОДИНАМИИ НА УМСТВЕННУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Чевычелова В.Н., Тюфтяков А.А., Бобровский Е.А., Недуруева Т.В.

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Курский государственный медицинский университет" Министерства здравоохранения Российской Федерации, Курск, Россия

Аннотация. В статье рассматривается проблема влияния гиподинамии на умственную работоспособность студентов медицинского университета. Анализируются социальные и психологические причины развития гиподинамии, её виды и отрицательное влияние на организм человека. Приводятся статистические данные, отражающие влияние гиподинамии на работоспособность студентов.

Ключевые слова: гиподинамия, студенты, работоспособность.

THE INFLUENCE OF PHYSICAL INACTIVITY ON THE MENTAL PERFORMANCE OF MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS

Chevychelova V.N., Тюфтяков А.А., Е.А. Bobrovskii, Nedurueva T.V.

federal state budgetary educational institution of higher education «Kursk State Medical University» of the Ministry of Health of the Russian Federation, Kursk, Russian Federation

Abstract. The article deals with the problem of the influence of physical inactivity on the mental performance of medical university students. The social and psychological causes of the development of inactivity, its types and the negative impact of the human body are analyzed. Statistical data reflecting the influence of physical inactivity on the performance of students are presented.

Keywords: physical inactivity, students, working capacity.

Обучение медицинским специальностям считается одним из самых сложных, требующим большого количества времени для подготовки к занятиям, нередко у студентов-медиков практически не остается времени на активный отдых. Низкая физическая активность приводит к развитию гиподинамии, которая отрицательно сказывается не только на уровне физического развития, но и работоспособности, так необходимой для освоения сложных дисциплин [7, 9].

Гиподинамия — это состояние организма, характеризующееся нарушением работы его функциональных систем в результате значительного снижения двигательной активности [1]. Причины развития гиподинамии делят на 2 группы – социальные и психологические.

Социальные причины:

- научно-технический прогресс (развитие технологий привело к тому, что люди все больше времени проводят в сети Интернет, социальных сетях, компьютерных играх).
- активная урбанизация (в городах уровень физической активности населения значительно ниже, чем в сельской местности, больше вариантов для пассивного отдыха).
- развитие машиностроительной отрасли (все чаще люди предпочитают в целях экономии времени использовать автотранспорт вместо ходьбы или велосипеда, что приводит к снижению физической активности в течение дня).
- улучшение бытовых условий (с улучшением жилищных условий у современного человека отпала необходимость рубить дрова, носить воду из колодца, топить баню и совершать прочие домашние дела, которые раньше были основой физической активностью человека).

Психологические причины:

- ургентная зависимость (постоянное внутреннее ощущение постоянной нехватки времени, проявляющееся тем, что человеку не хватает времени даже для удовлетворения таких базовых потребностей как сон или прием пищи).
- прокрастинация (синдром, при котором человек откладывает более важные дела, заменяя их более приятными).
- депрессия (как правило, человек в период депрессивного эпизода не способен выполнять даже базовые действия, как, например, гигиенические процедуры или прием пищи, в данный период физическая активность практически полностью отсутствует).

- низкая стрессоустойчивость (при неспособности человека справиться с эмоциональной нагрузкой и перегрузкой высок риск развития депрессивного состояния).

Признаки гиподинамии:

- Вялость
- Сонливость
- Плохое настроение
- Раздражительность
- Общее недомогание
- Усталость
- Снижение аппетита
- Нарушение сна
- Снижение работоспособности

Общепринятой классификации видов гиподинамии нет, но для упрощения корректировки данного состояния выделяют следующие виды, исходя из этиологического фактора:

1) школьная (характерна для обучающихся всех учебных заведений), вызываемая нехваткой физической активности во время обучения;

2) физиологическая, возникающая из-за врожденных состояний, ограничивающих движение; клиническая, которая развивается при травмах или заболеваниях опорно-двигательного аппарата, требующих постельного режима или ограничения двигательной активности;

3) климатогеографическая, вызванная снижением двигательной активности осенне-зимний период из-за ухудшения погодных условий;

4) привычно-бытовая, развивающаяся как результат привычного образа жизни и бытовых привычек;

5) профессиональная, связанная с профессиональными обязанностями [6].

В последнее время, в связи с эпидемией COVID-19, все чаще говорят об эпидемиологической гиподинамии, которая возникла в период режима самоизоляции.

В профилактике гиподинамии основную роль играет поддержание здорового образа жизни, важной составляющей которого является физическая активность. Физические упражнения в данном случае необходимы, поскольку в процессе их выполнения работают все системы организма, повышается оксигенация тканей. Важно учитывать, что для полноценного развития физическая нагрузка должна включать упражнения как циклического, так и ациклического характера.

Циклические упражнения представляют собой двигательные акты, имеющие повторяющийся завершённый двигательный цикл, например, ходьба, бег, плавание.

Ациклические упражнения не имеют стереотипного цикла, что способствует развитию внимания, ловкости, стимуляции умственной активности в процессе построения тактики. К таким упражнениям относятся спортивные игры, гимнастика.

Отрицательному воздействию гиподинамии сильнее всего подвергается сердечно-сосудистая система: снижается сила сердечных сокращений, объем сердечного выброса, снижается тонус сосудов. Гипотонус сердечной мускулатуры приводит к снижению объема выбрасываемой крови и ее депонированию в нижних конечностях. Для коррекции этого состояния развивается компенсаторная синусовая тахикардия, из-за которой сердце изнашивается еще сильнее. Уменьшается прирост ударного объема, снижается порог анаэробного обмена веществ, так как значительная часть крови депонируется в нижних конечностях, снижается ОЦК. Снижение ОЦК приводит к гипоксии миокарда, которая со временем приведет к ишемическим и атрофическим изменениям [5].

Для успешного освоения образовательной программы студенту важно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне.

Клетки мозга наиболее восприимчивы к гипоксии, которая развивается в результате гиподинамии, что приводит к снижению адаптации к умственным нагрузкам, падению

внимания и концентрации, ухудшению оперативного мышления, уменьшению объема переработанной информации – продуктивность студента значительно падает [3].

В процессе обучения статическая нагрузка в значительной степени преобладает над динамической, что приводит к быстрому утомлению, таким образом падает точность выполнения действий, информация усваивается хуже, студент допускает ошибки и неточности в своей работе [2].

Гипотеза: умственная работоспособность студентов снижается в условиях гиподинамии.

Цель: установить, влияет ли гиподинамия на концентрацию внимания студентов как показатель умственной работоспособности.

Исследование проводилось в Курском государственном медицинском университете, в качестве экспериментальной группы были выбраны 12 студентов лечебного факультета. В качестве контрольной группы – 12 студентов педиатрического факультета. Контрольная и экспериментальная группа были одинаковы по возрастному (20-21 год) и половому (9 женщин, 3 мужчин) составу. Отбор в исследование осуществлялся по результатам профилактического медицинского осмотра, осуществляемого перед началом учебного года. В начале исследования обе группы выполнили гипоксическую и корректурную пробы, после чего экспериментальной группе был предложен комплекс упражнений для утренней и вечерней гимнастики [9], который выполнялся в течение двух месяцев. По истечении данного периода обе группы повторно выполнили пробы.

Поскольку одним из основных факторов гиподинамии, приводящих к ухудшению общего состояния и работоспособности, является гипоксия, необходимо было исследовать устойчивость и адаптацию организма к гипоксии. Для этих целей использовалась гипоксическая проба Штанге [4]. Для определения уровня умственной работоспособности применялся буквенный вариант корректурной пробы Бурдона [8]. Статистическая обработка полученных результатов, определение достоверности различий результатов исследования осуществлялись в компьютерной программе Microsoft Excel.

По результатам предварительных проб в экспериментальной и контрольной группах были получены следующие данные: в экспериментальной группе средний показатель пробы Штанге составил $43 \pm 4,27$ секунды, в контрольной - $42 \pm 3,64$ секунды. Проба Бурдона в начале исследования показала следующие данные: средние значения оценки уровня устойчивости концентрации внимания и уровень устойчивости концентрации внимания в экспериментальной группе составили $9 \pm 2,29$ баллов и $73 \pm 6,04$ соответственно, в контрольной группе – $9 \pm 1,82$ баллов и $71 \pm 5,64$. Полученные данные соответствуют 5 баллам и среднему уровню выраженности концентрации внимания.

Проба Штанге, проведенная в конце исследования, показала следующие результаты: среднее значение в экспериментальной группе составило $48 \pm 6,13$ секунд, в контрольной - $43 \pm 4,30$ секунды. При проведении пробы Бурдона были получены следующие данные: средние значения оценки уровня устойчивости концентрации внимания и уровень устойчивости концентрации внимания в экспериментальной группе составили $10 \pm 1,59$ баллов и $81 \pm 6,30$ соответственно, что соответствует 6 баллам и среднему уровню выраженности концентрации внимания; в контрольной группе – $9 \pm 1,72$ баллов и $72 \pm 5,58$. Полученные данные соответствуют 5 баллам и среднему уровню выраженности концентрации внимания.

Таким образом, в экспериментальной группе присутствует тенденция к улучшению уровня выраженности концентрации внимания – увеличились оценочные баллы данного показателя работоспособности и устойчивости к гипоксии, которая также положительно влияет на умственную работоспособность.

На основании полученных результатов можно сделать следующие выводы.

Современный студент-медик все чаще ведет малоактивный образ жизни, который в результате оказывает отрицательное влияние не только на здоровье, но и на освоение научных дисциплин и, впоследствии, становление его как специалиста. Гиподинамия приводит к нарушению работы всех систем организма, нарушению работоспособности,

поэтому важно знать причины развития этого состояния, уметь определять его признаки и вовремя его корректировать.

По результатам проведенной работы можно прийти к выводу, что гиподинамия оказывает отрицательное влияние на умственную работоспособность студентов-медиков, однако даже небольшой, но регулярной физической нагрузки достаточно для улучшения общего состояния организма и уровня концентрации внимания. Таким образом, профилактика гиподинамии является важной составляющей успешного освоения учебной программы.

Список литературы

1. Абзалов Р.А., Абзалов Н.И. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебное пособие.- Казань, изд-во "Вестфалика", 2013.- 202 с.
2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. Пособие для учреждения сред. проф. образования / В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2007. - 352с.
3. Беликова О.Ю. Гиподинамия и ее влияние на состояние здоровья студентов. Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований / О.Ю. Беликова, Г.Г. Ломоносова, А.А. Калько – 2016. – № 11-4. – С. 619-620 - URL: <https://appliedresearch.ru/ru/article/view?id=10599> (дата обращения: 29.04.2022) – Текст: электронный.
4. Буйкова О.М., Булнаева Г.И. Функциональные пробы в лечебной и массовой физической культуре. - Иркутск: ИГМУ, 2017. - 23 с.
5. Гришан М.А. Физиологические последствия гиподинамии для организма человека // Медико-фармацевтический журнал "Пульс". - 2018. - № 12. Т. 20. - С. 70-73.
6. Евдокимова А.А. Здоровый образ жизни студентов: гиподинамия и пути её преодоления // Санкт-Петербургский образовательный вестник. - 2016. - №3. - С. 12-15.
7. Качелаева Ю.В. Гиподинамия и здоровье человека./ Ю.В. Качелаева, Р.Р. Тахаутдинов. - Мир научных открытий, 2010.
8. Коррекционная проба Бурдона // Интерактивный портал-книга методик саморазвития и достижения успеха URL: <https://metodorf.ru/tests/korrekt/korrektbukv.php?method=korrektbukvsimple&mod=start#main> (дата обращения: 03.05.2022, 31.05.2022).
9. Лечебная физическая культура: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Т.С. Гарасева [и др.]; под ред. С.Н. Попова. – 3-е изд., стереотип. – М.: Изд. центр «Академия», 2006. – 416 с.
10. Макеева В.С., Широкова Е.А., Щеголева М.А. Возможности применения технологий фитнеса в программе обеспечения субъективного благополучия студентов вуза // Мир науки, культуры, образования. 2019. № 1 (74). С. 318-321

УДК 378.172:

ОЖИРЕНИЕ И ЕГО НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ

*Чуйченко В. Д., Черкасов А. В., Кучерявых А. А., Османова К. Ю., Котова О. В.
Юго-Западный государственный университет, Россия, Курск*

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема ожирения в 21 веке. Цель работы узнать о проблеме ожирения.

Ключевые слова: ожирение, проблемы со здоровьем, вред.

OBESITY AND ITS NEGATIVE EFFECT ON THE ORGANISM

*Chuichenko V.D., Cherkasov A. V., Kucheryavyyh A. A., Osmanova K. Yu., Kotova O. V.
Southwestern State University, Russia, Kursk*

Abstract. This article discusses the problem of obesity in the 21st century. The purpose of the work is to learn about the problem of obesity.

Keywords: *obesity, health problems, harm.*

Что такое ожирение. Ожирение – хроническое заболевание, которое характеризуется чрезмерным накоплением жира в подкожном слое и внутренних органах. Диагноз представляет огромную угрозу для пациента и несет за собой ряд негативных процессов в организме: начиная от небольших гормональных нарушений и заканчивая онкологией.

Причины избыточного веса. Ожирение относится к мультифакторным заболеваниям, поэтому оно может возникнуть по совершенно разным причинам[2]:

Переедание или нарушение баланса между потребляемыми калориями и расходуемыми. В результате необоснованно высокой калорийности рациона, преобладания простых углеводов и насыщенных жиров происходит дисбаланс между количеством потребляемых и расходуемых калорий.

Высокоуглеводная или любая другая бессистемная диета. Жесткие ограничения в пищевом поведении очень часто приводят к срыву, набору лишних килограммов и хождению по замкнутому кругу “ограничение - срыв”.

Сидячий образ жизни - гиподинамия. Ограниченная физическая активность предполагает очень маленький расход энергии. Это приводит к ослаблению тонуса сосудов, снижению активности мышц, ухудшению лимфы и тока крови. Малоподвижный образ жизни играет огромную роль не только в развитии ожирения, но и в возникновении сердечно-сосудистых заболеваний, так как снижается интенсивность метаболических процессов, увеличивается уровень холестерина, формирование атеросклероза.

Стресс. Эволюция на подсознательном уровне заложила в мозге человека следующее равенство: “Еда = безопасность”. Заедание негативных чувств блокирует чувство насыщения, вследствие чего человек начинает поглощать пищу бесконтрольно.

Эндокринный фактор. Срабатывает в 5% от общего количества случаев ожирения. Причиной избыточного веса эндокринного характера могут стать различные состояния гормонального дисбаланса, в том числе, синдром поликистозных яичников, менопауза, гиперандрогения, синдром Кушинга, дефицит гормона роста, гипотиреоз.

Степени ожирения

Для оценки степени ожирения специалисты используют ИМТ (индекс массы тела). Как его рассчитать, мы писали выше.

Согласно одобренной Всемирной организацией здравоохранения классификации, ИМТ менее 18,5 соответствует недостаточной массе тела; 18,5-24,9 - нормальной; 25-29,9 - избыточной; 30 и выше - ожирению.

В зависимости от величины ИМТ, выделяют 4 стадии ожирения[1]:

Предожирение. Промежуточный этап между нормальной массой тела и ожирением. ИМТ находится в пределах 25-29,9. Пациент склонен к повышенному аппетиту, ухудшению качества кожи лица (избыток секреции сала, акне) и тела (дряблость кожных покровов, стрии).

Первая степень. Регистрируется, если ИМТ находится в пределах от 30 до 34,9. Из симптомов появляется одышка, отеки, повышенная потливость. Требуется немедленной коррекции веса, активных тренировок и коррекции питания.

Вторая степень. ИМТ варьируется от 35 до 39,9. У больного ожирением второй степени наблюдается снижение работоспособности, трудности при ходьбе.

Третья степень. ИМТ - выше 40. Третья степень приносит пациентам существенный дискомфорт в бытовой жизни: одышка появляется не только в движении, но и в покое, нарушается функционирование сердечно-сосудистой, репродуктивной, гормональной систем, начинаются частые головные боли.

Четвертая степень. Диагностируется у пациентов, чей вес превышает допустимое норму вдвое.

Последствия ожирения. К заболеваниям, ассоциированным с ожирением, и состояниям, при которых ожирение усугубляет риск развития осложнений, относят:

Сердечно-сосудистые заболевания.

Увеличение массы тела на 1 килограмм повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 3,1%. Налипание холестерина на стенки артерий вызывает образование жировых бляшек, сужающих просвет сосудов. Когда орган полностью забился атеросклеротическими бляшками, прекращает поступать кровь, и орган попросту отмирает. По такому механизму развивается мозговой инсульт и инфаркт миокарда. Если же атеросклероз поражает коронарные сосуды, то развивается ишемическая болезнь сердца[3].

Заболевания желчного пузыря.

Ожирение является фактором риска для развития неалкогольной жировой болезни желчного пузыря (холецеостозеатоза, стеатохолецистита).

Респираторные заболевания.

Ожирение затрудняет функционирование дыхательной системы, а также приводит к симптомам апноэ сна. Также развивается и гиповентиляционный синдром - недостаточная (неполная) вентиляция легкого или его доли. Возникает в результате нарушения проходимости дыхательных путей.

Сахарный диабет.

Ожирение является основным фактором развития диабета второго типа. Эффективность инсулина в этом случае крайне низка, так как он не справляется с переработкой поступающих в организм жиров. Согласно результатам диагностики населения ВОЗ, сахарный диабет у полных людей развивается в 7 раз чаще, чем у лиц с нормальным весом.

Гормональные нарушения.

У женщин отмечается нарушение менструального цикла, заболевания щитовидной железы, синдром поликистозных яичников, проблемы с зачатием, уменьшение гормона прогестерона. Мужчины с избыточным весом сталкиваются с эректильной дисфункцией, снижением уровня тестостерона и бесплодием.

Заболевания печени.

Ожирению сопутствует повышение уровня “плохого” холестерина, образование холестериновых бляшек, цирроз печени.

Заболевания опорно-двигательного аппарата.

Суставы и позвоночник при наличии лишнего веса испытывают на себе колоссальную нагрузку. Появляются сильные боли, которые затрудняют движение. Если запустить процесс ожирения, то это приведет к деформированию и разрушению суставов, развитию подагры и артрита.

Онкологические заболевания.

В 2014 году Международное Агентство по изучению рака (МАИР) показало, что около полумиллиона новых случаев рака ежегодно могут быть вызваны избыточным весом. Многие исследования описывают существование устойчивой связи между ожирением и повышенным риском развития рака. На данный момент обнаружена связь 13 видов рака, ассоциированных с ожирением: менингиома, рак пищевода, щитовидной железы, миелома, рак печени, поджелудочной железы, желудка, кишечника, почек, молочной железы, матки, яичников, эндометрия.

Также к последствиям ожирения относятся проблемы с социальной жизнью и психикой.

Лечение ожирения. Лечение пациентов назначается в соответствии с типом ожирения.

Предожирение и 1 тип: на этом этапе очень важно увеличить энергозатраты, скорректировать режим питания, убрать из рациона быстрые углеводы и добавить физическую нагрузку.

Второй тип нередко осложняется метаболическим синдромом, артериальной гипертензией. Помимо правильного образа жизни и тренировок, важен контроль лабораторных тестов крови (уровень холестерина, глюкозы, гормонов щитовидной железы). В зависимости от “слабых” мест, врач назначает медикаментозное лечение.

Третий тип. В этой ситуации требуется комплексная и безотлагательная помощь диетологов, эндокринологов, неврологов, кардиологов, психотерапевтов, а иногда - хирургов.

Четвертый тип. Риски, ассоциированные с чрезвычайно большим весом, оказываются смертельно опасны. Поэтому частым методом оказывается хирургическое вмешательство.

Профилактика ожирения

Предупредить ожирение можно, если следовать нескольким советам врачей:

Контролируйте калорийность рациона согласно росту, полу, физической активности и возрасту пациента;

Ограничьте или полностью исключите жареную, сладкую пищу, быстрые углеводы и фастфуд.

Физическая активность должна быть регулярной и разнообразной. Для этого не обязательно идти в зал и заниматься до изнеможения. В качестве физнагрузки отлично подойдет бег трусцой, скандинавская ходьба, домашние тренировки. Наиболее эффективным способом будет совмещение аэробных и умеренных видов спорта;

Ведите пищевой дневник, если это необходимо.

Список литературы

1. Авилова, И. А. Научные основы технологий производства питания для спортсменов / И. А. Авилова, О. В. Котова // Физическая культура, спорт и здоровьесовременном обществе: Сборник научных статей Всероссийской очно-заочной научно-практической конференции, Воронеж, 30 октября 2014 года / под редакцией Г.В. Бугаева, О.Н. Савинковой. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр "Научная книга", 2015. – С. 314-317.

2. Котова, О. В. Физическая культура и спорт, как средство профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и путь к здоровому образу жизни с позиции педагогики / О. В. Котова, Г. Б. Уколова, В. Н. Калюбаев. – Курск : Юго-Западный государственный университет, 2021. – 132 с.

3. Курасбедиани, З. В. Формирование мотивации студентов к саморазвитию в процессе физического воспитания / З. В. Курасбедиани, С. В. Токарева, О. В. Котова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 11(189). – С. 294-301.

УДК 796:364.6

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ АДАПТИВНОГО СПОРТА В РОССИИ

Чуйченко В. Д., Черкасов А.В., Османова К. Ю., Котова О. В.

Юго-Западный государственный университет, Россия, Курск

Аннотация. В данной статье рассматриваются основные направления адаптивного спорта. Цель работы узнать об основных направлениях адаптивного спорта в РФ. Рассмотрим виды адаптивного спорта.

Ключевые слова: *адаптивный спорт, спорт, тренировки, реабилитация, особенности здоровья.*

THE MAIN DIRECTIONS OF ADAPTIVE SPORTS IN RUSSIA

Chuichenko V. D., Cherkasov A. V., Osmanova K. Yu., Kotova O. V.

Southwest State University, Russia, Kursk

Annotation. This article discusses the main directions of adaptive sports. The purpose of the work is to learn about the main directions of adaptive sports in the Russian Federation. Consider the types of adaptive sports.

Keywords: *adaptive sport, sports, training, rehabilitation, health features.*

Название говорит само за себя: «адаптироваться» – означает «приспособиться», то есть адаптированный спорт включает в себя спортивные направления, которые позволяют людям с ОВЗ им заниматься. Для этого в правила и техники распространенных видов спорта внесли изменения и дополнения, а также придумали новые виды спорта.

Адаптивный спорт направлен не только на реабилитацию и приспособление людей с ОВЗ к обычной среде, но и на соревнование и достижение максимально высоких результатов.

Адаптивная физкультура ставит перед собой следующие задачи[4]:

- приучить занимающихся к регулярным физическим нагрузкам;
- улучшить уровень психофизического здоровья;
- научить людей осознанно относиться к своим силам и возможностям;
- дать право выбора вида физической активности;
- создать спортивные команды, учитывая состояние здоровья людей;
- обеспечить индивидуальный подход к каждому спортсмену;
- мотивировать к здоровому образу жизни, занятиям адаптированным спортом, полноценному питанию, корректному режиму отдыха и работы, соблюдению гигиенических норм.

В современном мире существует множество видов спорта, адаптированных для любого случая инвалидности или отклонения здоровья. Озвучим основные из них и расскажем, кто может ими заниматься[1]:

1. Легкой атлетикой занимаются слепые, парализованные, люди с ДЦП или с параплегией конечностей, а также перенесшие ампутацию.
2. Тяжелая атлетика адаптирована для людей с ампутированными конечностями, ДЦП и параплегией.
3. Баскетбол в инвалидной коляске предназначен для людей с ограниченными физическими возможностями, которые пережили ампутацию конечностей или паралич.
4. Бочча – это игра с мячом на ловкость и точность, которая широко распространена у людей с ДЦП и включена в Паралимпийские игры.
5. Адаптированный велоспорт предназначен для слепых или слабовидящих людей, а также для спортсменов, имеющих диагноз ДЦП или другие проблемы двигательного аппарата.
6. Фехтованием могут заниматься люди на специальных инвалидных колясках, оборудованных механизмами, которые позволяют совершать необходимые движения.
7. Футбол практикуют люди с различными степенями церебрального паралича.
8. Голбол – это командная игра для слепых или слабовидящих спортсменов, в которой игроки забрасывают мяч в ворота без помощи ног.
9. Адаптивной стрельбой из лука занимаются стоя или сидя в инвалидном кресле, спорт практикуют люди, имеющие физические недостатки или диагноз ДЦП.
10. Дзюдо подходит спортсменам с нарушенным зрением.
11. Плавание – самый популярный спорт, востребованный у людей с ОВЗ, имеющих физические ограничения или нарушенное зрение.

Рекреационно-оздоровительный – это занятия детей и взрослых в спортивных секциях и организациях здравоохранения, в реабилитационных центрах и центрах социальной защиты населения, в домах отдыха и санаториях-профилакториях. Тренировки и соревнования проходят по желанию и ставят перед собой задачу приобщить к спорту людей с ОВЗ, обеспечить им получение удовольствия от занятий. Для детей-инвалидов состязания проводятся в форме игры.

Под спортом высших достижений подразумеваются соревнования на первенство для занимающихся в спортивных клубах, школах и общественных объединениях для инвалидов и лиц с ОВЗ. Соревновательный спорт развивается в трех основных направлениях[2]:

1. Паралимпийское движение возникло по инициативе нейрохирурга Гутмана, который разработал специальную оздоровительную программу для людей, получивших травму спины в военное время. Через несколько лет Гутман предложил провести

соревнования для бывших участников военных действий. Международное признание движение получило в 1952-м году, когда инвалиды-колясочники из Голландии приехали поучаствовать в спортивных играх. Сегодня Паралимпийские игры проводят параллельно с Олимпийскими, а спортсмены с ОВЗ имеют свой девиз: «Дух в движении!»

2. Сурдлимпийское движение доказало, что глухие люди могут заниматься спортом и участвовать в состязаниях наравне со здоровыми. Соревнования отличаются от Олимпийских игр тем, что в них используются визуальные сигналы (например, световые). Движение берет свое начало в Германии, где в 1888-м году был создан спортивный клуб для слабослышащих и глухих людей. В 2001-м году движение получило свое собственное название – сурдлимпийское.

В Российской Федерации обязанность обеспечивать развитие адаптивного спорта возложена на [3]:

- Сурдлимпийский комитет России;
- Общероссийскую общественную благотворительную организацию помощи инвалидам с умственной отсталостью;
- Общероссийскую спортивную федерацию спорта глухих;
- Всероссийскую федерацию спорта лиц с интеллектуальными нарушениями;
- Общероссийскую спортивную федерацию спорта слепых и другие ведомства.

Цель этих учреждений – наладить взаимодействие и помочь в планировании и проведении спортивно-оздоровительных мероприятий спортивно-адаптивными школам, физкультурным учреждениям и реабилитационным организациям для детей и взрослых – словом, всем тем организациям, которые предоставляют людям с особенностями здоровья возможность заниматься спортом.

Список литературы

1. Аль-Ашмори, Э. А. Спорт для инвалидов / Э. А. Аль-Ашмори, О. В. Котова // Молодежь и XXI век - 2021 : Материалы XI Международной молодежной научной конференции. В 6-ти томах, Курск, 18–19 февраля 2021 года / Отв. редактор М.С. Разумов. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2021. – С. 237-241.

2. Аль-Ашмори, Э. А. Паралимпийский спорт / Э. А. Аль-Ашмори, О. В. Котова // Молодежь и XXI век - 2021 : Материалы XI Международной молодежной научной конференции. В 6-ти томах, Курск, 18–19 февраля 2021 года / Отв. редактор М.С. Разумов. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2021. – С. 241-244.

4. Котова, О. В. Современные виды спорта: предпочтения студентов / О. В. Котова, В. Д. Обертас // Актуальные проблемы развития физической культуры, спорта и туризма в современных условиях : сборник научных статей 7-й Международной молодежной научно-практической конференции, Курск, 15 апреля 2022 года. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 97-101.

5. Котова, О. В. Некоторые результаты социологического исследования "Инвалиды и спорт" / О. В. Котова // Россия. Духовная ситуация времени. – 2009. – № 1-2(39-40). – С. 219-223.

УДК 796.015.64

ПОКАЗАТЕЛИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПОЛИАТЛОНИСТОВ (ТРОЕБОРЬЕ С ЛЫЖНОЙ ГОНКОЙ)

Шмидт И. С., Горская И. Ю.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», Россия, Омск

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы функциональной готовности квалифицированных полиатлонистов. Показатели сердечно-сосудистой системы (УОК, МОК, УИ и СИ) полиатлонистов имеют высокие значения. Полученные результаты

изучаемых параметров свидетельствуют о рациональном распределении тренировочной нагрузки в течение подготовительного периода.

Ключевые слова: функциональная готовность, полиатлонисты, сердечно-сосудистая система.

INDICATORS OF FUNCTIONAL READINESS OF QUALIFIED POLYATHLETES (TRIATHLON WITH CROSS-COUNTRY SKIING)

Schmidt I. S., Gorskaya I. Yu.

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Siberian State University of Physical Culture and Sports", Russia, Omsk

Abstract. The article discusses the issues of functional readiness of qualified polyathletes. Indicators of the cardiovascular system (UOC, IOC, UI and SI) of polyathletes have high values. The obtained results of the studied parameters indicate a rational distribution of the training load during the preparatory period.

Key words: functional readiness, polyathletes, cardiovascular system.

Введение. Полиатлон как самостоятельный вид спорта выделился в 1992 году [4]. Сочетая в себе дисциплины, разные по характеру выполнения соревновательного упражнения (силовая гимнастика, стрельба, лыжная гонка), этот вид спорта относится к циклично-многоборным видам, в которых построение тренировочного процесса складывается из большого количества компонентов, требующих специфической физической и функциональной подготовки.

В ряде работ было отмечено, что функциональная подготовленность является основным звеном физической подготовки в циклических видах спорта [1, 2, 3]. Эффективная система контроля может способствовать оптимальному развитию функциональной подготовленности спортсмена. Наблюдение за функциональным состоянием организма позволяет повысить уровень развития «спортивной формы» перед основными стартами, а также отследить адаптационные изменения в различные периоды и этапы подготовки.

Цель исследования – оценить функциональные показатели сердечно-сосудистой системы квалифицированных полиатлонистов.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе кафедры естественно-научных дисциплин ФГБОУ ВО СибГУФК, БУ города Омска «СШОР «ЦЛС» и Горно-Алтайского государственного университета. В тестировании приняли участие 11 полиатлонистов (мужчины, средний возраст $22,5 \pm 4,9$ лет), уровень квалификации I, КМС. Период проведения исследования – общеподготовительный этап подготовительного периода годичного цикла подготовки.

Для определения показателей сердечно-сосудистой системы был использован аппаратный комплекс - анализатор центральной гемодинамики и состава тела человека «Диамант-АИСТ». В состоянии покоя у спортсменов производилась фиксация ударного и минутного объема крови, расчет ударного и сердечного индекса. Статистическая обработка полученных результатов проводилась в MS EXEL.

Результаты. Ударный объем крови (УОК) позволяет определить минутную производительность сердца. По мере тренированности УОК увеличивается и может достигать у высококвалифицированных спортсменов, выполняющих работу на выносливость, 200 мл. Среднегрупповые показатели УОК квалифицированных полиатлонистов (см. таб. 1) достигают значений 124,6 мл, что позволяет говорить о достаточно высокой производительности сердца.

Средние значения минутного объема крови полиатлонистов составляют 7,4 л/мин, и отражают высокие значения. Полученные высокие значения МОК и УО свидетельствуют о пропорциональном увеличении изучаемых параметров в ходе тренировочной подготовки.

Таблица 1. Среднегрупповые значения показателей сердечного выброса квалифицированных полиатлонистов (спортивная дисциплина – троеборье с лыжной гонкой)

Показатели	Значения $\bar{x} \pm \sigma$
Ударный объем крови (мл)	124,6±41,8
Минутный объем крови (л/мин)	7,4±3,4
Ударный индекс (мл/м ²)	74,0±23,8
Сердечный индекс (л/мин*м ²)	4,4±1,9

Величина сердечного индекса (СИ) позволяет оценить состояние кровообращения. В норме у здоровых людей этот показатель колеблется в пределах 2,4-4,2 л/мин*м². Среднегрупповые значения СИ квалифицированных полиатлонистов несколько превышают значения нормы и составляют 4,4 л/мин*м².

Ударный индекс (см. табл. 1) или систолический индекс у квалифицированных полиатлонистов составляет 74,0 мл/м² и находятся в пределах средневозрастной нормы.

Несмотря на достаточно высокие среднегрупповые показатели, отражающие функции сердечно-сосудистой системы, у отдельных спортсменов (27,3 %) были отмечены показатели в пределах средних значений ударного объема крови и сердечного индекса. Опираясь на полученные данные, осуществлялось планирование нагрузок, связанных с проявлением выносливости, в течение подготовительного периода. Спортсменам, показатели которых были ниже среднегрупповых значений, внесена коррекция в тренировочный процесс. Увеличили объем работы развивающего характера повторным и интервальным методами (имитационные упражнения); в силовой гимнастике – быстрое подтягивание на высокой перекладине без фиксации с минимальными интервалами отдыха.

Выводы. Таким образом, оценка показателей сердечно-сосудистой системы квалифицированных полиатлонистов позволила выявить достаточно высокий уровень минутного объема крови, ударного объема крови и сердечного индекса в среднем по выборке. Полученные результаты дают нам право говорить о рациональной подготовке полиатлонистов в течение подготовительного периода и высоких адаптационных возможностях сердечно-сосудистой системы спортсменов. Однако, показатели отдельных спортсменов находились в пределах средних значений исследуемых параметров сердечно-сосудистой системы, что легло в основу индивидуализации и коррекции тренировочных планов. Показатели функций сердечно-сосудистой системы необходимо мониторировать в течение всего макроцикла, ориентировочно 2-3 раза (в начале подготовительного периода, перед соревновательным периодом, в конце соревновательного периода), чтобы эффективно отслеживать функциональное состояние спортсмена, уровень его готовности к тренировочным и соревновательным нагрузкам (связанным с проявлением выносливости), контролировать переносимость нагрузок, своевременно вносить коррекцию в тренировочный процесс.

Список литературы

1. Бочкарев, В.И. Оценка функционального состояния организма спортсменов, занимающихся полиатлоном, с учетом показателей вариабельности сердечного ритма в предсоревновательном периоде / В.И. Бочкарев, А.В. Речкалов, Д.В. Зяблов // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов XIX Международной научно-практической конференции. – 2017. – С. 122 – 128.

2. Кузикович, А.С. Оценка функциональной подготовленности юных лыжников-гонщиков на основе показателей спироэргометрических тестов / А.С. Кузикович, А.Л. Захаревич, Н.Н. Иванчикова, Р.В. Малуха // Прикладная спортивная наука. – 2019. - № 2 (10). – С. 86 – 91.

3. Маркин, Э.В. Функциональное состояние спортсмена-полиатлониста, проводящего тренировки в стрессовых ситуациях / Э. В. Маркин// Культура физическая и здоровье. - 2019. - № 3 (71). - С. 142-144.

4. Селиверстова, В.В. Физическая работоспособность полиатлонистов зимнего многоборья в процессе подготовки к силовой гимнастике / В. В. Селиверстова, А. Б. Петров, М. А. Ершов// Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. Ученые записки университета. - СПб., 2018. - Вып. 7 (161). - С. 240-243.

УДК 796:

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

Эниев М.М.

ФГБОУ ВО «Чеченский государственный педагогический университет», Россия, Грозный

Аннотация. В статье говорится о физическом воспитании и его роли в современном обществе, где уровень культуры каждого человека и общества в целом можно определить по степени развития и степени использования общечеловеческих возможностей. Особое внимание при этом уделяется подрастающему поколению, условиям всестороннего развития личности и восприятию ими общечеловеческих ценностей.

Ключевые слова: физическое воспитание, уровень здоровья, физическое развитие, укрепление здоровья.

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE SYSTEM OF COMPREHENSIVE PERSONALITY DEVELOPMENT

Eniev M.M.

Chechen State Pedagogical University, Russia, Grozny

Abstract. The article talks about physical education and its role in modern society, where the level of culture of each person and society as a whole can be determined by the degree of development and the degree of use of universal opportunities. Special attention is paid to the younger generation, the conditions of comprehensive personal development and their perception of universal values.

Keywords: physical education, health level, physical development, health promotion.

Современное значение физической культуры и спорта в развитии общества многообразно. Компоненты физической культуры способны удовлетворить основные потребности общества в развитии и физической подготовке подрастающее поколение и людей других возрастных групп к жизнедеятельности в быту, отдыхе и повседневной жизни. Особенно хочется подчеркнуть, что уровень здоровья и физической подготовки членов общества напрямую способствуют развитию индивидуальных человеческих способностей. Рассматривая физическую культуру и спорт, как самостоятельный вид деятельности нельзя не отметить влияние их на формирование здоровой всесторонне развитой личности и на здоровое развитие внутри общественных отношений [5].

Физическая культура необходима человечеству как неотъемлемая часть жизни, она выполняет несколько функций в составе общей культуры общества, это и воспитание подрастающих поколений и укрепление здоровья всех членов общества и способствование развитию всесторонне гармонично развитой личности. Реалии современной жизни показывают, что люди все меньше заняты двигательной активностью, уделяя своему здоровью все меньше внимания. Положительной стороной современной жизни становится модным заниматься в спортивных залах, придерживаться правильного питания. Эти

модные на сегодня веяния способствуют большему вовлечению населения в стремлении поддержания и сохранения здоровья.

Развитие общества и общественных отношений позволяет сформировать понимание значения физической культуры и спорта, как общей ценности, что способствует занятием физкультурой и спортом практически всех слоев населения. В развитых странах востока поддержание здорового образа жизни и занятия физкультурой стали нормой жизни, к примеру, на улицах спортивные инструкторы в разное время дня проводят общеукрепляющие зарядки. Первоначально занятия физической культурой в странах Древнего Востока было доступно всему населению, затем, со временем, занимающиеся физкультурой были выделены в отдельную касту и знания перестали быть общедоступными. С течением времени владение знаниями по развитию физической культуры, которая напрямую тесно связана с духовным развитием личности, стали достоянием лишь правящей элиты.

Всестороннее развитие личности предполагает гармоничное развитие во всех направлениях, в том числе физической культуры и нравственно-патриотического воспитания. Сегодняшнее понимание ценности физической культуры как общественной ценности, способствует формированию направлений общественного мнения и освоению приемов и этапов изучения и применения физической культуры и спорта.

Развитию положительной динамики в физической культуре и спорта на современном этапе является то, что становится популярным вести здоровый образ жизни и заниматься физкультурой.

Физическое развитие человека способствует лучшему проявлению всех необходимых навыков и способностей при полноценной умственной работе. Педагогами и физиологами было замечено, что болезненный или нездоровый человек менее работоспособен в сравнении с физически развитым и тренированным при всех остальных равных чертах. Кроме того физически активный человек может в лучшей степени себя проявить, преодолевая большие нагрузки, чем менее подготовленный в физическом плане.

Физическое развитие отличается от физического воспитания тем, что при физическом развитии качественные изменения в физическом состоянии человека под влиянием внешних факторов для специально организованного воспитания. Физическое развитие выступает в данном случае как неотъемлемая часть физического воспитания, способствует укреплению здоровья и эстетическому воспитанию и формированию разносторонне развитой личности. Иными словами физическое воспитание является процессом организации активной деятельности учащихся

Современное физическое воспитание способствует проявлению интереса к занятиям спортом, укреплению здоровья и эстетическому воспитанию и формированию разносторонне развитой личности. Иными словами физическое воспитание является процессом организации активной деятельности учащихся, который направлен на развития физических сил и здоровья, а также выработку навыков и привычек здорового образа жизни.

Кроме того оно способствует формированию у подрастающего поколения желания заниматься своим здоровьем, укреплять его с помощью физических нагрузок и упражнений, развивать какие качества как выносливость и усердие. Современная молодежь занимается физкультурой и спортом с большим удовольствием. Некоторое время назад это увлечение стало модным, так же как и ведение здорового образа жизни и со временем эти новые веяния прочно укрепились в обществе.

В Советский период спортом занимались практически все - это были уроки физической культуры в школе и других учебных заведениях, физ. минутки в обеденный перерыв на предприятиях и в учреждениях, спортивные секции при каждом учреждении.

Одним из направлений патриотического воспитания стала программа физической подготовки (ГТО), очень популярная среди советской молодежи и людей других поколений. В соответствии с возрастными особенностями и половой принадлежностью были сформированы 5 групп нормативных требований. Сдавший нормативы в своей

возрастной группе получал соответствующий значок. Все это в целом позволяло сохранить здоровье нации и общефизическую форму у молодого поколения и людей среднего и преклонного возраста, кроме того это воспитывало патриотический дух всего народа. Это была специально разработанная программа патриотического воспитания всего народа, которая давала поразительные результаты. Очень показательным, на наш взгляд является то, что в возрасте от 10 до 60 лет любой советский человек занимался спортом, это объединяло весь народ. Так же символичным является то, что надпись на значке ГТО означает - Готов к Труд и Обороне и по-умолчанию всем было понятно, что речь идет о том, чтобы трудиться и оборонять Родину.

Современное возвращение комплекса ГТО начинается с издания Указа Президентом Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)», постановляющего о вводе в действие комплекса с 1 сентября 2014 года [7].

Сегодня комплекс ГТО возрождается в новой форме и новых условиях. [3] Современное внедрение комплекса ГТО имеет несколько основных задач, одной из которых является: повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения [4].

Основной задачей физического воспитания является формирование у учащихся желания в занятии физкультурой и спортом для укрепления здоровья, развития сил и выносливости [1]. Способствует этому современное модное веяние заниматься спортом и вести здоровый образ жизни среди взрослого поколения, что формирует поведенческие повторения у подрастающего поколения. Подражание взрослым у детей и подростков формируется со временем в положительную привычку, которая способствует увлечению занятиями спортом не только для достижения спортивных побед, но и с целью укрепления здоровья и совершенствования физических возможностей организма, укрепления навыков в выносливости и санитарно-гигиенических привычек.

Важное место в физическом воспитании школьников имеет формирование санитарно-гигиенических привычек и навыков, организации отдыха и часов активной работы, умения распределять время для активной умственной работы, отдыха и занятий спортом. Это включает поддержание определенной гигиены тела, соблюдения общепринятого режима дня, соответствующего той или иной возрастной группе, а так же санитарных правил поведения в учреждениях либо иных помещениях и на улице.

Физическое воспитание так же способствует развитию у учащихся двигательных умений и навыков, воспитание внешней культуры поведения и т.д., а так же стремления к занятию спортом, а спорт это на сегодняшний момент наиболее доступная форма поддержания и укрепления здоровья[2].

В своей статье молодой ученый Потапов А. В. исследует влияние тех или иных видов спорта на общее состояние организма и возможности использования его для укрепления здоровья. Автор утверждает, что регулярные физические упражнения способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, укреплению и развитию нервной системы организма, улучшается работа сердечно-сосудистой системы, улучшается работа органов дыхания и т.д. Так же современные исследователи доказывают что средняя продолжительность жизни людей занимающихся спортом. Так же рекомендуется общеукрепляющее и общефизическое развитие с помощью физических упражнений. Этому способствует «овладение системой физических навыков для укрепления как физического здоровья, так и психологического» [6].

Физическое воспитание является одной из наиболее древних форм воздействия на подрастающее поколение. Умелое проведение занятий по физической культуре способствует приобретению навыков в овладении своим телом и укреплении здоровья. Как мы уже говорили, в нашей стране всячески поощряется ГТО, что потихоньку набирает популярность среди молодежи, открываются новые спортивные залы и секции, что тоже

способствует популяризации спорта в целом. Отнестись к вопросу занятия спортом нужно вдумчиво, чтобы восстановить, сохранить и приумножить свое здоровье и здоровье всей нации.

Список литературы

1. Абрамова Е.М. Значение физической культуры и спорта в развитии личности человека / Абрамова Е.М., Четочникова М.Л. В сб.: Экономика и менеджмент спорта. / Сборник научных статей по итогам работы международного круглого стола. 2019. С. 140-141.
2. Абрамова Е.М. Роль физической культуры и спорта в развитии личности человека / В сб.: Сфера знаний: научное взаимодействие в рамках образовательного процесса. сборник научных трудов. Казань, 2018. С. 324-328.
3. Носков М.С., Фуникова М.Ю. Нормы ГТО как способ оздоровления жителей города. Управление городом: теория и практика. 2020. № 2 (36). С. 60-66
4. Потапов, А. В. Воздействие физкультуры и спорта на организм человека / А. В. Потапов. // Молодой ученый. — 2019. — № 51 (289). — С. 477-479. — URL:<https://moluch.ru/archive/289/65606/> (дата обращения: 29.10.2022).
5. Ольховская Е.Б. Исследование возможностей физического воспитания в оптимизации профессионального становления бакалавров / Гуманитарный научный вестник. 2020. – № 1. – С.53-57.
6. Сапегина Т.А. Взаимосвязь креативного мышления и прикладной физической культуры / Заметки ученого. 2021. № 2. С. 417-421.
7. <http://ivo.garant.ru/#/document/22964795>.

ГЛАВА II. ВЗГЛЯД МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ НА ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК 658

РОЛЬ ТЕМПЕРАМЕНТА В ВЫБОРЕ СПОРТА

Азизова К. И.

Научный руководитель - Кормилин С. А., старший преподаватель кафедры менеджмента и маркетинга

Волгоградский филиал РЭУ им. Плеханова, Россия, Волгоград

Аннотация. В статье рассмотрены требования к спортсменам, понятие и виды темперамента, а также связь между выбранным видом спорта и совокупностью индивидуальных свойств. Сделан вывод о важности взаимосвязи темперамента и деятельностью спортсмена.

Ключевые слова: темперамент, индивид, спорт, предпочтения, вид деятельности, психического и физиологическое здоровье.

THE ROLE OF TEMPERAMENT IN THE CHOICE OF SPORTS

Azizova K. I.

Scientific supervisor - Kormilin S. A., senior lecturer

Volgograd Branch of Plekhanov Russian University of Economics, Russia, Volgograd

Annotation. The article considers the requirements for athletes, the concept and types of temperament, as well as the relationship between the chosen sport and the totality of individual properties. The conclusion is made about the importance of the relationship between temperament and the athlete's activity.

Keywords: temperament, individual, sport, preferences, type of activity, mental and physiological health.

Известно, что существуют общие требования для всех спортсменов вне зависимости от их вида спорта, например такие как:

- устойчивость нервных процессов
- наличие определенных психологических установок (рекорд, призовое место, выход на международный уровень и т.п)
- наличие систематически выработанных усилий
- наличие общих способностей.

Однако, не менее важным фактом является наличие выраженных психических способностей, которые представляют собой ряд психических качеств индивида, удовлетворяющих требованиям конкретного вида спорта.

Каждый спортсмен обладает определенным набором качеств, влияющих на выбранный вид спорта. Данное влияние может оказаться как положительным так и негативным, именно поэтому важно знать свой темперамент.

Темпераментом принято считать совокупность динамических индивидуальных свойств: эмоциональность, темп (скоростные характеристики), инерционность (пластичность), восприимчивость (чувствительность), а также энергетические характеристики (выносливость, утомляемость) [2].

Следует отметить, что темперамент представляет собой сложную комбинацию многих свойств организма, например, такие как : биохимические, соматические (совершенство уровня саморегуляции организма человека), генетические, физиологические и нейрофизиологические.

Рассмотрим 4 типа темперамента, выделяемых учеными:

Сангвиник – очень общительные и оптимистичные люди, превосходно адаптируются к изменяющимся условиям, новым людям и т.д. У людей такого типа преобладает инстинкт свободы, поэтому они имеют склонность к риску, высокому темпу, достижению быстрых

результатов, но также они проявляют достаточное чувство гибкости. Отличительной чертой является уравновешенный и подвижный тип нервной системы [1].

Флегматики – люди, несклонные к конфликтным ситуациям, терпеливые, устойчивые к стрессовым ситуациям. Обладают сильной уравновешенной инертной системой, отличной выносливостью. Упорны и медлительны.

Холерики – вспыльчивые, агрессивные и энергичные. Легко и полностью отдаются любимому делу и готовы преодолеть любые преграды. Сильная и неуравновешенная система является причиной частых перепадов настроения и несдержанности.

Меланхолики – имеют склонность к излишним переживаниям, высокой чувствительности и утомляемости. Погружены в свой внутренний мир. Имеют творческий и интеллектуальный потенциал [3].

Рассмотрим, построенные круговые диаграммы на основе исследования С.М Струганова, Д.А Гаврилова, А.Н Пахомова, А.В Малыхина. В проводимом исследовании участвовало 56 спортсменов областной Школы высшего спортивного мастерства г.Иркутска.

Изначально был проведен опрос В.М Руслова для определения темперамента участников. Полученные результаты показали, что 53 % респондентов относятся к сангвиникам, 28% к холерикам, 11 % к флегматикам и 8 % к холерикам.

Проанализировав каждую группу были выявлены следующие закономерности:



Рис 1.1 Предпочитаемые виды спорта сангвиников



Рис 1.2 Предпочитаемые виды спорта флегматиков



Рис 1.3 Предпочитаемые виды спорта холериков

Среди испытуемых с темпераментом меланхолик не было выявлено доминирующих видов спорта.

На основании исследования было выявлено, что у сангвиников нет значительного преобладания в каком-либо виде спорта. Этот факт объясняется тем, что сангвиники одинаково комфортно чувствуют себя и в циклических и в ациклических видах легкой атлетики. Это объясняется развитостью процессов торможения и возбуждения в равносильной степени, поэтому сангвиникам легко обучаться новому.

Флегматики заинтересованы в циклических видах спорта, т.к. они обладают более инертной ЦНС (центральной нервной системой). Процессы возбуждения и торможения сильные, но при этом малоподвижные. Именно поэтому навыки вырабатываются медленно, но доводятся до идеала [4].

Ациклические виды легкой атлетики свойственны для холериков, т.к у них преобладает «взрывная» нервная система. Следовательно, эффективно применить свойства своего темперамента они смогут в таких видах спорта, где требуется применить однократное мощное усилие.

Меланхолики не отдают предпочтение конкретному виду спорта в связи со своим низким уровнем стрессоустойчивости и недостаточной мотивацией [5].

В итоге можно выделить общие предпочтения и вид спорта, где обладатель определенного темперамента добьется успеха.

Сангвинику подойдут эмоциональные виды спорта, где требуются интенсивные движения, например, баскетбол, футбол, борьба.

Холерикам подойдет метание молота, толкание ядра, прыжки т.п, т.е те виды спорта где важна «взрывная сила».

Благодаря высокой выносливости флегматик с легкостью может заняться таким спортом как: бег на длинные дистанции, велосипедный марафон, дзюдо и т.п.

Меланхолику подойдет стрельба из лука, шахматы, конный спорт, т.е такой вид деятельности, где можно проявить свои интеллектуальные и творческие качества и есть возможность сконцентрироваться на своих чувствах.

Исходя из вышеперечисленного можно сделать вывод, что очень важно проанализировать не только свои физические качества, но и психические, свой темперамент в целом и только после этого отдавать предпочтение определенному виду спорта. Ведь проанализировав себя, можно рационально выбрать определенный вид спорта, что поспособствуют успеху в достижении первоклассных спортивных результатов,

а позитивный настрой и осознание собственного «Я» благоприятно скажется на сохранении психического и физиологического здоровья.

Список литературы

1. Влияние темперамента на выбор специализации в спорте [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-temperamenta-na-vybor-spetsializatsii-v-sporte/viewer>, свободный
2. Психология : учебник [Электронный ресурс] / О.О. Гониная. — Москва : КноРус, 2023. — 316 с. — Режим доступа: <https://book.ru/book/944961>
3. Психология делового общения : учебник [Электронный ресурс] / Е.С. Сахарчук. — Москва : КноРус, 2023. — 196 с. — Режим доступа: <https://book.ru/book/945172>
4. Психология и педагогика в медицинском образовании : учебник [Электронный ресурс] / К.В. Зорин, Н.Б. Смирнова, Е.В. Анашкина, ; под ред. Н.В. Кудрявой. — Москва : КноРус, 2022. — 317 с. — Режим доступа: <https://book.ru/book/942461>
5. Психология молодежи : учебник [Электронный ресурс] / С.И. Самыгин, Л.Д. Столяренко, В.И. Бондин [и др.]. — Москва : Русайнс, 2023. — 403 с. — Режим доступа: <https://book.ru/book/945734>

УДК 796.011.1

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Алибаш А.В.

Научный руководитель - Ашхаматов К.И., к.п.н., доцент

Майкопский государственный технологический университет, Россия, г. Майкоп

Аннотация. В данной статье описываются актуальные вопросы, проблемы и задачи, связанные с формированием здорового образа жизни российской молодежи. Отмечается значимость этого демографического слоя населения в характере развития общества, его перспективе. Подчеркивается важная, значимая роль здорового общества в дальнейшем развитии страны, влияние здорового образа жизни на продолжительность жизни, на рождение здорового поколения в будущем, влияние здорового общества на экономическую ситуацию в стране.

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, общество, молодежь, социализация, ценности, здоровье.*

FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF MODERN YOUTH

Alibash A. V.

Scientific supervisor - Ashkhamatov K.I., cand. of ped. sc., associate professor

Maikop State Technical University, Russia, Maikop

Abstract. This article describes topical issues, problems and tasks related to the formation of a healthy lifestyle of Russian youth. The importance of this demographic layer of the population in the nature of the development of society, its perspective is noted. It emphasizes the important, significant role of a healthy society in the further development of the country, the influence of a healthy lifestyle on life expectancy, on the birth of a healthy generation in the future, the influence of a healthy society on the economic situation in the country.

Keywords: *healthy lifestyle, society, youth, socialization, values, health.*

Одним из основных аспектов развития благополучного общества является здоровье нации. Развитое общество - это прежде всего демографическое развитие, физически крепкое поколение, достаточный уровень продолжительности жизни, позитивный психологический настрой.

К значимым факторам состояния здоровья общества относятся жизненный уклад населения, занятия активными видами спорта, степень алкоголизации и наркотизации

населения. Если проанализировать динамику заболеваний и временной нетрудоспособности населения, то можно понять насколько велико влияние негативных последствий на экономическое развитие страны. Здоровье нации - самый важный показатель действенности государственной политики, реализуемой в области здравоохранения[2].

Исходя из опубликованных общедоступных статистических сведений в 2021 году средний возраст в России составлял 40,6 лет. Половина населения нашей страны — это граждане моложе 39 лет. В 2022 году Государственная Дума в третьем чтении приняла закон о молодежной политике в Российской Федерации, а также сопутствующие поправки в Федеральный закон «О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений», в котором нормотворчески предложено закрепить статус молодежи. К ней будут относиться российские граждане в возрасте от 14 до 35 лет включительно. Исходя из этих данных, мы можем понять какой огромной демографической группой является молодежь, от образа жизни которой зависит будущее развитие и благополучие нашего общества.

По данным экспертов здоровый образ жизни в наших семьях составляет более 50% общего состояния здоровья. Здоровый образ жизни человека - комплексное понятие, которое включает целый ряд разнообразных сфер деятельности. Сюда следует отнести: питание, занятие физической культурой, досуг, саморазвитие. Он зависит от общего экономического состояния населения, просвещенности, уровня образования, степени культуры, и достигаемости здравоохранения.

В последние годы состояние здоровья молодежи является актуальной проблемой развития современного общества. Одной из существенных причин рассматриваемой проблемы является несформированность у молодежи ценностного отношения к собственному здоровью. В дополнение отметим, что в основе выбора образа жизни огромное влияние оказывают привычки как полезные, так и вредные. По данным ВОЗ основной проблемой состояния здоровья молодежи являются гиподинамия, курение, алкоголь, наркотики, стрессы, несбалансированное питание (дистрофия и ожирение), материально-бытовые условия проживания. На долю здравоохранения приходится всего 10-15% данных вопросов - такие как эффективность профилактических мероприятий, своевременность и качество оказания медицинской помощи.

Несмотря на столь тревожную ситуацию, положительный образ жизни становится популярным среди молодых людей. Наиболее действенной альтернативой гипокинезии и гиподинамии в современных условиях могут выступать средства физической культуры, увеличение объема и интенсивности мышечной деятельности[1].

Для достижения этой цели политика государства направлена на приобщение молодежи к ценностям здорового образа жизни, что является одной из важнейших задач здравоохранения, образования, культуры. Так по всей стране мы наблюдаем тенденцию к увеличению численности организаций, проводящих работу в области физкультуры и спорта. Такие виды спорта как хоккей, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол и плавание не теряют своей популярности ни среди подростков, ни среди людей более старшего возраста. Женская часть общества в желании достичь совершенства в канонах красоты, стремится в спортивные залы и фитнес центры. Правительство России на своём уровне вкладывает немалые средства для развития спорта и компенсации части затрат на посещение спортивных секций и клубов молодежью, что отражается в соответствующих законодательных нормах.

Настало время осмысления такого понятия, как физическая культура, личности, разработки «техники» ее реального воплощения в жизнь и решающим в физкультурном образовании и воспитании подрастающего поколения должно стать целенаправленное формирование и закрепление осознанной, основанной на глубоких знаниях и убеждениях мотивации и потребности постоянно самостоятельно заботиться о своем здоровье. В этом случае важно осуществлять идею непрерывного физкультурного образования, начав с

обязательного обучения, научить человека заботиться о своем здоровье, заниматься самообразованием в этой сфере деятельности в течение всей жизни[1].

Благоустройство инфраструктуры городов направлено на увеличение количества стадионов, бассейнов, парков, спортивных площадок во дворах многоэтажных домов. Все вновь возводимые детские площадки оснащаются лестницами, кольцами, брусьями, что позволяет приобщиться к физкультуре с самого юного возраста.

Систематические занятия физическими упражнениями и спортом укрепляют здоровье и развивают физические способности молодежи. С психологической точки зрения, человек становится более здоровым, чувствует себя комфортно и уверенно.

Физическая подготовка в широком смысле трактуется как процесс воспитания физических качеств и овладения базовыми (жизненно важными) движениями. Физическая подготовка в узком смысле (в теории и практике спорта) трактуется только как процесс воспитания физических качеств[1].

Очень важную роль в организации здорового образа жизни играет сбалансированное рациональное питание. По данным ВОЗ за последние четыре десятилетия ожирение среди молодежи в мире возросло в десять раз. Если мы не изменим данную тенденцию, то количество молодых людей с излишней массой тела превысит число сверстников с нормальным или заниженным весом.

Нарушение принципов сбалансированного питания молодежи связано прежде всего с тем, что многие люди используют в своем рационе «вредные» для своего организма продукты питания. К ним относятся сладкие газированные напитки, «фаст-фуд» - еда быстрого приготовления, нездоровые перекусы в виде чипсов и снеков. Для реализации принципов здорового питания нужно прежде всего отказаться от такой еды и соблюдать баланс жиров, белков и углеводов в правильном и здоровом рационе питания. Для решения этой задачи необходимо сделать выбор в пользу овощей и фруктов, цельного белка. Нужно отметить, что для воспитания принципов здорового питания, по информации Министерства здравоохранения в школьных и студенческих столовых запрещено готовить и реализовывать ряд таких продуктов как гамбургеры, чизбургеры, чипсы, натуральный кофе, энергетические напитки, использовать продукты, содержащие гидрогенизированные жиры. Это позволит молодому поколению выработать привычку к правильному рационально сбалансированному питанию.

Также немаловажное значение в организации здорового образа жизни имеет режим. Полноценный сон, не менее 8 часов, организация труда и отдыха позволит сохранить нервную систему организма в равновесном состоянии. Также занятия такими видами как цигун могут оздоровить организм. Цигун это целостная система знаний и методов практики, включающая в себя упражнения, медитацию и разные способы дыхания, направленные на развитие человека, его оздоровление и лечение, расширение сознания, понимание своих жизненных задач и своей миссии[1].

Несмотря на реализацию многочисленных программ, направленных на поддержку государством молодежи, развития спорта, жилищных вопросов, досуговых центров в стране, одной из задач остаётся недостаточная социализация сельской молодежи в сравнении с городской. В связи с дефицитом работы, низким уровнем оплаты труда, большинство сельской молодежи испытывают неудовлетворенность в жизни, поэтому возможности удовлетворения досуговых, образовательных, оздоровительных потребностей ограничены. Закономерно, что «вредные» привычки сельской молодежи выше чем у городской, а также по статистике сельские жители меньше ощущают себя полностью здоровыми в классическом понимании этого вопроса[2].

В республике Адыгея данному вопросу уделяется очень большое внимание. В 2022 году откроются три физкультурно-оздоровительных комплекса (ФОК) - в Майкопском и Красногвардейском районах. По федеральному проекту «Спорт - норма жизни» в республике будут введены в эксплуатацию ФОКи в поселке Первомайском и хуторе Пролетарском Майкопского района, а также в селе Красногвардейском.

В планы городских властей входит построить уличную площадку-воркаут для занятий гимнастикой и скейтпарк, три теннисных корта, в том числе один крытый, обустроить велодорожки. Кроме того, есть предложения по созданию крытого манежа с беговыми дорожками, строительству картодрома, регионального центра боевых искусств, площадки для проведения соревнований по киберспорту, а также для страйкбола (пейнтбол), тактических командных игр и военно-патриотического воспитания молодежи.

На основании вышеизложенного можно сделать выводы, что повышение уровня жизни, улучшение экономических и социальных реалий, доступных услуг в сфере здравоохранения, спорта, образования, культуры помогут воспитать поколение молодежи имеющего ценности здорового образа жизни, крепкой семьи, и доброго психологического настроя в обществе.

Список литературы

1. Ашхамахов, К.И. (Майкопский государственный технологический университет). Гимнастика Цигун [Электронный ресурс] монография / Ашхамахов К.И., Козлов Р.С. ; М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВО Майкоп. гос. технол. ун-т. - Майкоп: Магарин О.Г., 2016. - 424 с. : ил. - Библиогр.: С. 391-424

2. Бояк Т.Н. Журнал научных статей Здоровье и образование в XXI веке; «О формировании здорового образа жизни молодежи в современных условиях» <http://dx.doi.org/10.26787/nydha-2226-7425-2017-19-11>

УДК 79:615.8

ОБОСНОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РЕФЛЕКТОРНО-НАГРУЗОЧНОГО УСТРОЙСТВА «ГРАВИСТАТ» В КОМПЛЕКСЕ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

Батталов Р.З.

*Научный руководитель - Коломиец О. И., к.б.н., доцент
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры» Россия, г. Челябинск*

Аннотация. Проведен теоретический анализ метода рефлекторно-нагрузочного устройства «Гравистат» и дана оценка целесообразности его использования. Выявлено, что представленный комплекс реабилитации соответствует стандартам оказания реабилитационных мероприятий международного уровня.

Ключевые слова: *Гравистат, детский церебральный паралич, реабилитация детей.*

SUBSTANTIATION OF THE USE OF THE REFLEX-LOADING DEVICE "GRAVISTAT" IN THE COMPLEX OF REHABILITATION OF CHILDREN WITH CEREBRAL PALSY

Battalov R.Z.

Scientific supervisor - Kolomiets O.I. candidate of Biological Sciences, Associate Professor federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Ural State University of Physical Culture", Russia, Chelyabinsk

Abstract. A theoretical analysis of the method of the reflex-loading device "Gravistat" is carried out and an assessment of the feasibility of its use is given. It was revealed that the presented rehabilitation complex complies with the standards of providing rehabilitation measures at the international level.

Keywords: *ravistat, cerebral palsy, rehabilitation of children*

С целью повышения эффективности комплексной реабилитации детей с детским церебральным параличом проведен теоретический анализ метода рефлекторно-нагрузочного устройства «Гравистат» и дана оценка целесообразности его использования.

Представленный стандартный комплекс реабилитации, рекомендованный Минздравом РФ, включающий в себя применение медикаментозной терапии, с целью коррективки генерализованной спастичности. Рекомендуются назначение пероральных антиспастических препаратов. Баклофен в форме таблеток (миорелаксант центрального действия) широко применяется в клинической практике для лечения спастичности при ДЦП [10, с. 24-28, 17 с. 253].

Низкая выносливость к физическим нагрузкам, снижение силы мышц и повседневной физической активности свойственны большинству детей с двигательными нарушениями. Адаптивная физическая культура положительно сказывается на общем состоянии здоровья и физических качествах (гибкость, сила, координация, выносливость походке и др.) [11, с. 165].

Реабилитация детей с детским церебральным параличом включает в себя лечебную гимнастику [3, с. 11, 9, с. 33]:

а) постепенное увеличение веса отягощения, вызывает сокращение мышц, а в последствии анаэробную выносливость и повышает силу;

б) обучение выполнению задач с задействованием обеих рук (бимануальные упражнения). Можно достичь высоких результатов в улучшении функции пораженной руки с помощью ограничения доминантной руки. Благодаря целеориентированным функциональным занятиям происходит улучшение функций больших моторных и кистей рук;

в) за счет проведения занятия на беговой дорожке можно добиться функционального улучшения ходьбы, в частности при ходьбе по беговой дорожке при частичной опоре тела [4, с. 54-56, 11, 307]

г) выносливость достигается путем фитнес-тренировки [6, с. 26-28]. Повышение уровня физической выносливости происходит ввиду повторяющейся двигательной активности скелетных мышц, которая является спланированной и структурированной [13, с.36].

д) для улучшения мышечной силы и параметров походки используют импульсные токи (аппаратную физиотерапия). Для пассивного сокращения мышц применяется электростимуляция мышц накожными электродами [1, с 85]. Под влиянием тока уменьшается импульсация из рецепторов мышц, связочного аппарата в мозг. В процессе проведения процедуры силу тока увеличивают от 2 до 10-12 мА, продолжительность воздействия от 5 до 20 минут. При слабо выраженной спастичности длительность процедуры 10-15 минут для каждой пары конечностей. Если имеются гиперкинезы — воздействие продлевается до 20 минут. Электростимуляция направлена на улучшение функции ослабленных мышц, повышение их тонуса, уменьшение дистрофических изменений. Силу тока подбирают индивидуально, в зависимости от состояния больного. Активный электрод накладывают на кожу в области ослабленных мышц, второй электрод фиксируют на область проекции соответствующего сегмента спинного мозга. Продолжительность процедуры 10 — 15 минут, курс лечения до 20 процедур. Электростимуляция ослабленных мышц улучшает биомеханику движения, биоэлектрическую активность, мышечное кровообращение и координацию движения [7, с. 51-56, 10, с. 87].

Еще одним методом физической реабилитации детей с детским церебральным параличом является массаж [8, с. 110-117], который оказываем очень важную роль. Благодаря массажу нормализуется мышечный тонус, крово- и лимфоток, предупреждается развитие контрактур, усиливается метаболизм тканей.

Для больных с ДЦП характерна асимметрия мышечного тонуса туловища и конечностей. Необходимо использовать укрепляющий массаж разгибателей мышц спины (классические приемы и точечный массаж — тонизирующий метод) [5. С. 23-28].

Применяются следующие приемы массажа с целью расслабления: растирание, вибрация, валиние, поглаживание, точечный массаж. Поскольку требуется достичь расслабление мышц сгибателей пораженной стороны (большой грудной мышцы, трапецевидной, широчайшей мышцы спины, подвздошно-поясничной и др.).

На протяжении всего курса реабилитации проводится психокоррекционная работа, которая включает в себя улучшение поведения и повышения воспитательных навыков за счет поведенческой терапии. Когнитивно-поведенческой терапией достигается снижение тревоги, избавление от депрессии, повышение внимания. Улучшение игровых навыков и стрессоустойчивости с помощью игровой терапии, в частности игры и упражнения творческой направленности благоприятно сказываются на эмоциональном состоянии пациентов. Благодаря кондуктивной педагогике происходит улучшение глобальных моторных функций, занятия проводятся как индивидуально, так и в группе [14, с. 32].

Специализированное рефлекторно-нагрузочное устройство (РНУ) Гравистат [12, с. 20] представляет систему, которая состоит из опорных эластичных регулируемых элементов, благодаря чему создается целенаправленная коррекция позы и дозированная нагрузка на ОДА (опорно-двигательный аппарат) пациентов для нормализации проприоцептивной афферентации [2, с.43]. Система основана на методе динамической проприоцептивной коррекции, который является одним из современных методов комплексной реабилитации пациентов с ДЦП.

Как отмечают авторы, применение этого метода реабилитации как РНУ позволяет повышает способность к самостоятельному передвижению, что имеет основное значение в выработке навыков самообслуживания у детей с церебральным параличом. Вариативная комбинация установки дополнительных ротационно-корректирующих тяг РНУ обеспечивает реализацию различных способов нейромоторного перевоспитания патологического статико-локомоторного стереотипа больных [11, с. 287].

Для выработки «кинематической памяти» мышц-антагонистов, коррекции неоптимальной позы и воздействию осевой компрессионной нагрузки применяются конструктивные элементы рефлекторно-нагрузочных устройств, которые обеспечивают тренировочную гиперкоррекцию или временное утривание патологических установок сегментов опорно-двигательного аппарата [12, с. 18-23].

Все описанные выше виды и методы реабилитации в комплексном применении позволяют реализовать цель реабилитации детей с ДЦП:

- достижение максимальной независимости при передвижении и самообслуживании, максимальная социализация;
- профилактика контрактур, сведение операций к минимуму;
- коррекция и нормализация позы;
- сохранение возможности передвижения и вертикализации;
- выработка оптимального двигательного паттерна;
- интеллектуальное развитие и развитие речи;
- облегчение использования технических средств реабилитации;
- улучшение и поддержание двигательной функции.

Представленный комплекс реабилитации соответствует стандартам оказания реабилитационных мероприятий международного уровня [15, с. 62, 16, с. 308, 18, с. 430].

Целью следующего этапа исследования будет оценка эффективности представленного комплекса реабилитации детей с церебральным параличом с использованием рефлекторно-нагрузочного устройства «Гравистат».

Список литературы

1. Александров, В. В. Основы восстановительной медицины и физиотерапии: учеб. Пособие / В. В. Александров, С. А. Демьяненко, В. И. Мизин. – 2-е изд., доп. – М.: ГЭОТАР–Медиа, 2019. – 196 с.

2. Батышева, Т. Т. Детский церебральный паралич: актуальное обозрение / Т. Т. Батышева, О. В. Быкова, Е. М. Тюрина, А. В. Виноградов // Доктор.ру. 2012. – №5. – С. 40-44.
3. Горбатенко, О. Ф. Физкультурно–оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно – досуговые мероприятия / авт.– сост. О. Ф. Горбатенко, Т. А. Кардаильская, Г. П. Попова. – Волгоград: Учитель, 2008. –159с.
4. Детский церебральный паралич: актуальное обозрение / Т. Т. Батышева, О. В. Быкова, Е. М. Тюрина, А. В. Виноградов // Доктор.ру. 2012. – №5. – С. 40-44.
5. Дубровский, В. И. Массаж: поддержание и восстановление работоспособности / В. И. Дубровский. – М.: Советский спорт. – 1998. – 65 с.
6. Дубровский, В. И. Физическая реабилитация инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья: учебник для вузов / В. И. Дубровский, А. В. Дубровская. – М.: Бином, 2010. 448 с.
7. Егорова, С. А. Физическая реабилитация: учеб. пособие / С. А. Егорова, А. Л. Ворожбитова. – Ставрополь: СКФУ, 2014. – 175с.
8. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / В. А. Епифанов. – М.: ГЭОТАР–Медиа, 2013. – 528 с.
9. Клинические рекомендации Детский церебральный паралич у детей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://nasdr.ru/wp-content/uploads/2019/06/kr_dcp.pdf
10. Куренкова, А. Л. Спастичность при детском церебральном параличе: диагностика и стратегии лечения / А. Л. Куренкова, Т. Т. Батышева, А. В. Виноградов и др. // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. Спецвыпуски. – 2012. – №112(7-2). –С. 24-28.
11. Семенов, Е. В. Реабилитация детей с ДЦП: обзор современных подходов в помощь реабилитационным центрам / Е.В. Семёнова, Е.В. Клочкова, А.Е. Коршикова – Морозова и др. – М.: Лепта Книга, 2018. – 584 с.
12. Титаренко, Н. Ю. Влияние рефлекторно-нагрузочного устройства Гравистат/Гравитон на стереотип ходьбы больных спастической диплегией / Н. Ю. Титаренко, А. В. Воронов // Журнал неврологии и психиатрии 2012. – № 7 вып 2 – С. 18 – 23.
13. Третьякова, Н. В. Лечебная физическая культура и массаж: учеб. пособие / Н. В. Третьякова. – Екатеринбург: РГППУ, 2013. – 356 с.
14. Шипицина, Л.М. Детский церебральный паралич / Л.М. Шипицина, И. И. Мамайчук – СПб.: Дидактика Плюс, 2001. – 272 с.
15. Aisen, M. L. Cerebral palsy: clinical care and neurological rehabilitation. / M. L. Aisen, D. Kerkovich, J. Mast // Lancet Neurol. – 2011. – №10. – С. 52 – 844.
16. Dan, B. Cerebral palsy: science and clinical practice / M. Mayston, N. Paneth, L. Rosenbloom – London: Mac Keith Press, 2014. – 692 p.
17. Miller, F. Physical Therapy of Cerebral Palsy / F. Miller, – Springer Science & Business Media.: 2007.- 416p
18. Pakula, A. T. Cerebral palsy: Classification and epidemiology. / A. T. Pakula // Phys. Med. Rehabil. Clin. – 2016. – № 20. – С. 425–452.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Бибалова Д.Р.

Научный руководитель – Ашхамахов К.И. к.п.н., доцент

Майкопский государственный технологический университет, Россия, Майкоп

Аннотация. В данной статье описываются актуальные вопросы, проблемы и задачи, связанные с малоподвижным образом жизни. Раскрывается важность воздействия на

организм физических упражнений, правильного дыхания, сбалансированного питания. Разъясняется положительное влияние физических упражнений, цигун на организм молодежи.

Ключевые слова: спорт, молодежь, физические упражнения.

THE IMPACT OF PHYSICAL EXERCISE ON THE HEALTH OF STUDENTS

Bibalova D.R.

Scientific supervisor – Ashkhamakhov K.I., cand of ped. sc., associate professor

Maikop State Technical University, Russia, Maikop.

Abstract: this article describes topical issues, problems and tasks related to a sedentary lifestyle. The importance of the impact on the body of physical exercises, proper breathing, balanced nutrition is revealed. The positive effect of physical exercises, qigong on the body of young people is explained.

Keywords: sports, youth, physical exercises.

На сегодняшний день множество болезней, которые еще пару десятилетий назад настигали человека в более старшем возрасте очень помолодели. Электронные и цифровые технологии, существенно облегчившие жизнь населения планеты, «омолодили» такие болезни как остеохондроз, метаболический синдром, подагра.

Жизнедеятельность человека в современном обществе характеризуется высокими психофизическими нагрузками, часто отрицательно сказывающимися на здоровье, особенно при недостатках в физическом развитии и отклонениях в функционировании различных систем организма. Положение осложняется антропогенным воздействием окружающей среды особенно в крупных промышленных городах. Современная жизнь атакует здоровье человека со всех сторон. Уже в школьном возрасте появляются более или менее серьезные отклонения в состоянии здоровья многих учеников, значительная часть призывников оказывается негодной к военной службе по состоянию здоровья [1].

Одной из причин заболеваний студентов является гиподинамия - болезнь цивилизации XXI века. По данным ВОЗ недостаточная физическая активность стоит на четвертом месте из факторов риска приводящих к смерти в мире, что по данным экспертов составляет примерно 10% смертей. Малоподвижный образ жизни приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистым заболеваниям, сахарному диабету, ожирению, оказывает влияние на дыхательную систему что ухудшает здоровье нации в целом. Еще несколько лет назад гиподинамия довольно редко встречалась среди населения, а сегодня уже достигла размеров эпидемии. Согласно исследований Европейского отделения Всемирной Организации Здравоохранения более 60% взрослого населения и около 80% молодежи страдают этим недугом. Причиной такого образа жизни является рост цивилизации. Молодое поколение сменило игры на свежем воздухе на проведение времени в гаджетах. Игры и социальные сети затягивают молодежь на долгие часы пребывания за компьютерами, планшетами, смартфонами. Если данная ситуация не изменится, то через время мы получим поколение людей с метаболическим синдромом, и сниженной продолжительностью жизни. Ключом для решения этой задачи станет физическая активность в жизни каждого молодого человека [2].

Физические упражнения являются неотъемлемой частью здорового образа жизни. Наиболее действенной альтернативой гипокинезии и гиподинамии в современных условиях могут выступать средства физической культуры, увеличение объема и интенсивности мышечной деятельности [1].

На сегодняшний день имеется множество разнообразных методик, позволяющих дать физическую нагрузку как на весь организм, так и на отдельные группы мышц. Мышцы, участвующие в работе, требуют для своей работы большого количества уровня кислорода и подпитки питательных веществ, а также нуждаются в быстром выведении продуктов распада. Это может быть достигнуто с помощью увеличения поступающей крови и

прогресса в скорости кровотока в кровеносных артериях и сосудах. Помимо этого, кровь в альвеолах более насыщена кислородом. У молодежи, которая регулярно занимается физическими упражнениями сердечная мышца проще адаптируется и приспосабливается к условиям новой жизнедеятельности и функционирования, а когда уровень физической нагрузки снижается, способна вернуться к нормальному уровню деятельности в кратчайшие сроки. Число мышечных сердцебиений сердца, которое регулярно вовлечено в физические упражнения, меньше, что является результатом пониженного пульса, однако, с другой стороны, при каждом сокращении сердце выбрасывает в кровяные артерии больше крови. При более редких сокращениях сердечной мышцы предпочтительней проявляются условия для остальной части сердца.

При регулярных физических нагрузках молодого организма деятельность сердечной мышцы и кровеносных артерий становится более экономичной и лучше регулируется нервной системой. Благодаря физическим упражнениям происходит общее расширение сосудов, стабилизация тонуса мышц, улучшение питания и корректировка проводимого обмена веществ в сосудах. Выраженная умственная работа в течение рабочего дня, гиподинамия, зачастую проявляющаяся при стрессах, курение и прием алкоголя вызывают повышение тонуса мышц и снижение уровня питания стенок кровеносных артерий, что приводит к снижению их эластичности. Поэтому для поддержания здоровья и работоспособности сердца и всех группы мышц необходимо активизировать кровообращение с помощью физических упражнений.

Выраженное полезное влияние на сердце и сосуды оказывают такие виды физических упражнений как: беговая нагрузка, быстрая ходьба, плавание в бассейне, зимние активные виды спорта на открытом воздухе, езда на велосипеде. При выполнении ритмичных и постоянных физических упражнений на все группы мышц, увеличивается количество уровня красных кровяных телец в крови, что является следствием выработки своего рода иммунитета и защитной реакцией на проникновение в организм вирусов и бактерий, проявляется устойчивость к инфекциям. Медицинскими специалистами достоверно установлено, что те молодые люди, которые на системной основе посещают спортивные секции и занимаются физической активностью, реже болеют, и способны в легкой форме переносить заболевания, вызванные проникновением инфекции в организм.

Еще одно положительное действие регулярных физических упражнений для молодых людей заключается в профилактике сахарного диабета, так как в ходе длительной работы мышц уровень сахара в крови подвержен снижению. В ходе занятий физической культурой на системной основе, у тренированных молодых людей снижается уровень холестерина в крови и активируется система, отвечающая за свертываемость крови, которая в полной мере не допускает формированию тромбов в сосудах.

В нормальном спокойном состоянии уровень дыхательных движений составляет порядка шестнадцати в минуту если рассматривать здоровый организм. При физической активности вследствие возрастания уровня потребления кислорода мышцами дыхание становится более частым и глубоким. Объем кислорода, проходящего через легкие за одну минуту, увеличивается с восьми литров в норме до ста сорока литров. При нормальной жизнедеятельности работа мышц практически организмом практически не используется, при этом через большую часть кровеносных капилляров движение крови не осуществляется, тем самым, человеческий организм не задействует основные жизненные системы, оставаясь «на страже». Как только деятельность организма активизируется, все капилляры открываются, и приток крови к мышце увеличивается более чем в тридцать раз.

В процессе двигательной активности в мышцах формируются новые кровеносные сосуды. Под влиянием занятий спортом меняется и химический состав мышцы - в нем увеличивается количество веществ, при распаде которых выделяется много энергии: гликогена и фосфагена. В тренированных мышцах быстрее восстанавливаются соединения гликогена и фосфора, которые распадаются при сокращении мышечных волокон, а окислительные процессы протекают интенсивнее, мышечная ткань лучше усваивает и использует кислород.

Результаты исследований свидетельствуют о том, что здоровье человека напрямую связано с его работоспособностью и утомляемостью. От состояния здоровья во многом зависит успешность учебной и производственной деятельности студентов [1].

Весомый вклад в наше физическое и эмоциональное здоровье вносят, такие упражнения как например, занятия цигун. Это не просто физическая активность, а целостная система знаний и методов практики, включающая в себя упражнения, медитацию и разные способы дыхания, направленные на развитие человека, его оздоровление и лечение, расширение сознания, понимание своих жизненных задач и своей миссии [1].

Системное занятие спортом и физической активностью молодежью способствует исключительно положительному влиянию на весь двигательный аппарат, оказывает профилактический эффект предупреждая развитие дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией, повышается минерализация костной ткани, укрепляются связки и сухожилия. Систематические физические упражнения в молодом возрасте способствуют заложению крепкого фундамента для поддержания здоровья и позволяют надолго сохранить красоту и стройность.

Список литературы

1. Ашхамахов, К.И. (Майкопский государственный технологический университет). Гимнастика Цигун [Электронный ресурс]: монография / Ашхамахов К.И., Козлов Р.С. ; М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВО Майкоп. гос. технол. ун-т. - Майкоп: Магарин О.Г., 2016. - 424 с. : ил. - Библиогр.: с. 391-424
2. Рубизова А.А., Жданова Д.Р., Джейранова М.О. Гиподинамия – болезнь цивилизации // Бюллетень медицинских Интернет-конференций (ISSN 2224-6150). 2017. Том 7. № 6. С. 1031.
3. Мельникова Н.В., Егорычева Е.В., Чернышёва И.В., Шлемова М.В. Влияние физических тренировок на кровь и на кровеносную систему // Журнал Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5 (часть 3) – С. 454-455.

УДК 378.147:796

ПРЕИМУЩЕСТВА И ОСОБЕННОСТИ ИННОВАЦИОННЫХ ПОДХОДОВ В СФЕРЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Бурякова Н. С.

*Научный руководитель - Барышева З. В., доцент, Васильева М. А., преподаватель
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Липецкий государственный технический университет», Россия, Липецк*

Аннотация. В статье доказана актуальность внедрения прогрессивных подходов в физкультурно-оздоровительную деятельность на примере ряда техник (пилатес, аэростретчинг, степ-аэробика и др.); приведены преимущества инновационных направлений физической культуры и спорта; рассмотрены эстетически ориентированные технологии и их необходимость; указана возможность внедрения фитнес-технологий в занятия физической культурой в ВУЗах.

Ключевые слова: *здоровье, физическая культура, спорт, фитнес, инновации.*

ADVANTAGES AND FEATURES OF INNOVATIVE APPROACHES IN THE FIELD OF WELLNESS PHYSICAL CULTURE

Buryakova N.S.

*Scientific supervisor - Barysheva Z. V., associate professor, Vasilyeva M. A. teacher
Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Lipetsk State Technical
University", Russia, Lipetsk*

Abstract. The article proves the relevance of the introduction of progressive approaches to physical culture and wellness activities on the example of a number of techniques (Pilates,

aerostretching, step aerobics, etc.); the advantages of innovative areas of physical culture and sports are given; aesthetically oriented technologies and their necessity are considered; the possibility of introducing fitness technologies into physical education classes at universities is indicated.

Keywords: *health, physical culture, sports, fitness, innovation.*

По статистическим данным Министерства спорта РФ за 2021 год доля населения, стабильно занимающегося физической культурой и спортом достигла 49,4 %, наблюдается рост данного показателя на 3,97 %, что свидетельствует о растущем спросе на современные спортивные методики, при этом одним из главных направлений остается оздоровительная физическая культура на фоне сохранения проблемных показателей заболеваемости. Модернизация, комплексность и анализ подходов к физическому воспитанию и спорту была предложена еще в 2013 году Президентом РФ В.В. Путиным [3].

Инновационные подходы при организации спортивной учебной деятельности способствуют сохранению и укреплению здоровья, что особенно необходимо в школьные годы в связи с развитием основных систем организма. В соответствии с этим были разработаны здоровьесберегающие технологии, большинство из которых актуально и в более старшем возрасте при организации режима трудовой деятельности: утренняя гимнастика, физкультурные паузы, общая физическая подготовка, оздоровительные ходьба, бег, плавание, дыхательные упражнения, аэробика, шейпинг, йога, закаливание, стретчинг (растяжка), сайклинг.

Инновационные подходы в сфере оздоровительной физической культуры помимо вышеуказанного - степ (степ-аэробика, зумба-степ, doublestep), кроссфит (включает элементы тяжелой атлетики, гимнастики, анаэробные упражнения), упражнения с фитболом, танцевальная аэробика Дэнс Микс, Hot iron (групповые фитнес-занятия с силовой нагрузкой), Body sculpt (скульптура тела, групповые фитнес-тренировки с дополнительным усложнением), слайд на скользящей поверхности, тренировка «Bosu» и др. Значительная часть данного списка – результат работы фитнес-центров, создающих оптимальные условия для внедрения, синтеза и развития новых технологий [1].

Фитнес-центр представляет собой организацию в сфере физической культуры и спорта, оказывающую соответствующие услуги по физическому развитию и тренировке населения. В состав фитнес-центров входят: спортивные залы для общих массовых, танцевальных занятий и тренировок игровых видов спорта, тренажерный зал, бассейн, зона кардио, зона для аэробики, студии для различных инновационных видов спорта. В последнее время наблюдается рост внимания к фитнес-центрам со стороны молодежи, что обосновывает рациональность внедрения элементов фитнеса в образовательные программы ВУЗов.

Проведем сравнительный анализ инновационных подходов, получающих распространение в физической культуре в фитнес-центрах (таблица 1).

Таблица 1

Особенности и преимущества инновационных оздоровительных подходов.

Наименование	Принципы	Противопоказания	Преимущества
Пилатес	Контроль дыхания; плавность движений; техническая точность; медленный темп; концентрация внимания	Обострение хронических заболеваний; сколиоз; плоскостопие высокой степени	Меньшая травмоопасность; улучшение гибкости; восстановление и развитие мышц; реабилитация; осознанность
Аэростретчинг	Малые высоты; гамак – точка	Отклонения АД; порок сердца;	Улучшение осанки, подвижности

	опоры; обязательная разминка	гипертония; заболевания суставов	суставов
Степ-аэробика	Упражнения выполняются на платформе и основываются на шагах, тесно связанных с тактом	Варикоз; избыток веса; болезни суставов; нарушения сердечно-сосудистой системы	Разработка суставов; сжигание калорий; польза для сердечно-сосудистой системы
Бодифлекс	Комплекс дыхательных упражнений, основанных на фазах дыхания	Проблемы с щитовидной железой; повышенное АД	Похудение; развитие основных систем организма
Воркаут	Затрагивает собственный вес со спортивными снарядами, предпочтительнее на открытом воздухе	Недостаточная физическая подготовка при травмоопасности;	Универсальность; улучшение фигуры; укрепление мышц, в т.ч. рук и ног
Стретчинг	Растяжки мышц, связок и сухожилий с возможностью внедрения в занятия для спецгрупп	Гипертония; грыжа при выполнении некоторых наклонов	Эластичность и растяжка мышц; стимуляция кровообращения; здоровье суставов

С целью распространения спортивных занятий среди населения и его вовлечения необходимо дальнейшее совершенствование и развитие сферы фитнес-центров, позволяющих выработать индивидуальный подход к занимающимся в соответствии с уровнем физической подготовки, особенностями и состоянием здоровья, целями спортивных занятий и др. При этом культуру физического воспитания для младших возрастов рациональнее внедрять в задачи преподавательской деятельности дошкольных образовательных учреждений (ДОУ), школ и т.д. Инновационным подходом в данном случае выступает эстетическая ориентация физического воспитания, затрагивающая состояние физического и психического здоровья, а также совершенствующая и формирующая необходимые личностные качества.

Современные эстетически ориентированные технологии в физическом воспитании включают:

- Артпедагогику (предполагает улучшение здоровья и качества жизни человека путем объединения физического воспитания и духовного совершенствования);
- Различные виды гимнастики (художественная, пластико-ритмическая);
- Внедрение театра физической культуры, мимики, жестов и пр.;
- Развитие эстетических качеств: ритмики и пластики;
- Танцевальные и игровые элементы в спорте.

Для студентов один из инновационных вариантов организации занятий физической культурой в ВУЗе может быть следующий:

- разминка в виде бега с элементами фитнеса;
- основная часть (силовая или танцевальная аэробика, гимнастика);
- завершающая часть (йога-аэробика);
- отдых и восстановление в течение 5-7 минут [2].

Исследованием доказана эффективность внедрения фитнес-технологий в занятия физической культурой и спортом в ВУЗах, что может использоваться для студентов как основной, так и специальной медицинской группы.

Вывод. Актуальность создания комфортной среды для занятий спортом, удовлетворяющей современным требованиям, подтверждается ростом заинтересованности физической культурой среди населения. В настоящее время разработано и внедряется множество инновационных подходов в оздоровительной сфере физической культуры, чему способствует деятельность фитнес-центров. Необходим рациональный выбор той или иной технологии с учетом ее специфики, возраста и других особенностей занимающихся.

Внедрение инновационных подходов в оздоровительной физической культуре посредством развития действующих и строительства новых современных спортивных организаций, фитнес-центров, улучшит показатели системы здравоохранения для населения РФ, усовершенствует физическое воспитание граждан и компетентность кадров по физической подготовке.

В сфере студенчества в результате внедрения элементов фитнес-программ в образовательный процесс ВУЗов произойдет рост вовлеченности и посещаемости среди студентов занятий физической культурой и спортом, что сделает данные занятия более выгодными с финансовой точки зрения вследствие отсутствия необходимости посещения специализированных спортивных учреждений.

Список литературы

1. Авилова И.А. Инновационные физкультурно-оздоровительные технологии и их вклад в формирование здорового образа жизни / И.А. Авилова, Ю.С. Колычева. – Текст: электронный // Наука-2020. – Межрегиональная общественная организация Академия безопасности и выживания, 2020. – №1 (37). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnye-fizkulturno-ozdorovitelnye-tehnologii-i-ih-vklad-v-formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni> (дата обращения: 2.11.2022).

2. Иванов В.Д. Фитнес-программы в системе занятий по физической культуре в вузе / В.Д. Иванов, Н.А. Салькова. – Текст: электронный // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – Челябинск: ФГБОУ ВО «Челябинский государственный университет», 2019. – №2 (т. 4). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fitnes-programmy-v-sisteme-zanyatiy-po-fizicheskoy-kulture-v-vuze> (дата обращения: 6.11.2022).

3. Фирсин С.А. Инновационные формы и методы современного физического воспитания / С.А. Фирсин. – Текст: электронный // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – Москва: ООО «Информационно-технический отдел Академии Естествознания», 2013. – №12. – С. 132-136. – URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=4517> (дата обращения: 2.11.2022).

УДК 796:342

ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РФ

Вердеи Б.А.

Ростовский филиал Российской таможенной академии, Россия, Ростов-на-Дону

Аннотация. Цель исследования – раскрыть, как регулируется область физической культуры в РФ, какие цели государство ставит по развитию здоровья школьников и студентов, а также, что для этого предпринимает. Результат – осознание того, что существует множество правовых документов, регулирующих сферу физической культуры и спорта в школах и высших учебных заведениях (ВУЗ). Главный вывод – государство заинтересовано в сохранении здоровья молодёжи, так как здоровая молодёжь – это счастливое будущее.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, здоровье, молодёжь, школьники, студенты, президент, правительство, указ, закон.

LEGAL REGULATION IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE IN THE RUSSIAN FEDERATION

Verdesh B.A.

Rostov Branch of the Russian Customs Academy, Russia, Rostov-on-Don

Abstract. The purpose of my research is to reveal how the field of physical culture is regulated in the Russian Federation, what goals the state sets for the development of the health of schoolchildren and students, as well as what it is doing for this. The result is the realization that there are many legal documents regulating the sphere of physical culture and sports in schools and higher educational institutions (universities). The main conclusion is that the state is interested in preserving the health of young people, since healthy youth is a happy future.

Keywords: *sport, physical culture, health, youth, schoolchildren, students, president, government, decree, law.*

Невозможно представить нашу жизнь без занятий спортом. Физическая нагрузка какая бы она не была всегда положительно влияет на людей. Занятие спортом или физической культурой помогают укрепить иммунитет, повысить выносливость, силу. Спорт дисциплинирует, организывает, помогает справиться с внутренними переживаниями, а также помогает добиться новых карьерных высот. Говоря о спорте, следует сказать о занятиях физической культурой, так как это особо важный элемент, который присутствует в школах и ВУЗах. Уроки и пары по занятию физкультурой, помогают учащимся держать себя в тонусе, взбодриться в течение тяжёлого дня, сменить вид деятельности. Всё это, несомненно, помогает учащимся формировать здоровую нацию. Однако не всё так однозначно в правовом плане по отношению к физической культуре в РФ. Существует множество документов, которые регулируют область физической культуры и спорта в РФ. Об основных будет сказано далее.

Правовые основы физической культуры и спорта

Начиная с самого верха законодательства, нужно остановиться на Конституции Российской Федерации. Она устанавливает права граждан на занятия физической культурой и спортом. Государство же финансирует программы по укреплению здоровья населения, поощряет и мотивирует вести здоровый образ жизни (ЗОЖ) [1].

Далее будет рассмотрено Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Данный комплекс устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан РФ.

Обязательные нормативы сдачи ГТО для каждой возрастной группы включают в себя следующие дисциплины:

1. Бег на короткие и длинные дистанции.
2. Метание.
3. Наклоны.
4. Плавание.
5. Подтягивание.
6. Поднимание туловища [2].

Далее рассмотрим федеральную целевую программу «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы», направленную на развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации. Данная программа была разработана Правительством Российской Федерации. Она указывает на необходимость создания условий для систематической физической культуры и спорта и повышения эффективности системы подготовки спортсменов в спорте высших достижений [3].

Заключительным правовым документом, который образует основу регулирования физической культуры и спорта, является – Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Он устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в стране, определяет основные принципы законодательства о физической культуре и

спорте. Далее будут рассмотрены современные решения и идеи по развитию физической культуры и спорта в РФ.

Современные решения и идеи по развитию физической культуры и спорта в РФ

Президент и вместе с ним обеспокоены тем, чтобы молодёжь оставалась здоровой. Именно поэтому одними правовыми актами не ограничивается регулирование физической культуры и спорта, собираются также собрания, на которых принимаются новые решения. Говоря о последних событиях, стоит упомянуть:

1. Президент России Владимир Путин поручил к июлю 2022 года скорректировать требования к школьным аттестатам, исключив «зачетную» систему оценок по физкультуре. Поручение было дано по итогам заседания Совета при президенте по развитию физической культуры и спорта, состоявшегося 10 сентября. Данная мера позволит стимулировать дополнительное посещение учащихся занятий по физической культуре, так как теперь нет страха того, что кого-то лучше, а кого-то хуже оценят. Школьники должны будут иметь минимальную физическую подготовку, чтобы получить зачёт и не бояться за испорченный аттестат [5].

2. Президент России Владимир Путин поручил правительству до 30 декабря утвердить концепцию развития детско-юношеского спорта до 2030 года. Перечень поручений по итогам заседания совета по развитию физической культуры и спорта опубликован на сайте Кремля. В распоряжении подчеркивается необходимость предусмотреть в плане мероприятий дополнительные меры, «обеспечивающие использование возможностей системы образования для раскрытия личностного потенциала каждого ребенка, его физического воспитания и физического развития» [4].

Данные меры показывают, что законодательство в сфере физической культуры постоянно дополняется и совершенствуется.

Закключение. Любому человеку вне зависимости от возраста хочется быть здоровым и счастливым. В этом помогут занятия физической культурой и спортом. Из-за отсутствия спорта понижается иммунитет, снижается общая работоспособность человека и происходят другие трудности.

Государство в лице Президента, Правительства и других органов заинтересовано в сохранении здоровья нации. Именно поэтому существует множество правовых актов для регулирования сферы физической культуры и спорта. Нужно посещать занятия по физической культуре, так как они помогают в учебном процессе оставаться продуктивным и быть здоровым. А государству нужно продолжать поддерживать данный сектор. Ведь в дальнейшем после окончания обучения человек сможет заниматься спортом либо на спортивных площадках, либо дома (хотя обычно домашняя обстановка не способствует занятию спортом), либо же в частных спортзалах. Важно то, что на занятия спортом в этом случае придется потратить деньги. Занятия спортом в школах и ВУЗах помогают оставаться здоровыми и от учащихся ничего за это не требует, главное наличие желания и подходящие условия в учебных заведениях.

Список литературы

1. "Конституция Российской Федерации" (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020) // Официальный интернет-портал правовой информации. URL: <http://www.consultant.ru>.

2. Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. N 540 "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)" (с изменениями и дополнениями) // Официальный интернет-портал правовой информации. URL: <https://base.garant.ru>.

3. Постановление Правительства РФ от 21 января 2015 г. N 30 "О федеральной целевой программе "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 - 2020 годы" (с изменениями и дополнениями) // Официальный интернет-портал правовой информации. URL: <https://base.garant.ru>.

4. Путин поручил утвердить концепцию развития детского спорта до 2030 года // Известия: новостной портал. 2021. 8 окт. URL: <https://iz.ru>.

5. Путин решил поменять систему оценок за физкультуру в школах // РБК Спорт: новостной портал. 2021. 8 окт. URL: <https://sportrbc.ru/news>

УДК 796.06

АНАЛИЗ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ СТУДЕНТОВ В СПОРТЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Войтех Е. Е.

Нижегородский институт управления, филиал РАНХиГС, Россия, Нижний Новгород

Аннотация. В статье рассматриваются различные проблемы, которые оказывают влияние на развитие спорта среди студентов. Предложены рекомендации по совершенствованию системы физического воспитания в условиях вуза.

Ключевые слова: *физическая культура и спорт, студенты, спортивные секции, спортивное обучение в вузе.*

ANALYSIS OF STUDENTS' INTEREST IN SPORTS, PROBLEMS AND WAYS TO SOLVE THEM

Voytech E. E.

Nizhny Novgorod Institute of Management, branch, Russia, Nizhny Novgorod

Abstract. The article discusses various problems that affect the development of sports among students. Recommendations for improving the system of physical education in the conditions of the university are proposed.

Keywords: *physical culture and sports, students, sports sections, sports training at the university.*

В современном мире и конкретно нашей стране большое внимание уделяется развитию спорта. Проводится большое количество мероприятий, направленных на стимулирование интереса граждан к занятиям физической культурой и спортом, формирование ценностей здорового образа жизни. Особое внимание уделяется развитию спорта среди студенческой молодежи.

В Нижнем Новгороде большое количество образовательных учреждений среднего и высшего образования различных направлений. На спортивную специальность можно обучиться в двух ВУЗах:

- НГПУ им. Козьмы Минина;
- ННГУ им. Н.И. Лобачевского.

Помимо этого, в Нижнем Новгороде при ВУЗах действует 8 студенческих спортивных клубов. Среди студентов одной из групп Нижегородского института управления филиала РАНХиГС был проведен анонимный опрос об их включенности в занятия физической культурой и спортом. В опросе приняло участие 28 человек. Результаты представлены в диаграмме (рис. 1).



Рис. 1 Количество студентов, занимающихся и не занимающихся физической культурой и спортом.

Результаты этого опроса показали, что только малая часть студентов данной группы (5 человек) не занимаются спортом совсем. Почти равные части тех, кто просто посещает занятия физической культурой в институте (12 человек), и тех, кто занимается спортом дополнительно (11 человек).

Также был проведен опрос среди студентов этой же группы о посещении спортивных секций в Институте. Результаты приведены в диаграмме (Рис. 2).



Рис. 2 Количество студентов, занимающихся спортом или в секции.

Основываясь на проведенные опросы, жизненный опыт и личные наблюдения, я выделяю следующие основные проблемы, с которыми сталкиваются студенты, которые хотели бы заниматься спортом:

1. Отсутствие свободного времени. В моем окружении большинство людей не могут выделить на занятие спортом время, потому что их график дня достаточно плотно забит. Загруженность у каждого своя: одни поглощены учебой, другие уже работают или

подрабатывают, многие являются активистами, поэтому свободное время посвящают различным мероприятиям, форумам.

2. Нехватка финансов. Неработающие студенты, получающие небольшую стипендию, готовы потратить денежные средства на что-то более необходимое, нежели купить абонемент в зал.

3. Недостаточный уровень физической подготовки. Эта проблема плавно вытекает из пункта выше. Чтобы не тратить финансы, студенты готовы записаться на бесплатные секции, но туда их в большинстве случаев не возьмут. В бесплатных секциях как правило есть отбор, и те, кто недостаточно подготовлен, этот отбор не пройдут.

Отдельно можно выделить причины отсутствия желания посещать занятия по физической культуре:

- однообразии занятий;
- неудобное расписание;
- нехватка оборудования.

У студентов, занимающихся спортом профессионально, на других площадках, не связанных с ВУЗом, возникают следующие проблемы:

1. Студенты, которые занимаются спортом профессионально не получают от руководства ВУЗов послаблений. Это касается, например, посещения занятий или получения зачетов, сдачи экзаменов.

2. Недостаточность студенческих соревнований, где студенты, не занимающиеся спортом в рамках учебного заведения, могут себя проявить. Не хватает внутренних соревнований на уровне факультета, филиала, вуза, а также недостаточное количество межвузовских городских соревнований.

3. Существует огромное количество различных видов спорта. Но в большинстве ВУЗов набор секций достаточно стандартизирован и узко направлен. Студентам, занимающимся нестандартными видами спорта, сложно проявить и показать себя в учебном заведении.

Подводя итог проведенному анализу можно предложить следующие пути решения:

- увеличить количество агитационных кампаний для вступления студентов в студенческие спортивные клубы;
- рассмотреть варианты партнерских отношений с различными спортивными залами, фитнесами, бассейнами, секциями и т.п., чтобы студенты посещали их бесплатно или со скидками;
- освобождать студентов, которые занимаются спортом вне учебного заведения, от занятий и зачетов;
- разделить секции в институте на уровень подготовки: для опытных и начинающих;
- создавать секции для нестандартных видов спорта, можно придумать межвузовские объединения для студентов, которые занимаются такими видами;
- усовершенствовать и разнообразить пары по физической культуре, выделить денежные средства из бюджета на оборудование;
- проводить больше соревнований, как внутри вуза, так и общегородских;
- выделять и поощрять студентов, которые проявляют себя в спорте.

Развитие студенческого спорта в России стремительно растет, но существует ряд проблем, с которыми сталкивается студенческий спорт. Проведенное исследование позволяет сделать заключение о необходимости постоянного совершенствования системы спортивной деятельности для студентов. Необходимо создать условия, чтобы ректорам вузов было выгодно и престижно развивать спорт, чтобы работали люди, желающие поднимать спорт, строить спортивную инфраструктуру.

Список литературы

1. Концепция развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года, утв. Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 ноября 2017 г. № 1007. URL: <https://docs.cntd.ru/document/555766975> (дата обращения: 08.11.2022).

2. Ольховский Р. М., Дубов А. М., Жданович Д. О. Нормативно-правовые и организационно-методические основы реализации программ спортивной подготовки в образовательных организациях высшего образования в Российской Федерации // Спорт: экономика, право, управление. 2021. № 3. С. 24–26.

3. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года».

УДК 796:616.8

МИОФАСЦИАЛЬНЫЕ ДИСФУНКЦИИ

Гайделис С. В.

Научный руководитель - Козлов О. И., старший преподаватель кафедры физической культуры

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Курский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, Курск, Россия

Аннотация: Статья посвящена механизмам миофасциальных дисфункций и методам их коррекции.

Ключевые слова: *стрейчинг, миофасции, анатомические фасции, растяжка, фитнес.*

MYOFASCIAL DYSFUNCTION

Gaidelis S. V.

Scientific supervisor -Kozlov O. I., Senior lecturer, Department of Physical Culture federal state budgetary educational institution of higher education «Kursk State Medical University» of the Ministry of Health of the Russian Federation, Kursk, Russian Federation

Abstract: The article is devoted to the mechanisms of myofascial dysfunctions and methods of their correction.

Keywords: *stretching, myofascial, anatomical fascia, stretching, fitness.*

Миофасциальный синдром является распространенным, упускаемым из виду и недостаточно диагностируемым состоянием.

Гипотеза: Предполагается, что разработанный метод миофасциальной гимнастики, в основе которого лежат упражнения, выполняемые на определенные синергические мышечные линии, будет способствовать их активации и восстановления.

Цель научного исследования: выявить причины болевых мышечных синдромов и выяснить роль фасции в формировании.

Фасция - это соединительнотканная оболочка, покрывающая органы, сосуды, нервы и образующая футляры для мышц у позвоночных животных и человека; выполняет опорную и трофические функции.

Свойства мио фасции:

- представляет собой абсолютно целостную, неделимую структуру;
- мио фасция – наиболее богатый сенсорами орган;
- орган, создающий форму (объектов, которые покрывает);
- собирает, накапливает в себе компенсации в теле;
- фасция – это «третья кожа» после эпителия и жира.

Последние знания, полученные благодаря проведению множества клинических исследований, привели к своеобразной революции в мире фитнеса и спорта. Совместная работа исследователей, физиотерапевтов, реабилитологов и докторов, привела к возникновению совершенно нового подхода к тренировкам –фасциального фитнеса.

Фасциальный фитнес - это направление, которое позволяет правильно воздействовать и тренировать соединительную ткань человеческого организма (мышцы, фасции, связочный аппарат) с помощью специальных программ.

Рассмотрим 6 мио фасциальных цепей:

- Поверхностная задняя линия (ПЗЛ)
- Поверхностная передняя линия (ППЛ)
- Латеральная линия (ЛЛ)
- Спиральная линия (СЛ)
- Функциональные линии (ФЛ)
- Глубинная фронтальная линия (ГФЛ)

ПЗЛ объединяет 2 зоны всю заднюю поверхность тела от подошвы стопы до макушки головы: пальцы с коленями и колени с бровями. Когда колени выпрямлены, ПЗЛ функционирует как сплошная линия взаимосвязанной мио фасции.

Общее значение ПЗЛ состоит в поддержании осанки, движении в сагиттальной плоскости, ограничивая движение вперед и усиливая движение назад и совместно с поверхностной фронтальной линией участвует в удержании тела в вертикальном состоянии.

При нарушениях ПЗЛ развивается гиперразгибание коленей, укорочение поверхностных мышц, усиление поясничного лордоза, пере разгибание шейного отдела.

Позы для растяжения ПЗЛ: поза собака мордой вниз, растяжка на фитболе, стоя наклон с прямыми или при согнутыми коленями, поза ребенка, поза плуга.

ППЛ объединяет всю переднюю поверхность тела от верха стоп до боков и их сторон черепа в 2 участка – от пальцев стопы до таза и от таза до головы, которые, при выпрямленном тазобедренном суставе, функционируют как сплошная линия взаимодействующей мио фасции.

Главная функция ППЛ состоит в том, чтобы удерживать равновесие с ПЗЛ и давать поддержку сверху, подтягивая и поднимая те части скелета, которые продлевают линию гравитации – лобок, грудная клетка и лицо. Мио фасция ППЛ также поддерживает и выпрямление колена в осанке. Мышцы ППЛ, своим натяжением, защищают внутренние органы брюшной полости.

Таким образом, самым простым и частым посланием угрозы от этой линии будет: голова вперед, проваленная внутрь грудь, сокращенный и укороченный живот поджатый таз. Для растяжения ППЛ нужно выполнять позы кобры, собака мордой вверх, верблюд, натянутый лук.

ЛЛ проходит по обеим сторонам тела от медиальной и латеральной срединной точки стопы по внешней стороне голени, а за чем поднимается по латеральной стороне ноги и бедра, проходя «двойным зигзагом» вдоль торса к черепу в области уха.

Функция ЛЛ состоит в том, чтобы уравнивать переднюю и заднюю части тела, а также удерживать двухсторонний баланс правой и левой части тела. Благодаря ЛЛ при ходьбе мы стабильны и почти не отклоняемся в стороны при поднимании ноги. А также служит посредником при передаче усилий между другими поверхностными линиями. ЛЛ участвует в формировании бокового наклона тела – латерального сгиба торса, а также отводит бедро и осуществляет поворот стопы кнаружи. Осуществляет роль «тормоза» в латеральных и вращательных движениях торса.

Нарушения в работе латеральной линии будут вызывать различные изменения в нашем теле: боковой наклон в поясничном отделе; наклон таза во фронтальной плоскости; наклон и перекося грудной клетки; боковой наклон головы; смещение таза относительно грудной клетки во фронтальной плоскости; смещение грудной клетки относительно таза во фронтальной плоскости; варусное или вальгусное положение коленных суставов; избыточная пронация и супинация стопы, другими словами, когда арка стопы чрезмерно поднята или наоборот опущена.

Для растяжения ЛЛ следует выполнять позу треугольника Уттхита Триконасана, поза ворот Паригхсана и поза полумесяца Артха Чандрасана.

СЛ одним витком окручивает вокруг тела, соединяя одну сторону черепа через спину с противоположным плечом, а затем проходит через переднюю часть тела к тому же бедру, колену и своду стопы и поднимается по задней поверхности тела, соединяясь с фасцией черепа.

СЛ помогает удерживать баланс по всех плоскостям, соединяет своды стопы с углом таза и определяет путь колена при ходьбе, способствует спиралевидным и вращательным движениям нашего тела. СЛ является одной из наиболее «длинных» мышечных цепей, но именно ее дисбаланс встречается максимально часто. Разная высота плеч, сколиоз, нарушение походки – все это может быть признаком дисбаланса СЛ.

Для растяжения СЛ следует выполнять: повороты в горизонтальной плоскости, позы с приставкой «Паривритта», «боковой угол» Уттхита Паршваконасана, «треугольник» и прочие позы во фронтальной плоскости. Паривритта Джану Ширшасана.

ФЛ и ГФЛ называют «функциональными», потому что они задействуются в формировании осанки. Эти линии дают нам возможность с большой силой и точностью совершать движения конечностями, соединяя их через все тело с противоположной конечностью другого пояса. Эти линии ускоряют и тормозят туловище в ротационных движениях, а также передают вращательный момент и силу конечностям.

Эти линии играют основную роль в обеспечении опоры нашего тела: поднимают внутренний свод; стабилизируют каждый отдел; поддерживают спереди поясничный отдел позвоночника; стабилизируют грудь, позволяют ей расширяться и расслабляться при дыхании; уравнивают хрупкую шею и тяжелую голову на вершине тела;

Недостаток опоры, равновесия и правильного тонуса этой линии (как при частом укорачивании мио фасции ГФЛ, которое не дает тазобедренному суставу полностью разогнуться) приводит к общему укорачиванию всего тела, создает предпосылки к падению тазового и позвоночного стержня и закладывает базу отрицательных компенсаторных изменений во всех уже описанных нами линиях. В женской практике важно уделить особое внимание ГФЛ, т.к. она может страдать при вынашивании, рождении и в послеродовом восстановлении.

Тренировать ее можно при помощи улучшения проприоцепции, мышц кора, позы Упавешасана, позы Прасарита Падаттанаса, позы Уттхита Триконаса.

Мио фасциальные линии играют огромную роль в биомеханики тела. Здоровая и эластичная фасция создает все условия для правильной работы мышц, выравнивая дисбаланс определенных волокон. Благодаря фасциальной тренировке этой мягкой основы улучшается целостность тела, а физическое состояние укрепляется. Хорошо тренированная фасциальная ткань помогает сохранить здоровье, скорость реакции, защитить мышцы от повреждений. Предполагается, что мио фасциальная растяжка может предотвращать появление спаек, увлажнять фасциальную ткань, улучшать циркуляцию крови, выводить продукты распада из мышц, активизировать лимфоток и снижать отечность. А также может изменять восприятие боли, способность к растяжению и тонус мышц, скорость включения мышечных волокон. Это происходит за счет раздражения сенсорных рецепторов, находящихся в коже, фасции, связках, сухожилиях и мышцах.

Список литературы

1. Васильева Л.Ф., Кузнецов О.В. Мышечно-фасциальные цепи туловища и нижних конечностей (клиника, диагностика, лечение). – М., 2011. -Ч.1- 51 с.
2. Томас В. Майерс, Фасциальный релиз для структурного баланса / Томас В. Майерс, Джеймс Эрлз – Бомбора, 2019. -320 с. : ил. - ISBN: 978-5-04-104734-4
3. Томас В. Майерс, Анатомические поезда / Томас В. Майерс – 3-е изд., Москва, 2018. – 320 с.: ил. - ISBN: 978-5-04-089521-2

УДК 796

СОВРЕМЕННЫЕ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Прошичева Т.А.

Научный руководитель - Аксентьев А.Л., преподаватель кафедры физической культуры федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Курский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, Курск, Россия

Аннотация. В России проводят подготовку спортивного резерва 5084 спортивные организации. Целью исследования в данной статье является составление оптимальной современной системы спортивной подготовки. Объектом исследования данной статьи является современная система спортивной подготовки. Спорт в Российской Федерации становится все более важным условием высокого уровня физической подготовленности, всестороннего образования для нового поколения и хорошей подготовки спортсменов.

Ключевые слова: спортивная подготовка, спорт, современная система подготовки, подготовка спортсменов, тренировки.

MODERN SPORTS TRAINING SYSTEMS

Proshicheva T. A.

Scientific supervisor - Aksentiev A.L., teacher

federal state budgetary educational institution of higher education «Kursk State Medical University» of the Ministry of Health of the Russian Federation, Kursk, Russian Federation

Abstract. In Russia, 5084 sports organizations are training the sports reserve. The aim of the study in this article is to compile an optimal modern system of sports training. The object of research in this article is a modern system of sports training. Sport in the Russian Federation is becoming an increasingly important condition for a high level of physical fitness, comprehensive education for the new generation and good preparation of athletes.

Keywords: sports training, sports, modern training system, training athletes, training.

Важнейшими компонентами системы тренировок и соревнований являются:

- 1) система отбора и ориентации спорта;
- 2) система соревнований;
- 3) система спортивного образования;
- 4) система факторов, повышающих эффективность тренировок и соревнований:
 - обучение;
 - научно-методическое обеспечение и поддержка данных;
 - биомедицинская поддержка;
 - материалы и техническая поддержка;
 - финансирование;
 - организационные и управленческие факторы;
 - факторы окружающей среды.

Каждая часть системы спортивного образования имеет свои рабочие задачи и в то же время подчиняется общим закономерностям устройства и развития ее [2].

Система спортивного отбора и ориентации представляет собой комплекс организационных действий и методов для обучения, которые помогают определить высокий уровень мотивации (таланта) для детей, подростков, молодых людей с определенной деятельностью. В современном спорте конкуренция неуклонно возрастает, и важен постоянный рост. Поэтому необходимо выявлять спортсменов с необходимыми функциями и синтезом высоких, физических, умственных и интеллектуальных способностей.

Основным требованием системы отбора является то, что она должна быть органичной частью системы долгой подготовки, поскольку талант может быть выявлен только в процессе обучения и тренировки.

Таблица 1

Схема подготовки спортсменов к тренировкам и соревнованиям

Система подготовки к тренировкам и соревнованиям			
Система спортивной тренировки	Система факторов оптимизации подготовки	Система отбора и спортивной ориентации	Система соревнований
1) Физическая подготовка 2) Спортивно-техническая подготовка 3) Спортивно-тактическая подготовка 4) Психическая подготовка 5) Воспитание личности и интеллекта	1) Научно-методическое и информационное обеспечение 2) Медико-биологическое обеспечение 3) Материально-техническое обеспечение 4) Финансирование 5) Организационные факторы 6) Факторы внешней среды	1) Спортивная предрасположенность 2) Индивидуальные возможности 3) Личностные ориентации на спортивные достижения	1) Унификация состава действий, способов выполнения и оценки упражнений 2) Регламентация поведения спортсменов, судей 3) Правила проведения соревнований 4) Календарь соревнований (командный, индивидуальный)

Спортивные соревнования представляют собой особую форму спортивных занятий, определяют цели и направления тренировок и используются в качестве одного из наиболее важных специализированных методов тренировки, которые могут помочь вам сравнить и повысить готовность спортсменов.

Когда речь заходит о спортивных и экономических возможностях, обычаях и традициях, характеристиках каждого вида спорта, система соревнований имеет постоянную структуру на глобальном, национальном, региональном и местном уровнях. Особенности системы спортивных соревнований в современном спорте очень широки и разнообразны. Система соревнований является важнейшим универсальным механизмом управления развитием спортивных навыков. Большинство будет определять содержание, направленность и структуру образовательного процесса, выступать в качестве важного инструмента контроля, оказывать существенное влияние на развитие спорта, а также быстро помогать организовать глобальные взаимодействия и системы для спортивных тренировок в стране [3]. Также она способствует развитию популярности спорта и влияет на формирование хороших спортсменов.

Но в некоторых случаях каждое соревнование больше связано с тренировочной системой спортсмена в результате этого упражнения на годы. Такие соревнования часто включают в себя Олимпийские игры мира и чемпионаты Европы, а для менее квалифицированных спортсменов основной целью является региональный чемпионат России.

Подводя итог, можно сказать, что структура отечественной системы подготовки спортсменов складывалась исторически, она включает в себя множество различных организаций и носит государственно-общественный характер [1]. В настоящее время в рамках этой структуры осуществляется управление, как массовой физической культурой, так и спортом высших достижений.

Список литературы

1. Глушанко, В.С. Здоровый образ жизни и его составляющие: учеб.- метод.пособие / В.С. Глушанко [и др.] под ред. проф. В.С. Глушанко. –Витебск: ВГМУ, 2017. – 301 с.
2. Ольховский Р. М., Дубов А. М., Жданович Д. О. Нормативно-правовые и организационно-методические основы реализации программ спортивной подготовки в образовательных организациях высшего образования в Российской Федерации // Спорт: экономика, право, управление. 2021. № 3. С. 24–26.
3. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года».

УДК 664.68.022.3

РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ НУТРИЕНТОВ И ЭЛЕМЕНТНОГО СОСТАВА В ОБРАЗЦАХ БУЛОЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ РАСЧЕТНЫМ МЕТОДОМ

Пыжова О.А., Гнездилова М. С.

Научный руководитель - Беляев А.Г., к.б.н., доцент

Юго-Западный государственный университет, Россия, Курск

Аннотация: В данной статье представлены результаты определения нутриентов и элементного состава в образцах булочных изделий расчетным методом.

Ключевые слова: нутриенты, булочные изделия, биологическая ценность, пищевая ценность, расчеты.

RESULTS OF DETERMINATION OF NUTRIENTS AND THE ELEMENTAL COMPOSITION IN THE SAMPLES OF FUNCTIONAL BAKERY PRODUCTS BY THE CALCULATION METHOD

Pyzhova O.A., Gnezdilova M. S.

Scientific supervisor - Belyaev A.G., candidate of biological sciences, associate Professor Southwest State University, Russia, Kursk

Abstract: This article presents the results of the determination of nutrients and elemental composition in samples of bakery products by the calculation method.

Keywords: nutrients, bakery products, biological value, nutritional value, calculations.

Продукты питания оцениваются по пищевой, биологической и энергетической ценности. Пищевой ценностью продукта предполагает содержание в продукте пищевых веществ и степень их усвоения организмом, а также вкусовые достоинства.

Биологическая ценность отражает, прежде всего, качество белков в продукте, их аминокислотный состав, перевариваемость и усвояемость организмом. В более широком смысле в это понятие включают содержание в продукте других жизненно важных веществ (витамины, микроэлементы, незаменимые жирные кислоты).

Пищевая ценность продукта питания представляет наиболее полное представление обо всех его полезных свойствах, включая энергетическую и биологическую ценность. Для расчета пищевой ценности изделий применяли расчетный метод, а именно калькулятор калорийности [1]. Применение калькулятора калорийности продуктов может помочь узнать энергетическую ценность (количество калорий) интересующих продуктов. Для расчета 100 г съедобной части хлеба и хлебобулочных изделий необходимо знать количество внесенного сырья. В таблице 1 представлен расчет пищевой ценности бездрожжевых булочных изделий из цельнозерновой пшеничной муки с внесением 10% слоёв из ламинарии от массы муки.

Таблица 1 – Расчет пищевой ценности

Продукт	Вес, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	Калорийность,
---------	--------	----------	---------	-----------	---------------

				г	ккал
Мука пшеничная цельнозерновая	135	15,53	2,97	83,03	421,20
Вода	120	-	-	-	
Сода пищевая	2	-	-	-	-
Соль	1,5	-	-	-	-
Яйцо куриное	50	6,35	5,45	0,350	78,50
Ламинария сушеная	15	4,72	3,27	5,71	71,4
Итого	323,5	26,6	11,69	89,09	571,10
Итого на 100 грамм	100	9,38	4,12	31,43	201,45

Вещества, содержащиеся в хлебобулочных изделиях, хорошо усваиваются в организме. Это объясняется тем, что булочное изделие имеет эластичный и пористый мякиш. При этом белки находятся в оптимальной степени денатурации, сахар растворен, крахмал клейстеризован, жиры эмульгированы, оболочечные частицы зерна сильно набухшие и размягченные [3]. Пористая структура мякиша и данное состояние веществ, становятся легкодоступными для действия ферментов пищеварительного тракта человека. В таблице 2 представлен расчет пищевой ценности бездрожжевых булочных изделий из цельнозерновой пшеничной муки с внесением 10% семян кунжута от массы муки.

Таблица 2 – Расчет пищевой ценности бездрожжевых булочных изделий из цельнозерновой пшеничной муки с внесением 10% кунжута от массы муки.

Продукт	Вес, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Мука пшеничная цельнозерновая	135	15,53	2,97	83,03	421,20
Вода	120	-	-	-	
Сода пищевая	2	-	-	-	-
Соль	1,5	-	-	-	-
Яйцо куриное	50	6,35	5,45	0,350	78,50
Кунжут	15	2,91	7,3	1,83	84,75
Итого	323,5	24,79	15,73	85,2	584,45
Итого на 100 грамм	100	8,74	5,55	30,05	206,16

В таблице 3 представлен расчет пищевой ценности бездрожжевых булочных изделий из цельнозерновой пшеничной муки, обогащенных сушеной клюквой в соотношении замены 10%.

Таблица 3 – Расчет пищевой ценности бездрожжевых булочных изделий из цельнозерновой пшеничной муки с 10% замены.

Продукт	Вес, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Мука пшеничная цельнозерновая	135	15,53	2,97	83,03	421,20
Вода	120	-	-	-	-
Сода пищевая	2	-	-	-	-
Соль	1,5	-	-	-	-
Яйцо куриное	50	6,35	5,45	0,350	78,50
Клюква сушеная	7,5	0,01	0,21	11,47	42,38
Итого	323,5	21,89	8,63	94,85	545,9

Итого на 100 грамм	100	7,72	3,04	33,46	192,56
--------------------	-----	------	------	-------	--------

В таблице 4 представлен расчет пищевой ценности бездрожжевых булочных изделий из цельнозерновой пшеничной муки, обогащенных семенами кунжута, слоевищами ламинарии и сушеной клюквой в соотношении замены 10%.

Таблица 4 – Расчет пищевой ценности бездрожжевых булочных изделий из цельнозерновой пшеничной муки с 10% замены

Продукт	Вес, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Мука пшеничная цельнозерновая	135	15,53	2,97	83,03	421,20
Вода	120	-	-	-	-
Сода пищевая	2	-	-	-	-
Соль	1,5	-	-	-	-
Яйцо куриное	50	6,35	5,45	0,350	78,50
Кунжут	3,33	0,65	1,62	0,41	18,81
Ламинария сушеная	3,33	1,05	0,73	1,27	15,85
Сушеная клюква	3,33	0	0,05	2,55	10,26
Итого	323,5	23,57	10,81	87,6	544,62
Итого на 100 грамм	100	8,46	3,88	31,45	195,56

Для расчета количества витаминов, микро - и макроэлементов изделий применяли расчетный метод, а именно онлайн-калькулятор [4].

На рисунке 1 представлен расчет витаминов, микро - и макроэлементов бездрожжевых булочных изделий из цельнозерновой пшеничной муки с добавлением 10% кунжута.

Расчет произведен в процентном соотношении от суточной нормы витаминов и минералов для взрослого человека.



Рисунок 1 – Расчет витаминов, микро- и макроэлементов бездрожжевых булочных изделий из цельнозерновой пшеничной муки, обогащенных кунжутом.

На рисунке 2 представлен расчет витаминов, микро - и макроэлементов бездрожжевых булочных изделий из цельнозерновой пшеничной муки, обогащенных 10% слоевищами ламинарии.



Рисунок 2 – Расчет витаминов, микро- и макроэлементов бездрожжевых булочных изделий из цельнозерновой пшеничной муки обогащенных слоевищами ламинарии

На рисунке 3 представлен расчет витаминов, микро- и макроэлементов бездрожжевых булочных изделий, обогащенных клюквой сушеной в соотношении замены 10% от содержания муки.



Рисунок 3 – Расчет витаминов, микро- и макроэлементов бездрожжевых булочных изделий из цельнозерновой пшеничной муки, обогащенных клюквой сушеной в соотношении замены 10% от содержания муки.

На рисунке 4 представлен расчет витаминов, микро- и макроэлементов бездрожжевых булочных изделий из цельнозерновой пшеничной муки, обогащенных продуктами ламинарии, кунжута и клюквы в соотношении замены 10% от содержания муки [2].

Витамины и минералы

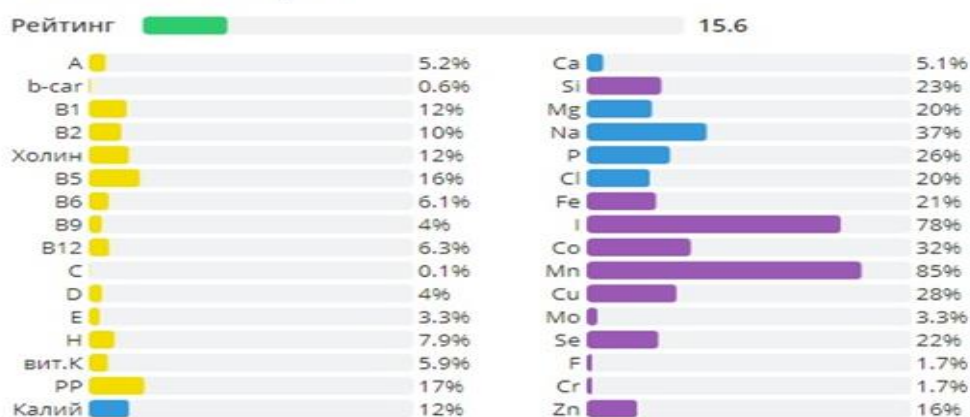


Рисунок 4 – Расчет витаминов, микро- и макроэлементов бездрожжевых булочных изделий из цельнозерновой пшеничной муки, обогащенных продуктами ламинарии, кунжута и клюквы в соотношении замены 10% от содержания муки

Сравнив данные рисунков 1, 2, 3 и 4 можно увидеть, что содержание йода преобладает в изделии, обогащенном слоевищами ламинарии на рисунке 2, количество йода составляет в 3,4 раза больше суточной нормы.

Далее в таблице 5 проведем сравнение пищевой ценности опытных образцов бездрожжевых булочных изделий.

Исходя из данных таблицы, в образце №1 бездрожжевые булочные изделия из цельнозерновой пшеничной муки, обогащенные продуктами ламинарии, преобладает количество белков и составляет 9,38 г.

Таблица 5 – Сравнение пищевой ценности опытных образцов бездрожжевых булочных изделий из цельнозерновой пшеничной муки.

Наименование показателя	Белки	Жиры	Углеводы	ККал
Образец №1 (10% ламинарии)	9,38	4,12	31,43	201,45
Образец №2 (10% кунжута)	8,74	5,55	30,05	206,16
Образец №3 (10% клюквы)	7,72	3,04	33,46	192,56
Образец № 4 (3,33% ламинарии, 3,33% кунжута и 3,33% клюквы)	8,46	3,88	31,45	195,56

В образце №2 бездрожжевые булочные изделия из цельнозерновой пшеничной муки, обогащенные кунжутом, преобладает количество жиров и составляет 5,55 г. В образце №3 бездрожжевые булочные изделия из цельнозерновой пшеничной муки, обогащенные сушеной клюквой, преобладает количество углеводов и составляет 33,46 г. В образце №4, обогащенном 10% композицией показатели белков, жиров, углеводов и калорийности имеют средние значения. Каждый образец может быть рекомендован ко внесению в рацион человека, исходя из индивидуальных функциональных особенностей.

Список литературы

1. Изучения возможности использования продуктов лекарственных растений - кипрея узколистного и мяты перечной в технологии производства пряничных изделий / Беляев А.Г., Быковская Е.И., Ткачева Е.Д., Зуева А.Г. / Технологии пищевой и перерабатывающей промышленности АПК – продукты здорового питания. 2020. № 3. С. 8-16.
2. Изучение и сравнительная оценка некоторых физических свойств пектиновых биополимеров. В сборнике: современные технологии продуктов питания Сборник научных

статей международной научно-практической конференции. Ответственный редактор Горохов А.А. 2014. С. 27-30 / Беляев А. Г.

3. Использование экстракта и порошка кипрея узколистного в рецептуре хлебобулочных изделий / Невская Е.В., Зуева А.Г., Беляев А.Г. Техника и технология пищевых производств. 2020. Т. 50. № 1. С. 61-69.

4. Исследование концентрации пектиновых веществ, полученных по разработанной технологии при различных способах очистки их экстрактов Технология и товароведение инновационных пищевых продуктов. 2016. № 1 (36). С. 34-37 / Беляев А. Г.

УДК 797.21.

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ СТУДЕНТА

Машанова Б. Д.

Научный руководитель - Соколова И. Ю., старший преподаватель, кафедра физической культуры, спорта и адаптивного физического воспитания

Вологодский государственный университет, Россия, Вологда

Аннотация. В данной работе рассматривается история, особенности и преимущества спортивного плавания. Описано развитие этого вида спорта в Вологодском Государственном Университете.

Ключевые слова: *спортивное плавание, преимущество, тренировка, здоровье, сердце, тело, студенты.*

THE IMPACT OF SPORT SWIMMING ON A STUDENT'S HEALTH AND PHYSICAL TRAINING

Mashanova B. D.

Scientific supervisor - Sokolova I.Y., Senior lecturer, of the Department of Physical Culture

Vologda State University, Russia, Vologda

Abstract. This paper examines the history, features and benefits of sport swimming. The development of this sport at Vologda State University is described.

Keywords: *sport swimming, advantage, training, health, heart, body, students.*

Физическая культура – неотъемлемая часть жизни и здоровья человека. Основным и доступным каналом приобщения обучающихся к занятиям физической культурой и спортом является обучение по дисциплинам «Физическая культура и спорт» в высшем учебном заведении». Именно поэтому физическая культура в системе высшего образования должна обеспечивать психологическую и физическую готовность, которая в свою очередь опирается на новые технологии преподавания [6. С. 909].

В связи с этим большое значение имеет профессионально-прикладная физическая подготовка, определенный подход к которой, во время обучения должен формировать профессионально важные умения и навыки, прикладные знания, наличие которых будет сокращать адаптационный период к условиям производства и повышать уровень надежности специалиста, а также поднимать сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям специфических условий его деятельности [6. С. 910]. Плавание известно человечеству с древних времен. Спортивное плавание возникло в 15 и 16 веках. Одни из первых соревнований по плаванию состоялись в Венеции в 1515 году.

В 1538 году датчанин Николас Винман написал первый в мире учебник по плаванию "Пловец, или Диалог об искусстве плавания". В середине 17 – го и начале 18 – го веков в русской армии начали организовывать уроки плавания для солдат и матросов. В 1647 году была опубликована книга "Наука и искусство построения военной пехоты", в которой подчеркивалась важность навыков плавания для каждого воина [1, p.15].

Плавание стало особенно популярным в конце 19 века. В 1890 году был проведен первый чемпионат Европы по плаванию. В 1894 году соревнования по плаванию были включены в программу современных Олимпийских игр, это событие оказало огромное влияние на развитие всех видов плавания.

Сегодня у студентов есть широкий выбор спортивных возможностей для укрепления здоровья и повышения физической активности. Среди различных видов спорта особого упоминания заслуживает плавание. Плавание является одним из важнейших инструментов физического воспитания, и поэтому оно включено в содержание образовательных программ дошкольного, среднего и высшего образования.

Плавание – это олимпийский вид водного спорта, в котором пловцы проплывают различные дистанции за минимально возможное время. Независимо от вида техники плавания, пловцы могут проплыть в воде не более 15м (на старте или после поворота).

Плавание отличается от других видов физических упражнений тем, что имеет свои уникальные особенности: нахождение тела в воде; горизонтальное положение тела; тело находится во взвешенном состоянии, без твердой опоры, т. е. в условиях относительной невесомости[2].

Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проводятся по определенным правилам. Соревновательное плавание подразумевает прохождение строго определенных дистанций в бассейне за определенное время. Основная задача пловца в соревновательном плавании – подготовиться к скоростному прохождению дистанции и достичь наилучших результатов на соревнованиях. Сама дистанция преодолевается различными способами, строго определенными правилами соревнований.

Мало кто осознает, насколько полезным может быть этот вид спорта. Рассмотрим следующие преимущества плавания:

1. Тренировка всего тела. Плавание включает в действие все мышцы нашего тела, поэтому даже легкий заплыв является тренировкой всего тела.

2. Снимает напряжение и расслабляет. Систематические занятия плаванием могут уменьшить уровень стресса, беспокойство, депрессию и нормализовать сон.

3. Отлично подходит для общего самочувствия. Плавание в сочетании со сбалансированным, здоровым питанием и образом жизни - один из лучших способов оставаться в форме и сохранять позитивный настрой.

4. Снижает риск заболеваний. Плавание также укрепляет мышцы грудной стенки, что обеспечивает эластичность легких и делает их способными поглощать большее количество кислорода. Это приводит к значительному улучшению процесса дыхания.

5. Сжигание калорий. Плавание - один из самых эффективных способов сжигания калорий. Если плавать плавно, то всего за 30 минут можно сжечь более 200 калорий, что более чем в два раза больше, чем при ходьбе. Быстрое плавание также заставляет ваш шоколадный батончик исчезнуть быстрее, чем бег трусцой или езда на велосипеде.

6. Укрепляет сердце. Спортивное плавание активизирует сердечно-легочную функцию и одновременно укрепляет сердечную мышцу. Давление воды вызывает сужение кровеносных сосудов на поверхности кожи. В результате кровь возвращается в грудную клетку, и сердцу приходится работать интенсивнее. В долгосрочной перспективе сердце адаптируется к нагрузке и становится более эффективным[3].

7. Заниматься плаванием для людей с избыточным весом имеет сразу несколько преимуществ. Вы можете осторожно тренироваться в бассейне, не переусердствуя, и со временем улучшить свое здоровье. Он также обеспечивает низкий риск получения травм, особенно для неопытных пловцов.

8. Повышение самооценки. Люди, которые занимаются спортом, чувствуют себя в большей безопасности и, как правило, более независимы. Кроме того, вода обеспечивает свободу передвижения, не сравнимую с другими "сухими" видами деятельности. Игривый оттенок является важным помощником в умственном расслаблении.

9. Еще одним важным аспектом плавания является замедление последствий старения, как в физическом, так и в психологическом плане. Исследования показывают, что человек, регулярно занимающийся физическими упражнениями, обладает большей физической подготовкой, чем другой человек, который на двадцать лет моложе и не занимается спортом.

Для людей с ограниченными возможностями здоровья плавание улучшает их общие способности, повышает самооценку и способствует социальной интеграции. Эмоциональный аспект очень важен для этой группы студентов, поскольку он позволяет им на время отказаться от инвалидных колясок, ходунков и костылей, дает им возможность насладиться своей независимостью и способствует повышению их самооценки. Плавание также очень полезно, поскольку не все умеют плавать [4].

Плавание – это хороший способ подготовить молодых людей умственно и спонтанно. Оно направлено на улучшение функционального состояния организма. Плавание развивает чувство ритма, силу воли, трудолюбие и способствует развитию таких физических качеств, как гибкость, ловкость, быстроту, выносливость. Физическое развитие, тренировка выносливости, закаливания для молодого поколения – это эффективное средство поддержания физической формы.

Научно доказано, что студенты, активно занимающиеся собой и своим телом, обладают более высокой общительностью, открытостью и лидерскими качествами.

В Вологодском государственном университете (далее в тексте ВоГУ) принята и эффективно действует программа "Формирование здорового образа жизни учащихся". Цель программы – создание условий для укрепления, сохранения здоровья учащихся, формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Студенты и преподаватели ВоГУ ежегодно принимают участие в спартакиаде «Бодрость и Здоровье», тем самым плавание в ВоГУ пропагандируется не только среди студентов, но и у профессорско–преподавательского состава, и административных работников университета. Участники показывают отличные результаты, в следствии чего награждаются медалями и грамотами. Учащиеся, которые участвуют в различных соревнованиях могут претендовать на повышенную стипендия, стипендию ректора и т.д.

В рамках соревнований Универсиады вузов Вологодской области осенью 2022 года в бассейне спортивной школы олимпийского резерва «Витязь» прошли соревнования по плаванию. 24 из четырех высших учебных заведений Вологодской области соревновались на дистанциях 50 м вольным стилем среди женщин и 100 м вольным стилем среди мужчин. Студенты из «Института педагогики, психологии и физического воспитания» и «Института машиностроения, энергетики и транспорта» заняли почетное второе место.

В октябре 2021 года в Вологодском государственном университете был создан Спортивный клуб (далее в тексте СК). Цель создания СК - формирование системы общего руководства физической культурой и спортом в вузе и в Университетском колледже, развитие студенческого спорта через организацию работы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой направленности. Студенты, которые желают развивать свои умения и навыки, могут вступить в клуб без особых усилий, главное, чтобы было желание [].

На территории агробиостанции ВоГУ в Осановском проезде к началу 2023 года появится плавательный комплекс. Спортивный объект построен в рамках проекта партии «Единая Россия» – «500 бассейнов». Поэтому, уже в следующем году студенты ВоГУ выйдут на плавательные дорожки нового бассейна. У студентов будут большие возможности для занятий плаванием и дайвингом. Также это хорошая возможность для выпускников нашего университета, так как будет много вакансий на трудоустройство в плавательный комплекс.

Результаты исследований и литература в области здоровья и спорта показывают, что плавание может улучшить состояние здоровья, при многих заболеваниях. По мнению ученых, плавание улучшает физическое состояние каждого человека – от студента до пожилого человека. Введение плавания в обычный учебный процесс и проведение занятий

по плаванию для студентов помогает решить проблемы со здоровьем среди молодежи и поддерживать потребность здорового образа жизни.

Список литературы

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Учебник для вузов / Н.Ж. Булгакова. – Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 2001. – С.15. – Текст: непосредственный
2. Викулов А.Д. Плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Д. Викулов. – Москва: Издательство «ВЛАДОС-ПРЕСС», 2004. – 400 с. – Текст: непосредственный.
3. Влияние физической активности на сердечно – сосудистую систему: [сайт]. – 2022. – URL: <https://drvovin.ru/flebolog/lechebnaja-fizkultura/vliyanie-fizicheskoy-nagruzki-na-serdechno-sosudistuyu-sistemu-493/> (дата обращения 30.10.2022).
4. Реабилитация и здоровье: [сайт]. – 2022. – URL: <https://makaenka17med.by/uslugi/reabilitatsiya-i-ozdorovlenie/> (дата обращения 30.10.2022).
5. Спортивный клуб: [сайт]. – 2022. – URL: <https://vogu35.ru/studentu/sport-v-universitete/seksii-vogu> (дата обращения 31.10.2022).
6. Филь, В. В. Методика профессионально-прикладной физической подготовки инженеров-строителей / В. В. Филь, И. Ю. Соколова, Е. В. Луценко // Управление качеством в образовании и промышленности : Сборник статей Всероссийской научно-технической конференции, Севастополь, 21–22 мая 2020 года / Редколлегия: Белая М.Н. (отв. ред.). – Севастополь: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Севастопольский государственный университет", 2020. – С. 909-915. – EDN YGNHEW.

УДК 378.17:

ВАЖНОСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ СОЦИАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Мухутдинов Э. Р., Сабиров Т.Т., Шаропов Ш. Б.

Ташкентский государственный стоматологический институт, Узбекистан, Ташкент

Аннотация. В данной статье авторы рассматривают проблемы социального здоровья людей. Влияние здорового образа жизни и спорта, как факторы поддержания социального здоровья. Необходимость выработки понимания значимости физической культуры, как основы нравственного и физического здоровья.

Ключевые слова: социальное здоровье, здоровый образ жизни, спорт, физическая культура, болезни, человек.

THE IMPORTANCE OF A HEALTHY LIFESTYLE AND SPORTS IN THE FORMATION OF HUMAN SOCIAL HEALTH

Mukhutdinov E. R., Sabirov T.T., Sharopov Sh. B.

Tashkent State Dental Institute, Uzbekistan, Tashkent

Abstract. In this article, the authors consider the problems of social health of people. The influence of a healthy lifestyle and sports as factors of maintaining social health. The need to develop an understanding of the importance of physical culture as the basis of moral and physical health.

Key words: social health, healthy lifestyle, sport, physical culture, disease, human.

На сегодняшний день, в связи с текущей обстановкой обусловленной пандемией коронавирусной инфекцией COVID-19, важность поддержания здоровья человека является одной из приоритетных задач человека. Здоровье - это то состояние человека, при котором он физически, духовно и социально благополучен, без функциональных отклонений и

физических дефектов организма. Благодаря пандемии, люди поняли важность здоровья в результате роста заболеваемости населения мира, и начали более серьезно относиться к нему. Одним из решений данной проблемы является поддержания здорового образа жизни, улучшение оказания медицинских услуг и своевременная профилактика болезней. Здоровье понятие широкое. В быту различают несколько видов: физиологическое, духовное и социальное здоровье. Последнее проявляет все больший интерес для изучения в социологии. Разберем понятие Социального здоровья и ее важность в XXI веке. Социальное здоровье представляет собой способность человека, контактировать с обществом без нарушения физического и эмоционального благополучия, проявляющиеся в социальной активности, обеспечивающий взаимную адаптацию и развитие общества. Благо развитию интернет технологий проблема образования стала решаемой, получение многих услуг стало в режиме «on-line», однако люди стали меньше выходить на улицу, проводить большее время в социальных сетях и меньше заниматься физическими упражнениями и спортом, питаться пищей быстрого приготовления. Все это пагубно отразилось на здоровье в целом, в частности стало проблемой социального здоровья и его психической составляющей. В советский период проблема обсуждалась М. Бехтеревым. Он поднимал эту проблему на поверхность и описал ее в своем исследовании «Труд и здоровье» [2]. Он отмечал, что только при обеспечении «общего порядка мысли» возможно оздоровление человека. Наиболее важными факторами этого процесса является рациональное питание, благоприятная семейная атмосфера и отдых. Одним из самых обсуждаемых подходов в определении здоровья является Патоцентрический подход. Сущность его заключается в том, что в центре вопроса ставится проблема болезни, наличие которого, представляет отсутствие здоровья, а именно каждый человек в частности его здоровое состояние является показателем недостаточного развития в нем заложенных предрасположенностей к болезни. Чикин С.Я. и Царегородцев Г.И. высказывались о том, что врачи научились лучше определять причины заболевания человека, чем его здоровья [5]. Этот подход описывала также Ларионова И.С. сущность ее высказывания заключается в том, что с феноменологической точки зрения опыт переживания здоровья дан нам не изначально, а опосредовано первичным опытом недомогания, то есть пока человек не столкнется с угрозой болезнью, действия по поддержанию здоровья не наблюдаются. Актуальность исследования социального здоровья характеризуется оценкой качества жизни и управления в обществе. Анализ литературы даёт возможность интерпретировать понятие социальное здоровье и описывать «жизнеспособность общества как социального организма [4]». Болезнь и здоровье могут считаться предметами социального договора, баланс которых приводит к нормальной жизнедеятельности человека и гармонии. Е. В. Дмитриева в своей книге «Социология здоровья: Методологические подходы и коммуникационные программы» объясняет модели коммуникации, одну из которых мы рассмотрим в этой статье[3]. Это терапевтическая модель, в ней описываются взаимодействия врача и больного, выделяется их роль в ходе привыкания последнего к болезни. Врач помогает справиться со стрессом, пройти психологические барьеры, учит адекватно реагировать на болезнь. Основная задача - поддержка человека. На сегодняшний день социология приходит к пониманию множественной интерпретации социальных феноменов. Болезнь и здоровье могут рассматриваться как вариант социального соглашения (договора), в котором учитываются социальные ожидания и роли в процессе само создания (self-constitution) [1]. Если обратиться к истории, первые зарождения здорового образа жизни формировались на Востоке. Уже в Древней Индии 6 веке до н.э. в Ведах были сформулированы понятия здорового образа жизни. Принципом которых являлись - достижение устойчивого и сбалансированного состояния психики.

Проводя исследования методом социологического опроса и анкетирования среди студентов Ташкентского Государственного Стоматологического Института (ТГСИ), проживающих в общежитии №1 ТГСИ, были получены нижеследующие данные приведённые в диаграмме №1.

Диаграмма №1

Диаграмма №1



В результате исследования было опрошено 100 человек, среди которых 52 человека мужского пола и 48 человек женского пола. По результатам данных 27 мальчиков и 14 девочек занимаются здоровым образом жизни и физической культурой. В общежитии проживают студенты от 1 до 4 курса. Наибольшие результаты показаны у студентов 1 курса (41%), наименьшие у 4 курса (11%) обобщая всех опрошенных. Количество студентов, занимающихся здоровым образом жизни среди студентов первого курса – 11, второго курса – 5, третьего курса – 8, четвертого курса – 3. Среди студенток первого курса – 6, второго курса – 3, третьего курса – 4, четвертого курса – 1, приведенных в таблице 1.

Таблица 1 - Социологический опрос студентов, проживающих в общежитии.

к урс	Обще е количество студентов в общежитии	Общее количество студенток в общежитии	Количес тво студентов, занимающихся здоровым образом жизни	Количество студенток, занимающихся здоровым образом жизни
1	14	19	11	6
2	14	12	5	3
3	17	11	8	4
4	7	6	3	1

Структура опроса заключалась в установление понимания у студентов важности здорового образа жизни, занятием спортом, взаимосвязью учебы и здоровья, успеваемость, социальный статус и активность студента в жизни института. В ходе исследования было разъяснено, что у студентов 1 курса имеется предмет “Физическая культура и основы здоровья”, который проводится каждую неделю в течение 1 года. У студентов остальных курсов этого предмета нет, этим объясняется, что полученные результаты показывает важность этого предмета в развитии здорового образа жизни. После опроса было установлено, что у студентов старших курсов достаточно большая академическая загруженность, вследствие этого у них меньше времени уделять посещению спортивных залов в институте. Проводя аналитический анализ можно предположить, что студенты 1- и 3- курсов соответствующим образом следят за своим здоровьем и уделяют ему большое значение.

Подводя итоги нашей работы можно сделать вывод, что здоровый образ жизни является необходимым компонентом социального здоровья, понятие которого многогранно и недостаток его является результат возникновения болезней человека. Данные социологического опроса подтвердили важность и необходимость развития физической культуры, в развитии положительной динамики поддержания социального здоровья, ведь здоровое поколение является основой будущей страны.

Список литературы

1. Intimations of postmodernity / Z. Bauman. – L.; N.Y: Routhledge, 1991. – 192 p.
2. Бехтерев В.М. Избранные труды по психологии личности. Спб.: Питер, 1999. – 318 с.
3. Дмитриева Е. В. Социология здоровья: Методологические подходы и коммуникационные программы. М. , 2002.
4. Москвич А.С. Социальное здоровье молодежи как фактор социально-экономического развития региона: Дис. Канд. Соц.наук Хабаровск 2008. – 273 с.
5. Чикин С.Я., Царегородцев Г.И. Что такое Здоровье? М.: «Знание», 1976. – 96 с.

УДК 796:

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Овсянникова Е.А.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Юго-Западный государственный университет"

Аннотация: В статье рассматриваются особенности преподавания физической культуры в учебных заведениях с введением дистанционного обучения. Рассматриваются виды спорта, которыми можно заниматься в домашней обстановке, а также, способы мотивации учащихся. Также рассмотрены проблемы, возникшие в процессе обучения и решения этих проблем.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, физическое воспитание, дистанционное обучение, здоровый образ жизни.

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING

Ovsyannikova E.A.

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Southwestern State University"

Annotation: The article discusses the features of teaching physical culture in educational institutions with the introduction of distance learning. The types of sports that can be practiced at home are considered, as well as ways to motivate students. The problems that have arisen in the process of learning and solving these problems are also considered.

Keywords: sport, physical culture, physical education, distance learning, healthy lifestyle.

С указом Президента РФ от 02.04.2020 №239 «О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории Российской Федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» учащихся перевели на дистанционное образование. С появлением дистанционного формата трудно реализовать привычный процесс обучения. Нововведенный формат обучения потерпел значительные изменения и такая дисциплина, как «Физическая культура» реализуется не в полном объеме [1, 2, 3, 4]. Как перестроить программу по физической культуре и как должны проходить занятия в дистанционном формате? Для проведения дисциплины в дистанционном формате необходимо:

- ✓ обеспечить обучающихся необходимыми техническими средствами;
- ✓ обеспечить обучающихся инвентарем для занятий;
- ✓ не нагружать студентов только теорией;
- ✓ правильно определить план и цели занятия;
- ✓ дать обучающимся студентам мотивацию.

Во время дистанционного обучения у учащихся появляется намного больше свободного времени, при этом, большинство не умеет грамотно распоряжаться им и тратит его в пустую. Многие учащиеся, проводят все свое время в интернете и теряют интерес к учебе. Одной из сильнейших мотиваций является то, что занятие спортом сильно влияет на умственные способности человека, он начинает лучше размышлять, думать, анализировать, а также:

- ✓ спорт положительно влияет на психологическое здоровье и состояние людей;
- ✓ физические упражнения укрепляют наше здоровье;
- ✓ занятие спортом развивает навыки самоподготовки и самоконтроля;
- ✓ появляется стремление к самовыражению и самоутверждению;
- ✓ удовлетворение как духовных, так и материальных потребностей.

С одной стороны, дома нужно соблюдать «спортивный» режим, а с другой, существует риск получить травму. Поэтому нужно соблюдать все меры предосторожности и правильное выполнение техники упражнений. Основные причины, которые могут привести к нежелательным травмам:

- ✓ неточное выполнение техники упражнений при проведении занятий. Данный подпункт является наиболее частой причиной получения травм. Он связан с несоблюдением основных принципов обучения. Это частота занятий, увеличение нагрузок, недостаточная или неправильная разминка;

- ✓ перегрузка. Также, самой частой причиной травм является перегрузка мышц или же суставов. Тяжесть повреждения увеличивается, если занятие продолжается несмотря на продолжающуюся боль;

- ✓ плохая подготовка места для занятий и неудобная одежда или же обувь тоже является частой причиной травм;

- ✓ неправильное поведение студентов, поспешность в действиях, недостаточная внимательность, недисциплинированность учащегося

- ✓ занятие спортом должно осуществляться только при хорошем самочувствии.

Таким образом, можно сказать, что физическая культура и спорт представляет собой в основном практическую дисциплину для занятий в зале, однако появление дистанционного формата обучения сильно сократило основные цели физической культуры, в большей степени сокращая двигательные и функциональные особенности дисциплины, оставляя эти немаловажные аспекты на самостоятельное выполнение обучающимся. Далеко не каждый вид спорта или же упражнения подойдут для занятий дома. Выделим следующие виды:

- ✓ йога;
- ✓ бокс;
- ✓ растяжка;
- ✓ прыжки через скакалку;
- ✓ интенсивная тренировка.

Также, дома можно обустроить собственный тренажерный зал. Для этого понадобится базовый набор спортивного инвентаря. Это гантели, желательна с регулировкой веса, а также эластичная лента и тренировочные петли.

Можно сказать, что дистанционный формат обучения вряд ли стоит рассматривать как ограничение такого предмета, как физическая культура. Со временем, все возможности учебной дисциплины были организованы в целостный и познавательный, а также уникальный учебный процесс. Свободное время дистанционного обучения можно использовать для формирования определенных спортивных качеств, которые нужны для самореализации личности. Следовательно, это значит, что на момент дистанционной формы обучения «Физическая культура» выражается в формировании теоретических знаний и мировоззрения обучающихся.

Список литературы

1. Зайцева Н. В., Кульчицкая Ю. В. Пути реализации дисциплины «Физическая культура» в период самоизоляции студентов вуза // Развитие науки, национальной

инновационной системы и технологий: материалы Международной научно-практической конференции (г. Белгород, 13 мая 2020 г.). Белгород: ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2020. С. 125-129.

2. Указ Президента РФ от 2 апреля 2020 г. № 239 «О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории Российской Федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» // Собрание законодательства Российской Федерации. 06.04.2020. № 14 (часть I) ст. 2082.

3. Чингина, Е.Н. Дисциплина «Физическая культура и спорт»: реализация в условиях дистанционного обучения [Электронный ресурс] / Е.Н. Чингина // II научно-практическая конференция с международным участием «Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт: тенденции, традиции, инновации». - Севастополь, 2020. - С.83-88.

4. Чуринов, А.А. Реализация дисциплины «Физическая культура и спорт» в условиях дистанционного обучения [Электронный ресурс] / А.А. Чуринов // - АНО «Информационная Мордовия» Адрес: г. Саранск, ул. Волгоградская, д. 116, кв. 27, 2020. - №5. - С.31-35.

УДК 796:

РОЛЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ КГМУ

Питунова С.П.

Научный руководитель - Корчагина Н. Л., преподаватель кафедры физической культуры федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Курский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, Курск, Россия

Аннотация: данная статья посвящена вопросу важности адаптивной физической культуры в Курском государственном медицинском университете (КГМУ). Рассматривается значимость адаптивной физической культуры в процессе обучения студентов. В статье раскрывается роль адаптивной физической культуры в жизни студентов КГМУ.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, роль, студенты, КГМУ

THE ROLE OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE IN THE LEARNING PROCESS OF KSMU STUDENTS

Pikunova S.P.

Scientific supervisor - Korchagina N. L., teacher federal state budgetary educational institution of higher education «Kursk State Medical University» of the Ministry of Health of the Russian Federation, Kursk, Russian Federation

Abstract. This article is devoted to the importance of adaptive physical culture at Kursk State Medical University (KSMU). The importance of adaptive physical culture in the process of teaching students is considered. The article reveals the role of adaptive physical culture in the life of KSMU students.

Keywords: adaptive physical culture, role, students, KSMU

Ежегодно в КГМУ на первый курс поступают студенты, для которых необходимы адаптивные занятия с дозированными нагрузками. На период обучения таких студентов в университете основной целью является не только обучение по будущей профессии, но и обеспечение условий для их физического развития средствами адаптивной физической культуры и спорта.

В нашем университете организованы группы адаптивной физической культуры для освобождённых от занятий по дисциплине «физическая культура и спорт».

Для таких студентов учитываются следующие особенности методики адаптивной физкультуры:

1) отличительной чертой занятий в таких группах является то, что в них занимаются студенты с различными заболеваниями.

2)исключаются некоторые упражнения, сдача нормативов.

3) нагрузка ниже, чем в группах общей физической подготовки.

4) нагрузка должна быть индивидуальна.

5)особое внимание следует уделять дыхательным, релаксационным и корректирующим упражнениям. [3].

Структура занятия по адаптивной физической культуры включает в себя такие этапы как подготовительный, основной и заключительный. Длительность каждого этапа учитывается в соответствии с рекомендациями врача и состояния здоровья студентов. [3].

Студенты КГМУ на занятиях адаптивной физической культуры осваивают двигательные умения, развивают физические качества и координационные способности, сенсорные системы и психические функции; исправляют осанку, плоскостопие. Это позволяет укрепить сердечно-сосудистую систему, оказать влияние на ОДА, нервную систему и восстановить нарушенные функции.

Задачи адаптивной физической культуры сводятся к тому, чтобы сформировать у студентов, имеющих отклонения в здоровье следующие принципы:

Во-первых, это потребность быть здоровым.

Во-вторых, вести здоровый образ жизни.

В-третьих, сформировать желание у студентов совершенствовать свои индивидуальные черты характера, а также стремиться увеличить свою физическую и умственную работоспособность.

Выделим значимость адаптивной физической культуры в процессе обучения студентов КГМУ.

Во-первых, адаптивная физическая культура позволяет развить физические и улучшить двигательные способности студентов.

Во-вторых, ежедневные физические нагрузки способствуют укреплению мышц и суставов, улучшению работы ОДА, ССС и других систем организма. [2].

Исследование.

Целью исследования является определение уровня функционального состояния здоровья и анализ антропометрических данных у студентов.

Объектом исследования являются студенты 2 курса медико-профилактического факультета и факультета клинической психологии.

Исследование заключалось в анализе антропометрических данных (показатели роста, веса) полученных от студентов и в проведении функциональной оценки состояния здоровья (измерение АД, пульса).

В ходе проведенного исследования были получены соответствующие данные, по которым были рассчитаны средние показатели.

Показатели роста и веса у испытуемых медико-профилактического факультета соответствуют нормам их возраста. Так, средний рост студентов составил 167,8 см. Средние показатели веса среди девушек составили 56,1 кг., среди юношей – 72,6 кг.

Средние показатели артериального давления у испытуемых медико-профилактического факультета оказались в пределах нормы. Так норма систолического АД составляет 100-139 мм.рт.ст., а диастолического - 60-89 мм.рт.ст (в соответствии с классификацией ВОЗ). Систолическое давление у студентов в среднем составило 120,6 мм рт. ст., диастолическое 65,9 мм.рт.ст.

Средние показатели пульса у испытуемых медико-профилактического факультета оказались в пределах нормы. Норма пульса составляет 60-80 уд.мин. Показатели пульса у студентов в среднем составили 75,05 уд.мин.

Показатели роста и веса у испытуемых факультета клинической психологии. Так, средний рост студентов составляет 168,18 см. Средние показатели веса среди девушек составили 57,1 кг., среди юношей – 80,5 кг.

Средние показатели артериального давления у испытуемых факультета клинической психологии оказались в пределах нормы. Так норма систолического АД составляет 100-139 мм.рт.ст., а диастолического - 60-89 мм.рт.ст (в соответствии с классификацией ВОЗ). Систолическое давление у студентов в среднем составило 118,3 мм рт. ст., диастолическое 65,5 мм.рт.ст.

Средние показатели пульса у испытуемых факультета клинической психологии оказались в пределах нормы. Норма пульса составляет 60-80 уд.мин. Показатели пульса у студентов в среднем составили 68,7 уд.мин.

Результаты исследования. Полученные результаты представлены в виде диаграмм.

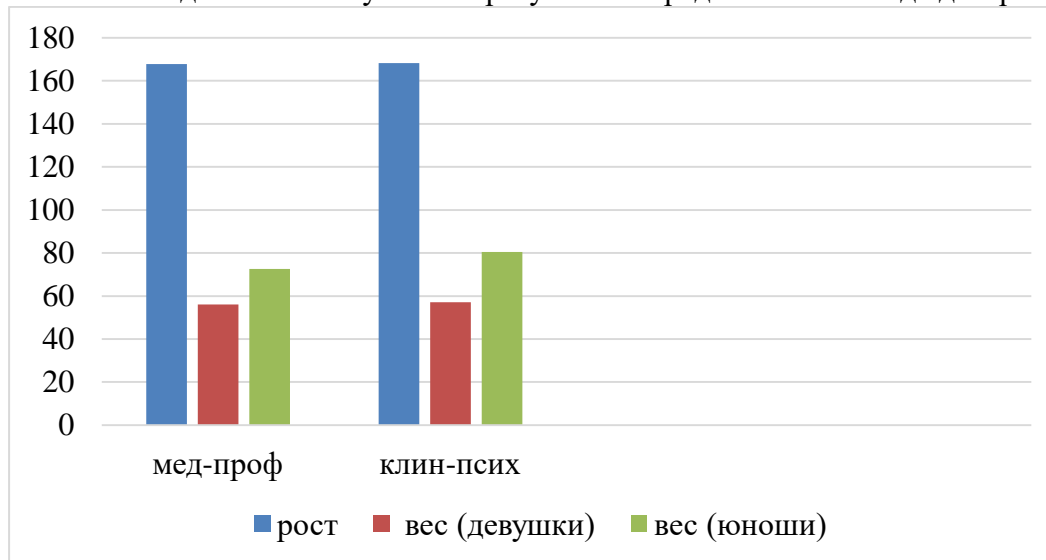


Рис. 1 – Средние показатели роста и веса у студентов медико-профилактического и факультета клинической психологии

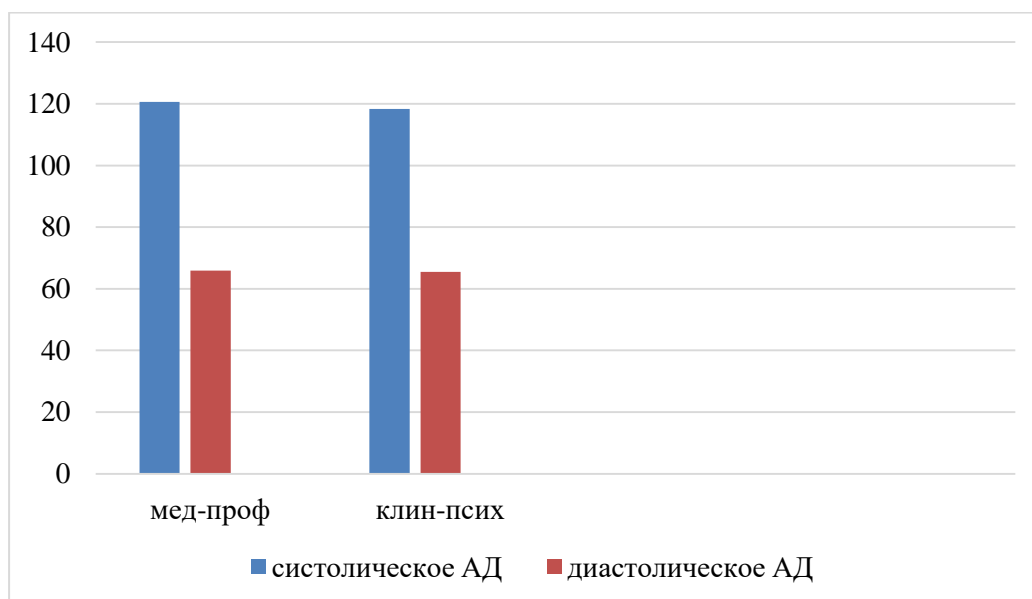


Рис. 2 – Средние показатели АД у студентов медико-профилактического и факультета клинической психологии

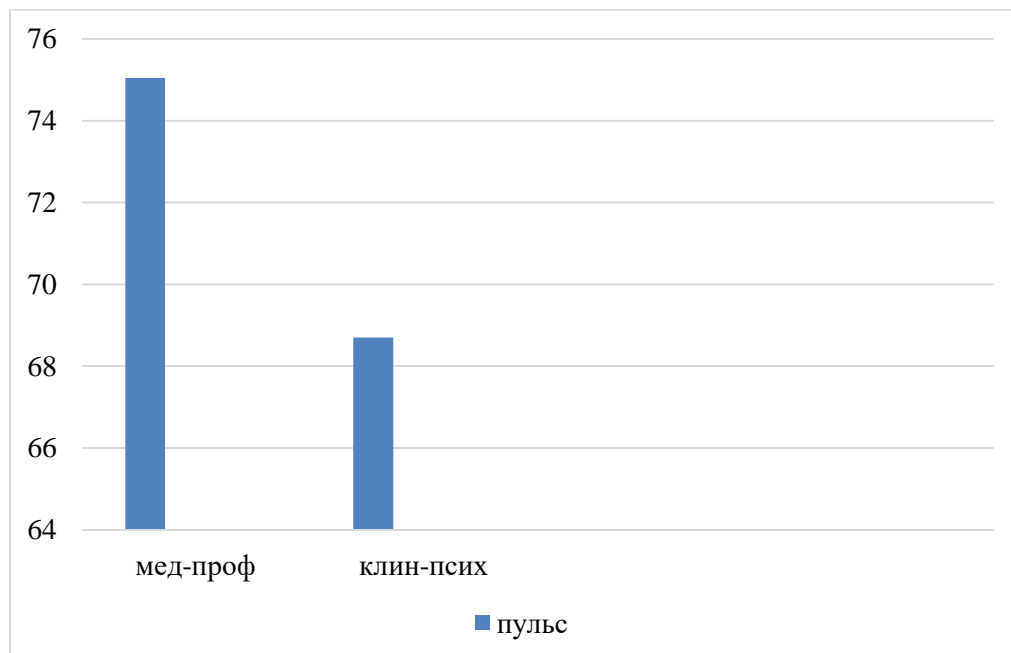


Рис. 3 – Средние показатели пульса у студентов медико-профилактического и факультета клинической психологии

Полученные результаты уровня функционального состояния здоровья студентов и антропометрических данных свидетельствуют о том, что:

1) средние показатели веса у юношей факультета клинической психологии оказались выше значений юношей медико-профилактического факультета. По-видимому, это связано с гиподинамией студентов мужского пола факультета клинической психологии.

2) средние показатели АД у двух факультетов оказались в пределах нормы.

3) средние показатели величины пульса у студентов медико-профилактического факультета оказались выше значений студентов факультета клинической психологии. По-видимому, это связано с меньшей стрессоустойчивостью студентов факультета клинической психологии, по сравнению с медико-профилактическим факультетом.

Выводы. Таким образом, проведенное исследование позволило оценить антропометрические данные и уровень функционального состояния здоровья студентов, что позволило сделать вывод о том, что адаптивная физическая культура в процессе обучения студентов КГМУ является одним из важнейших компонентов поскольку она способствует развитию интересов и потребностей личности, формирует поведение и оказывает благоприятное воздействие на различные системы организма человека.

Список литературы

1. Кереселидзе, А.Ш. Адаптивная физическая культура для студентов / Кереселидзе, А.Ш. // Молодежь и системная модернизация страны: материалы сборника научных статей 6-й Международной научной конференции студентов и молодых ученых, в 3-х томах (Курск, 20–21 мая 2021 г.). – Курск: Изд-во ЮЗГУ, 2021. – С.185-187.

2. Хаустова, Е.А. Адаптивная физическая культура для студентов с ограниченными возможностями / Хаустова Е.А. // Актуальные вопросы научных исследований: материалы Международной (заочной) научно-практической конференции под общей редакцией А.И. Вострецова (Душанбе 27 ноября 2018 г.). – Нефтекамск: Изд-во Научно-издательский центр «Мир науки», 2018. – С.195-200.

3. Чапакова, М.Е. Адаптивная физическая культура для студентов специальной медицинской группы / Чапакова М.Е. // Молодой исследователь от идеи к проекту: материалы III студенческой научно-практической конференции. Ответственный редактор Д.А. Михеева (Йошкар-Ола, 24 мая 2019 г.). - Йошкар-Ола: Изд-во Марийский государственный университет, 2019. – С.317-319.

УДК 796.011:

СПОРТ КАК ИНСТИТУТ СОЦИАЛИЗАЦИИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЁЖИ

Попова Е.С.

Научный руководитель - Кормилин С.А., старший преподаватель, кафедра менеджмента и маркетинга

Волгоградский филиал РЭУ им. Плеханова, Россия, Волгоград

Аннотация. В статье раскрываются понятия социализации личности и института социализации. Также рассмотрена социализирующая роль спорта в жизни современной молодежи, в том числе на конкретном примере. Сделан вывод о важности физической культуры для молодого поколения.

Ключевые слова: социализация личности, институт социализации, спорт, спортивный студенческий клуб.

SPORT AS AN INSTITUTION OF SOCIALIZATION OF MODERN YOUTH

Popova E. S.

Scientific supervisor - Kormilin S.A., Senior Lecturer of the Department of Management and Marketing

Volgograd branch named Plekhanov, Russia, Volgograd

Abstract. The article reveals the concepts of socialization of the individual and the institution of socialization. The socializing role of sports in the life of modern youth is also considered, including by a concrete example. The conclusion is made about the importance of physical culture for the younger generation.

Key words: socialization of personality, institute of socialization, sports, sports student club.

Социализация личности — это процесс получения человеком набора личностных качеств, которые необходимы для полноценного существования в социуме. Она подразумевает не только накопление человеком определенного опыта и знаний, а также обеспечивает формирование взаимоотношений. Приобретаемый при этом социальный опыт преобразовывается в личные желания и предпочтения. Те конкретные группы, в которых личность приобщается к системам норм и ценностей и которые выступают своеобразными трансляторами социального опыта, получили названия институтов социализации [3].

Спорт играет особую роль в системе институтов социализации в современном мире. Он представляет собой уникальный социальный институт развития культуры двигательной активности человека. Основными показателями спорта считаются результаты спортивной деятельности и их сравнение в соревнованиях, но не совсем правильно сводить суть спорта только к достижению высоких результатов, так как спорту как социальному институту соответствует не только соревновательная функция. Спорт также выполняет оздоровительные, эстетические, зрелищные и прочие функции, свойственные ему как социокультурному явлению, которое оказывает широкое влияние на различные сферы общественной жизни [5].

Благодаря спорту индивид включается в социальные группы и организации как равноправный член общества, при этом создаются определенные социальные отношения. Спорт воздействует на социализацию личности путем присвоения человеку модели поведения в различных областях жизни: от игровых ситуаций и до реальных жизненных ситуаций. Спорт формирует социальную компетентность личности, так как выступает социальным фактором, сохраняет и укрепляет первоосновные механизмы социально-культурной жизни. Во время спортивной деятельности у человека появляется возможность переосмыслить свою оценку окружающего мира и своего места в нем. Социальное обучение через спорт обеспечивает постоянный личностный рост. По этой причине социализирующая роль спорта имеет немалое значение в жизни молодых людей [2].

Значительная часть молодежи обучается в высших и средних учебных заведениях. Здесь они социализируются посредством спорта на занятиях по физической культуре, выполняя различные задания от тренера. Различная физическая выносливость и подготовка уже может стать поводом для взаимодействия студентов между собой – на основе выбора того темпа активности, который наиболее комфортен для каждого студента. Важным аспектом спортивной социализации на сегодня является развитие студенческого спорта, адаптивная физическая культура.

Примером успешно развивающегося студенческого спорта является Студенческий спортивный клуб Российского экономического университета имени Г.В. Плеханова, основанный 6 мая 2010 года. С 21 октября 2014 года он является членом Ассоциации студенческих спортивных клубов России (объединяет 619 клубов из 78 регионов). Его основными целями и задачами являются:

- организация процесса оздоровления студентов и сотрудников Университета средствами физической культуры и спорта, активной и целенаправленной пропагандой здорового образа жизни;

- организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности в Университете;

- формирование сборных команд Университета и создание условий для их успешных выступлений на различных соревнованиях;

- проведение турниров, соревнований и иных спортивных мероприятий;

- популяризация спорта и здорового образа жизни и продвижение бренда Университета [4].

В течение последних 6 лет Студенческий Спортивный Клуб РЭУ проводит ежегодный межфилиальный фестиваль летних видов спорта «Спортивная Анапа», объединяющий 10 филиалов университета. Здесь студенты сдают нормативы ГТО в рамках «Плехановского зачёта», а также соревнуются за звание лучших в 4 видах спорта: стритболе, пляжном волейболе, настольном теннисе и шахматах. Но данное мероприятие носит не только соревновательный характер. Студенты филиалов из разных городов получают возможность взаимодействовать друг с другом во время различных игр либо в перерывах между ними, так как они всё время фестиваля находятся в пределах туристической базы. Многие находят себе друзей и продолжают общаться даже после проведения «Спортивной Анапы».

Также спорт не только укрепляет здоровье и преобразует индивида в личность, но и приобщает к здоровому образу жизни, повышает адаптационные резервы организма человека. Он также формирует физическое совершенство, всесторонне и гармонично развивает человека, подвергает его испытаниям в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности экстремального характера [1].

Спортивная деятельность поддерживает не только физический, но и внутренний дух молодого поколения. Можно сделать вывод, что спорт — это один из главных институтов социализации молодежи, позволяющий ей приобретать умения и навыки, которые она сможет применять в повседневной жизни. К тому же не имеет значение, кем являются эти люди, действительно важно то, какую роль играет спорт в их жизни. Соответственно, спорт должен занимать одно из доминирующих мест в воспитании молодого поколения в России.

Список литературы

1. Иванченко, Е. С. Физическая культура как способ социализации личности /Е. С. Иванченко // Аллея науки. – 2018. – Т. 5. № 4(20). – 409-412 с.

2. Кормилин, С.А. Выявление уровня физической подготовленности у студентов экономических специальностей [Электронный ресурс] // материалы XI Междунар. науч.-практ. конф. / ред.: О.Н. Широков [и др.]. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2017. – № 1(11). – 166–170 с. Режим доступа: <https://interactive-plus.ru/e-articles/338/Action338-117797.pdf>, свободный

3. Общая психология и психология личности / под ред. А.А. Реана. – М. : АСТ: Астрель; СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2011. – 639 с.

4. Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова: официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://new2.rea.ru/>, свободный

5. Самыгин, С. И. Самыгин П. С., Попов М. Ю. Спорт как институт социализации современной российской молодежи [Электронный ресурс] // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2015. – №1. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sport-kak-institut-sotsializatsii-sovremennoy-rossiyskoy-molodezhi>, свободный

УДК 30

ФОРМИРОВАНИЕ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СТРАТЕГИИ СТУДЕНТОВ КАЗАНСКОГО УЧИЛИЩА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНАМ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЦИКЛА: ПРОБЛЕМА И ПУТИ ЕЕ РЕШЕНИЕ

Реброва К. П.

Научный руководитель - Загртдинова Л.Р., преподаватель

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Казанское училище олимпийского резерва», Россия, Казань

Аннотация. В статье рассматривается сущность понятий «конкурентоспособность» и «конкурентоспособная жизненная стратегия», их значимость в подготовке специалиста среднего звена в сфере физической культуры и спорта, востребованного на современном рынке труда. Автор исследует отличительные особенности процесса формирования конкурентоспособности студентов в условиях училища олимпийского резерва, раскрывает возможности и перспективные направления совершенствования организации образовательного процесса, направленные на эффективное формирование конкурентоспособности и конкурентоспособной жизненной стратегии студентов Каз.УОР.

Ключевые слова: конкурентоспособность, конкурентоспособная жизненная стратегия, педагогические задачи, профессиональная адаптация, опыт, профессионально важные качества личности, жизненная стратегия.

FORMATION OF A COMPETITIVE LIFE STRATEGY OF STUDENTS OF THE KAZAN SCHOOL OF THE OLYMPIC RESERVE IN THE PROCESS OF TEACHING DISCIPLINES OF THE GENERAL PROFESSIONAL CYCLE: THE PROBLEM AND WAYS TO SOLVE IT

Rebrova K. P.

Scientific supervisor - Zagrtdinova L.R., teacher

State Budgetary Professional Educational Institution "Kazan Olympic Reserve School", Russia, Kazan

Abstract. The article examines the essence of the concepts of "competitiveness" and "competitive life strategy", their importance in the training of a mid-level specialist in the field of physical culture and sports, in demand in the modern labor market. The author explores the distinctive features of the process of forming the competitiveness of students in the conditions of the Olympic reserve school, reveals the possibilities and promising directions for improving the organization of the educational process abstract.

Keywords: competitiveness, competitive life strategy, pedagogical tasks, professional adaptation, experience, professionally important personality qualities, life strategy, aimed at the effective formation of competitiveness and competitive life strategy of Kaz.UOR students.

В настоящее время понятия «конкурентоспособность» и «конкурентоспособная жизненная стратегия» прочно вошли в научную литературу и деловую жизнь, но в педагогике спорта проблема конкурентоспособности и конкурентоспособной жизненной стратегии специалиста в области физической культуры и спорта исследована достаточно

слабо. Между тем конкурентных ситуаций немало и их круг продолжает расширяться. К таким ситуациям относятся: профессиональная адаптация, аттестация, решение ситуативных педагогических задач, общение в педагогическом процессе, карьерный рост, расстановка кадров, педагогические конкурсы профессионального мастерства (например, конкурс «Учитель года») [1, с. 6].

Анализ практики среднего профессионального образования позволил выявить противоречие: с одной стороны, современная реальность диктует необходимость в формировании конкурентоспособности у будущих специалистов по физической культуре и спорту среднего звена, а с другой стороны, остается невыясненным вопрос о сущности конкурентоспособности, конкурентоспособной жизненной стратегии, отсутствует специальная образовательная подготовка, направленная на формирование конкурентоспособности и конкурентоспособной жизненной стратегии у студентов в системе училищ олимпийского резерва. Необходимость в разрешении отмеченного противоречия актуализирует необходимость в определении сущности конкурентоспособности будущих специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта, возможностей эффективного формирования конкурентоспособной жизненной стратегии у студентов в условиях Казанского училища олимпийского резерва (далее – Каз.УОР). Анализ содержания общепрофессиональных дисциплин «Анатомия», «Экологические основы физической культуры и спорта», «Гигиенические основы физической культуры и спорта», преподаваемых в Каз.УОР, свидетельствует о том, что имеются определенные резервы для целенаправленного формирования конкурентоспособности и конкурентоспособной жизненной стратегии студентов, имеющих опыт спортивной деятельности, при обучении этим дисциплинам.

Цель проведенного исследования – определить пути эффективного формирования конкурентоспособности и конкурентоспособной жизненной стратегии у студентов Каз.УОР в процессе обучения дисциплинам общепрофессионального цикла.

Для достижения поставленной цели были поставлены и решены следующие задачи:

1. Проанализировать состояние вопроса в психолого-педагогической литературе и практике Каз.УОР.
2. Определить условия, обеспечивающие формирование конкурентоспособности и конкурентоспособной жизненной стратегии у студентов Каз.УОР в процессе изучения дисциплин общепрофессионального цикла.

В ходе решения первой задачи установлено, что имеется множество различных подходов к пониманию сущности конкурентоспособности и конкурентоспособной жизненной стратегии. Анализ этих подходов позволил прийти к заключению о том, что конкурентоспособность понимается в научной литературе как совокупность умений человека, его способность практического использования этих умений в профессиональной деятельности, уровень мастерства, которого достигает человек в профессиональной деятельности, сочетание качеств, позволяющих действовать самостоятельно и ответственно; конкурентоспособная жизненная стратегия – это выбранная личностью перспектива развития и прохождения своего жизненного пути, основанная на сформированности мировоззрения личности в вопросах построения программы «сценария» своей жизни, с принятием конкурентных условий, диктуемых современным обществом.

Обобщая эти подходы, можно сделать вывод, что говорить о конкурентоспособности и конкурентоспособной жизненной стратегии можно лишь при наличии соответствующих знаний, умений, опыта, способностей, общих и профессиональных компетенций, сформированности внутреннего мира личности – потребностей, мотивов деятельности, представлений о самом себе, о своих качествах, которые обеспечат преимущества в будущей профессиональной деятельности [2, с.8].

Для выявления понимания студентами сущности понятия о конкурентоспособности было проведено анкетирование среди студентов 2 и 3 курсов Каз.УОР. Предлагалось ответить в свободной форме на ряд вопросов. Выборка составила 48 человек.

По мнению 80% респондентов из числа студентов 2 курса, конкурентоспособность – это способность бороться за себя; для 20% респондентов – это способность, которая позволяет осуществлять свою мечту, адаптироваться в любой среде, способность грамотно преподнести свои мысли, идеи, заинтересовывать людей результатами своей деятельности; 55% студентов 3 курса определяют конкурентоспособность как способность конкурировать с другими людьми, 45% – как способность человека отвечать на вызовы окружающей действительности, возможность проявить себя, показать свои положительные качества, наилучший результат.

На вопрос: «Как студенты относятся к этому качеству личности?» 92% респондентов 2 и 3 курсов дали положительный ответ, поскольку считают, что конкурентоспособность позволяет стать лучше, показать свой характер, умение организовать себя для достижения новых целей, большего результата в деятельности, улучшает качество работы; способствует развитию современного общества; только 8% респондентов дали отрицательный ответ.

Отвечая на вопрос: «Что, по-вашему мнению, формирует конкурентоспособность студентов Каз.УОР?», студенты отметили научно-практические конференции, открытые уроки, педагогическую практику (3%), активные методы обучения (3%), результаты рейтинга – «лучший спортсмен», «лучший ученик, студент года» (22%). Остальные 72% респондентов ответили, что конкурентоспособность у студентов Каз.УОР сформирована, так как большую роль в ее формировании играет спорт.

Студентов Каз.УОР можно отнести к особому контингенту, у которого есть опыт конкурентной борьбы. Это, прежде всего, связано с особенностями соревновательной деятельности. Спортсмен, принимающий участие в соревнованиях, независимо от его желания вовлечен в конкурентную борьбу, где ему необходимо показывать свое место и право называться победителем, призером. Таким образом, человек, пришедший в спорт, пытается самореализоваться через этот вид деятельности, принимая правила игры, где необходимо доказывать окружающим и, прежде всего себе, что «я могу» [3, с. 14].

Для определения уровня сформированности конкурентоспособности студентов Каз.УОР использовалась методика, разработанная В.И. Андреевым [1]. Анализ полученных результатов показал, что у 100% студентов 2 и 3 курсов, участвующих в опросе, уровень сформированности конкурентоспособности является средним и колеблется в диапазоне от 77 до 97 баллов при верхней шкале оценки 150 баллов.

Для определения типа конкурентоспособной жизненной стратегии студентов Каз.УОР применялся диагностический опросник Е.Н. Перфильевой [4, С. 32], основанный на определении предложенных трех типов жизненных стратегий: благополучия, успеха и самореализации.

Анализ результатов опроса свидетельствует о том, что студенты Каз.УОР отдают предпочтение стратегии жизненного благополучия (45%), далее - стратегии успеха (40%), наименее предпочтительной является стратегия самореализации студентов (15%).

Проведенное исследование позволило также определить перспективные направления совершенствования программ общепрофессионального цикла, направленные на эффективное формирование конкурентоспособности и конкурентоспособной жизненной стратегии студентов Каз.УОР:

-обновление содержания программ и технологий обучения по общепрофессиональным дисциплинам «Анатомия», «Экологические основы физической культуры и спорта», «Гигиенические основы физической культуры и спорта» в соответствии с интересами студентов, потребностями семьи, общества и государства; разработка и включение вариативной части в содержание дисциплины «География спорта», обеспечивающей формирование конкурентоспособности студентов;

-разработка и реализация мониторинговых исследований по выявлению и оценке уровня развития у студентов профессионально важных качеств личности будущего педагога по физической культуре и спорту, определяющих его конкурентоспособность на динамично изменяющемся рынке труда.

Определены условия эффективного формирования конкурентоспособности и конкурентоспособной жизненной стратегии у студентов Каз.ОУР в процессе обучения дисциплинам общепрофессионального цикла: активизация участия студентов в научно-исследовательской работе и студенческих научных конференциях; использование активных форм и технологий обучения (деловые игры, диспуты, педагогические ситуации, технологии проблемно-развивающего обучения, ИКТ, кейс-стади и др.).

Список литературы

1. Андреев, В.И. Педагогика высшей школы. Инновационно-прогностический курс: учеб. пособие / В.И. Андреев. – Казань: Центр инновационных технологий, 2013. – 500 с.
2. Власова, А.А. Формирование конкурентоспособности будущих педагогов: автореф. канд. пед. наук; КГУ. – Калининград: [Б. и.], 2012.
4. Душкина, О.В. Формирование конкурентоспособности будущих педагогов: автореф. канд. пед. наук; ЛГПУ. – Липецк: [Б. и.], 2010.
5. Киселев, М.Д. Формирование конкурентоспособной жизненной стратегии у студентов Академии физической культуры в процессе преподавания педагогических дисциплин: автореф. канд. пед. наук; СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.: [Б. и.], 2014.
6. Перфильева, Е.Н. Основы проективной биостратегистики развивающегося профессионала в сфере физической культуры и спорта: Монография / под ред. М.В. Прохоровой; СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.: [Б. и.], 2018.

УДК 796:

ОСОБЕННОСТИ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ БУДУЩЕГО ГОСУДАРСТВЕННОГО И МУНИЦИПАЛЬНОГО СЛУЖАЩЕГО (НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТА НИЖЕГОРОДСКОГО ИНСТИТУТА УПРАВЛЕНИЯ – ФИЛИАЛА РАНХиГС)

Рогожина А.А.

Научный руководитель - Волкова Е.Н., старший преподаватель, кафедра физического воспитания

Нижегородский институт управления - филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации», Россия, Нижний Новгород

Аннотация. Статья посвящена особенностям прикладной физической культуры будущего государственного и муниципального управленца. В ней рассмотрены особенности организации трудовой деятельности руководителей, сказывающиеся на их здоровье. Определен список основных наиболее часто встречающихся заболеваний среди руководителей, требующий своевременной профилактики. Исходя из этого выявлены цель и задачи физической подготовки будущих управленцев, а также даны рекомендации по разработке их персонального профилактического комплекса.

Ключевые слова: *прикладная физическая культура, стресс, сидячий образ жизни, государственный и муниципальный управленец, Цигун, Тай-Чи.*

FEATURES OF APPLIED PHYSICAL CULTURE OF THE FUTURE STATE AND MUNICIPAL EMPLOYEE (ON THE EXAMPLE OF A STUDENT OF THE NIZHNY NOVGOROD INSTITUTE OF MANAGEMENT – BRANCH)

Rogozhina A.A.

*Scientific supervisor -Volkova E. N., Senior lecturer
Nizhny Novgorod Institute of Management – branch*

Annotation. The article is devoted to the peculiarities of applied physical culture of the future state and municipal manager. It examines the peculiarities of the organization of the labor activity of managers, affecting their health. A list of the main most common diseases among managers has

been identified, requiring its timely prevention. Based on this, the purpose and objectives of physical training of future managers are identified, as well as recommendations for the development of their personal preventive complex are given.

Keywords: *applied physical culture, stress, sedentary lifestyle, state and municipal manager, Qigong, Tai-Chi.*

Одним из определяющих моментов в жизни каждого человека является выбор будущей профессии. В этом вопросе принято ориентироваться на личностные качества, возможности здоровья, склонности к той или иной деятельности. Определиться с будущей профессией – значит наметить вектор своего будущего. Именно поэтому данный процесс безусловно является таким сложным и важным. Для того, чтобы освоение необходимых знаний и навыков, а в последствии и работа по полученному профилю проходили для человека максимально комфортно, необходимо уже изначально задуматься о том, как данный вид деятельности может сказаться на самочувствии, какие меры можно предпринять, чтобы избежать существенного урона собственному здоровью. Поэтому так важно знать о способах профилактики наиболее частых заболеваний работников получаемой профессии, помогающих не только эффективно с ними справляться, но и предупреждать их негативные последствия.

Одним из главных направлений подготовки студентов в Нижегородском институте управления – филиале РАНХиГС является «Государственное и муниципальное управление», выпускниками которого становятся профессиональные управленцы. В данном случае, специфика будущей работы заключается в том, что потенциальный работник наделяется определенным перечнем полномочий, несет повышенную ответственность, поскольку принятие тех или иных управленческих решений сказывается на населении определенной территории в целом [1].

При этом работа управленца неразрывно связана со стрессом, так как в своей деятельности он должен ориентироваться в том числе на актуальные факторы внутренних и внешних волнений, главными из которых в последнее время являются социальные, политические и экономические нестабильности, спровоцированные санкционными последствиями за проведение Вооруженными силами Российской Федерации на территории Украины специальной военной операции.

Из года в год результаты проводимых и публикуемых исследований о выяснении уровня стресса руководящих должностей свидетельствуют об усугублении данной ситуации. Так, из опроса сервиса по поиску работы Rabota.ru и бизнес-сообщества "Атланты" становится очевидно, что стресс оказался неотделим от работы управленцев: 66% опрошенных призналось, что испытывает его регулярно, причем почти половина из них связала сильное напряжение с уровнем своей должности. Важность данного исследования заключается еще и в том, что оно выявило основные источники такого состояния руководителей. Анализируя причины стресса, можно выделить следующие ключевые моменты [3]:

- Примерно четверть опрошенных назвала главным источником стресса неспособность воплотить запланированное, 17% - темп жизни, 16% - отсутствие полноценного сна, 13% - слишком высокую ответственность, каждый десятый - отсутствие отдыха;

- Среди прочих причин звучали: отсутствие достаточного общения с семьей и друзьями, времени для саморазвития и несбалансированное питание.

Таким образом, в своей трудовой деятельности управленцы постоянно подвергаются фактору стресса, последствия которого лишь усугубляются их вынужденной малоподвижностью, поскольку работа на государственной или муниципальной службе, к примеру, в министерствах или городских администрациях, так или иначе подразумевает под собой сидячий образ жизни – тип образа жизни, при котором у человека в течение дня мало или вообще нет физической активности и физических упражнений. Это своего рода болезнь, суть которой заключается в малоподвижности, влекущей за собой нарушения

функций организма.

Большую часть своего времени государственные и муниципальные служащие проводят за своим рабочим столом – там они ведут прием, разрешая вопросы населения, там же разбираются с бумажными делами, составляют отчеты, используя при этом в том числе цифровые технологии. Для того, чтобы состояние здоровья управленца с течением времени не ухудшилось под влиянием всех этих факторов, ему необходимо выполнять определенный набор физических упражнений, который бы служил не только профилактикой заболеваний, но и совершенствовал его личностные качества.

Многочисленные исследования данного вопроса показывают, что малоподвижный образ жизни вызывает нарушение метаболических процессов, гипертонию, увеличение уровня сахара в крови, повышение холестерина. Застой жидкостей в тканях отрицательно сказывается на деятельности головного мозга, поэтому многие чувствуют после рабочего дня слабость, разбитость и усталость.

Сидячая работа может способствовать развитию у будущего управленца большого спектра различных заболеваний. Среди них можно выделить следующие:

- остеохондроз и другие заболевания опорно-двигательной системы;
- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- снижение иммунитета;
- проблемы с пищеварением;
- проблемы со зрением;
- нарушения в работе нервной системы;
- варикозное расширение вен;
- избыток жировых отложений.

Все вышеперечисленное обуславливает то, что главной целью физической подготовки будущих управленцев должна являться своевременная профилактика заболеваний, возникающих в ходе сидячего образа жизни, и совершенствование личностных качеств служащих. Чтобы ее достичь, необходимо решить для себя следующие задачи [2]:

1. Определить свои самые уязвимые системы организма;
2. Составить комплекс упражнений;
3. Систематично выполнять комплекс как минимум 1 раз в день;
4. Отслеживать состояние здоровья (при его улучшении продолжать выполнять упражнения, в ином случае составить для себя другой комплекс).

В качестве рекомендаций по разработке персонального профилактического комплекса можно отметить обращение особо пристального внимания непосредственно на опорно-двигательную, зрительную, сердечно-сосудистую и нервную системы, ведь они в наибольшей степени подвержены негативным последствием трудовой деятельности управленцев. Вместе с этим не стоит забывать и об эффективности различных восточных практик, способствующих укреплению здоровья и улучшению самочувствия профессионально управленца. Так, гимнастика Цигун направлена на растяжку мышц и сухожилий, улучшение питания тканей, а значит может стать хорошей профилактикой бытовых травм. Если же руководитель выберет для себя занятия Тай-Чи, то сможет развить, к примеру, гибкость суставов, улучшить координацию, успокоить сознание и снять стресс после рабочего дня.

Таким образом, ключевой особенностью работы государственного и муниципального служащего, способной негативно сказаться на его здоровье, является ведение сидячего образа жизни, ведущего к множеству диагнозов. Поэтому так важно уже на этапе обучения профессии начать заниматься профилактикой заболеваний, разработать персональный комплекс упражнений, способный улучшать и поддерживать на должном уровне самочувствие и здоровье будущего управленца. Благодаря этому систематическое выполнение несложных упражнений войдет в привычку, поможет развить такие физические качества, как сила, выносливость и гибкость. Да и в целом, под влиянием самовоспитания, рациональной тренировки и разумной деятельности достигается гармоничное развитие личности, основными качествами которой являются физическое

совершенство, моральная чистота и духовное богатство.

Список литературы

1. Григорьева И.В. Особенности проявления профессионального стресса мужчин и женщин, занимающих руководящие и линейные позиции // Вопросы журналистики, педагогики, языкознания. 2016. №28 (240).

2. Колесников, Н. В. Пути повышения профессионально-прикладной физической подготовки в деятельности служащего государственного и муниципального управления / Н. В. Колесников // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. – 2014. – Т. 5. – № 2(14). – С. 227-234.

3. Опрос: большинство топ-менеджеров регулярно испытывает стресс на работе // Информационное агентство ТАСС [Электронный ресурс]. – URL: <https://tass.ru/obschestvo/7106053>

УДК 796.323.2:

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ МЕДВУЗА

Сероштан В. С.

Научный руководитель - Шевякина Н.В., преподаватель кафедры физической культуры федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Курский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, Курск, Россия

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы студенческого спорта, особенности физической и тактической подготовки команды по баскетболу. Изучены и обобщены характерные черты и особенности баскетбола. Рассмотрены вопросы сыгранности и взаимодействий в команде.

Ключевые слова: игра, мяч, баскетбол, тренер, команда.

FEATURES OF THE PREPARATION OF THE MED SCHOOL BASKETBALL TEAM

Seroshtan V. S.

Scientific supervisor - Shevyakina N.V., teacher

federal state budgetary educational institution of higher education «Kursk State Medical University» of the Ministry of Health of the Russian Federation, Kursk, Russian Federation

Annotation. The article deals with the issues of student sports, the peculiarities of physical and tactical training of the basketball team. The characteristic features and peculiarities of basketball are studied and generalized. The issues of teamwork and team interactions are considered.

Keywords: game, ball, basketball, coach, team.

Цель настоящей статьи – проанализировать различные научные подходы к проблеме подготовки студенческой команды по баскетболу.

Задачи:

- охарактеризовать баскетбол, как средство физического воспитания;
- описать специфику круглогодичной подготовки баскетбольной команды;
- обосновать способы подготовки баскетбольной команды в условиях вуза.

Баскетбол – одна из самых популярных, динамичных, эмоциональных и зрелищных спортивных командных игр с мячом [1].

Характерные черты спортивной игры в баскетбол по сведениям современных литературных источников таковы:

- естественные и разнообразные движения (ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, броски);
- коллективность действий;

- игровая деятельность носит соревновательный характер;
- высокая эмоциональность;
- большая зрелищность;
- разностороннее воздействие игры на функции организма;
- комплексное проявление физических качеств в игровом процессе;
- внезапные изменения игровой обстановки;
- проявление самостоятельности участников и творческой инициативы;
- экономическая доступность игры;
- трудность в регулировке индивидуальной нагрузки.

Как мы видим, баскетбол отличается богатым двигательным содержанием, а выполнение многообразных технических и тактических действий в процессе игры благоприятно сказывается на обмене веществ, функционировании всех органов и систем организма, способствует укреплению здоровья.

Итак, знание характерных особенностей баскетбола, как игровой деятельности, является важным условием для организации тренировок студенческой баскетбольной команды.

Ознакомление с литературой показывает, что в спортивной науке в настоящее время нет единого мнения по поводу средств и методов подготовки студенческой баскетбольной команды.

Следует указать, что подготовка баскетбольной команды, особенно в вузе медицинского профиля, содержит свою специфику и имеет некоторые сложности в организации тренировочных занятий.

К примеру, режим тренировок определяется в студенческой баскетбольной команде заданными условиями учебного процесса, а тренер уже исходит из реальных условий (имеющегося объема тренировочного времени, отводимого на тренировочный процесс), учитывает сроки соревновательных периодов и подстраивается под них.

Также, общеизвестным является факт, что для сыгранности взаимодействий в команде нужно несколько лет. А в студенческой команде постоянная «текучка» игроков, то есть состав все время обновляется – одни баскетболисты выбывают из команды в связи с окончанием обучения, а другие только поступают на 1-й курс. При всем этом, амплуа приходящих новых игроков – не то, что требуется команде в данный момент, да и их уровень квалификации оставляет желать лучшего.

Немаловажным моментом в работе со студенческой командой является необходимость выкраивать тренировочное время на все виды спортивной подготовки (теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую и др.) из-за чего возникает его дефицит и потребность в поиске новых средств и методов проведения тренировочных занятий.

Изучение основ структуры спортивной тренировки позволяет заметить аналогию в построении годичного цикла учебного процесса и годичного тренировочного цикла (макроцикла).

Так, Ш.А. Шамсутдинов и А.П. Ермолаев в своей монографии [5] пишут, что система подготовки студенческих команд по баскетболу предусматривает «круглогодичность тренировочного процесса», как обязательное условие для обеспечения всестороннего психического и физического развития игроков, укрепления их здоровья и достижение высоких спортивных результатов.

По мнению заслуженного тренера Е.Я. Гомельского [2], для наибольшей результативности в круглогодичной подготовке баскетбольной команды, планировать тренировочную нагрузку на занятиях необходимо вдумчиво и исходить, в первую очередь, из календаря соревнований, в которых предстоит участвовать спортивному коллективу.

При этом следует не забывать, что текущее (годовое) планирование является составной частью перспективного планирования, хотя при этом есть свои особенности, а именно:

- большая детализация средств и контрольных заданий;

- полная соподчиненность и согласованность всех годовых задач по периодам подготовки;

- более точный расчет тренировочного времени по всем разделам подготовки (теоретическая, физическая, техническая, тактическая, морально-волевая, интегральная).

Ю.Ф. Курамшин указывает, что главный фактор, который определяет структуру годового тренировочного цикла, - это объективная закономерность развития спортивной формы, то есть «состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижениям» [3,с.406].

Рассмотрим подробно особенности спортивной подготовки баскетбольной команды в различные периоды годового цикла.

Годичный тренировочный цикл, по Л.П. Матвееву [4,с.477], включает три периода – подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период состоит из двух – общеподготовительный и специально-подготовительный.

Физическая подготовка занимает доминирующее место и на нее, по А.Я. Гомельскому [2], следует отводить 40-45 % тренировочного времени.

К основным задачам общеподготовительного этапа можно отнести:

- повышение функциональных возможностей организма;
- общая подготовка и разностороннее развитие двигательных качеств;
- пополнение двигательного опыта;
- создание фундамента и предпосылок для формирования спортивной формы.

Общеподготовительный этап (3-4 мес.) обычно состоит из 1-2 блоков, которые называют втягивающим и базовым мезоциклами. Средствами решения педагогических задач общей подготовки могут быть самые разнообразные упражнения, а не только из баскетбола: легкоатлетические упражнения, плавание, силовой фитнес и т.д.

На специально-подготовительном этапе (1-1,5 мес.) объем физической нагрузки стабилизируется и начинает постепенно повышаться за счет направленного совершенствования специальных физических качеств (70 % тренировочного времени) и использования технико-тактических средств баскетбола. По своей сути, данный этап работает как модель тех внешних воздействий, с которыми баскетбольной команде придется столкнуться в соревновательном периоде.

Так, весьма уместным и полезным будет проведение нескольких товарищеских встреч с соответствующими по уровню подготовки командами (или чуть слабее), для того чтобы попробовать свои силы.

Соревновательный период включает подготовку к соревнованиям и непосредственное в них участие. Его можно охарактеризовать как состояние максимальной готовности баскетболистов к достижению спортивного результата.

Основная педагогическая задача соревновательного периода – это достижение спортивной формы и ее сохранение в условиях соревновательной борьбы, которую ведет команда с соперниками.

В зависимости от количества официальных игр, в которых участвует баскетбольная команда, динамика нагрузки на баскетболисток то максимально повышается (сами соревнования) то спадает (после соревнований).

Длительность соревновательного периода в студенческих командах по баскетболу различная (в среднем составляет несколько месяцев), все зависит от того в скольких соревнованиях и турнирах принимает участие образовательная организация.

Переходный период (2-3 мезоцикла) в системе годового тренировочного цикла резко отличается от рассмотренных нами выше периодов.

Главная педагогическая задача переходного периода заключается в полноценном отдыхе и восстановлении сил баскетболистов после физических и психических нагрузок. При всем этом, переходный период не означает, что можно расслабиться и «ничего не делать». Игрокам нужно постараться сохранить должный уровень подготовленности, для того чтобы начать новый тренировочный цикл с более высокого уровня, чем

предшествующий. С этой целью применяются упражнения общей физической подготовки, выполняемые в режиме активного отдыха.

Анализ специализированной литературы позволяет заключить, что эффективность подготовки баскетбольной команды во многом зависит от целесообразного применения тренировочных форм, средств и методов, способствующих одновременному развитию физических качеств игроков и совершенствованию технико-тактической подготовки к предстоящим состязаниям.

Таковыми средствами, по нашему мнению, могут являться *упражнения сопряженного характера*, позволяющие одновременно воздействовать на различные стороны спортивной подготовки баскетбольной команды: физическая-техническая, физическая-тактическая, техническая-тактическая.

Приведем пример: последовательное моделирование в одном игровом упражнении действий защиты, а затем переход от защитных действий к нападающим действиям, что дает возможность одновременно совершенствовать и физические качества, которые в предложенном технико-тактическом взаимодействии очень важны.

Физическая и техническая подготовка баскетбольной команды в годичном тренировочном цикле с преимущественным сопряженным воздействием производится в двух базовых формах:

1) исполнение упражнений из арсенала легкой атлетики, гимнастики и других видов спорта в сочетании с техникой владения мячом, как то: беговые упражнения и ведение, специальные упражнения в стойке баскетболиста в сочетании с передачами мяча, выполнение передач и бросков по кольцу в сочетании с акробатическими упражнениями (например, кувырок вперед, кувырок через плечо);

2) исполнение упражнений на отработку и совершенствование техники владения мячом в непривычных (нестандартных) условиях: ведение мяча по беговой дорожке спортивного стадиона, ведение мяча при подъеме по ступенькам и т.п.

Тренировочные занятия с преимущественным сопряженным воздействием на физические кондиции и тактическую подготовленность баскетболистов являют вариант, в котором проводятся тактические взаимодействия на скорости в двойках, тройках на увеличенном игровом пространстве (например, на поле для игры в футбол).

Практически любое игровое упражнение по совершенствованию технических приемов или тактики баскетбола, по мнению А.Я. Гомельского [2], обладает сопряженным эффектом:

а) упражнения, ориентированные на отработку и совершенствование индивидуальных технико-тактических действий;

б) упражнения, направленные на совершенствование технических приемов по освобождению от опеки защитника с целью получения мяча;

в) упражнения, сориентированные на совершенствование групповых взаимодействий в атаке и обороне (взаимодействия в парах и в тройках);

г) упражнения, устремленные на отработку и совершенствование командных взаимодействий в нападении и защите (например: быстрый прорыв и позиционное нападение, зонная защита и личная и др.).

Таким образом, метод сопряженных воздействий представляет собой инновационный и весьма эффективный способ подготовки спортсменов. Его использование в подготовке баскетбольной команды, тренирующейся на базе медицинского вуза, достаточно эффективно и дает возможность тренеру, в некоторой степени, преодолеть трудности организационно-управленческого и научно-методического обеспечения тренировочного процесса.

Список литературы

1. Белов, С. А. Движение вверх : [полная автобиография] / С. А. Белов. - Москва : Редакция газеты «Культура», 2017. - 605 с. - ISBN 978-5000-281758.

2. Гомельский, Е. Я. Основные направления подготовки спортивного резерва в баскетболе : методическое пособие / Е. Я. Гомельский. - Москва : ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2017. - 269 с. - ISBN 978-5-905395-51-2.
3. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник для вузов / Ю. Ф. Курамшин. – Москва : Советский спорт, 2007. - 463 с. - ISBN 5-85009- 888-7.
4. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник / Л. П. Матвеев. - Москва : Спорт, 2020. - 345 с. - ISBN 978-5-906132-50-5.
2. Шамсутдинов, Ш. А. Использование дифференцированного подхода в технико-тактической подготовке баскетболисток гуманитарного вуза : монография / Ш. А. Шамсутдинов, А. П. Ермолаев. - Стерлитамак : БГУ, 2017. - 100 с. - ISBN 978-5-86111-590-2.

УДК 378.17:

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК РЕСУРС АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОГО ПРОФИЛЯ К УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Скрипникова Д.Е.

Научный руководитель - Непочатых А.В., преподаватель кафедры физической культуры и спорта

ФГБОУ ВО «Курская сельскохозяйственная академия им. И.И. Иванова», Россия, Курск

Аннотация. В статье рассматривается роль физической культуры в адаптации студентов сельскохозяйственного профиля к условиям обучения в вузе; проводится анализ факторов, оказывающих влияние на успешную адаптацию студентов; описывается опыт адаптации студентов, обучающихся в ФГБОУ ВО «Курская сельскохозяйственная академия им. И.И. Иванова».

Ключевые слова: *адаптация студентов, физическая культура, вузовское образование.*

PHYSICAL CULTURE AS A RESOURCE FOR THE ADAPTATION OF AGRICULTURAL STUDENTS TO THE CONDITIONS OF STUDY AT THE UNIVERSITY

Skripnikova D.E.

Scientific supervisor - Nepochatykh A.V., teacher, department of physical culture and sports

I.I. Ivanov Kursk Agricultural Academy, Russia, Kursk

Abstract. The article examines the role of physical culture in the adaptation of agricultural students to the conditions of study at the university; analyzes the factors influencing the successful adaptation of students; describes the experience of adaptation of students studying at the Kursk Agricultural Academy named after I.I. Ivanov.

Keywords: *adaptation of students, physical culture, university education.*

Адаптация студентов к условиям обучения в вузе в современном образовании востребована и изучена достаточно обстоятельно. Наиболее исследованными являются психологические и социально-психологические аспекты адаптации (В.Н. Бородулин, А.Н. Жмыриков, О.В. Полянок, В.Г. Чайка, М.С. Яницкий и др.). Ряд работ посвящены физиологическим механизмам адаптации (Г.А. Севрюкова). В педагогике высшей школы с развитием компетентностного подхода адаптация рассматривается как основание успешного освоения компетенций будущего специалиста, способного конкурировать на рынке труда [4]. В ряде методических работ анализируется результативность различных технологий, воспитательных программ и практик, способствующих эффективной адаптации студентов (Невьянцева Н.Н.) [3].

В самом общем смысле адаптация рассматривается, с одной стороны, как одно из индивидуально-личностных характеристик студента, процесс его активного и творческого приспособления к социальной среде, в том числе, к условиям обучения и воспитания. С

другой стороны, важная роль в процессе адаптации студентов отводится образовательной среде вуза, основным требованием к которой является создание условий для удовлетворения потребностей студентов в самореализации, профессиональном становлении [6].

В качестве успешной показателей адаптации исследователи выделяют статус студента в учебной группе, социально-психологическая удовлетворенность организацией учебной деятельности (содержание, условия, эффективность деятельности). Последствиями низкой адаптации могут быть неудовлетворенность студентов взаимоотношений в учебной группе, академическая неуспеваемость, низкий уровень овладения профессиональными и общекультурными компетенциями; актуализация проблем, связанных с состоянием психического и физического здоровья студентов, переутомление[2].

Анализ исследований по данной проблеме позволяют сделать вывод о том, что важным условием успешной деятельности студентов является их адаптация к учебному процессу вуза. Обобщая анализ различных подходов к адаптации студентов к условиям обучения в вузе, следует заключить, что адаптация рассматривается исследователями как составляющая деятельности, детерминирующей функцией которой является освоение студентами социальных, организационных и коммуникативных навыков, решение проблем посредством использования принятых в вузе способов поведения и действий[2].

В качестве определяющих способов адаптации исследователи выделяют такие, как: принятие норм и ценностей образовательной социальной среды вуза; форм социального взаимодействия среды (формальных и неформальных связей, стиля руководства), форм предметной деятельности (организация учебной деятельности, технологии и методы обучения, контроль знаний) [1; 4].

Обучение в вузе отличается от школьного образования рядом специфических особенностей:

- ✓ организационные (изменение режима и содержания учебной деятельности; увеличение объема учебной нагрузки);
- ✓ психологические (изменение мотивационно-потребностных комплексов, осуществление новых форм поведения) [1];
- ✓ социально-психологические (изменение состава учебных групп, форм взаимодействия с преподавателями);
- ✓ социально-бытовые (возможное самостоятельное проживание вне семьи; смена места жительства (сельская местность – город); переезд на новое место жительства (общежитие); налаживание быта и др.);
- ✓ экологические (увеличение объемов времени перед экраном компьютерного монитора, нахождение в плохо проветриваемом помещении, низкая двигательная активность, нарушение режима питания и сна).

В процессе оптимизации адаптации студентов к условиям обучения в вузе ряд исследователей отводят важную роль занятиям по физической культуре и спорту. Наряду с различными организационными (организация и планирование учебного процесса по дисциплине «Физическая культура»), научно-методическими, социально-психологическими (мотивация студентов и др.) проблемами, связанными с преподаванием физической культуры в высшей школе, исследователи отмечают потенциал физической культуры в процессе адаптации и формирования профессиональных и общекультурных компетенций студентов [7].

Исследователями отмечается, что физические нагрузки оказывают положительное воздействие на когнитивные функции головного мозга человека при условии их регулярности. Двигательная активность также способствует стабилизации психологического благополучия и снижения тревожности студентов, что актуально в условиях адаптационного процесса первокурсников.

В ФГБОУ ВО «Курская государственная сельскохозяйственная академия имени И.И. Иванова» существуют следующие направления спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы:

- ✓ организация работы со сборными командами образовательного учреждения по видам спорта;
- ✓ организация и проведение спортивно-массовых обще-академических мероприятий (Кубок первокурсника; Спартакиада «Здоровье»);
- ✓ пропаганда здорового образа жизни посредством оформления спортивных стендов с информацией о здоровом образе жизни, организация спортивных мероприятий (матчевые встречи по игровым видам спорта);
- ✓ участие студентов в Универсиадах ВУЗов Минсельхоза России, межвузовской Спартакиаде Курской области;
- ✓ функционирование студенческого спортивного клуба «Импульс» [5].

Исследователи отмечают, что одним из эффективных методов адаптации студентов к условиям обучения в вузе является вовлечение молодежи в игровую деятельность по различным видам спорта. По мнению специалистов, опыт игрового взаимодействия имеет социально-психологический эффект, способствует формированию коммуникативных сетей в студенческой группе, развитию лидерских качеств студентов, формирует сплоченность команды. В процессе осуществления игровой деятельности, происходит перенос действий и отношений из моделируемых ситуаций в другие виды деятельности (социальную, учебную, трудовую и т.д.). Данный вид деятельности осуществляется при проведении секционных занятий, а также участия студентов в спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях. В качестве примера рассмотрим вузовское мероприятие «Кубок первокурсника», целью которого является демонстрация спортивной подготовки первокурсников, формирование мотивации студентов к занятиям по физической культуре. Наряду с этим, при подготовке к мероприятию студенты устанавливают контакты; взаимодействуют по вопросам представления команд с представителями деканата, другими структурными подразделениями академии, что способствует знакомству первокурсников с нормами, традициями академии, расширяет коммуникативное пространство образовательной среды студентов и содействует их успешной адаптации.

Студенческий спортивный клуб «Импульс», функционирующий на базе ФГБОУ ВО «Курская государственная сельскохозяйственная академия имени И.И. Иванова», ориентирован на популяризацию студенческого спорта в академии, а также повышение мотивации обучающихся к спортивной деятельности. Участие студентов в региональных, межрегиональных, всероссийских соревнованиях по таким видам спорта, как волейбол, баскетбол, легкая и тяжелая атлетика и т.д., способствует формированию социальной идентичности студентов, их успешной адаптации. Кроме того, участники спортивного клуба «Импульс» принимают активное участие в волонтерской и просветительской деятельности, что может свидетельствовать о формировании профессионального мировоззрения, характеризующегося социальной активностью, стремлением к принятию самостоятельных решений, способностью к обучению и профессиональному росту.

Таким образом, адаптация рассматривается исследователями как составляющая деятельности, детерминирующей функцией которой является освоение студентами социальных, организационных и коммуникативных навыков, решение проблем посредством использования принятых в вузе способов поведения и действий. В процессе оптимизации адаптации студентов к условиям обучения в вузе ряд исследователей отводят важную роль занятиям по физической культуре и спорту. В ФГБОУ ВО «Курская государственная сельскохозяйственная академия имени И.И. Иванова» созданы условия для занятий физической культурой и существуют различные направления спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы, способствующие успешной адаптации студентов.

Список литературы

1. Замирбекова, Г.З. Адаптация студентов к обучению в высшем учебном заведении: трудности, проблемы, пути решения / Г.З. Замирбекова // Вопросы устойчивого развития общества. – 2021. № 7. – С. 555-559. – URL:

https://www.elibrary.ru/download/elibrary_46410440_35507180.pdf (дата обращения: 10.11.2022)

2. Козлов, Н. С. Здоровье, физическая культура и адаптация студентов к обучению в вузе / Н. С. Козлов, А. Ю. Лахтин // МНКО. - 2010. - №3. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovie-fizicheskaya-kultura-i-adaptatsiya-studentov-k-obucheniyu-v-vuze> (дата обращения: 13.11.2022).

3. Невьянцева, Н.Н. Управление процессом адаптации студентов младших курсов: опыт, традиции и инновации / Н.Н. Невьянцева // Дискуссия. 2016. №1 (64). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/upravlenie-protsessom-adaptatsii-studentov-mladshih-kursov-opyt-traditsii-i-innovatsii> (дата обращения: 13.11.2022).

4. Резник Семен, Д.Р. Адаптация студентов-первокурсников к условиям обучения в университете: опыт, проблемы, перспективы / Д.Р. Резник Семен, М.В. Черниковская, Е.В. Носова // Вестник Кемеровского государственного университета. Серия: Гуманитарные и общественные науки. - 2017. - №2 (2). - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-studentov-pervokursnikov-k-usloviyam-obucheniya-v-universitete-opyt-problemy-perspektivy> (дата обращения: 13.11.2022)

5. Спортивная жизнь // Курская государственная сельскохозяйственная академия имени И.И. Иванова : официальный сайт. – URL: <https://www.kgsha.ru/academy/sportivnaya-zhizn/> (дата обращения: 09.11.2022).

6. Стенина Т.Л. Адаптация первокурсников в образовательной среде вуза как период эволюционных преобразований (на примере Ульяновского государственного технического университета) / Т.Л. Стенина // Знание. Понимание. Умение. - 2016. - №1. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-pervokursnikov-v-obrazovatelnoy-srede-vuza-kak-period-evolyutsionnyh-preobrazovaniy-na-primere-ulyanovskogo> (дата обращения: 13.11.2022).

7. Шитов, Д.Г. Физическая культура в оптимизации процесса социальной адаптации студентов в условиях вуза / Д.Г. Шитов, Т.Н. Суркова // Спортивно-массовая работа и студенческий спорт: возможности и перспективы: сб. материалов V Всерос. науч.-прак. конф. с международным участием. – СПб., 2019. - С. 211-218. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_42435647_73193032.pdf (дата обращения: 09.11.2022).

УДК 796.011.1

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ АГРЕССИИ У СТУДЕНТОВ

Федосеева П.С., Корчакова О.С.

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», Россия, г. Чебоксары,

Аннотация: В данной статье рассматривается влияние физической культуры на уменьшение агрессии у студентов высших учебных заведений. Определены причины агрессии студентов, а также рассмотрены физические упражнения, которые помогут учащимся улучшить эмоциональное состояние.

Ключевые слова: *физическая культура, агрессия, студенты.*

PHYSICAL EDUCATION AS A MEANS OF REDUCING THE LEVEL OF AGGRESSION AMONG STUDENTS

Fedoseeva P.S., Korchakova O.S.

I. Yakovlev Chuvash state pedagogical university, Russia, Cheboksary

Abstract: This article examines the influence of physical culture on reducing aggression among students of higher educational institutions. The causes of students' aggression are determined; physical exercises that will help students improve their emotional state are also considered.

Keywords: *physical culture, aggression, students.*

Актуальность: В последнее время трудная и нестабильная социальная, экономическая и политическая обстановка в современном мире способствует развитию различных отклонений в психическом здоровье и поведении в разных возрастных группах. В данный момент никто не защищен от стрессов, а тем более студенты. В результате мы можем видеть рост тревоги, девиантное поведение, психологическую неустойчивость к различным окружающим факторам.

Цель исследования: выявить влияние физической культуры на снижение агрессии у студентов.

Задачи исследования:

- определить причины, которые влияют на повышение агрессии у студентов;
- провести эмпирический метод исследования (анкетирование).

Под агрессией понимают любую форму поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающего подобного обращения [1].

Увеличивающийся ритм жизни, который происходит из-за каждодневных психических перегрузок, стрессов, плохой экологической обстановки в условиях большого города и прочими немаловажными факторами оказывает негативное влияние на здоровье современных студентов. Интенсивные учебные занятия, требующие напряженной интеллектуальной работы, и увеличение нагрузок, связанных с переходом на старшие курсы, вызывает переутомление, нервный срыв и, конечно же, стрессовый фактор для учащихся-сессия [3]. Проблемы адаптации студентов начальных курсов также имеют негативные последствия, влияющие на нервно-психическое, физиологическое состояние человека и его поведение в обществе. Эти аспекты студенческой жизни способствуют частому проявлению агрессивного поведения.

В то же время по причине плохого питания, нерегулярного сна, кратковременного пребывания на свежем воздухе у многих учеников наблюдается недостаточный процесс восстановления, что увеличивает вероятность проявления агрессии в их поведении.

На наш взгляд, многие вышеупомянутые проблемы могут быть решены средствами физкультуры, спорта, в том числе снижением агрессии с помощью физических упражнений.

Мы предполагаем, что снижение агрессии студентов и улучшение их психологической устойчивости способствует развитие такого физического качества как выносливость.

Общая выносливость показывает степень развития и функционирования всех систем человека и всего организма в целом, поэтому ее можно считать базовой для любого вида работоспособности.

Развивать общую выносливость можно при помощи работы средней и малой интенсивности, но с большой продолжительностью. В такую работу вовлекаются многие группы мышц и все системы, обеспечивающие их деятельность. К физической деятельности, обеспечивающей развитие общей выносливости, относится бег на длинные дистанции, бег на лыжах и коньках, езда на велосипеде, плавание, гребля, прыжки со скакалкой и др [3].

Во время занятий спортом происходит самовыражение студента через победы и достижения, что помогает избавиться от внутреннего дискомфорта и недовольства самим собой, устранив, таким образом, первопричину агрессии. В спортивных видах деятельности студент может эмоционально выплеснуть свои эмоции, выброс энергии.

Но существуют такие виды спорта, которые наоборот могут повышать агрессию, например, это могут быть занятия дзюдо, самбо, потому что у них есть конкретный соперник, с которым нужно вести борьбу за победу.

Кроме основных видов физического воспитания следует применять и теоретические подготовки, восстановительные занятия и нетрадиционные физические занятия, такие как медитация, йога.

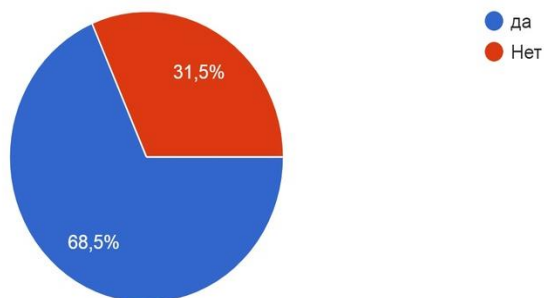
Все вышеупомянутые средства помогут укрепить здоровье, улучшить эмоциональное состояние, профилактику и лечение заболеваний, повысить общее и профессиональное качество работы, развить умственные способности и совершенствовать личность. Использование средств физической культуры и занятий спортом создает существенные условия для того, чтобы регулировать свое психоэмоциональное состояние, поведение, снижение уровня агрессии и повышение адаптационных возможностей.

Результаты исследования и их обсуждение.

Также мы изучили как меняется эмоциональное состояние после физической нагрузки студентов ЧГПУ им. И.Я.Яковлева. Для достижения данной цели мы составили опрос. Студентам были заданы 3 вопроса. В исследовании приняли участие 73 учащиеся (преимущественно в возрасте от 18 до 22).

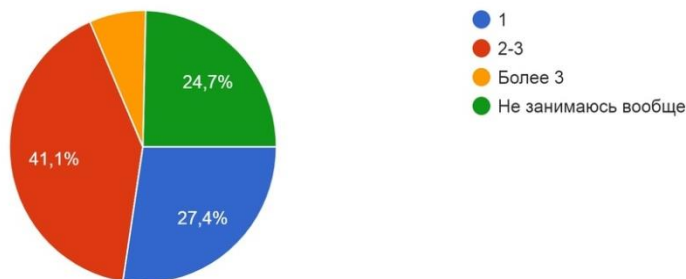
Вопросы были таковы:

1) Занимаетесь ли вы спортом?



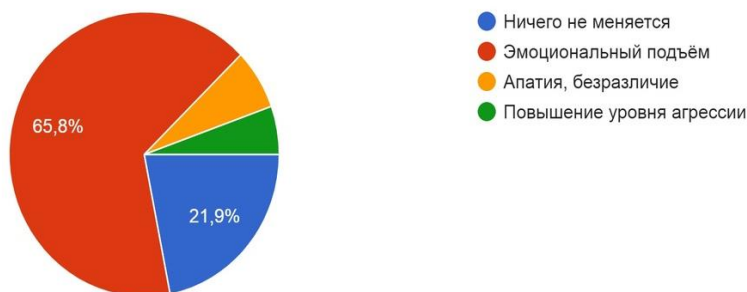
На этот вопрос 50 (то есть 68,5%) опрошенных ответили, что занимаются спортом.

2) Сколько раз в неделю вы занимаетесь спортом?



Большинство опрошенных занимаются спортом 2-3 раза в неделю.

3) Какое у вас эмоциональное состояние после физической нагрузки?



У 65,8% опрошенных (48 студентов) после физической нагрузки наступает стадия эмоционального подъёма; у 21,9% (16 студентов) эмоциональное состояние не меняется; у 6,8% (5 студентов) появляется состояние апатии, безразличия; у 5,5% (4 студента) физическая нагрузка способствовала повышению уровня агрессии.

Заключение

Таким образом, в ходе нашего исследования было выяснено, что существует связь между физическими нагрузками и эмоциональным состоянием человека. Также мы можем наблюдать, что у большинства студентов улучшается эмоциональное состояние после физической нагрузки. Это значит, физическая культура является средством профилактики агрессивного поведения студентов.

Список литературы

1. Витизей Н.Н. Физическая культура личности: учеб. пособие. – Кишинев: Штиинца, 1996. – 108 с
2. Ольховская Е.Б. Оптимизация профессиональной подготовки студентов средствами физкультурно-спортивной деятельности /сборник материалов и докладов Международной конференции // под ред. Г.М. Романцева, В.А. Копнова. Екатеринбург, 2014. С.129-133.
3. Сапегина Т.А. Адаптация студентов к факторам профессионально-образовательной среды / Сапегина Т.А., Ольховская Е.Б.// Педагогический журнал Башкортостана. 2011. № 6. С. 57-63.

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Федотова Н.А., Роженцев А.А., Ягафаров Р.Р.

Башкирский государственный аграрный университет, Россия, г.Уфа

Аннотация. В современных условиях понятие физической культуры радикально меняется. Многие преподаватели понимают, что сегодня дисциплина находится на промежуточном этапе, когда необходимо заново создавать новые звенья в системе, новое содержание и организацию. В контексте онлайн-обучения традиционные тесты, направленные на развитие базовых физических качеств не имеют значения. Онлайн-преподавание дисциплины ставит новые цели как перед студентами, так и перед преподавателями.

Ключевые слова: *физическое воспитание, онлайн-образование, самоизоляция, самостоятельная работа, студенты.*

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING

Fedotova N.A., Rozhentsev A.A., Yagafarov R.R.

Bashkir State Agrarian University, Russia, Ufa

Abstract. In modern conditions, the concept of physical culture is radically changing. Many teachers understand that today the discipline is at an intermediate stage, when it is necessary to re-create new links in the system, new content and organization. In the context of online learning, traditional tests aimed at developing basic physical qualities are not relevant. Online teaching of the discipline sets new goal for both students and teachers.

Keywords: *physical education, online education, self-isolation, independent work, students.*

События, происходящие в 2020-2021 годах, изменили жизнь человека. Агрессия, депрессивные состояния, психические расстройства - все это стало частью повседневной жизни. Студенты, поступившие на первый курс, находящиеся в процессе адаптации к новым социальным и бытовым условиям жизни, испытывают особые трудности. Негативным фактором для адаптации является социокультурная ситуация, вызванная ограничениями и карантинными мерами. Проблема того, как адаптироваться в этот период жизни, занять курс обучения, отвечающий новым требованиям по подготовке к сессии, особенно актуален для них.

Концепция удаленной работы была разработана Джек Ниллсом. Этот вид работы можно считать новой формой занятости, когда работа выполняется на расстоянии. Федеральный закон № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", ст. 16., позволяет использовать различные формы дистанционного обучения при онлайн-обучении. Это IT-видеоуроки, онлайн-чаты, тесты, телеконференции, содержание. Отмечается, что увеличение времени, проводимого студентами за мониторами, ухудшает их зрение. В то же время они увеличивают нагрузку на мышцы спины и позвоночника. Двигательная активность снижается, растет количество случаев тревожности и психических расстройств [1].

Т. Г. Илькевич в своем исследовании подтверждает, что студент в длительном статичном положении усугубляет ряд заболеваний опорно-двигательного аппарата: хронический артрит (писательский спазм), заболевания мышц спины и позвоночника, руки. Ослабление иммунной системы приводит к кожным заболеваниям. Прогрессирующая близорукость, катаракта, ухудшение слуха. Автор предлагает профилактические меры: производственную и лечебную гимнастику, которые способны создать процесс реабилитации учащихся после напряженного учебного дня [2].

В результате опроса 850 студентов в возрасте 17–21 год, различные трудности были выявлены в процессе обучения у 80% учащихся. Студенты ссылаются на условия жизни, отсутствие возможности снять видео, родители и члены семьи часто вмешиваются. Интересно, что в анкете студенты добавили

пункт, в котором они предложили сделать предмет теоретическим. Это не решит проблему онлайн-преподавания дисциплины, а только скажется на здоровье. В концепции теоретизирования студентам предлагается разделить дисциплину на две части: лекции и написание тестов.

Согласно результатам исследования, выделяются сильные и слабые стороны онлайн-обучения. К сильным сторонам обучения относятся: легкость подключения к Интернету, возможность контролировать посещаемость, а также возможность посещать занятия по расписанию. К слабым сторонам относится тот факт, что выполнение упражнений основано на доверии, нет возможности видеть всех и делать комментарии в режиме реального времени.

Успех овладения профессиональными и общекультурными компетенциями зависит от того, насколько хорошо студент подготовлен к самостоятельной работе. В условиях социальных ограничений в период карантина, можно использовать специальную обучающую модель. На первом этапе предлагается лекция-онлайн. Его организация предусматривает участие каждого студента. В то же время студент получает рекомендации по разработке информационных заданий. В конце на лекции студенты получают ссылку на видеоролики, где в роли консультанта выступает преподаватель, который проводил практико-ориентированные занятия в учебной группе до начала социальных ограничений и карантинных мер. Таким образом, в данной ситуации происходит интеграция теоретических информационных заданий для самостоятельной работы. Студенты учебной группы самостоятельно выбирают темы онлайн-лекций с элементами обсуждения и сообщают об этом преподавателю [3].

Определено, что на данный момент студентов интересуют следующие проблемы:

- физическая активность и ее роль в студенческой работе;
- физиологические процессы человека во время сна, лучшее время суток, когда за короткий промежуток времени можно получить "здоровый сон";
- управление здоровьем, проблема адаптации организма и ее роль в студенческой работе;
- методика определения уровня физической подготовленности, физического здоровья, оценки адаптационного потенциала системы кровообращения;
- основы функционального тренинга (тренировка здоровья).

Суть физиологических процессов, происходящих в организме;

–составление профессиограммы с учетом кода специальности и будущей профессиональной деятельности;

–рациональное питание в контексте онлайн-обучения. Самоконтроль и самоанализ [4].

Таким образом, информационные задания позволили выявить образовательные моменты, вокруг которых строится содержание. Была сформирована мини-лекция. Продолжительность мини-лекции составляет 30 минут. Далее учитель учит студентов, как разрабатывать информационные задачи. Информационная часть задания основана на использовании интернет-ресурсов. Затем происходит коллективное обсуждение проблемы, разрабатываются вопросы для информационного задания. К концу урока учащиеся получают домашнее задание по самостоятельной разработке информационных заданий.

Список литературы

1. Валитова Н.Л. Включение интерактивных демонстраций в статические обучающие элементы системы. / Новикова С.В. // Образовательные технологии. Математика. – 2017. – №1. – С. 380-391.

2. Роженцев А.А., Роженцев М.А. Реализация компетентного подхода на занятиях физической культурой в БГАУ // Молодежная наука и АПК: проблемы и перспективы. Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых. Министерство сельского хозяйства РФ, Министерство сельского хозяйства РБ, Министерство образования РБ, Башкирский государственный аграрный университет, Совет молодых ученых университета. - 2011. С. 230-232.

3. Роженцев А.А., Роженцев М.А. Развитие духовно-нравственной культуры студентов аграрных вузов // Молодежная наука и АПК: проблемы и перспективы. Материалы III научно-практической конференции молодых ученых и аспирантов. - 2009. С. 234-237.

4. Аликулович М. К. и Юлдашевич Т. Д. (2020). Развитие навыков физической подготовки и формирование волевых качеств во внеурочной деятельности. Европейский журнал исследований и Отражение в науках об образовании, Том, 8(3).

УДК 796

ПОЛЬЗА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Храмцова М.Е.

*Научный руководитель - Толстикова Н.А., старший преподаватель
Кемеровский государственный университет, Россия, г. Кемерово*

Аннотация. Цель данной статьи - кратко рассмотреть, почему люди интересуются спортом, используя идеи спортивной философии и предложить рекомендации по эффективному использованию спорта в программах физического воспитания.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, школьники, спорт, здоровый образ жизни.

THE BENEFITS OF PHYSICAL EDUCATION IN THE EDUCATIONAL PROCESS

Khramtsova M.E.

*Scientific supervisor - Tolstikova N.A., senior lecturer
Kemerovo State University, Kemerovo, Russia*

Abstract. The purpose of this article is to briefly review why people are interested in sports using the ideas of sports philosophy and to offer recommendations for the effective use of sports in physical education programs.

Key words: Physical education, students, schoolchildren, sport, healthy lifestyle.

Задумывались ли вы когда-нибудь, почему люди интересуются спортом? Почему люди занимаются спортом и/или смотрят его, когда, казалось бы, есть более важные занятия (например, работа, забота о семье, служение обществу)? Как спорт может привлечь внимание и интерес стольких людей?

Философия спорта изучает смысл и значение спорта, отношения между спортом и другими видами практики, такими как искусство и игра, этику спорта (например, честная игра и мошенничество) и другие связанные со спортом социально-политические вопросы. Методы, идеи и исследования философии спорта могут быть использованы для изучения причин интереса людей к спорту.

Поскольку спорт имеет долгую историю включения в программы физического воспитания, рассмотрение ответов на вышеуказанные вопросы является ценным интеллектуальным упражнением для специалистов по физическому воспитанию. Цель данной статьи - кратко рассмотреть причины интереса людей к спорту, используя идеи философии спорта, и предложить рекомендации по эффективному использованию спорта в программах физического воспитания.

Одна из основных причин, по которой люди считают спорт интересным, - это его связь с игрой. Но как спорт связан с игрой? Спорт - это игра в физическое мастерство, в которой участники добровольно пытаются преодолеть ненужные препятствия. Ненужные препятствия" в спорте - это такие вещи, как ведение мяча с помощью ног, ступней, груди и головы в ворота большее количество раз, чем соперник (футбол); удары клюшками по маленькому мячу, пока он не попадет в лунку, и попытка сделать это за как можно меньшее количество ударов (гольф); удары мячом через сетку и в незащищенное место на полу большее количество раз, чем соперник (волейбол).

Вся цель спорта заключается в том, чтобы бросить вызов другим и самому себе, оценить свои физические возможности. Как правило, люди занимаются спортом не потому, что им приходится, а скорее потому, что им этого хочется. Это веселое, увлекательное и захватывающее занятие. В этом смысле спорт и игра тесно связаны.

Рекомендации для преподавателей физической культуры

Хотя популярность спорта неоспорима, это не означает, что все учащиеся, занимающиеся физическим воспитанием, будут естественно или сразу же проявлять интерес к спорту. Первоначальное нежелание или незаинтересованность некоторых учащихся не должны останавливать учителей от включения спорта в программы физического воспитания. Вот несколько рекомендаций, которые помогут в этом процессе.

- Будьте терпеливы и настойчивы. Рост интереса к определенному виду спорта требует времени и усилий; он также требует вовлечения в спортивное сообщество. Учителя и ученики должны быть привержены этому процессу и терпеливо переживать взлеты и падения в процессе преподавания и изучения навыков, истории и традиций того или иного вида спорта [4]. Хотя спорт тесно связан с игрой, это не означает, что он всегда будет тем, чем ученики хотят заниматься. Студентам следует объяснить, что обучение спорту не всегда будет приносить удовольствие; чтобы спорт стал чем-то значимым, необходимы последовательные и согласованные усилия

- Использовать учащихся, которые уже интересуются спортом. Некоторые учащиеся, посещающие уроки физкультуры, уже заинтересованы в определенном виде спорта. Их интерес, знания и навыки можно использовать для создания лучшего опыта для всех учащихся класса. Если эти учащиеся знают, что цель занятия - помочь другим, менее знакомым с этим видом спорта, развить навыки игры, они, скорее всего, предложат идеи, связанные с подсказками, заданиями/тренировками по развитию навыков, а также подводящими или небольшими двусторонними играми. Это один из способов показать учащимся, что преподавание и обучение - это ответственность не только учителя, но и каждого в классе. Вероятность того, что ученики почувствуют внутренние преимущества конкретного вида спорта, возрастает, когда они более вовлечены в процесс обучения [5].

- Правильно подбирать учеников для игры. Распределение учащихся по группам для игры - очень важный момент, когда цель состоит в том, чтобы помочь учащимся ощутить

внутренние блага спорта [1]. Иногда учащимся лучше играть в спорт с другими людьми, обладающими сходными навыками (гомогенная группировка); в других случаях учащимся лучше играть с теми, у кого больше навыков (гетерогенная группировка). Главное - уделить время продуманной подготовке комбинаций групп и дать учащимся возможность получить различный опыт [2].

- Создайте множество возможностей для занятий спортом. Учителя физкультуры могут создать для учащихся множество возможностей для занятий спортом вне уроков физкультуры, например, клубы до и после уроков, соревнования, игры на переменах или во время обеденного перерыва. Хотя эти программы требуют определенной предварительной работы, они могут стать отличным способом для многих учеников повысить свою компетентность и полюбить спорт.

- Делитесь возможностями для участия в спорте. Рекламируйте возможности для занятий спортом вне школьных программ, например, турнирах и других программах. Выделите несколько минут в начале урока, один день в неделю, чтобы объявить об этих возможностях. Расклейте листовки в университете или школе и вокруг них. Разместите информацию в социальных сетях. Все эти стратегии повысят осведомленность учащихся об этих программах и увеличат число участников. Суть в том, что учащимся необходимо постоянно напоминать о существующих в обществе возможностях для занятий спортом [3]. Кроме того, учителям следует поощрять учащихся периодически обсуждать свой опыт участия в других спортивных программах на уроках физкультуры.

Спорт популярен во всем мире. Хотя привлекательность спорта может быть разной в разных культурах и у разных людей, есть четкие причины, по которым спорт интересен столь многим людям. Идеи из философии спорта, такие как связь между спортом и игрой, внешние и внутренние блага спорта, дают представление о привлекательности спорта. Преподаватели физического воспитания должны принять и принять вызов, чтобы помочь студентам всех уровней способностей стать любителями спорта.

Список литературы

1. Ильин, А. А., Марченко, К. А., Капилевич, Л. В., & Давлетьярова, К. В. (2012). Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой // Вестник Томского государственного университета, (360), с. 143-147.
2. Кибенко Елена Ивановна (2017). Формирование культуры здоровья посредством привлечения студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом // Историческая и социально-образовательная мысль, 9 (5-2), с. 196-200.
3. Кибенко, Е. И. (2014). Роль методико-практических занятий физкультурно-оздоровительной направленности для формирования физической культуры личности будущего учителя-предметника // Наука, техника и образование, (5 (5)), с. 130-132.
4. Суяргулов Айнур Уралович, Крылов Владимир Михайлович. Физическая культура в жизни студентов // Наука и образование сегодня. 2018. №5 (28), с. 90-91.
3. Фахрутдинова Алина Альбертовна, Данилова Наталья Васильевна. Физическая культура в жизни студента // Проблемы науки. 2018. №10 (34), с. 74-75.

УДК 796.035-055.26

РЕАБИЛИТАЦИЯ ЖЕНЩИН В ПОСЛЕРОДОВОЙ ПЕРИОД

Шкарина А. И.

*Научный руководитель - Саввина Н.П. старший преподаватель кафедры физвоспитания
Липецкий государственный технический университет, Россия, Липецк*

Аннотация. После родов у женщины нередко на некоторое время нарушается баланс тазовой мускулатуры – в этот период гимнастика способна помочь скорейшему процессу реабилитации организма.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, послеродовой период, реабилитация, гимнастика.

REHABILITATION OF WOMEN IN THE POSTPARTUM PERIOD

Shkarina A. I.

*Scientific supervisor - Savvina N.P. senior lecturer of the department of physical education
Lipetsk State Technical University, Lipetsk, Russia*

Abstract. After childbirth, a woman often has a balance of pelvic muscles for a while – during this period, gymnastics can help the body's rehabilitation process as soon as possible.

Keywords: health-improving physical culture, postpartum period, rehabilitation, gymnastics.

Послеродовой период – это время физического восстановления матери после родов. Во время беременности весь организм женщины меняется, и эти изменения не проходят сиюминутно после рождения ребенка. Состояние и внешний вид только что родившей женщины зачастую далёк от совершенства, что в большинстве случаев может вызвать у молодой мамы так называемую «послеродовую депрессию». Поэтому очень важно, чтобы женщина понимала, как происходит восстановление организма после родов.

Послеродовым (пуэрипериальным) периодом называют период, начинающийся после рождения последа, который длится 6-8 недель. В течение этого времени происходит обратное развитие (инволюция) всех органов и систем, которые подверглись изменению в связи с беременностью и родами. Исключение составляют молочные железы, функция которых достигает расцвета именно в послеродовой период. Наиболее выраженные изменения происходят в половых органах, особенно в матке. Темп инволюционных изменений максимально выражен впервые 8-12 суток. Ближайшие 2-4 часа после родоразрешения выделяют особо и обозначают как ранний послеродовой период. По истечении этого времени начинается поздний послеродовой период [1,2,3].

При беременности и родов у любой женщины происходят смещения в крестцовом и поясничном отделах позвоночника, тазовых костях, лонном сочленении. Ребенок родился, а изменения, происшедшие с маминым телом остаются. Позвонки еще не успели встать на место, а мама уже носит на руках ребенка, стоит в согнутом состоянии, когда купает малыша, а также таскает коляску. Поэтому у большинства женщин начинает очень сильно болеть спина после родов, особенно в области поясницы и крестца.

Нет сомнений, что женский организм спустя какое-то время восстановится. Для ускорения возвращения организма и фигуры в прежнее состояние может помочь восстановительная гимнастика после родов. При беременности на все органы женщины приходится большая дополнительная нагрузка. С увеличением веса тела на 10-14 кг (иногда и больше) устают ноги. Если женщина перед беременностью не занималась спортом, вела сидячий образ жизни или в силу других причин, мышцы бедер и икр у нее слабые и нетренированные. Это может вызвать расширение вен на ногах. С ростом плода сильно растягиваются мышцы живота. Если они были крепкими, то после родов быстро восстанавливаются. Женщинам со слабыми мышцами рожать приходится сложнее, а после родов у них остается в большей или меньшей степени обвисший живот и варикоз. Желая избежать этих неприятностей, уже в начале беременности, посоветовавшись с врачом женской консультации, необходимо постоянно делать специальные упражнения, чтобы после родов не опустилась и не повернулась матка, а также не изменилось положение других органов малого таза и т.д.

Физические упражнения в период восстановления после родов способствуют обратному сокращению матки и перерастянутых мышц живота, восстановлению анатомически правильному положению органов малого таза и брюшной полости. Под действием упражнений улучшается деятельность мочевого пузыря и кишечника, увеличивается лактационная способность, предупреждаются осложнения, связанные с задержкой выделений из матки. Противопоказаниями к занятиям являются: кровотечение

во время и после родов, температура выше 37,5°C, обострение сопутствующих болезней, разрывы промежности 3-й степени.

По словам врачей, первыми шагами к восстановлению является вставание с кровати, и считается как физическое упражнение. Однако это надо делать осторожно, так как слишком ранее и резкое вставание с кровати могут отрицательно сказаться на процессе заживления и всего восстановления в целом. Так же может произойти отделение свежих тромбов, опущение стенок влагалища и матки, из-за разрыхления связочного аппарата в связи растянутости. Долгий постельный режим может привести к образованию тромбов, задержания мочеиспускания, замедление кровотока, запорам, а также на всю подовую систему в целом и на состояния роженицы.

В первые сутки после родов женщине необходимо отдыхать, а со 2-го дня начинать занятия, постепенно увеличивая с 15 до 35 минут. Проводятся занятия групповым методом, основная их цель – в том, чтобы помочь организму вернуться в исходное состояние. После родов сильно ослабевают мышцы брюшной стенки, снижается внутрибрюшное давление, что может привести к атоническим запорам. На 2-3-й день после родов в комплекс лечебной физической культуры добавляют упражнения, усиливающие периферическое кровообращение, диафрагмальное дыхание, уменьшающие застойные явления в в полости таза и брюшной полости, упражнения для мышц брюшного пресса (в основном для косых мышц), упражнения в расслаблении мышц. Общеукрепляющие упражнения повторяют – 3-5 раз, дыхательные 3-4 раза.

На 4-5-й день после родов при хорошем самочувствии при выполнении предыдущих занятий нагрузка постепенно возрастает в основном за счет добавления новых упражнений для мышц тазового дна и брюшного пресса, увеличения количества повторений предыдущих упражнений. Вводятся исходное коленно-кистевое положение и положение лежа на животе.

На 6-7-й день добавляются упражнения в положении стоя. Их основная цель тренировка равновесия и выработка хорошей осанки. На всех занятиях необходимо обращать внимание на ритмичное дыхание.

Каждому дню пребывания в стационаре соответствует свой комплекс упражнений. Первые 2–3 дня упражнения выполняются лежа на боку, спине, животе. Используются упражнения для рук, диафрагмальное дыхание. При выполнении упражнений для ног пятки скользят по постели. С 4-го дня (при отсутствии швов) включаются упражнения с исходным положением сидя, постепенно увеличивается нагрузка. Выполняются упражнения с одновременным движением нижних конечностей, пятки отрываются от постели. С 6-го дня используются упражнения в положении стоя. Курс лечебной физической культуры длится 2-3 месяца и после стационара проводится самостоятельно. При разрывах мягких тканей являются противопоказанием использование упражнений с разведением ног и приседания, ранний переход к упражнениям сидя.

Спортсменки, начиная с 4-го месяца после родов, могут постепенно возобновлять тренировки. Однако, во избежания снижения лактации, следует до 7-го месяца воздерживаться от интенсивных тренировок

Учеными доказано, что занятия гимнастикой благоприятно сказываются на восстановление организма после родов. Лечебная физкультура в послеродовом периоде очень важна. В России данный вид физической активности в раннем послеродовом периоде ввёл Н. М. Какушкин в 1922 году. В дальнейшем она дорабатывалась Ф.Е. Кальницкой, С. А. Ягуновым, М. А. Сенициной и Л. И. Старцевой [4].

К тренировочным занятиям можно приступать не раньше, чем через два месяца после естественных родов и только спустя четыре-пять – после кесарева сечения.

Перед началом занятий необходимо проконсультироваться у врача, получить его одобрение и рекомендации относительно нагрузки. В любом случае необходимо ориентироваться на свое самочувствие. Можно отложить начало тренировок, если они вызывают болезненные ощущения или сильный дискомфорт.

Вместо гантелей можно использовать естественное утяжеление – своего малыша, следите, чтобы малышу не причинить вред, а также ему было удобно. Учитывайте вес ребенка и не переоценивайте свои возможности. Необходимый для тренировок инвентарь – детский коврик, фитбол.

Приведем примерный комплекс упражнений.

1. Ходьба. Спокойная ходьба по кругу, на пяточках, на носочках, на внешней и внутренней стороне стопы. Все это можно делать с малышом на руках. И ноги тренируются и ребенок успокаивается.

2. Подъем на носки стоя. Начинаем с 5 повторений, не забываем об утяжелении в виде малыша. Постепенно количество повторений увеличиваем до 20.

3. Повороты корпуса. Ноги ставим на ширине плеч. Приподнимаемся на носок одной ноги, при этом поворачиваем корпус в противоположную сторону. Ребенка можно держать на руках горизонтально "в колыбельке". Если он уже хорошо удерживает голову, можете держать его на вытянутых руках при выполнении упражнения. Рассказывайте сказки и потешки, гудите, как самолетик – совмещайте свою тренировку с веселой игрой для малыша.

4. Махи ногами. Спину держим прямо, поочередно выполняем махи обеими ногами вперед – назад, в стороны. Стараемся поднимать ноги как можно выше. Однако не стоит забывать, что на руках малыш – нельзя делать никаких резких движений, удерживаем равновесие.

5. Приседания. Возьмите ребенка на руки спиной к себе. Ноги ставим на ширине плеч или чуть шире. Приседайте при этом широко разводя колени. Можно выполнять подседы: подставить стул и ориентироваться на него – слегка касаясь сидения или присесть на воображаемый стул. Спину не забываем держать прямо. Можно положить малыша на вытянутые руки, так вы будете прорабатывать мышцы верхней части тела.

6. "Качели". Лягте на пол. Приподнимите согнутые в коленях ноги параллельно полу, а животиком положите на них ребенка, придерживая с всех сторон. Подтягивайте колени ко лбу, насколько это возможно. Второй вариант – поднимайте на 45 градусов голени, качайте малыша вверх-вниз.

7. "Велосипед". Классическое упражнение: лягте на пол, совершайте круговые движения согнутыми в коленях ногами, словно крутите педали: вперед, затем назад. Ребенок может лежать рядом с вами на спине. Возможно, ему тоже понравится болтать ногами в воздухе. Или же положите его к себе на живот и во время выполнения упражнения почитайте ему наизусть "Ехали медведи на велосипеде" или "Тараканище". Хорошая возможность потренировать заодно и память.

8. "Мостик" – с участием ребенка. Лягте на пол, согните ноги в коленях. Малыша посадите на живот и придерживайте. Опускаем и приподнимаем таз. Ребенок продолжает качаться, как и ваши мышцы.

9. Качаем пресс. Малыша можно посадить у ног и поднимая корпус говорить "ку-ку" или, отклоняясь, спрашивать, где мама, а приближаясь сообщать: "Вот мама!".

Используйте эти упражнения или составьте собственный комплекс. Главное, чтобы в нем не было прыжков и резких движений. Следите за дыханием и соблюдайте плавный темп.

Просто побольше двигайтесь, танцуйте с малышом на руках под любимую музыку. Не старайтесь получить мгновенного результата, его можно добиться только с использованием фотошопа. Начинайте свою тренировку с нескольких повторов каждого упражнения, постепенно увеличивая нагрузку.

В заключении можно сказать, что постепенные физические упражнения после родов очень важны, так как помогают организму быстрее восстановиться и укрепиться. Ведь с первых дней после рождения ребёнка, начинается серьезная перестройка организма в исходное положение до беременности. Вследствие родового периода тело женщины испытывает большую нагрузку и стресс. Однако очень важно следить за темпами

увеличения нагрузки и разнообразностью упражнений. Однотипные утомляющие занятия, могут привести к обратному эффекту, тем самым только навредив организму.

Список литературы

1. Казанцева, А.Г. Гимнастика до и после родов [Текст]: / А.Г. Казанцева. – СПб: Нева, 2004. – 385с.
2. Кулешова Н.А. Укрепление силы мышц у женщин в послеродовом периоде средствами оздоровительной физической культуры: дис. ... канд. пед. наук. М., 2007. – 115 с.
3. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
4. Ягунов С.А. Физкультура во время беременности и в послеродовом периоде. Л.: Медгиз, 1959. – 46 с.

УДК 796:

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ОТНЕСЕННЫХ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

Янгнаева Л.Р.

Научный руководитель - Касмакова Л.Е., к.п.н.

Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. В статье рассказывается о главных задачах педагогов в оздоровлении студентов, что является формированием знаний и мотивации к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: *студенты, здоровье, медицинская группа, образ жизни.*

PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS ASSIGNED TO THE PREPARATORY MEDICAL GROUP FOR HEALTH REASONS

Yangonaeva L.R.

Scientific supervisor - Kosmakova L.E., candidate of pedagogical sciences

Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism

Abstract. The article describes the main tasks of teachers in improving the health of students, which is the formation of knowledge and motivation for physical education.

Keywords: *students, health, medical group, lifestyle.*

Актуальность исследования. С каждым годом численность студентов основной группы снижается и повышается – подготовительной и специальной медицинской групп. Это связано, со снижением общего уровня физического развития молодежи, увеличением врожденных и приобретенных патологий, недостаточной двигательной активностью, плохой экологической обстановкой. Все это в конечном итоге ведет к снижению работоспособности и быстрой утомляемости студентов.

Внимание следует обратить на то, что студенты отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе имеют четкое представление о здоровом образе жизни, но сам образ жизни для большинства не соответствует этому представлению. Они не имеют представления о всем многообразии доступных средств физического воспитания. Следовательно, главными задачами педагогов в оздоровлении студентов является формирование знаний и мотивации к последующим занятиям ФК. Именно поэтому, в данной статье рассматриваются наиболее распространённые и доступные средства адаптивной физической культуры.

Цель исследования. Теоретически обосновать применение средств физического воспитания на занятиях по физической культуре со студентами, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе.

Результаты исследования и их обсуждение. В высших учебных заведениях процесс физического воспитания протекает с учетом здоровья занимающихся. Приказом Министерства здравоохранения предлагается распределение студентов на группы здоровья для занятий физической культурой. Так, к подготовительной группе относятся студенты, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера или физически слабо подготовленные [2].

Учебная программа по физической культуре являются общими для учеников основной и подготовительной групп. Главное различие заключается в дозировке физической нагрузки и некотором изменении содержания учебного материала в каждой из частей урока. При этом учитель должен хорошо знать своих воспитанников, их функциональные возможности и диагнозы. Следует знать и рекомендации врачей: что можно, а что и нельзя выполнять таким учащимся. Во время занятия педагогам необходимо следить за здоровьем, физическим состоянием, частотой сердечных сокращений, а студентом выполнять самоконтроль за самочувствием.

Для студентов подготовительной группы тестовые испытания и участие в спортивно-массовых мероприятиях разрешается лишь после дополнительного медицинского осмотра. К занятиям большинством видов спорта и участия в спортивных соревнованиях эти обучающиеся не допускаются. Однако настоятельно рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательном учреждении или в домашних условиях [5].

Физическое воспитание учащихся подготовительной группы включает уроки физической культуры, дополнительные занятия (секция общефизической подготовки), физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня (утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные минуты, домашние задания), массовые формы внеклассной работы (прогулки, игры и спортивные развлечения и т. д.) [4].

Занятие на уроках должно состоять из подготовительной, основной и заключительной части. В подготовительной части применяются дыхательные упражнения, общеразвивающие упражнения, элементы гимнастики. Основная часть меняется в зависимости от сезонного периода. В осенний период можно предложить легкоатлетические упражнения, спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол). В зимний период занятия на лыжах будут способствовать укреплению иммунитета за счет нахождения на морозном воздухе, приведут к тренировке сердца и сосудов за счет кардионагрузки. В заключительной части используются ОРУ, дыхательная гимнастика, стрейтчинг, что способствует ускорению восстановительных процессов, снятия напряжения и релаксационного эффекта.

Рассматривая спортивные игры стоит сказать, что на занятиях со студентами подготовительной медицинской группы - это один из эффективных средств повышения показателей физической подготовленности. Спортивные игры позволяют достичь более высокой двигательной активности и способствуют повышению уровня прикладных умений и навыков [1].

Применение методики оздоровления с использованием средств плавания, разработанной с учетом психофизического состояния студентов вуза, будет способствовать улучшению показателей физического развития и функционального состояния, повышению физической подготовленности, а также формированию позитивной мотивации к занятиям ФК [3].

Тренажеры в последнее время получили широкое распространение. Благодаря им расширяется вариативность средств и методов ФК и повышается при этом не только оздоровительная, но и лечебная эффективность. Они предоставляют возможность развития правильной осанки, снижение избыточного веса, улучшение функциональных возможностей организма, развитие отстающих двигательных качеств. Главная особенность состоит в том, что благодаря разнообразию они стимулируют интерес к предмету и приобщают студентов к ФК и массовому спорту.

Отметим, что Согласно Приказу Министерства образования РФ «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» обязательный курс физического воспитания может дополняться дисциплинами по выбору с указанием видов спорта или систем физических упражнений, а также факультативными занятиями (1-2 часа в неделю) во внеурочное время. Данное положение позволяет организовывать работу со студентами с учетом их интересов и мотивации к занятиям избранным видом спорта.

Заключение. Таким образом, на основе рекомендаций по данной проблеме отечественных и зарубежных авторов, можно сделать вывод, что низкий уровень функциональных возможностей, слабая физическая подготовленность и состояние здоровья студентов требуют от преподавателей физической культуры использования различных средств в программе занятий. Внесение разнообразия в тренировочный процесс с большей эффективностью формирует у студентов подготовительной медицинской группы положительное отношение к спорту, здоровью и активному применению средств физической культуры как в вузе, так и во внеурочное время.

Список литературы

1. Васильева, В.Н. Волейбол в физическом воспитании студенток подготовительной медицинской группы / В.Н.Васильева, О.В.Юречко // Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта. –2013.–С. 74-80.– URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_22430460_78785073.pdf
2. Орлова, Л.Т. К вопросу о медицинском распределении студентов подготовительной группы здоровья в вузе/ Л.Т. Орлова // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании. – 2016.– С. 235-239. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_26133407_94782540.pdf
3. Прыткова, Е.Г. Повышение уровня здоровья студенток подготовительной медицинской группы/ Е.Г.Прыткова, В.В. Ушаков // Известия вол-гоградского государственного технического университета. Серия: новые образовательные системы и технологии обучения в вузе. – 2009. – № 6. – С. 130-132. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_12978749_29466073.pdf
4. Хазиева, И.М. Занятия физической культурой с учащимся, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе/ И.М. Хазиева // Педагогика и психология: актуальные вопросы теории и практики. – 2016. – № 1. – С. 197-202. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_25814410_76605660.pdf
5. Хохлова, О.А. Задачи и средства физического воспитания учащихся, отнесенных к подготовительной и специальной медицинской группам/ О.А.Хохлова, Н.С.Алешина // Символ науки: международный научный журнал. – 2016. – № 9. – С. 126-128. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_26717759_50787789.pdf