

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Донецкая академия управления и государственной службы»**



**Физическая культура и спорт
глазами студентов.
Проблемы и перспективы**

**Материалы II Всероссийской
научно-практической конференции
студентов и молодых ученых**

(Донецк, 05 декабря 2024 г.)

Донецк
2024

УДК 796.03:378(063)
ББК Ч511.164.2я431
Ф50

Ф50 **Физическая культура и спорт глазами студентов. Проблемы и перспективы** : материалы II Всероссийской науч.-практ. конф. студ. и молодых ученых (Донецк, 05 декабря 2024 г.) / Минобрнауки и ВО РФ, ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС». – Донецк : ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС», 2024. – 721 с.

Материалы, опубликованные в сборнике, рассматривают современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры и спорта в системе высшего образования; формирование здорового образа жизни и двигательной активности различных групп населения; внедрение и развитие ВФСК «ГТО» в молодежной среде.

УДК 796.03:378(063)
ББК Ч511.164.2я431

ОРГКОМИТЕТ КОНФЕРЕНЦИИ:

- Кретьева А.В.** – председатель организационного комитета, проректор ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС», доктор экономических наук, доцент.
- Малыш Т.С.** – начальник отдела физической культуры Министерства молодежи, спорта и туризма ДНР.
- Голос И.И.** – декан факультета юриспруденции и социальных технологий ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС», кандидат наук государственного управления, доцент.
- Венжега Р.А.** – заведующий кафедрой физического воспитания ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС».
- Смирнова Е.А.** – директор центра организации научных исследований ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС».
- Агишева Е.В.** – старший преподаватель кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС».
- Катречко К.А.** – председатель студенческого научного общества ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС».
- Булавкин В.Е.** – председатель студенческой ППО ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС».

**СЕКЦИЯ I. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ
РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

**СОВРЕМЕННЫЕ ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В
СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: МЕСТО И ЗНАЧЕНИЕ**

Арутюнян Сергей

Руководители: доцент Частоедова Анна Юрьевна,
канд. пед. наук, доцент
Якимова Людмила Александровна

**ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма»
г. Краснодар, Краснодарский край, Российская Федерация**

Аннотация. Современные технологии становятся неотъемлемой частью тренировочного процесса и спортивных соревнований. В рамках данной работы предпринята попытка выявить мнение и потребности различных групп респондентов относительно использования технологических средств в спорте.

Ключевые слова: спорт, технологизация, инновационные технологии, технологические средства, анкетирование, тренировочный процесс.

Актуальность. Современный этап развития человечества характеризуется высокой технологичностью. При этом необходимо отметить высокие темпы развития научно-технического прогресса в последние десятилетия. Современные технологии и разнообразные технические средства активно внедряются во все сферы жизни и профессиональной сферы деятельности человека. Отчасти этот процесс обусловлен тем, что большинство современных технологий призвано существенно облегчать жизнедеятельность человека во всех ее аспектах. Кроме того, часто благодаря техническим инновациям сами сферы их применения преобразуются и совершенствуются, переходя на новый этап развития.

Физическая культура и спорт, как сфера особой социальной деятельности человека и как естественная лаборатория по изучению функциональных и психологических возможностей человека не стали исключением в процессе

технологизации деятельности, как спортсменов, так и специалистов в области спортивной подготовки. Благодаря внедрению в процесс физического воспитания и спортивной подготовки огромного количества современных технических средств, технологический инноваций сфера переходит на новый уровень своего развития. Внедрения разнообразных технологических инноваций способствуют существенному изменению тренировочной и соревновательной деятельности, изменяют подходы в здоровьесберегающих технологиях, а также в реализации зрелищной функции спорта и физической культуры. Однако многообразие современных технологических средств и скорость появления новых инновационных разработок порождают определенные проблемы среди спортивных специалистов. Зачастую многие специалисты теряются в выборе средств, не успевают полностью ознакомиться с новинками, не всегда полностью понимают функционал технических средств. Данное обстоятельство диктует актуальность исследования, посвященного выяснению степени осведомленности спортивных специалистов и спортсменов о современных технических средствах и технологических инновациях в сфере физической культуры и спорта, а также оценить потребность в них.

Анализ литературы. Развитие спорта высоких достижений ознаменовано не только рекордами и мировыми спортивными достижениями, но и активным внедрением в процесс спортивной деятельности во всех ее проявлениях технологических инноваций, способствующих коренному изменению деятельности всех участников данного процесса.

Авторы научных исследований отмечают, что использование современных технологий в тренировочном процессе позволяют анализировать технику выполнения двигательных действий и соответственно давать рекомендации, направленные на ее корректировку, осуществлять преподавательскую и тренерскую деятельность в онлайн-режиме, а также создают новые возможности в изучении морфофункциональных свойств организма человека. Так 3d-технологии позволяют лучше понять работу опорно-двигательного аппарата и мышечной системы спортсмена во время

выполнения двигательных действий [1, 3-5].

Также в работах спортивных специалистов отмечаются возможности использования инновационных технологий с целью восстановления спортсменов после напряжённых физических и психических нагрузок. Информационные системы, анализируя индивидуальные особенности спортсмена, составляют наиболее эффективную программу восстановления [2].

Однако обширные возможности иногда вызывают затруднения в выборе той или иной технологии. Для правильного выбора важна степень осведомленности спортивных специалистов о существующих инновационных технологиях, разработанных с целью применения в сфере физической культуры и спорта.

Цель и задачи исследования. Целью данной работы явилось определения уровня осведомленности спортивных специалистов и спортсменов о современных технологиях и возможностях их применения в спортивной деятельности.

Для достижения поставленной цели решались задачи, направленные на ознакомление с состоянием изучаемого вопроса на современном этапе развития спорта и выявление потребности спортивных специалистов и спортсменов в использовании современных технологий в спортивной деятельности.

Результаты исследования. Для решения поставленных задач был использован метод анкетирования. В анкетировании приняли участие тренеры, спортсмены, преподаватели и студенты Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Возраст опрошенных составил от 18 до 40 и более лет. Все участники опроса имеют прямое отношение к спортивной деятельности. Подавляющее число опрошенных (64,3%) имеют стаж занятий спортом более 5 лет.

В ходе анкетирования было выяснено, что 86,7% оценивают свое отношение к применению технологий в спортивной деятельности положительно. Хотя треть опрошенных (37,4%) не применяют в своем тренировочном процессе никаких современных технологий, однако проявляют

к ним интерес и хотели бы попробовать применить их.

Из респондентов, отметивших активное использование современных технологий, наиболее часто используют фитнес-браслет/смарт-часы (34,4%). Также респонденты отметили применение различных тренажерных устройств и нагрудные датчики (рис. 1).

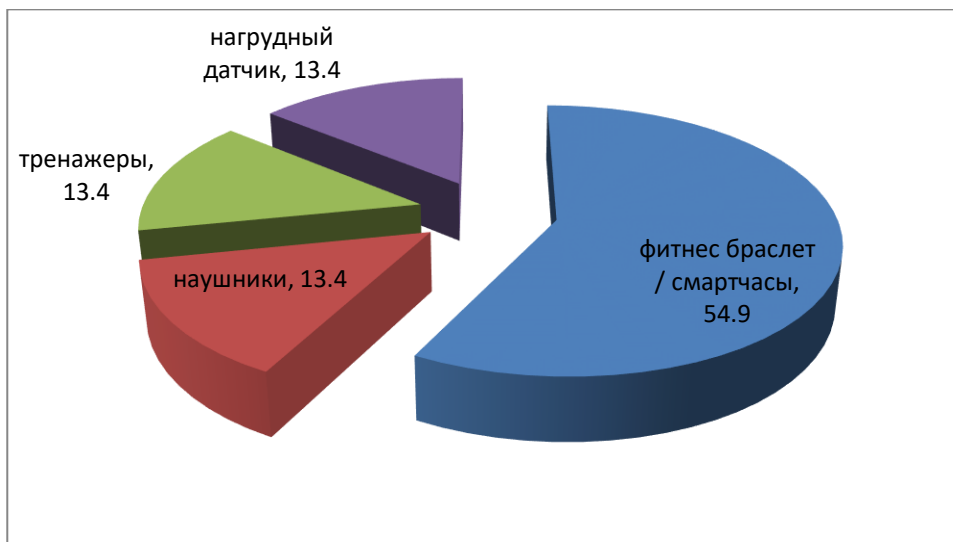


Рисунок 1 – Выбор современных технологических средств респондентами

Все опрошенные согласны с тем, что необходимо повсеместно внедрять в процесс спортивной деятельности современные технологии. В качестве основного преимущества при использовании современных технологий в спортивной деятельности большинство респондентов (42,7%) отметили получение объективной информации об эффективности тренировочного процесса. Из недостатков в технологиях, используемых в спортивной подготовке, большинство отметили их высокую цену (31%), часть респондентов также отметила сложность в использовании (15,3%), что мы связываем с низкой степенью осведомленности. Основной целью применения современных технологий респонденты назвали анализ спортивной деятельности, повышение результативности спортивной деятельности, улучшение здоровья и повышение мотивации (рис. 2). Причем подавляющее большинство опрошенных (64,3%) считают эффект от использования современных технологий в спортивной деятельности положительным.



Рисунок 2 – Цель применения современных технологий в спортивной деятельности

Выводы. Исходя из проведенного нами анкетирования и анализа полученных данных, можно сделать вывод, что технологические средства являются полезными и эффективными средствами, как для самих спортсменов, так и для их тренеров, а также для людей занимающихся физической культурой. Они помогают следить за состоянием организма и оценивать эффективность тренировочного процесса с целью дальнейшей его коррекции. Основным недостатком современных инновационных технологий большинство участников опроса считают их цену, из-за которой не все могут позволить себе их использование.

Список использованных источников

1. Глинина, К.С. Современные технологии, используемые в физической культуре и спорте, их влияние на организм человека / К.С. Глинина, Д.Р. Ягудин. – Текст: электронный // Молодой ученый. – 2023. – № 12 (459). – С. 193-194. – URL: <https://moluch.ru/archive/459/100947/> (дата обращения: 08.11.2024).

2. Гусев, К.А. Современные технологии в системе спортивной подготовки / К.А. Гусев, А.В. Алдошин. – Текст: электронный // Наука-2020. – 2022. – № 1 (55). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-tehnologii-v-sisteme-sportivnoy-podgotovki> (дата обращения: 08.11.2024).

3. Тележников, Д.А. Использование 3D-принтера как цифровой технологии в области физической культуры и спорта / Д.А. Тележников,

Л.А. Якимова // Цифровая трансформация в науке, образовании и спорте: сборник статей. – Краснодар: ФБОУ ВО «КГУФКСТ», 2023. – С. 29-31. – Текст: непосредственный.

4. Частоедова, А.Ю. Инновационные технологии в подготовке футболистов / А.Ю. Частоедова // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики: материалы III Международной научно-методической конференции посвященной XXXII летним Олимпийским играм в г. Токио, Уфа, 30 марта 2020 года / Редколлегия: Н.А. Красулина [и др.]. – Уфа: УГНТУ, 2020. – С. 192-197. – Текст: непосредственный.

5. Частоедова, А.Ю. Использование мультимедийных средств в спортивной тренировке / А.Ю. Частоедова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы VIII Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 26 февраля 2019 года / под ред. Г.Л. Драндрова, А.И. Пьянзина. – Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2019. – С. 242-247. – Текст: непосредственный.

6. Якимова, Л.А. Использование персональных планшетных компьютеров в учебном процессе ссузов и вузов физической культуры / Л.А. Якимова. – Текст: непосредственный // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2015. – Т. 17. – С. 162-165.

РАЗВИТИЕ ИНТЕРЕСА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Баркова Анастасия
Руководитель: канд. биол. наук, доцент
Ушаков Андрей Владимирович

ФГБОУ ВО «Донбасский государственный университет юстиции»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация

Аннотация. В статье рассматриваются пути решения проблемы развития интереса студентов к физической культуре и спорту в России, что является

одним из приоритетных направлений политики, проводимой в нашей стране.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, студенческая молодежь, здоровье, студенческий спорт, проблемы, развитие.

Актуальность. В мире технологий физическая активность становится не просто полезной, но и необходимой составляющей гармоничного развития и функционирования человека. К сожалению, в наше время, из-за слабой поддержки общеобразовательных спортивных учреждений и нехватки квалифицированного тренерского состава, всё больше культура спорта и здоровья теряет свою актуальность среди студенческой молодёжи.

На современном этапе развитие, которое проходит студенческий спорт в Российской Федерации, появляются новые задачи, связанные с физическим воспитанием в высшей школе, которые направлены на то, чтобы не только развивать важные качества студентов, такие как выносливость, дисциплина, целеустремленность, упорство, но и стимулировать их интерес к тому, чтобы заниматься спортом и физической культурой. Реализация этой политики необходима для поддержания здоровья населения и увеличения продолжительности жизни в стране [1].

Анализ литературы. В своём Послании федеральному собранию от 2006 года Президент России В.В. Путин, касаясь вопросов здравоохранения, физической культуры и спорта, отметил: «Мы не можем мириться с тем, что российские женщины живут на 10, а мужчины – на 16 лет меньше, чем в странах Западной Европы». Здоровье молодёжи – социально значимая категория общества, важнейшее условие успешной реализации профессиональных знаний, мастерства, творческой активности и работоспособности будущих специалистов. На современном этапе развития студенческого спортивного движения в контексте деятельности учреждений высшего профессионального образования отмечается тенденция появления новых задач физического воспитания студентов. Направленность этих задач заключается не только на развитие физических качеств обучающихся вузов, но и стимулирования их интереса к занятиям спортом, формирование ценностей

здорового образа жизни, реализацию работы по профилактике социально-негативных явлений в студенческой среде [2, 3].

Цель и задачи исследования. Проанализировать отношения студенческой молодёжи к физической культуре и спорту, а также выяснить, что необходимо для повышения интереса студентов к физической культуре и спорту.

Результаты исследования. Студенческий возраст – один из определяющих периодов формирования личности, и от того, какой образ жизни будет вести человек, зависит дальнейшее развитие всей страны, прежде всего это связано с показателями смертности и заболеваемости населения. Здоровый образ жизни во многом зависит от самого студента, а именно от его ценностных ориентаций, мировоззрения, социального и нравственного опыта. К сожалению, учитывая столь немалое количество негативных для организма факторов, современному студенту нелегко сохранять и укреплять здоровье. Следовательно, одной из приоритетных задач образования должно стать сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса, формирование у них ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Профессиональное становление личности в процессе обучения в высшем учебном заведении и овладения выбранной профессией представляет особый интерес и позволяет выделить профессионально-личностный компонент ориентации на здоровый образ жизни, а, следовательно, и формирование личности, ориентированной на высокие профессиональные достижения. При этом особое значение в профессиональной деятельности специалиста приобретает умение сохранять и укреплять своё здоровье посредством формирования собственного здорового образа жизни.

Спорт как действенный инструмент всестороннего развития – движущая сила духовного и физического воспитания человека. Достигая высоких результатов в спорте, студент не только развивает свое тело, но и получает умственное, трудовое, моральное, этическое, эстетическое, патриотическое воспитание.

Нельзя не согласиться, что для развития массового спорта сегодня делается много – идет строительство и реконструкция спортивных объектов по всей стране. Спортивная инфраструктура, таким образом, обновляется и соответствует всем современным требованиям.

Век глобализации требует строгого укрепления в позициях спортивного имиджа России, быть в приоритете на мировой арене. Для этого необходимо улучшать и дорабатывать нормативную базу, подключать область спортивного бизнеса и повышать качество информационной работы среди студентов. Кроме того, чтобы держать планку на международной спортивной арене, нужно развивать отдельную научную базу для обеспечения высокого эффекта достижений в любых видах спорта.

Для решения данной задачи, во-первых, следует учитывать индивидуальные возможности и предпочтения студентов в выборе вида физкультурно-оздоровительной деятельности, а во-вторых, необходимо формировать у молодежи осознанную потребность в физической культуре, здоровом образе жизни и сохранении собственного здоровья. Из этого следует, что нужно разнообразить занятия по физической культуре, посредством, включения в программу высших учебных заведений игрового и соревновательного методов, нетрадиционных видов физической культуры, которые позволят в процессе физической деятельности каждому студенту реализовать собственные потребности в движении. Вместе с тем, большое значение имеет донесение до студентов взаимосвязи занятий физической культурой с главными объектами заботы о физическом состоянии, приоритетными ценностями здорового образа жизни. Это все в целом поможет сформировать у студенческой молодежи потребность заниматься физкультурной деятельностью на протяжении всей последующей жизни, осознать, что это необходимо в их дальнейшей профессиональной деятельности.

Выводы. В современном обществе вопрос физической культуры и занятий спортом среди студенческой молодежи приобретает особую

актуальность. Следует отметить, что все проблемы можно решить с помощью воспитания, то есть через массовый спорт.

В настоящее время очень большое количество студентов проводят время за компьютером, не подозревая о последствиях малоподвижного образа жизни. Увеличение числа студенческих спортивных секций и клубов, внедрение инновационных программ по физическому воспитанию, а также организация всевозможных соревнований помогают привлечь внимание молодежи к спорту. Не менее значима роль университетов, которые должны создать благоприятные условия для занятия физической культурой.

Физическая активность способствует развитию коммуникативных навыков, улучшает самооценку и дарит чувство принадлежности к сообществу. Кроме того, спорт позволяет молодым людям вырабатывать дисциплину и настойчивость – качества, которые необходимы в обучении и будущей профессиональной деятельности. Внедрение здорового образа жизни в повседневную практику студентов открывает новые горизонты и создает возможность для гармоничного развития личности.

Студенческий спорт должен стать ключевым элементом мобилизации и продвижения ценностей национальных и патриотических идеалов страны. Каждый регион страны должен быть вовлечен в реализацию массового спорта при участии студентов, чтобы создать насыщенную и полезную программу.

Список использованных источников

1. Николаев, С.А. Общие тенденции развития физической культуры и спорта в России в современных условиях / С.А. Николаев. – Текст: непосредственный // Наука – 2020: журнал Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова. – Орел, 2020. – С. 120-124.

2. Кокоулина, О.П. Важная проблема физического развития подрастающего поколения / О.П. Кокоулина, В.А. Иванов, Д.В. Бесполов. – Текст: непосредственный // Физическая культура в школе. – 2019. – № 4. – С. 6-10.

3. Кокоулина, О.П. Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире / О.П. Кокоулина, В.А. Иванов, Ю.А. Давыдова //

Гуманитарное образование в экономическом ВУЗе: материалы VI Международной научно-практической интернет-конференции. – 2018. – С. 122-125. – Текст: непосредственный.

ОСОБЕННОСТИ ЦИФРОВОЙ ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ

Волков Дмитрий, Ковалёва Александра,
Сирота Мария

Руководители: ст. преподаватели Алешин Евгений Васильевич,
Сидоров Виталий Игоревич

*ФГБОУ ВО «Донецкий государственный медицинский университет имени М. Горького»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация*

Аннотация. Выполнять профессиональные обязанности на высоком уровне, чтобы образование в высших образовательных учреждениях было непрерывным, возникла необходимость развития цифровых информационных образовательных технологий.

Ключевые слова: информационно-образовательная среда, вебинар, тестирование, методическое обеспечение, структура образовательной среды.

Актуальность. Для цифровых информационно-образовательных технологий (ЦИОТ) является возможность использовать образовательное взаимодействие обеспечения интерактивных способов обучения и получения оперативной связи со студентом, а также для своевременного реагирования на запросы обучающихся, на их физическое, моральное и психическое состояние. Возможности ЦИОТ позволяют более эффективно использовать мотивирующую поддержку, положительный настрой на учебные и физкультурно-спортивные результаты, осуществлять контроль и коррекцию выполненной работы.

Анализ литературы. Занятия на информационно-образовательной платформе даны по типу вебинаров и экзаменационных тестов, учебных

пособий, методических материалах, фото- и видеоматериалах. Чем больше информации видят студенты, тем больше они проявляют интерес к занятиям физической культурой [1]. Важным фактором является возможность использовать цифровое образовательное обучение для обеспечения интерактивных способов получения оперативной связи с обучающимися, а также для своевременного реагирования на запросы студентов и на их физическое, моральное и психическое состояние [2]. Информационно-образовательная среда (ИОС) в Донецком государственном медицинском университете (ДонГМУ), на кафедре физического воспитания, организован комплекс информационных и образовательных ресурсов, средствами компьютерной техники, информационных, телекоммуникационных технологий, программного и организационно-методического обеспечения ориентировано на удовлетворение потребностей студентов-медиков в информационных услугах и ресурсах образовательного характера по предмету «Физическая культура». Системное использование цифровых технологий способствуют эффективному достижению поставленных учебных целей [3]. Внедрение самостоятельных занятий физическими упражнениями, по средствам вебинаров и дневников самоконтроля, в быт студентов дает возможность объективно проводить работу по сохранению и укреплению здоровья студентов; гармоничному развития всех сторон психолого-функциональных и двигательной возможностей; формирование потребности к повышению уровня личной физической культуры, как составной части общей культуры [4].

Цель и задачи исследования. В теоретическом исследовании проблемы эффективного использования информационно-образовательной среды в процессе подготовки студентов по дисциплине «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура» в Донецком государственном медицинском университете, на кафедре физического воспитания, использовался системный подход, а также внутрисистемные взаимосвязи, позволяющие оптимизировать применяемые педагогические технологии, методы и средства. Для получения данных использовались общетеоретические методы изучения: обобщения,

сравнения, сопоставления, анализ педагогической научно-методической литературы и педагогического опыта. Метод анкетирования на этапе позволил установить уровень мотивации студентов. Полученные данные в ходе исследования, которые проводилось со студентами 1-3 курса Донецкого государственного медицинского университета, показали особенности организации дистанционного обучения, соблюдение принципов здорового образа жизни (ЗОЖ) в условиях последствий стресс-индуцированных состояний, локдауна при очном и дистанционном обучении. Опрошено более 250 студентов (возраст – 17-20 лет).

Результаты исследования. Анкетный опрос по вопросам дистанционного обучения и дневникам самоконтроля самостоятельных занятий по физической культуре позволили определить:

- считают ли обучающиеся важным повышение уровня физической подготовленности;

- считают ли обучающиеся важным знание системы норм, правил и ценностей в здоровом образе жизни;

- считают ли обучающиеся важным наличие знаний о физической культуре, этапах и перспективах ее развития;

- могут ли обучающиеся определить самостоятельно свой уровень физического и функционального состояния;

- какие технологии позволяют усовершенствовать уровень физической подготовленности и функциональных возможностей организма студента.

На вебинарах по «Физической культуре» (развитие физических качеств: аэробная выносливость, быстрота, сила, анаэробная выносливость) и «Прикладная физическая культура» (специализации: шахматы, дартс для освобожденных от нагрузок студентов, а также фитнес аэробика, баскетбол, бадминтон, настольный теннис, атлетическая гимнастика, дзюдо, традиционное карате) в информационно-образовательной платформе ДонГМУ студенты закрепляют пройденную теоретическую и практическую информацию, согласно расписания занятий (два обязательных раза в неделю) и могут выявить

свои пробелы в знаниях, умениях и навыках.

На информационно-образовательной платформе университета размещены полные сведения научно-педагогического состава кафедры (телефон, электронный адрес); календарно-тематический план занятий; учебные пособия, изданные преподавателями и рекомендованные Ученым советом университета; учебно-методические рекомендации; видеоматериалы; тестовые задания на каждую обучающую тему общей физической подготовки и специализации, которые помогают повысить уровень усвоенных знаний студентами.

При этом факт того, что данная категория была выделена, свидетельствует о высоком уровне рефлексии обучающихся, а значит, повышении осознанного отношения к своему физическому и ментальному здоровью.

Тестирование помогает оперативно и качественно оценить занимающихся. Также результатом исследования стало уточнение и дополнение концепта; определены цели, задачи, структура, содержание, критерии оценки эффективности и пути развития цифровой образовательной среды в физкультурном воспитании в университете.

Теоретическое исследование цифровой информационно-образовательной среды в сфере физического воспитания, позволило установить, что:

- ЦИОС положительно влияет на модернизацию образовательного процесса;

- ЦИОС в сфере физического воспитания это сложная, многофункциональная и многокомпонентная система, предполагающая поэтапную организацию;

- ЦИОС включает в себя комплекс организационно-методических, технических, информационных образовательных ресурсов.

В настоящее время теоретическое научное обоснование, прошли экспериментально-исследовательскую, практическую апробацию и доказали эффективность технологий: технология совместных экспериментальных исследований научно-педагогического сотрудника и обучающегося; технология

«Виртуальная реальность»; технология «Панорамных изображений»; технология «3D-моделирование»; технология «Образовательная робототехника»; технология использования малых средств информатизации; технология использования мультимедийного учебного контента, а также интерактивного электронного контента [3].

Структура цифровой информационно-образовательной среды указывают на две существующие силы, влияющие на развитие цифровых удаленных технологий в системе образования: внешнюю, связанную с воздействием на образовательную систему извне, и внутреннюю, связанную с самой образовательной системой, при этом отмечают не только значительное влияние внешних факторов на процессы информатизации образования, но и их педагогическую неконтролируемость в силу локализации вне пределов образовательной системы [2].

Особенность ЦИОС предполагает:

- возможность дистанционной информационно-методической поддержки образовательного процесса в физкультурно-образовательной подготовки;
- планирование образовательного процесса и его содержательно-ресурсного обеспечения с учетом физкультурно-спортивных мероприятий;
- организацию дистанционного мониторинга, фиксации результатов образовательного процесса и физической работоспособности и функциональной подготовки;
- обеспечение возможностей эффективной работы с учебной и научно-методической информацией.

Эффективность ИОС в образовании в сфере физической культуры, также зависит от качества и доступности электронных сервисов через браузер, использование инструментов нескольких платформ, обеспечение гибкости настройки, мобильность и комфортность работы для всех субъектов образовательного процесса.

Выводы. Развитие информационной образовательной среды, способствует усилению осознанного отношения у студентов к своему

физическому и ментальному здоровью, требует дальнейшего распространения. Необходимо включать и в систему образования, для осознанного отношению к здоровью студента, содержательный компонент психолого-педагогического явления, которое предполагает активное использование специальных и универсальных прикладных программных средств, повышение эффективности путем повышения уровня цифровой компетентности научно-педагогических кадров, своевременного обеспечения высшего образовательного учреждения современными технологиями и оборудованием.

Список использованных источников

1. Антонова, Д.А. Цифровая трансформация системы образования. Проектирование ресурсов для современной цифровой учебной среды как одно из ее основных направлений / Д.А. Антонова, Е.В. Оспенникова, Е.В. Спирин. – Текст: непосредственный // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия: Информационные компьютерные технологии в образовании. – 2018. – № 14. – С. 35-37.

2. Буданцев, Д.В. Цифровизация в сфере образования: обзор российских научных публикаций / Д.В. Буданцев. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2020. – № 27 (317). – С. 126-127.

3. Кущева, Н.Б. Современная цифровая образовательная среда в высшем образовании России / Н.Б. Кущева, В.И. Терехова. – Текст: непосредственный // Проблемы современной экономики. – 2018. – № 1 (65). – С. 191-194.

4. Лапин, В.Г. Цифровая образовательная среда как условие обеспечения качества подготовки студентов в профессиональном образовании / В.Г. Лапин. – Текст: непосредственный // Инновационное развитие профессионального образования. – 2019. – № 1 (21). – С. 55-59.

КРИТЕРИИ КАЧЕСТВА ОБУЧЕНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Герасименко Екатерина, Ковалев Артем,
Мурарова Ольга

Руководители: ст. преподаватели Алешин Евгений Васильевич,
Сидоров Виталий Игоревич

***ФГБОУ ВО «Донецкий государственный медицинский
университет имени М. Горького»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация***

Аннотация. Ограничение двигательной активности, связано с вынужденным дистанционным обучением студентов снижает физиологические возможности организма, следовательно, умственное и соматическое состояние здоровья различных систем организма.

Ключевые слова: тестирование, факторы качества образования, контроль, учебные материалы.

Актуальность. Современный рынок труда, в условиях стремительного развития информационного общества, обуславливает необходимость создания и реализации цифровой образовательной среды (ЦОС) учреждениях. Активность содействует развитию физическому состоянию и способствует соматическому здоровью студентов. Ориентация студентов на творческое осознание программы по физической культуре требует упорядоченного воздействия на их интеллектуальную, эмоциональную и мировоззренческую среду, так как современное представление о физической культуре личности связывается не только с развитием двигательных качеств, здоровьем, но и культурой, широтой знания студента, его мотивацией в сфере физкультурно-спортивной деятельности. Кроме того, достижение качества образования, которое отвечает требованиям современности, невозможно без развития и внедрения информационных технологий в образовательную отрасль. Основные идеи, концепции и принципы физкультурного воспитания, отражении концепции физкультурного воспитания студентов предусматривают кардинальные изменения содержания физического воспитания.

Анализ литературы. Тестирование знаний, умений и навыков путем проведения контрольных мероприятий (онлайн-тестов) являются важным и необходимым элементом учебного процесса, однако в системе управления качеством результаты тестирования играют лишь вспомогательную роль. Кроме того, контрольный срок нормативов выявляет итоговый уровень полученных умений и, если он недостаточен, то для соответствующих индивидов этот уровень физической подготовленности оказывается окончательным. Однако наибольший интерес представляет модель управления качеством образования на основе контроля умений и уровня физической подготовленности обучаемых, но и процессов обучения и тренированности, их организации и применяемых средств [1, 2].

Цель и задачи исследования. Для выявления факторов, определяющих качество образования необходимо рассмотреть компоненты процесса обучения по физическому воспитанию.

Результаты исследования. Качество зависит от особенностей каждого звена обучения. В цепи системы являются обучаемый, преподаватель, учебно-методические материалы, система доставки материала обучаемому, система оценивания результатов обучения, модель обучаемого (его профиль). Во взаимосвязи отображают потоки данных, которыми обмениваются участники процесса обучения. Преподаватель управляет выбором учебно-методических материалов. В процессе изучения материала обучаемый может обмениваться информацией непосредственно с преподавателем. Основными компонентами системы оценки образовательного управления качеством является:

- Фактор, влияющий на качество образования, от студента является качество предварительной подготовки.

- Контроль качество средств доставки сводится к контролю количественных и качественных характеристик материально-технического обеспечения учебного процесса.

- Элемент «контроль» определяет эффективность контроля умений студента и обратной связи «студент-преподаватель». При этом качество

обучения во многом зависит от качества учебных и методических материалов, находящихся в методических пособиях. Согласно электронной информационной образовательной среде (ЭИОС) качество образования характеризуется следующими группами показателей:

- 1) показатели качества содержания образования;
- 2) показатели качества технологий обучения;
- 3) показатели качества результатов образования.

Этому делению показателей на группы соответствует и предлагаемое группирование показателей качества по следующим аспектам и свойствам обеспечения и проведения учебного процесса:

- 1) учебные планы и программы;
- 2) база учебных материалов;
- 3) материально-техническое обеспечение;
- 4) методики и технологии проведения учебных занятий, включая тестирование обучаемых (процедуры рубежного итогового контроля);
- 5) возможность производственной подсистемы;
- 6) кадровое обеспечение;
- 7) организационное обеспечение.

Выбор групп показателей и конкретных показателей качества должен быть подчинен следующим требованиям: нужно учитывать основные показатели, которые, во-первых, существенно влияют на качество процесса обучения, во-вторых, могут, оперативно оценены для практического использования в системе управления качеством [1].

В группу «База учебных материалов» входят следующие элементы качества методических пособий по физическому воспитанию:

- Соответствие содержания пособия утвержденной учебной программе.
- Соответствие объема материала установленным нормам.
- Соответствие содержания пособия и ее формы.
- Полнота состава (комплектации) пособия.
- Принятый в пособии способ самоконтроля обучаемых.

- Степень доступности преподавателей.

- Удобство формы общения преподаватель-студент и студент-студент.

- Объективность и полнота экспертизы подготовки обучаемых при проведении контрольных мероприятий.

- Обеспеченность цикла физического воспитания.

Основными направлениями совершенствования качества образовательных программ, кафедры физического воспитания и спорта в образовательной организации являются:

- повышения уровня организации и управления учебно-воспитательным процессом;

- повышения уровня научно-исследовательской и учебно-методической работы профессорско-преподавательского состава кафедры;

- разработка инновационной методологии преподавания физической культуры;

- формирование физической культуры личности с акцентом на профессиональную психофизическую подготовку;

- разработка профессиональных программ и направлений профессиональной деятельности, определения наиболее значимых профессионально важных качеств и на их основе создание моделей выпускника ВУЗов;

- разработка методик и тренажерных комплексов для развития профессионально важных качеств;

- создание и реализация индивидуальных программ психофизической подготовки средствами физической культуры и спорта;

- улучшение материально-технической базы.

Выводы. Занятия со специальной направленностью способствуют более эффективному повышению уровня развития двигательных качеств студентов, улучшению здоровья, функционального и физического состояния студентов. Необходимо разработка совокупности методов и принципов сбора, сохранения, обработки, передачи информации при помощи технических средств. Следует

внедрять в образовательный процесс новые методики, индивидуальные программы, информационные технологии. Необходимо разрабатывать использовать современные средства обучения, ориентированные на реализацию психолого-педагогических целей обучения и воспитания.

Список использованных источников

1. Андриюшенко, Л.Б. Спортивно ориентированная технология обучения студентов по предмету «Физическая культура» / Л.Б. Андриюшенко. – Текст: непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 2. – С. 47-54.

2. Гнатюк, Т.М. Улучшение нормативов для оценки физической подготовленности студентов / Т.М. Гнатюк. – Текст: непосредственный // Педагогика, психология и методико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – Харьков: ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2009. – № 9. – С. 29-30.

ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ И СПОРТ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Голомах Елизавета, Должикова Дарья

Руководитель: ст. преподаватель Агишева Екатерина Владимировна

***ФГБОУ ВО «Донецкая академия управления и государственной службы»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация***

Аннотация. Проведен анализ влияния цифровых технологий на физическую культуру и спорт среди молодежи.

Ключевые слова: цифровые технологии, спорт, фитнес, приложения, тренировки.

Актуальность. В последние годы наблюдается значительный рост применения мобильных приложений и онлайн-платформ, которые ориентированы на тренировочный процесс и мониторинг физической активности. Их использование способно изменить подходы к тренировкам, мотивации и оценке результатов у молодежи.

Целью данного исследования является выявление и анализ воздействия

цифровых технологий на физическую культуру и спорт среди молодежи с акцентом на эффективность приложений и платформ для тренировки и мониторинга физической активности.

Задачи исследования:

1. Изучить существующие мобильные приложения и онлайн-платформы для тренировок и мониторинга физической активности среди молодежи.
2. Проанализировать влияние использования цифровых технологий на уровень физической активности и спортивные достижения молодежи.

Результаты исследований. Современные цифровые технологии оказывают значительное влияние на физическую культуру и спорт среди молодежи. Использование смартфонов и фитнес-приложений позволяет молодым людям не только отслеживать свои физические показатели, но и устанавливать персонализированные цели. Существуют различные платформы и социальные сети, где молодежь может делиться своими достижениями, находить единомышленников и участвовать в виртуальных соревнованиях, что создает дополнительную мотивацию [1].

Приложения для фитнеса и спорта делятся на различные категории в зависимости от их функциональности, целевой аудитории и специфики предлагаемых услуг. Вот классификация наиболее популярных типов таких приложений:

1. Тренировочные приложения. Эти приложения предназначены для проведения тренировок под руководством виртуального тренера или инструктора. Они могут включать видеоуроки, аудиогид, анимации и пошаговые инструкции. Nike Training Club – предлагает широкий выбор тренировок различной интенсивности и продолжительности. Adidas Trainingby Runtastic – включает программы для бега, йоги, силовых тренировок и т.д. Fitbit Coach – персонализированный тренер, который адаптируется под ваши потребности [2].

2. Трекеры активности. Такие приложения отслеживают физическую активность пользователя, включая шаги, пройденное расстояние, сожженные

калории и многое другое. Часто они интегрированы с носимыми устройствами (умные часы, фитнес-браслеты). Google Fit – универсальный трекер активности, синхронизирующийся с Android-смартфонами и Wear OS часами. Apple Health – встроенное приложение для iPhone и Apple Watch, которое собирает данные о здоровье и активности. Strava – популярное приложение для спортсменов, позволяющее отслеживать маршруты пробежек и велопоездки.

3. Беговые приложения. Специализированные приложения для бегунов, которые помогают планировать тренировки, отслеживать скорость, дистанцию и темп, а также предоставлять аналитику по результатам. RunKeeper – одно из самых популярных приложений для беговых тренировок. RunkeeperGo – платный вариант с дополнительными функциями, такими как адаптивные планы тренировок.

4. Йога и медитация. Приложения этой категории ориентированы на практики йоги и медитации, помогая пользователям улучшить гибкость, расслабленность и концентрацию. Asana Rebel – сочетает йогу с кардиотренировками и силовыми упражнениями. Headspace – фокусируется на медитациях и техниках релаксации. Yoga Studio – предоставляет видеоуроки по различным стилям йоги.

5. Диета и питание. Помогают пользователям следить за питанием, подсчитывать калории, составлять меню и достигать поставленных целей в области похудения или набора массы. MyFitnessPal – популярный калькулятор калорий и дневник питания. Lifesum – помогает составить план питания исходя из ваших целей и предпочтений. Noom – приложение для контроля веса, включающее психологическую поддержку.

6. Групповые тренировки и соревнования. Эти приложения создают сообщества для совместных тренировок, соревнований и обмена опытом. Часто используются для создания дополнительной мотивации. Zwift – виртуальная платформа для велосипедистов и бегунов с возможностью участия в гонках и тренировочных сессиях. Peloton – предлагает групповые тренировки на велотренажере и беговой дорожке с живыми и записанными

уроками.

7. Приложения для реабилитации и восстановления. Ориентированы на восстановление после травм, реабилитационные программы и улучшение подвижности суставов. PT Genie – персональный физиотерапевт в вашем смартфоне, который поможет разработать программу реабилитации. Physiotec – содержит множество упражнений для различных видов травм и состояний.

8. Мультиспортивные приложения. Универсальные решения, которые охватывают сразу несколько направлений: бег, плавание, велоспорт, триатлон и др. TrainingPeaks – предназначено для планирования и анализа тренировок в разных видах спорта. Garmin Connect – многофункциональное приложение для владельцев устройств Garmin, поддерживающее различные виды активности [3].

Использование цифровых технологий оказывает значительное влияние на уровень физической активности людей. Вот несколько ключевых положительных аспектов этого влияния:

1. Упрощение доступа к информации: Цифровые технологии предоставляют доступ к разнообразным ресурсам, включая видеоуроки по фитнесу, приложения для отслеживания активности и советы по здоровому образу жизни. Это может мотивировать людей заниматься спортом и вести активный образ жизни.

2. Геймификация: Многие приложения и устройства для отслеживания физической активности используют элементы геймификации, что может повысить мотивацию пользователей. Например, соревнования с друзьями или получение наград за достижения могут стимулировать людей больше двигаться.

3. Удаленные тренировки: Пандемия COVID-19 показала, как цифровые технологии могут быть использованы для проведения онлайн-тренировок и занятий спортом. Это позволило людям оставаться активными, даже когда посещение спортзалов было ограничено.

4. Социальные сети и сообщества: Платформы социальных сетей позволяют людям делиться своими успехами в фитнесе и находить

единомышленников. Это создает поддержку и мотивацию для повышения физической активности.

5. Умные устройства: Носимые устройства, такие как фитнес-трекеры и умные часы, помогают отслеживать уровень активности и здоровье. Они могут напоминать пользователям о необходимости двигаться и достигать поставленных целей.

6. Образовательные программы: Цифровые технологии также используются для создания образовательных программ о важности физической активности и здорового образа жизни, что может влиять на поведение людей.

К отрицательным аспектам можно отнести:

1. Сидячий образ жизни: С другой стороны, увеличение времени, проведенного за экранами (компьютеры, смартфоны, телевизоры), способствует развитию сидячего образа жизни. Это связано с тем, что многие занятия, такие как работа, обучение и развлечения, становятся более доступными в цифровом формате.

2. Пассивное времяпрепровождение: Увлечение цифровыми технологиями, такими как видеоигры, просмотр фильмов и серфинг в интернете, может привести к увеличению времени, проводимого в сидячем положении, что негативно влияет на физическую активность.

3. Зависимость от технологий: Слишком частое использование устройств может вызвать зависимость, что снижает желание заниматься физической активностью.

Проанализировав спортивные достижения молодежи в контексте влияния цифровых технологий на физическую культуру, можно выделить такие аспекты как:

1. Доступ к информации и обучению: Цифровые технологии предоставляют молодежи обширный доступ к знаниям о тренировках, питании и психологии спорта через самообразование и онлайн-курсы.

2. Мониторинг и анализ результатов: Носимые устройства и приложения позволяют отследить прогресс, фиксируя достижения и адаптируя

тренировочные программы под индивидуальные нужды.

3. Социальные сети и сообщества: Платформы содействуют обмену опытом и поддерживают мотивацию молодых спортсменов через общение и советы.

4. Геймификация: Игровые элементы в спортивных приложениях делают тренировки увлекательными, мотивируя заниматься спортом через соревнования и интерактивные упражнения.

5. Виртуальные тренировки и соревнования: Цифровые технологии позволяют участвовать в международных мероприятиях и заниматься с тренерами из разных стран.

6. Психологическая поддержка: Приложения для медитации и онлайн-консультаций помогают справляться с психологическим давлением.

7. Проблемы зависимости от технологий: Чрезмерное время за экранами может снизить физическую активность и вызвать психологические проблемы.

В исследовании влияния цифровых технологий на физическую культуру и спорт среди молодежи отмечается, что современные инструменты и платформы кардинально изменяют подходы к тренировкам, образованию и взаимодействию в спортивной среде. Цифровые технологии открывают молодежи новые возможности для саморазвития, повышения мотивации и достижения лучших спортивных результатов. Они способствуют более эффективному обучению и позволяют легко отслеживать прогресс. Однако, несмотря на ощутимые преимущества, существует и ряд рисков, связанных с чрезмерным использованием технологий. Это может привести к физической зависимости, снижению реального взаимодействия в спортивной среде и потенциальному ухудшению здоровья. Важно найти баланс между использованием цифровых инструментов и традиционными методами тренировки, чтобы максимально использовать позитивные аспекты технологий, избегая негативных последствий.

В ходе исследования были выработаны рекомендации для эффективного сочетания технологий и физической активности. Во-первых, необходимо

сбалансированное использование цифровых инструментов и традиционных методов, чтобы избежать негативных последствий. Во-вторых, важно проводить образовательные программы по цифровой грамотности для молодежи, обучая правильному использованию технологий в спорте. Третья рекомендация касается создания онлайн-платформ для поддержания общения и обмена опытом между молодыми спортсменами в спортивных организациях и клубах. Четвертая рекомендация включает внедрение геймификации в спортивные приложения, что может повысить интерес молодежи к спорту. Наконец, акцент на ментальном здоровье означает, что необходимо предоставлять ресурсы для молодежи по управлению стрессом и эмоциональным состоянием.

Выводы. Цифровые технологии могут значительно обогатить сферу физической культуры и спорта, однако их использование должно быть осознанным и сбалансированным, чтобы максимизировать положительные результаты и минимизировать риски.

Список использованных источников

1. Индерейкин, В.Г. Влияние современных электронных устройств и приложений на мотивацию студентов к занятиям физической культурой / В.Г. Индерейкин. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2024. – № 42 (541). – С. 269-273.

2. 6 приложений для занятий спортом дома. Хабр. – URL: <https://habr.com/ru/articles/499018/> (дата обращения: 15.11.2024). – Текст: электронный.

3. Кондаков, В.Л. Анализ мобильных приложений для повышения уровня двигательной активности студенческой молодежи / В.Л. Кондаков, А.С. Шепляков. – Текст: электронный // Вестник ТГУ. – 2022. – № 2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-mobilnyh-prilozheniy-dlya-povysheniya-urovnya-dvigatelnoy-aktivnosti-studencheskoj-molodezhi> (дата обращения: 15.11.2024).

РОЛЬ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Гризодуб Анастасия

Руководитель: канд. наук по ФВиС, профессор
Фалькова Наталья Ивановна

*ФГБОУ ВО «Донбасский государственный университет юстиции»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация*

Аннотация. Статья рассматривает влияние цифровых технологий на развитие физической культуры и спорта среди студентов. Анализируются преимущества и недостатки использования цифровых инструментов в мотивации, доступности и эффективности занятий, а также их роль в обеспечении безопасности студентов. Статья предлагает конкретные примеры использования цифровых технологий в образовательном процессе и внеучебной деятельности студентов.

Ключевые слова: цифровые технологии, физическая культура, спорт, студенты, мотивация, доступность, эффективность, безопасность.

Актуальность. Современный образ жизни студентов характеризуется высокой информационной нагрузкой, недостатком времени и часто ограниченным доступом к традиционным способам занятий спортом. Цифровые технологии могут стать реальным инструментом для решения этих проблем и повышения мотивации студентов к физической активности.

Анализ литературы. В последние годы появилось множество исследований, посвященных влиянию цифровых технологий на развитие физической культуры и спорта [1, 2, 3]. Авторы отмечают положительные аспекты использования цифровых инструментов в повышении мотивации, доступности и эффективности занятий. Однако существуют также и отрицательные аспекты, связанные с передозировкой цифровыми технологиями, рисками для здоровья и безопасности.

Цель исследования. Проанализировать роль цифровых технологий в развитии физической культуры и спорта среди студентов, выявить их

положительные и отрицательные аспекты и предложить рекомендации по оптимальному использованию цифровых инструментов.

Задачи исследования:

1. Проанализировать литературу по теме исследования.
2. Изучить современные цифровые технологии, используемые в физической культуре и спорте.

Результаты исследования. Цифровые технологии могут значительно повлиять на мотивацию студентов к занятиям спортом и физической культурой. Современные приложения и платформы предлагают разнообразные инструменты для отслеживания прогресса, мотивации и соревнования:

1. Фитнес-трекеры и мобильные приложения: позволяют отслеживать количество пройденных шагов, сожженных калорий, пульс и другие показатели физической активности.
2. Онлайн-тренировки и видеоуроки: предлагают возможность заниматься спортом в любое время и в любом месте.
3. Онлайн-соревнования и виртуальные спортивные клубы: могут стимулировать конкуренцию и желание достигать новых результатов.

Цифровые технологии делают спорт более доступным для студентов:

1. Онлайн-курсы и тренировки: преодолевают географические и временные ограничения, позволяя студентам заниматься спортом в удобном для них режиме.
2. Виртуальные спортивные площадки: создают возможности для тренировок и занятий в любое время и независимо от погодных условий.
3. Онлайн-консультации с тренерами: позволяют получить индивидуальный подход к тренировкам и решать вопросы, связанные с тренировочным процессом.

Цифровые технологии могут сделать занятия спортом более эффективными и безопасными:

1. Анализ данных о физической активности: позволяет отслеживать прогресс, выявлять слабые стороны и корректировать тренировки.

2. Виртуальная реальность (VR) и дополненная реальность (AR): могут использоваться для создания имитационных тренировок, увеличивающих эффективность и безопасность занятий.

3. Искусственный интеллект: помогает анализировать данные о физической активности, создавать персонализированные программы тренировок и предупреждать возможные травмы.

Использование цифровых технологий в образовательном процессе:

1. Интерактивные платформы и мобильные приложения: могут использоваться для проведения онлайн-тестов, викторин, тренажеров и других форм интерактивного обучения по физической культуре и спорту.

2. Онлайн-библиотеки и архивы: предоставляют студентам доступ к научной литературе, видеоматериалам и другим информационным ресурсам.

3. Онлайн-курсы по физической культуре и спорту: позволяют студентам освоить новые знания и навыки, не выходя из дома.

4. Виртуальные экскурсии на спортивные объекты: делают учебный процесс более интерактивным и интересным.

Внеучебная деятельность:

1. Создание онлайн-сообществ и групп по интересам: позволяет студентам общаться с единомышленниками, заниматься спортом в команде и участвовать в спортивных мероприятиях.

2. Онлайн-трансляции спортивных соревнований: делают спорт более доступным и интересным для студентов.

3. Виртуальные спортивные турниры: могут стимулировать интерес к спорту и создавать новые возможности для соревнования.

Выводы. Цифровые технологии играют ключевую роль в развитии физической культуры и спорта среди студентов. Они повышают мотивацию, доступность, эффективность и безопасность занятий, а также делают учебный процесс более интерактивным и интересным. Важно использовать цифровые инструменты рационально и в сочетании с традиционными методами обучения и тренировок.

Список использованных источников

1. Белякова, М.Ю. Применение цифровых и информационных технологий в сфере физической культуры и спорта / М.Ю. Белякова, А.Д. Дьяконов. – Текст: непосредственный // Экономика и управление в спорте. – 2021. – Том 1. – № 3. – С. 133-148.
2. Беликова, Е.В. Социальные и экономические аспекты функционирования организаций в сфере физической культуры и спорта / Е.В. Беликова, Е.Ю. Чернявская. – Текст: непосредственный // Креативная экономика. – 2023. – Том 17. – № 2. – С. 643-660.
3. Летягина, Е.Н. Кластерный анализ условий развития физической культуры и массового спорта в регионах России с использованием искусственных нейронных сетей / Е.Н. Летягина, В.И. Петрова. – Текст: непосредственный // Экономика и управление в спорте. – 2023. – Том 3. – № 2. – С. 73-86.

ГОТОВНОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ПЕДАГОГОВ К ИНКЛЮЗИВНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Данилова Елена
Руководитель: Марковская Надежда Евгеньевна

*ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет»
г. Москва, Российская Федерация*

Аннотация. В данной статье представлено исследование психолого-педагогической готовности взаимодействия обучающихся 5-11 классов общеобразовательных школ и педагогов с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью в условиях общеобразовательных школ.

Ключевые слова: инклюзивное образование, исследование, толерантность, адаптивная физическая культура, физическая культура.

Актуальность. Важнейшее качество инклюзивного образования сегодня

– это доступность среды обучения, которая не ограничивается особенностями архитектуры или специального оборудования. Наиболее ценным качеством является социальная среда, которая опирается на особую модель инклюзии. Ее основа заключается в том, что люди с особенностями в развитии могут включаться в общество и способны внести в жизнь социума свой вклад, а образование – это начальная ступень адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Очевидно, что социальная среда, в которой оказываются люди с ограниченными возможностями, должна предполагать толерантное и гуманное отношение к ним во всех сферах жизнедеятельности.

Анализ литературы. Инклюзия подразумевает адаптацию услуг общеобразовательных школ к всевозможным потребностям учащихся с ОВЗ, и в соответствии с этими потребностями начинают разрабатываться и утверждаться федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) для обучающихся с ОВЗ [1-2]. В основе инклюзии изначально заложен принцип гуманизма, согласно которому приоритет социальной ценности человека – создание условий для защиты его прав, развития и воспитания, оказания ему помощи в жизненном самоопределении, интеграции в общество [3]. Общество сталкивается с массой предрассудков и стереотипов, а также неготовностью или отказом взаимодействовать с детьми – инвалидами со стороны участников образовательного процесса – администрации образовательных учреждений, педагогов, обучающихся, родителей. Именно перед ними стоит важнейшая задача – формирование позитивного отношения к внедрению инклюзии и готовности к принятию этой формы образования.

Цель и задачи исследования. Оценить степень психологической и профессиональной готовности, уровень личного отношения к инклюзивному образованию школьников и педагогов как участников образовательного процесса.

Результаты исследования. В рамках исследования был проведен опрос среди 120 учащихся 5-11 классов общеобразовательных школ на предмет их отношения к внедрению инклюзивного образования, к сверстникам с

инвалидностью. Он показал, что к совместному обучению с детьми, имеющими повреждение опорно-двигательного аппарата (ПОДА), готовы только 11% опрошенных школьников, 20% учащихся высказались за обучение таких детей в специальном классе массовой школы. Посчитали, что сверстники с таким видом инвалидности должны обучаться в специальной школе или на дому соответственно 48% и 21% учащихся. Однако 94% опрошенных школьников были готовы помогать в передвижении по школе одноклассникам с ПОДА.

Среди отрицательных сторон совместного обучения с детьми-инвалидами:

- 32% школьников отметили угрозу буллинга детей с нарушениями в умственном или физическом развитии;
- 16% респондентов были уверены, что инвалиды не справятся с учебной программой;
- 9% учащихся опасаются трудностей формирования коллектива;
- 8% боятся, что сверстники с инвалидностью будут тормозить обучение всего класса;
- 3% считают, что снизится привлекательность класса;
- 9% уверены в несостоятельности дружбы с такими детьми.

Всего 23% школьников не видят отрицательного влияния совместного обучения. Среди положительных сторон инклюзивного обучения 51% учащихся отметили благоприятное влияние на нравственное воспитание класса, а 32% ребят считают, что такое обучение поможет подготовить общество к принятию людей с ОВЗ. Не видят ничего положительного в совместном образовании 17% респондентов.

По результатам исследования нами была разработана программа психолого-педагогической работы с обучающимися для коррекции отношений к лицам с инвалидностью. Работа включает в себя следующие компоненты:

- знакомство обучающихся без нарушения состояния здоровья с этикой и психологией взаимодействия с лицами с инвалидностью, с ОВЗ;
- проведение тренингов, направленных на формирование толерантного

отношения, на сплочение классов, на адаптацию в новых условиях – комплекс игр, которые позволят здоровым людям оказаться в мире людей с ограниченными возможностями.

Такие игры предполагали ограничение одного из органов чувств и выполнение какого-либо задания. Например, со связанными руками достать из рюкзака предмет, с закрытыми глазами преодолеть расстояние, в наушниках, в абсолютной тишине понять задание учителя по губам и т.д. Включение в подобные действия обучающихся позволило им почувствовать на себе, с какими сложностями сталкиваются лица с инвалидностью, с ОВЗ, выполняя простые действия в обычной жизни. Кроме игр, тренинги включали в себя лекции, уроки, где обучающиеся знакомили с этикой и психологией взаимодействия с лицами с инвалидностью.

Такие меры способствовали формированию уважительного отношения к окружающим как необходимого условия в образовательных организациях и любом социуме, формированию таких качеств, как эмпатия, нравственность, доброжелательность, гуманность и умение рефлексировать.

После коррекционной работы с обучающимися, было проведено повторное исследование. Второй опрос в феврале 2023 года (спустя полгода занятий) тех же школьников показал, что к совместному обучению с детьми, имеющими ПОДА, готовы 86% из них. И только 14% учащихся высказались за обучение таких детей в специальном классе массовой школы. И уже 80% ребят ответили, что такое обучение поможет подготовить общество к принятию людей с ОВЗ.

Выводы. Исходя из полученных данных, можем сделать заключение, что большинство обучающихся стали готовы к совместному обучению, имеющими повреждения опорно-двигательного аппарата, но разделились во мнениях определения школы специальной или общеобразовательной; при совместном пребывании обучающие готовы помогать в перемещении. На данный момент общество сверстников видит большое количество положительных сторон в совместном обучении с основным опасением возможных насмешек и буллинга.

Список использованных источников

1. Ерешко, Н.Е. Физическая рекреация в рамках требований ФГОС для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья как форма внеклассных занятий / Н.Е. Ерешко, С.В. Клименко. – Текст: непосредственный // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 3. – С. 30-33.

2. Ерешко, Н.Е. Проблемы исследования социализации детей-инвалидов средствами инклюзивной физической рекреации на региональном уровне (Московская область) / Н.Е. Ерешко, В.Д. Чепик. – Текст: непосредственный // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 10 (128). – С. 61-66.

3. Социальная педагогика: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / А.Р. Камалеева, Н.В. Гризодуб; Институт педагогики, психологии и социальных проблем; Донецкий национальный университет; – Казань: Отечество, 2023. – 246 с. – Текст: непосредственный.

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ

Довженко Ангелина

Руководитель: канд. пед. наук Волков Александр Николаевич

*ФГКОУ ВО «Нижегородская академия МВД Российской Федерации»
г. Нижний Новгород, Российская Федерация*

Аннотация. В статье сделан анализ инновационных подходов преподавания физической культуры в высших учебных заведениях. Рассмотрена актуальность введения новых методик и технологий проведения занятий, для того чтобы была заинтересованность обучающегося.

Ключевые слова: физическая культура, студент, ВУЗ, инновационные технологии.

Актуальность. В эпоху бурного технологического развития, прогресса в науке и непрерывного потока информации, учебный процесс студентов

приобретает еще более высокий уровень напряженности и интенсивности. Многие студенты зачастую не понимают, насколько важно следовать правилам здорового образа жизни, включая регулярные занятия спортом, активную жизненную позицию и полноценный отдых. Отсутствие этих элементов может стать причиной снижения иммунитета и общего упадка здоровья среди молодежи. В этом контексте особое внимание заслуживает физическая культура как ключевой элемент для развития и улучшения жизненного стиля и поддержания работоспособности у студентов на протяжении всего их учебного процесса. Значимость изучения современных, инновационных подходов и методик в области обучения студентов высших учебных заведений в области физической культуры и спорта обусловлена тем, что молодые люди в нашей стране в последнее время демонстрируют снижение интереса к активным видам спорта и склонны к ведению малоподвижного образа жизни. Кроме того, важность вопроса преподавания физической культуры усиливается из-за применения устаревшей системы преподавания знаний.

Анализ литературы. Вопросам изучения методов и систем преподавания и процесса обучения, мотивации студентов были посвящены многие труды отечественных и зарубежных ученых, среди которых в рамках данной статьи следует отметить таких как: Бабажанов О.Ш., Шарипов Т.К., Азарито Л., Кирк Д., Дунлоски Дж., Кудрядцев М.Д., Янова М.Г. и другие.

Цель и задачи исследования. Цель работы – изучить и проанализировать инновационные подходы к организации занятий физической культурой в вузе. Задачи включают изучение литературы, анализ инновационных технологий и разработку рекомендаций по их внедрению.

Результаты исследования. Для успешного интегрирования новейших технологий в процесс занятий физической подготовкой, крайне важно, чтобы преподаватели понимали и осознавали значимость своего профессионального роста в этой сфере. Рассмотрим несколько цифровых инструментов, которые могут стимулировать учащихся к постоянному интересу к спорту и здоровому образу жизни на долгосрочной основе [1].

1. Приложения для смартфонов, создающие индивидуальные тренировочные планы, контролирующие ваши показатели и уровень активности, а также предоставляющие рекомендации по здоровому образу жизни и правильному питанию. К таким ценным «цифровым наставникам» относятся популярные сервисы MyFitnessPal и Strava, которые дают возможность отслеживать физические нагрузки, рацион питания, водное состояние организма и другие ключевые параметры. Их внедрение в самостоятельную физическую подготовку обучающихся положительно скажется общей физической культуре.

2. Цифровые платформы для организации групповых-онлайн занятий открывают двери к совместному обучению в живом режиме, что становится ключевым в эпоху дистанционного обучения, которое сохраняется и в настоящее время после пандемии COVID-19. Помимо этого, они предоставляют инструменты для разработки персонализированных учебных программ, адаптированных под конкретные интересы и текущий уровень знаний каждого обучающегося.

3. Презентации, позволяющие наглядно демонстрируют выполнения упражнений, а также выступают в качестве средства усвоения полученных теоретических знаний по физической культуре.

4. Использование web-платформ, на которых аккумулируется вся информация, административно-управленческого и учебного характера; осуществляется взаимодействия между обучающимися и преподавателем (например, Teams и Blackboard, Moodle).

5. С развитием Интернет-технологий появилась возможность создания электронных библиотек с высокоэффективными системами поиска, которые обеспечивают быстрый поиск необходимых научных и образовательных материалов. В статье Н.Ю. Суровой приведены примеры наиболее востребованных библиотечных ресурсов, используемых в процессе обучения физической культуре в высших учебных заведениях. Среди них выделяются онлайн-порталы Elibrary, Google Scholar, LinkedIn, Researcher ID, Scopus и

другие [2].

6. Перспективным становится применение аппаратно-программных комплексов (АПК) видеоанализа в процессе выполнения занимающимися физическими упражнениями. АПК видеоанализа дают возможность эффективно и с высокой точностью оценивать и корректировать двигательные действия учеников, улучшая тем самым качество надзора со стороны преподавателей [3].

Выводы. Физическая культура и спорт играют ключевую роль в воспитании молодежи, способствуя развитию физических и интеллектуальных способностей, укреплению здоровья и формированию морально-волевых качеств. В условиях современного общества, где здоровье и физическая подготовка становятся важными для успешной карьеры, инновационные методы физического воспитания, могут значительно повысить мотивацию студентов и эффективность занятий. Внедрение этих методов требует готовности педагогов к изменениям и учета индивидуальных особенностей студентов. Педагоги должны быть готовы к изменениям и постоянно обновлять свои знания, а также учитывать индивидуальные особенности студентов для достижения максимальных результатов. Внедрение этих методов может значительно повысить мотивацию и эффективность занятий физической культурой. Информационный подход к спорту в учебных заведениях – это неотъемлемая часть процесса обновления образовательного процесса. Однако использование компьютерных систем и информационных ресурсов ограничено финансовыми ресурсами.

Список использованных источников

1. Копылова, Е.А. Использование информационно-коммуникационных технологий по дисциплине «Физическая культура» в вузе / Е.А. Копылова. – Текст: электронный // Философско-педагогические проблемы непрерывного образования: сборник научных статей. – 2022. – № 1. – С. 294. – URL: <https://libr.msu.by/> (дата обращения: 21.11.2024).

2. Сурова, Н.Ю. Цифровая образовательная среда по физической культуре и спорту в вузе / Н.Ю. Сурова, Т.Н. Шутова, Л.Б. Андрющенко, А.Г. Ростеванов

– Текст: непосредственный // Теория и практика физ. культуры. – 2021. – № 1.
– С. 47-49.

3. Козлов, О.А. Организационно-методические аспекты цифровой трансформации образования в вузе в условиях дистанционного обучения / О.А. Козлов, Ю.Ф. Михайлов. – Текст: непосредственный // Вопросы методики преподавания в вузе. – 2021. – Т. 10. – № 36. – С. 56-64.

ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Зуев Владислав, Козлов Вадим,
Боклашов Александр

Руководитель: канд. пед. наук, профессор
Савинкова Ольга Николаевна

*ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта»
г. Воронеж, Российская Федерация*

Аннотация. Спортивная психология рассматривает, как пересекаются физическая активность и психическое благополучие. Спортивные психологи помогают спортсменам поддерживать высокий уровень работоспособности, уделяя приоритетное внимание умственной подготовке. Они также рассматривают участие в спорте в связи с такими навыками, как командная работа и эмоциональная регуляция.

Ключевые слова: спортивная психология, стресс, спортсмен, спортивная команда, тренировка, межличностные отношения, воля.

Актуальность. Психология спорта считается довольно молодой отраслью психологической науки. Упоминание о ней впервые появилось в статьях основателя Олимпийских игр Пьера де Кубертена в самом начале XX столетия. Область прикладной спортивной психологии возникла в начале 20 века. Ученые заинтересовались тем, как такие спортсмены, как Бейб Рут, добились таких выдающихся результатов. Их исследования быстро расширились от физических навыков до того, как когнитивные навыки, такие как память, восприятие, внимание и сосредоточенность, влияют на спортивные

результаты. С тех пор область спортивной психологии превратилась в самостоятельную область изучения.

Цель и задачи исследования. Анализ и обобщение практического опыта применения современных информационных технологий в целях изучения психологии физической культуры и понимание в чем она заключается.

Методы исследования. Обобщение и систематизация известных данных включает в себя изучение, теоретический анализ и обобщение специальной научной литературы по исследуемой проблеме.

Результаты исследования. Почему спортивная психология так важна? Участники испытывают огромный физический и эмоциональный стресс. Они чувствуют давление тренеров и их команд, а также давление, которое они оказывают на самих себя. Такого рода хронический стресс может отвлечь спортсменов от их целей. И, если его не лечить, это может привести к вредным проблемам с психическим и физическим здоровьем.

Спортивные психологи применяют целостный подход к здоровью каждого клиента. Они рассматривают физические способности человека наряду с его умственными препятствиями. Затем они ищут способы повысить умственную выносливость и спортивные результаты одновременно.

Спортивная психология приносит пользу всему человеку, охватывая как психологию, так и физическую работоспособность.

Некоторые преимущества спортивной психологии включают:

1. Спортивные психологи проходят тщательную подготовку. Однако точный процесс зависит от карьеры человека.

2. Спортивные психологи сосредотачиваются не только на том, что происходит на поле. Они изучают все факторы, влияющие на результаты игрового дня и самочувствие спортсмена. Программы спортивной психологии часто включают в себя обучение навыкам в следующих областях:

1. Постановка и достижение целей как личных, так и в рамках командных являются постоянной областью внимания спортсменов.

2. Позитивные мысленные образы уже давно являются ключевой частью

предигровой подготовки спортсменов. На самом деле, многие элитные игроки приписывают свой успех первой визуализации положительного результата.

3. Визуализация активирует многие из тех же частей мозга – и даже мышцы, – которые связаны с успешным действием. Это также повышает внимательность и когнитивный контроль, важнейшие компоненты умственной подготовки.

Мало какая работа по своей сути, сопряжена с таким стрессом, как занятия профессиональным спортом. Спортсмены подвергаются сильному физическому напряжению, как внутреннему, так и внешнему давлению, и могут беспокоиться о потере работы. Научиться эффективно, справляться – и при этом выступать – в условиях такого рода стресса непросто для любого спортсмена. В конечном счете, это давление может быть причиной, как тревоги, так и депрессии. С травмами достаточно тяжело иметь дело, когда вся ваша карьера не зависит от вашего физического самочувствия. Что касается спортсменов, то им приходится бороться со страхом потенциального завершения карьеры из-за получения травмы.

Спортивные психологи помогают спортсменам развивать приобретенный оптимизм и мотивацию по мере выздоровления. Это не только способствует реабилитации, но и гарантирует, что у них будет меньше шансов повторно травмироваться, возвращаясь на поле боя.

Спортсмен должен уметь отключаться от таймеров, товарищей по команде, толпы и своего внутреннего критика. Они не могут позволить себе отвлекаться, будь то тренировка или игра в Суперкубке. Недостаток внимания может стоить им игры, матча или даже привести к травме.

Многие соревновательные виды спорта предполагают игру в составе команды. Таким образом, спортивные психологи помогают спортсменам развивать межличностные отношения, повышать энергию и мотивацию, а также разрешать конфликты. Построение этих связей является неотъемлемой частью умственной подготовки.

Большинство из нас не занимаются целенаправленной практикой, потому

что большую часть времени кажется, что мы становимся все дальше от успеха, когда мы это делаем. Преднамеренная практика не доставляет удовольствия и, как правило, не приносит немедленного удовлетворения. То есть в противоположность отсроченному удовлетворению. Требуется смирение и пристальное внимание, чтобы разучиться тому, что вы привыкли делать, особенно когда вы на вершине своей игры.

В психологии существуют:

1. Непроизвольное внимание – связано с воздействием на органы чувств различного рода раздражителей. Более сильные раздражители привлекают большее внимание, менее сильные – меньше; они-то и вызывают ориентировочную реакцию.

2. Произвольное внимание – всегда возникает в результате волевых усилий человека либо для организации направленного сосредоточения на каком-либо объекте, либо для изменения интенсивности внимания. Роль волевых усилий особенно заметна, когда трудно сосредоточиться [1].

Однако то, что отличает профессиональные спортивные результаты – это то, как спортсмен подходит к тренировкам. Это включает в себя осознание того, что то, что привело их к вершине в их спорте, больше не работает на них. На этом этапе изучение новых техник помогает им оставаться на вершине своей игры.

Часто упускаемый из виду компонент человеческой деятельности – это преднамеренный отдых. И нашему мозгу, и мышцам требуется достаточное время для отдыха между приступами напряженной концентрации. Но когда ваше тело отдыхает, оно делает больше, чем просто «делает перерыв». Наука о физических упражнениях учит нас, что дни отдыха имеют решающее значение для развития мышц. Микротрещины, образовавшиеся во время физической нагрузки, восстанавливаются и укрепляются в дни отдыха. Точно так же, как наши тела полагаются на это время простоя, наш мозг тоже нуждается в отдыхе.

Исследования показывают, что мозг гораздо более активен в периоды

отдыха, чем в периоды сосредоточения. Режим сети по умолчанию (DMN) активируется, когда мы делаем перерыв. Эта сеть связана с памятью, эмоциональной регуляцией и выполнением когнитивных задач.

Межличностные отношения – субъективно переживаемые взаимосвязи между спортсменами, объективно проявляющиеся в характере и способах взаимных влияний, оказываемых членами команды друг на друга в процессе совместной деятельности и общения. Межличностные отношения – это система установок, ориентаций, ожиданий, стереотипов, которые раскрываются содержанием, целями, ценностями и организацией совместной деятельности и выступают основой формирования социально-психологического климата в коллективе.

Межличностные взаимоотношения в спортивной команде строятся на психологической совместимости спортсменов с другими членами команды. Только при наличии такой совместимости игрок может показать в совместной деятельности все свои положительные индивидуальные качества. «Во взаимосвязанной деятельности устойчивость деятельности и ее качество определяются не столько индивидуальным вкладом, сколько степенью их взаимодействия. Этим объясняется и невозможность предсказания эффективности работы группы в целом, если основываться, лишь на заранее выявленных особенностях каждого из членов группы» [2].

Мы знаем, что спортсменам нужно тренироваться, чтобы подготовиться к игре, и что им нужно заботиться о себе, чтобы восстановиться. Но когда мы заимствуем спортивные метафоры для вдохновения в мире работы, мы никогда не говорим о «отдыхе как спортсмен».

Точно так же, как мы восхищаемся их силой и дисциплиной, мы также должны учиться на их «игре» по уходу за собой. У этих профессионалов есть целые команды, посвященные их отдыху и восстановлению. Это потому, что это ключевая часть повышения производительности и необходима для предотвращения эмоционального выгорания.

Согласно социально-когнитивной теории Альберта Бандуры, существует

четыре важнейших компонента для развития самоэффективности. Это прошлый опыт, социальное моделирование, поощрение и эмоциональное благополучие. Когда мы смотрим спорт, мы видим, как успех моделируется для нас, и мы проводим параллели из спортивной науки и применяем их к другим контекстам. Когда мы это делаем, они становятся универсальным языком даже для тех, кто не очень увлекается спортом. Потому что, на самом деле, дело не в игре. Речь идет о психологических принципах внутренних игр, в которые мы все играем. Речь идет о постановке цели, визуализации положительного результата, управлении разговором с самим собой и о том, чтобы делать все, что в ваших силах. Однако нам следует помнить, что речь идет не только об отдыхе, восстановлении и развитии системы поддержки, которая позволяет вам следить за мячом – и полностью погружаться в игру.

Становление спортсмена невозможно без целенаправленного формирования мотивов спортивной деятельности. Мотивы создают принципиальную основу целенаправленного поведения, способов преодоления фрустрации при достижении главной цели спортивной деятельности. На основании этого формируется динамический компонент – мотивация поведения, проявляющийся в направленности поведения (побуждение к выполнению конкретной тренировочной нагрузки) и субъективных критериях удовлетворения достижения цели (реализации активности поведения) в конкретных условиях, в данный момент времени [3].

Выводы. Психология спорта призвана раскрывать закономерности психической деятельности спортсменов и тренеров в конкретных специфических условиях тренировок и соревнований, чтобы с помощью специальных психологических методов и средств сделать процесс подготовки и участие спортсменов в спортивной борьбе оптимальным и продуктивным.

Список использованных источников

1. Психология физической культуры и спорта / под ред. профессора Г.Д. Бабушкина. – Омск: СибГУФК, 2007. – 223 с. – Текст: непосредственный.
2. Яковлев, Б.П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности /

Б.П. Яковлев. – М.: Советский спорт, 2014. – 312 с. – Текст: непосредственный.

3. Гончаров, В.И. Психология физической культуры: учебное пособие / В.И. Гончаров. – Владивосток: Изд-во Дальневост. федерал. ун-та, 2022. – 128 с. – Текст: непосредственный.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ

Кильбахтина Марина¹

Руководитель: ст. преподаватель Еремеев Вячеслав Юрьевич¹

Самоделкина Юлия²

Руководитель: преподаватель Одинокова Юлия Андреевна²

¹*ФГБОУ ВО «Уфимский Университет Науки и Технологий»,*

²*ФГБОУ ВО «Башкирский государственный медицинский университет»
г. Уфа, Российская Федерация*

Аннотация. Для способности качественно оказывать медицинские услуги необходимо иметь навыки профессионально-прикладной физической подготовки. Одним из способов их получения является физическая культура и спорт.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, студент, занятия, врач, комплекс упражнений.

Актуальность. Большая нагрузка на организм врача требует высокий уровень физической подготовки.

Анализ литературы. Проанализировано учебное пособие «Профессионально прикладная физическая культура студентов медицинских вузов» О.М. Буйковой. Для более детального погружения, рассматриваются следующие аспекты: показатели, которые необходимо учитывать при планировании ППФП; изменения в состоянии организма при воздействии вредных факторов; группы профессий (с учетом характера и условий труда); отдых при разных формах труда; рекомендации по величине нагрузки для взрослых здоровых лиц; профессиограммы, индивидуально для каждого врача (описание формы, условий и характера труда, режимы труда и отдыха,

особенности динамики работоспособности в течение дня, вредные факторы среды и связанные с ними заболевания). В этом пособии, главным образом изложены не только все теоретические аспекты, необходимые для физической подготовки студентов, но и практические методики с рекомендациями по выполнению. Поэтому, данное пособие является ценным материалом для студентов медицинских вузов.

Цель и задачи исследования. Главной целью статьи является изучение способов достижения хорошей физической формы с помощью профессионально-прикладной физической подготовки. Для выполнения поставленной цели, перед нами были поставлены следующие задачи:

1. Обозначить актуальность профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).
2. Рассмотреть перечень факторов, влияющих на здоровье медицинских работников.
3. Оценить эффективность физических упражнений и их роль в дальнейшей жизни студентов-медиков.
4. Проанализировать информацию и сделать выводы.

Результаты исследования. В настоящее время, одной из главных целей медицинских вузов является выпуск квалифицированных специалистов, способных выполнять профессиональные задачи в активно меняющихся социально-экономических условиях. Профессия врача требует от выпускников сочетания навыков коммуникации, ответственности, способности быстро оценивать ситуацию и принимать решения, а также обладать развитыми физическими качествами. Основы этих качеств закладываются еще в студенчестве, в том числе и на уроках физической культуры, поэтому так важно эффективно использовать время, отведенное на занятия. После курса занятий, у студентов должно сформироваться не только знание основ теории и методики, но и умение интегрировать это в повседневную жизнь [1].

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) является одним из направлений физической культуры и позволяет формировать

прикладные знания и навыки, которые потребуются в дальнейшей профессиональной деятельности [2].

Для деятельности высококвалифицированных специалистов требуется высокая работоспособность, которой можно достичь при регулярных занятиях физической культурой и спортом. По завершении шести лет учебы по специальностям Лечебное дело, Педиатрия, Стоматология, МПФ, Фармация, молодые специалисты преимущественно ведут прием в кабинете и сталкиваются со специфическими особенностями, из-за которых труд медицинских работников является сложным:

1) неудобное положение тела – сидячая работа в кабинете, подъем и перенос тяжестей, приводят к заболеваниям опорно-двигательного аппарата, нарушению кровообращения, мышечной утомляемости, смещению положения внутренних органов;

2) стресс – осознание ответственности за жизнь и здоровье пациентов оказывает большую психоэмоциональную нагрузку, что в долгосрочной перспективе приводит к эмоциональному выгоранию;

3) ненормированный график – длительная работа, часто в ночное время, ведет к нарушению биоритмов, истощению нервной системы и постоянному напряжению;

4) контакт с пациентами и инфекциями – снижение иммунитета, склонность к заболеваниям.

Таким образом, врачу предъявляется большое количество требований к его физической подготовке, выносливости его мышц, устойчивости нервной системы, вниманию и мышлению, с учетом чего, необходимо грамотно организовывать занятия студентов и включать в них элементы ППФП. Такой подход будет способствовать ускорению адаптации к профессиональной деятельности и обеспечит формирование важных качеств и навыков, повысит производительность труда, устойчивость к профессиональным заболеваниям, а также снизит уровень травматизма [3].

Суть ППФП заключается в том, что навык, сформированный в одной

области деятельности, переносится на область со сходной координационной и двигательной структурами другой области. Следовательно, возникает необходимость в моделировании физической работы с использованием в тренировках различных тренажеров и тестов [4].

Упражнения следует подбирать с учетом специфики трудовой деятельности врача. Готовый комплекс должен быть направлен на повышение выносливости и укрепление сердечно-сосудистой, респираторной и опорно-двигательной систем. Акцент силовых упражнений – это восстановление функционального состояния мышц плечевого пояса, нижних конечностей и брюшного пресса. Стоит включить элементы системы стретчинг, так как они положительно влияют на работу всех групп мышц, принимающих непосредственное участие в трудовых операциях врача. Для повышения вовлеченности студентов в процесс, можно использовать элементы фитнеса, аэробные нагрузки под музыку. Для развития коммуникативных навыков и скорости реакции хорошо подойдут групповые виды деятельности. Степень нагрузки определяется группой здоровья и уровнем подготовки учащихся [5].

Для оценки качества ППФП и степени развития необходимых профессиональных качеств используется комплекс контрольных упражнений. В динамике учитываются следующие результаты:

- 1) сгибание и разгибание рук в упоре лежа – оценка силы мышц плечевого пояса;
- 2) подъем туловища из положения лежа – оценка силы мышц брюшного пресса;
- 3) удержание положения в полуприседе (на время) – оценка статической выносливости мышц нижних конечностей;
- 4) наклон вперед из положения сидя – оценка гибкости;
- 5) подъем туловища из положения лежа, руки за головой – оценка силы мышц брюшного пресса и поясничного отдела.

Данные упражнения позволяют оценить степень формирования вырабатываемых навыков [6].

Выводы. Успешная деятельность медицинских работников во многом зависит от состояния их здоровья. Чем выше будет уровень прикладных навыков выпускников, тем легче им будет приспособиться к режиму труда, его специфике и особенностям.

Список использованных источников

1. Башмак, А.Ф. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов: методические указания / А.Ф. Башмак, В.А. Мезенцева. – К.: РИЦ СГСХА, 2013. – 45 с. – Текст: непосредственный.

2. Бобырева, М.М. Совершенствование методики профессионально-прикладной физической подготовки студентов медицинских вузов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Бобырева Марина Михайловна. – А., 2008. – 37 с. – Текст: непосредственный.

3. Буйкова, О.М. Профессионально-прикладная физическая культура студентов медицинского вуза: учебное пособие / О.М. Буйкова; ФГБОУ ВО ИГМУ Минздрава России, Кафедра физического воспитания. – Иркутск: ИГМУ, 2016. – 31 с. – Текст: непосредственный.

4. Заплатина, О.А. Роль физического воспитания в подготовке студентов вуза к будущей профессиональной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук / О.А. Заплатина. – К., 2007. – 24 с. – Текст: непосредственный.

5. Каравашкина, О.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов в вузе / О.В. Каравашкина. – Текст: непосредственный // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Естественные науки. – 2015. – № 3 (19). – С. 84-90.

6. Нестеренко, Д.В. Методологические основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов - будущих врачей / Д.В. Нестеренко. – Текст: непосредственный // Санкт-Петербургский образовательный вестник. – 2017. – № 67 (10-11). – С. 65-69.

ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Круглецов Алексей, Лепехина Дарья
Руководители: преподаватели Пискотин Владимир Александрович,
Сергатских Екатерина Александровна

ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта»
г. Воронеж, Российская Федерация

Аннотация. В статье рассмотрена проблема физической культуры студентов высших учебных заведений. Способ изучения и освоение сложных психолого-педагогических процессов формирования личности на занятиях по физическому воспитанию, задание работы, анализ интерпретация полученных экспериментами данные.

Ключевые слова: физическая активность, физическая культура, профессиональное совершенствование, виды физической активности.

Актуальность. Высшее образование в России направлено, прежде всего, на всестороннее развитие личности как высшей ценности общества. Поэтому образование должно стать ведущим фактором развития духовной культуры народа, средством воспроизводства производительных сил РФ. Поиск новых технологий воспроизводства производительных сил и формирование духовного и физического потенциала студентов открывает более широкие возможности для реализации личностного потенциала и выбора здорового образа жизни.

В связи с этим возникает острая необходимость модернизации всей системы физического воспитания студентов, создание национальной концепции физического воспитания молодежи, поскольку только физически совершенная личность способна поднять экономику страны в надлежащего уровне и воспроизводить производительные силы страны.

Анализ литературы и научных исследований позволил выявить, что средством повышения физической готовности студентов к жизни в обществе и физического совершенствования выступает физическая культура [1, 3].

Цель и задачи исследования – изучить естественнонаучные основы физической культуры.

Результаты исследования. В ходе исследования использовались такие методы как: опрос, беседа, изучение источниковой базы.

Детальный анализ указанных аспектов привел нас к мысли о необходимости системного структурного анализа физической культуры студентов вузов. Результаты этого анализа представлены в статье.

Цель исследования – осуществить структурное изучение физической культуры студентов высших учебных заведений. Исследование физической культуры студентов высших учебных учреждений в процессе внеаудиторной спортивно-массовой работы проводили в 2023 г. Констатирующий эксперимент состоял из трех этапов: I (подготовительный) – выявление желания и готовности студентов заниматься внеаудиторной спортивно-массовой работой; II (констатирующий) – определение уровня сформированности физической культуры студентов вузов; III (интерпретационный) – характеристика уровней сформированности физической культуры студентов вузов.

Опытно-экспериментальное исследование уровней сформированности физической культуры студентов высших учебных заведений проводили в соответствии с определенными на уровне теоретического анализа компонентов и критериев физической культуры.

Исследования проводились со студентами I-II курсов экономических и социально-гуманитарных факультетов на внеаудиторных занятиях по физическому воспитанию основного отделения спортивного совершенствования, на занятиях по общей физической подготовки и самостоятельных занятий физическими упражнениями, физкультурно-массовых мероприятиях. Экспериментальной работой охвачено 300 студентов, из них – 100 юношей и 200 девушек. Все студенты не имели отклонений в состоянии здоровья и входили в основную группу. Общими характеристиками респондентов является принадлежность к одной возрастной группы – 17-19 лет; срок обучения – четыре года; форма обучения – дневная.

Для выявления уровней сформированности физической культуры студентов высших учебных заведений на диагностическом этапе исследования

применен ряд диагностических методов: опрос, специально разработаны авторские анкеты; психодиагностические методы; дидактические методы; педагогическое тестирование; медико-биологические методы [2].

Каждый из методов и методик имел свое целевое направление и одновременно взаимодополнялись, взаимно компенсируя ограничения и недостатки, характерные для каждого по отдельности. Эти методы воспринимались как способ изучения и освоение сложных психолого-педагогических процессов формирования личности на занятиях по физическому воспитанию в процессе внеаудиторной спортивно-массовой работы, установления объективной закономерности воспитания и обучения студентов.

В ходе эмпирического исследования определены уровни сформированности физической культуры студентов высших учебных заведений. Проанализируем эмпирические данные, полученные в ходе экспериментального исследования, по каждому компоненту физической культуры и на их основе охарактеризуем уровень сформированности физической культуры студентов вузов по направлениям физическое воспитание, спорт и культура здоровья в современном обществе [1].

Для конкретизации компонентов использовали совокупность критериев и показателей, которые делали возможным адекватное отражение главных количественных и качественных характеристик каждого из них.

Интеллектуально-мыслительный компонент определялся по таким критериям, как овладение знаниями по физической культуре, специальными систематизированными знаниями, физическими упражнениями, а также создание фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний, способов сохранения и укрепления здоровья.

Мотивационно-эмоциональный компонент – определение критериев, показателями которого являются сформированность и устойчивость положительных эмоций, стремление к успеху и избегания неудач, рост мотивов и интересов к физическому воспитанию в процессе внеаудиторной спортивно-

массовой работы, что позволило выбирать виды физкультурно-спортивной направленности по собственному вкусу.

Двигательно-деятельностный компонент определяли с помощью показателей физического состояния здоровья и физической подготовленности студентов, разработанной системы тестирования государственных тестов и нормативов, оценки физической подготовленности и медико-биологического комплекса, позволили выявить уровни развития кондиционных и координационных способностей и оценить качество технической и тактической подготовленности студенческой молодежи. Согласно показателям определены четыре уровня сформированности физической культуры студентов высших учебных заведений (высокий, базовый, средний, низкий). Проведенная диагностическая процедура показала, что уровни сформированности физической культуры студентов в вузах в интеллектуальном компоненте недостаточно сформированы.

Реализуя свои цели в спорте, каждый человек должен иметь возможность оценить свои достижения, сравнить их с достижениями других спортсменов, видеть перспективу своего совершенствования.

Этим запросам отвечает единая Всероссийская спортивная классификация. Она стимулирует развитие спортивных интересов молодежи, рост массовости спорта и спортивных достижений. Спортивное совершенствование на основе спортивной классификации – процесс повышения уровня всестороннего физического развития физических способностей. Чем выше разрядные нормы и требования, тем более высокое развитие основных физических качеств они предусматривают.

В связи с общим ростом спортивных достижений в каждом виде спорта путь подготовки спортсменов-разрядников становится все более трудным. Требуется комплексная тренировка, обеспечивающая всестороннее развитие организма, высокое развитие физических качеств.

Выводы. Таким образом, в процессе констатирующего этапа исследования нами определены уровни сформированности физической

культуры студентов высших учебных заведений. Обеспечение физического состояния здоровья и физического развития студентов в процессе внеаудиторной спортивно-массовой работы должным образом не происходит. Отрицательный результат уровня физической подготовленности студентов, а также отсутствие тенденции к его повышению в течение обучения обуславливают актуальность поиска новых технологий, совершенствования процесса физического подготовки студентов и их привлечение к систематическим внеаудиторным занятиям по физическому воспитанию.

По моему мнению, достичь положительного результата можно только во время занятий в спортивных секциях (по интересам), общей физической подготовки, самостоятельных занятий и физкультурно-массовых мероприятий, основанных на свободе выбора видов двигательной активности.

Организация внеаудиторных занятий студентов на основе их распределения по группам по заинтересованности определенным видом спорта повышает мотивацию к занятиям, влияет на систематичность их посещения и способствует повышению уровня физической подготовленности студентов.

Список использованных источников

1. Выдрин, В.М. Физическая культура – вид культуры личности и общества (Опыт историко-методологического анализа проблем): Монография / В.М. Выдрин. – Омск: Издательство СибАДИ, 2013. – 142 с. – Текст: непосредственный.

2. Самсонова, А.В. Естественнонаучные основы физической культуры и спорта / А.В. Самсонова, Р.Б. Цаллагова. – М.: Советский спорт, 2014. – 456 с. – Текст: непосредственный.

3. Собянин, Ф.И. Развитие современных представлений о физической культуре в России с позиции культурологического подхода / Ф.И. Собянин, А.В. Лотоненко. – Текст: непосредственный // Берегиня 777. – Сова. – 2019. – № 1. – С. 163-175.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ПРИ РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Кукина Нина

Руководитель: ст. преподаватель Новосёлов Михаил Николаевич

***ФГКОУ ВО «Нижегородская академия МВД Российской Федерации»
г. Нижний Новгород, Российская Федерация***

Аннотация. Статья посвящена процессу физического воспитания курсантов образовательных организации МВД России. Обращается внимание на роль преподавателей в данном процессе, а так же важность спортивной деятельности.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, мотивация, сотрудник ОВД.

Актуальность. В настоящее время насыщенная и полноценная жизнедеятельность человека невозможна без физической культуры. Успешная адаптация к стремительному темпу жизни и преодоление стрессов характерна для лиц, обладающих хорошим физическим и психическим здоровьем. Для гармоничного взаимодействия с окружающей средой требуется не только социальная и психологическая зрелость, но и достаточный уровень физической подготовленности. Но чтобы заниматься физической культурой и поддерживать высокий уровень здоровья, необходимы чёткие установки и хорошая мотивация для самостоятельных занятий. Поэтому тематика физического воспитания всегда является актуальной, так как этот процесс направлен на привлечение людей к здоровому образу жизни и занятием физической культурой. Данный процесс непрерывный и должен осуществляться постоянно, особенно в отношении студентов (курсантов), которые только еще начинают формировать свои взгляды на здоровый образ жизни и занятия спортом.

Физическая культура играет важную роль не только в совершенствовании физиологических функций и развития тела, но также способствует сохранению и поддержанию психического здоровья. Широкий спектр применения спорта и физической культуры неоспоримо свидетельствует об их фундаментальной

важности и необходимости для ежедневного функционирования общества. Появление новых целей и стремлений к физически активному образу жизни способствует повышению уровня позитивных эмоций и стимулирует личностный рост и развитие. Таким образом, физическая культура оказывает существенное влияние на развитие человека, способствуя его совершенствованию в различных сферах жизни. Физическое воспитание неотделимо от других форм воспитания. Таким образом, физическая культура и спорт являются неотъемлемым условием, а физическое воспитание – основным инструментом всестороннего развития личности.

Анализ литературы. Анализируя литературу, мы видим, что вопрос физического воспитания находит своё отражение на государственном уровне. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» даёт понятие физического воспитания, а именно, что это процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всестороннеразвитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры [1]. Важным результатом такого воспитания является формирование у человека стремления к регулярным занятиям спортом. Изучая ведомственные нормативные документы, мы видим, что процесс физической подготовки регламентирует приказ МВД России № 44. В органах внутренних дел процесс физической подготовки включает в себя: занятия по прикладной гимнастике и атлетической подготовке, лёгкой атлетике и ускоренному передвижению, полосе препятствий, плаванию и лыжной подготовке [2].

Цель и задачи исследования. Целью данной работы ставится изучение процесса физического воспитания курсантов образовательных организации МВД России и как данный процесс влияет на их личность. Для достижения цели необходимо сделать следующие задачи: дать понятие физического воспитания; из каких элементов состоит данный процесс; выявить какие задачи решает процесс физического воспитания; изучить процесс физического

воспитания в образовательных организациях системы МВД России.

Результаты исследования. Физическая подготовка сотрудников осуществляется посредством проведения практических занятий, которые включают в себя раздел общей физической подготовки и служебно-прикладной раздел. Целью этой подготовки является совершенствование профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых для выполнения служебных обязанностей.

Дисциплина «Физическая подготовка» в полной мере реализует все перечисленные аспекты педагогического процесса. Педагогический процесс представляет собой целенаправленное взаимодействие преподавателя и курсанта в области получения знаний. Основная цель преподавателя – пробудить у обучаемого интерес к познанию и развитию у него осознанного, творческого отношения к профессиональному образованию. Дифференцированный подход к обучению является ключевым фактором повышения эффективности физической подготовки курсантов. Использование принципа дифференциации как педагогического метода позволяет учитывать индивидуальные различия в физическом и функциональном состоянии курсантов на занятиях физической подготовкой.

Физическая подготовка курсантов осуществляется преимущественно посредством применения комплекса физических упражнений. К числу физических упражнений, используемых как средства тренировки курсантов, относятся: упражнения на силу, быстроту и ловкость, выносливость.

Кроме этого физические упражнения могут быть классифицированы и по степени их специфичности.

1. Общеразвивающие упражнения, они включают в себя широкий спектр физических нагрузок, связанных с различными спортивными дисциплинами. Эти упражнения находят применение в повседневной жизни и служат дополнительными инструментами для решения вспомогательных задач [3].

2. Специально-подготовительные упражнения, служат для целенаправленной подготовки к выполнению более сложных действий.

Их основная задача – развитие необходимых физических качеств, таких как сила, выносливость, гибкость, и усвоение правильной формы и техники выполнения конкретного упражнения. К таким упражнениям можно отнести кувырки, перекаты и отработка самостраховок, которые используются при подготовке к основной тематике – броски.

3. Упражнения для подготовки к служебной деятельности, представляют собой комплекс практических заданий, направленных на развитие навыков, необходимых для успешного выполнения профессиональных обязанностей (изучение техники применения боевых приемов борьбы, преодоление полосы препятствий и т.д.).

Особую роль играет наличие в жизни человека спорта: дисциплина, выносливость, терпение, это то, что на данный момент в современном мире не пользуется большой актуальностью в связи с недостаточной информированностью граждан о непосредственной зависимости умственного труда от проведения необходимых физических упражнений. Участие в спорте способствует развитию у человека самооценки и веры в собственные возможности. Занятия физической культурой приносят людям чувство удовлетворенности и эйфории. Физическая активность способствует повышению уровня работоспособности. Занятия спортом способствуют развитию смелости и решительности, позволяя человеку переступить через рамки своих ограничений и расширить границы привычного. Принятие решения человека внедрить в свой повседневный образ жизни физическую активность способно привести к радикальным и позитивным преобразованиям. Это недвусмысленно свидетельствует о недопустимости игнорирования спорта. Занятия спортом содействуют человеку в отказе от пагубных привычек, что в конечном итоге способствует сохранению его здоровья. Благодаря физическому воспитанию человек может раскрыть в себе потенциал, о котором раньше не предполагал, черты характера, позволяющие стойко преодолевать трудности, возникшие у него на пути. Занимаясь командным видом спорта, спортсмен приобретает ценный опыт межличностного взаимодействия. Взаимодействие с

партнерами по команде и соперниками способствует развитию навыков коммуникации, эмпатии, а также готовности к оказанию поддержки и помощи. Все перечисленные качества являются неотъемлемыми для индивида как члена общества, так как значительную часть своего времени он проводит в коллективе. Следовательно, овладение этими навыками способствуют построению доверительных отношений и благополучному развитию процесса общения. У курсантов системы МВД России спортивная деятельность выражена в участии в Спартакиадах образовательных организации по различным видам спорта, а также ежегодно проводятся Спартакиады МВД России среди образовательных организации. В течение года формируются сборные команды по различным видам спорта, которые в течение учебного проводят тренировочный процесс.

Результаты работы следует оценивать по выполнению задач, которые ставились в начале. В работе было дано понятие физического воспитания и определено из чего состоит данный процесс. Проанализировав литературу, сделали вывод, что у сотрудников полиции в процессе физической подготовки реализуются задачи общей физической подготовки в рамках занятий по физической подготовке. Кроме этого важное значение имеет спортивная деятельность обучающихся, которые занимаются тренировочной деятельностью и выступают на соревнованиях различного уровня.

Выводы. В заключении можно сказать, что физической воспитание это важный процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания. Формирование у курсантов понимания основного значения всесторонней физической подготовки, о значимости общей физической подготовки для выполнения служебных обязанностей, признаётся одной из главных задач [4]. Так же важной задачей признается формирование у курсантов мотивации к занятиям физической культурой.

Список использованных источников

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 22.11.2016) «О

физической культуре и спорте в Российской Федерации». – Текст: непосредственный.

2. Приказ МВД России от 02.02.2024 № 44 «Об организации порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации». – Текст: непосредственный.

3. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры / А.М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2001. – 320 с. – Текст: непосредственный.

4. Новоселов, М.Н. Физическое воспитание как процесс формирования у курсантов образовательных организаций системы МВД России мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом / М.Н. Новоселов, Н.В. Приходько // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее. Посвящается 300-летию российской полиции: материалы межведомственного круглого стола, Иркутск, 23 ноября 2018 года / ответ. редактор С.М. Струганов. – Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД РФ, 2018. – С. 61-65. – EDN YSADSP. – Текст: непосредственный.

**СПЕЦИФИКА ПРЕПОДАВАНИЯ СТУДЕНТАМ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
НАПРАВЛЕНИЯ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ФОРМ ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДОШКОЛЬНОМ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

Лаврентева Анна
Руководитель: преподаватель Анадикт Ида Викторовна

*КГБПОУ «Барнаульский государственный педагогический
колледж им. В.К. Штильке»
г. Барнаул, Алтайский край, Российская Федерация*

Аннотация. В статье рассматриваются аспекты преподавания студентам СПО современных форм физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях с учетом формирования основ здорового образа

жизни обучающихся педагогических направлений.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительная работа, здоровый образ жизни, педагогические технологии.

Актуальность. На современном этапе процесс подготовки студентов среднего профессионального образования по специальности «дошкольное образование» и «специальное дошкольное образование» претерпевает ряд изменений и это регламентировано несколькими документами: приказ от 17 августа 2022 г. № 743 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования» специальности 44.02.01 дошкольное образование и приказ Минпросвещения России от 14.09.2023 № 687 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.04 специальное дошкольное образование».

Анализ литературы. Вопросы преподавания студентам основ физкультурно-оздоровительной работы детям раннего и дошкольного возраста реализуются посредством профессиональных модулей ПМ.01. Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие и ПМ.06. Организация процесса и реализации парциальной образовательной программы в области физического развития. Так, преподавание данных дисциплин в колледже базируется на основных нормативных документах в области формирования основ здорового образа жизни: Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ (ред. от 08.08.2024, с изм. от 26.09.2024) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (статья 30.). Профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни, п.3. Формирование здорового образа жизни, у граждан начиная с детского возраста, обеспечивается путем проведения мероприятий, направленных на информирование граждан о факторах риска для их здоровья, формирование мотивации к ведению здорового образа жизни и создание условий для ведения здорового образа жизни, в том числе для занятий физической культурой и спортом [1] и Приказ Министерства здравоохранения

РФ от 15 января 2020 г. № 8 «Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года (формирование здорового образа жизни населения и профилактика неинфекционных заболеваний осуществляется путем: разработки и реализации мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни у детей и молодежи)» [2].

Цель исследования. Рассмотреть структуру подготовки будущих педагогов дошкольных образовательных учреждений, основанную на разнообразных педагогических технологиях позволяет сформировать у них знания, умения и навыки ведения физкультурно-оздоровительной деятельности, и творчески применять их, что обеспечивает расширение перечня решаемых профессиональных задач, потому что переходит в разряд педагогических условий, что обеспечивает организацию и самоорганизацию воспитания и обучения студентов [3].

Результаты исследования. В настоящее время существует множество инновационных подходов к преподаванию физкультурно-оздоровительной работы (далее – ФОР), в дошкольных образовательных учреждениях (далее – ДООУ), которые могут быть эффективными для детей дошкольного возраста, за частую, внедрение их в педагогическую деятельность ограничено знаниями о них, умениями их реализовывать, и мотивацией самих педагогов.

Студенты педагогического направления в области дошкольного образования знакомятся с такими подходами в рамках учебно-воспитательного процесса, учатся применять их на практике, отрабатывая методику их организации, а также понимают значимость их внедрения в профессиональную деятельность. Студенты получают знания том, какие физические нагрузки допустимы для детей определенного возраста, а также какие меры безопасности следует соблюдать при проведении занятий, так же учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка. Кроме того, студентов обучают сотрудничеству с другими специалистами, такими как врачи, психологи и родители, инструктора, так как взаимодействие с ними позволит разрабатывать

парциальные программы ФОР, основанные на инновационных методах, а также использовать элементы современных форм физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня.

Современная ФОР в ДОУ предлагает разные педагогические технологии, которые студенты рассматривают в рамках учебно-воспитательного процесса в педагогическом колледже (таблица 1).

Таблица 1.

Формы ФОР в ДОУ

Название ФОР	Характеристика ФОР
Геокешинг	увлекательная игра-поиск, которая сочетает физическую активность и интеллектуальное развитие. Дети, используя навигационные приборы и карты, ищут спрятанные сокровища или маркеры с координатами. Такая игра развивает ориентировку в пространстве, логическое мышление и способствует знакомству с окружающим миром.
Фрироуп	элементы ФОР можно использовать в процессе туристических прогулок и экскурсий. Цель фрироуп заключается в том, чтобы пройти всю дистанцию, не касаясь земли, и сделать это как можно быстрее. Результаты прохождения игры определяются временем, затраченным на преодоление всех веревочных элементов. Фрироуп не только прекрасно развлекает и дает удовлетворение от преодоления сложностей, но и развивает такие важные навыки, как баланс, координация движений, выносливость и силу. Он также способствует формированию смелости, уверенности в себе и решительности у участников. Многие дошкольные образовательные учреждения приобретают сертифицированное оборудование для того, что внедрять фрироуп в практику.
Игровой стретчинг	это комплекс специально разработанных упражнений, направленных на растяжку и развитие гибкости у детей. Во время занятий используются различные игровые элементы: танцевальные движения, игры с различными предметами, что делает эту форму занятий очень интересной и привлекательной для детей.
Степ-аэробика	это комбинация аэробных упражнений на платформе (степе) с элементами хореографии. Дети выполняют движения в ритме музыки, совершая прыжки, шаги, повороты и другие элементы. Занятия степ-аэробикой развивают

	координацию движений, выносливость, силу и грацию у детей.
Детская йога	это комплекс упражнений (асан), разработанный для укрепления мышц кора и улучшения осанки. Дети совершают разные плавные и контролируемые движения, что способствует развитию силы, гибкости и координации. Детская йога также помогает улучшить концентрацию и освоить навыки глубокого дыхания, улучшить сосредоточенность и эмоциональное благополучие.
Фитбол-гимнастика	это занятия, в которых используется специальный фитнес-мяч. Дети выполняют упражнения на баланс, силу и гибкость с использованием этого резинового мяча. Эта форма занятий помогает развивать мышцы опорно-двигательного аппарата, улучшить осанку и силу.
Хоппинг (спортивная резинка)	это спортивная гимнастика с прыжками через веревку, в том числе с использованием специальных снарядов. Дети совершают различные трюки, прыжки и вращения, что развивает координацию, мышцы ног, выносливость и гибкость.
Роуп скипинг (спортивная скакалка)	прыжки через скакалку, динамичное и энергичное направление вида спорта, которое комбинирует физическую активность, координацию движений и выносливость. Этот вид спорта представляет собой серию прыжков через скакалку, выполняемых с различными техниками и сочетаниями движений. Роуп скипинг имеет множество вариаций и стилей, включая одиночный прыжок, двойной подскок, кросс, веревочный склад, футворк и многое другое. Этот вид спорта требует концентрации, координации и ритма, что помогает снять стресс, повысить уровень энергии и улучшить настроение.

В процессе обучения студенты так же знакомятся с технологиями сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста: ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика после дневного сна, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая, проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия), самомассаж, точечный самомассаж, биологическая обратная связь (БОС), психогимнастика. Все занятия имеют практическую форму, которые организовываются в специально оборудованных мастерских, спортивных залах, стадионе и территории колледжа, например, для

ознакомления с методикой организации с геокешинга в ДОУ.

Выводы. В заключении отметим, специфика преподавания студентам педагогического направления современных форм физкультурно-оздоровительной работы детей дошкольного возраста требует глубокого понимания особенностей развития детей дошкольного возраста, использования современных форм и методов обучения, а также адаптации программы к индивидуальным особенностям детей, также является частью формирования здорового образа жизни студентов среднего профессионального образования. Будущие специалисты в области физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста должны быть готовыми к постоянному обновлению знаний и умений, а также к развитию своих профессиональных навыков с учетом изменений в сфере образования и здоровья детей.

Список использованных источников

1. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ (ред. от 08.08.2024, с изм. от 26.09.2024) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2024). – URL: <https://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?from=121895-15&req=doc&rnd=n0APpw&base=LAW&n=454225#88xZSUU0I567cCTz> (дата обращения: 18.11.2024). – Текст: электронный.

2. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 г. № 8 «Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года». – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73421912/?ysclid=m3molg2v3b119589846> (дата обращения: 18.11.2024). – Текст: электронный.

3. Красноперова, Н.А. Актуальные аспекты формирования здорового образа жизни студентов вуза / Н.А. Красноперова. – Текст: непосредственный // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 54-8. – С. 138-141.

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ИНФОРМАЦИОННОЙ
БЕЗОПАСНОСТИ ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННЫХ СИСТЕМ
ПО СРЕДСТВАМ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ**

Лебедев Даниил

Руководитель: преподаватель Куприенко Маргарита Львовна

*ГБПОУ «Донецкий техникум промышленной автоматики
имени А.В. Захарченко»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация*

Аннотация. Данная статья рассматривает роль физической подготовки для специалистов по информационной безопасности телекоммуникационных систем. Определяется эффективность занятий баскетболом для повышения выносливости, командного взаимодействия и стратегического мышления, что способствует улучшению работоспособности и устойчивости к стрессам.

Ключевые слова: физическая подготовка, информационная безопасность, баскетбол, выносливость, командные взаимодействия.

Актуальность. В условиях стремительного развития технологий и роста киберугроз специалисты в области информационной безопасности становятся ключевыми и важными фигурами в защите данных. Им необходимо обладать как техническими знаниями, психической устойчивостью так и хорошей физической подготовкой, что напрямую влияет на их способность эффективно выполнять работу. Физическая активность в командных видах спорта, таких как баскетбол, способствует формированию ключевых качеств: выносливости, концентрации внимания, скорости принятия решений и умение работать в команде. Несмотря на значимость физической подготовки, многие специалисты часто игнорируют этот аспект своей деятельности, фокусируясь исключительно на технических навыках. Это приводит к негативным последствиям, таким как снижению работоспособности, повышению уровня стресса и ухудшению общего состояния здоровья.

Анализ литературы. Баскетбол, как командный вид спорта, привлекает внимание благодаря своей комплексной природе, включающей физическую

активность, стратегическое мышление и командную работу. В обзоре последних публикаций, таких как Jones и Taylor (2020), указывается на то, что занятия баскетболом могут улучшить навыки командного взаимодействия, что важно для работы в командах по обеспечению информационной безопасности.

Также согласно исследованиям, проведенным в 2022 году Кузнецовым и Иващенко, занятия баскетболом положительно влияет на психоэмоциональное состояние человека. Авторы отмечают, что снижение уровня стресса и повышение уверенности в себе у игроков баскетбольных команд, ведет к улучшению их работы в условиях давления, что может быть особенно актуально для профессионалов в области кибербезопасности.

Цель и задачи исследования. Основная цель исследования заключается в подтверждении гипотезы о том, что внедрение физических тренировок по баскетболу в профессиональной деятельности специалистов по информационной безопасности телекоммуникационных систем, способствует повышению их работоспособности, устойчивости к стрессам и развитию необходимых психологических качеств.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Определение ключевых компетенций: выявление основных психофизических качеств, необходимых для успешной работы в области информационной безопасности, таких как выносливость, концентрация внимания и командное взаимодействие.

2. Разработка методик: создание программ тренировок на основе элементов баскетбола.

Результаты исследования. Выносливость – это способность человека к длительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности. Уровень выносливости обычно определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение. Чем продолжительнее время работы, тем больше выносливость [1].

В контексте работы в области информационной безопасности,

выносливость позволяет специалистам справляться с продолжительными периодами стресса и интенсивными нагрузками, которые характерны при реагировании на инциденты. Физическая выносливость способствует поддержанию концентрации и снижению утомляемости в условиях работы под давлением.

Концентрация – это способность, помогающая развить внимание на любом предмете в течение достаточного периода времени, чтобы выполнить работу, и делать это в любое время и при любых обстоятельствах [2].

Для специалистов по информационной безопасности крайне важно уметь сосредотачиваться на анализе данных, мониторинге систем и выявлении потенциальных угроз. Высокий уровень концентрации помогает быстрее идентифицировать уязвимости и разрабатывать эффективные меры защиты информации. Командное взаимодействие в баскетболе – это взаимодействие всех игроков команды, направленное на решение задач ведения игры. Когда команда имеет возможность участвовать в обороне всем своим составом, правильно организованные командные действия позволяют с успехом решать основные защитные задачи [3]. В области информационной безопасности работа часто требует сотрудничества с другими специалистами, такими как администраторы сетей, разработчики и IT-менеджеры. Умение работать в команде способствует более быстрому и качественному решению задач, а также повышает устойчивость к возникшим проблемам и инцидентам.

Приведенные ранее психофизические качества (выносливость, концентрация, командное взаимодействие), являются неотъемлемыми качествами специалистов для успешной работы в области информационной безопасности. Тренировочные занятия баскетболом могут значительно повысить эффективность работы и готовность к реагированию на киберугрозы.

В результате проведенных академических исследований и текущих наблюдений влияния элементов баскетбола на организм и содержание тренировочных занятий определена структура тренировок на основе элементов баскетбола: разминка, основная часть и заключительная часть упражнений,

которая приводят организм к исходному состоянию.

Структура тренировок на основе элементов баскетбола:

1. Разминка (10-15 минут). Задача – подготовка организма к физическим активностям, снижение рисков травм:

– легкий бег – 5-7 минут;

– повороты и наклоны головы – по 5 поворотов в каждую сторону (поворачивать голову вправо-вперед-влево-вперед, стараясь не делать резких движений, назад голову не запрокидывать);

– вращение в плечевых суставах по 5 повторений в каждую сторону (по и против часовой стрелки). Опустить руки вдоль туловища, начать выполнять вращательные движения плечевых суставов вперед-назад, понемногу увеличивая амплитуду движений, опустить руки вдоль туловища;

– вращения в локтевых суставах – вовнутрь и наружу;

– вращения прямых рук – вперед-назад, одноименные и разноименные;

– наклоны туловища и повороты;

– круговые вращения таза – выполняются по часовой и против часовой стрелки;

– растяжка мышц ног (мышцы бедра, икроножных и подколенные сухожилия);

– поочередные круговые вращения ног относительно тазобедренного сустава, вращение коленных и голеностопных суставов.

2. Основная часть (30-40 минут): задача освоение и совершенствование физических и тактических навыков. Для подготовки освоения игровых навыков, необходимо включать в основную часть специализированную разминку баскетболиста (15-20 минут):

– передачи мяча – основной задачей является совершенствование точности бросков и передач, рекомендуется выполнение в парах или тройках;

– броски по корзине – с различных дистанций. Посредством главных упражнений вырабатывается концентрация внимания, точность движений, мышечный контроль;

– игровые упражнения составом команд 3х3. Развивается акцентированное внимание на командной стратегии и взаимодействии.

Для развития скоростной выносливости необходимо включать в тренировки – интервальный метод:

– интервальные тренировки – серии быстрого бега по площадке с короткими перерывами, например, 30 секунд спринта и 30 секунд восстановления;

– для повышения физической активности и эффективности взаимодействия игроков рекомендуется включать различные эстафеты.

В заключительной части занятий по баскетболу необходимо проведение мероприятий для восстановления организма для предотвращения мышечных напряжений.

3. Окончание тренировки (10 минут). Восстановление организма и предотвращение мышечных напряжений.

Для снижения мышечного напряжения выполнять упражнения на растяжку основных групп мышц статического и динамического характера.

Рекомендуется проводить данные тренировки 2-3 раза в неделю, комбинируя их с другими видами физической активности, такими как бег, плавание или силовые тренировки, для обеспечения комплексного подхода к физической подготовке. В конце каждой тренировки следует проводить анализ самочувствия, так же взаимодействие игроков команды и уровне стресса участников. Это позволит адаптировать программу под нужды специалистов и контролировать прогресс. Предложенная программа тренировок на основе элементов баскетбола представляет собой эффективный способ повышения физической подготовки специалистов по информационной безопасности. Регулярные занятия не только укрепят здоровье, но и помогут развить необходимые навыки для успешной профессиональной деятельности в условиях современных киберугроз.

Выводы. Занятия баскетболом, как средством физической подготовки, оказывают положительное влияние на развитие ключевых психофизических

качеств, таких как выносливость, командное взаимодействие, концентрация и стратегическое мышление. Эти качества важны для успешного выполнения профессиональных обязанностей в области информационной безопасности. Баскетбол, как командный вид спорта, способствует формированию навыков эффективного взаимодействия и коммуникации между специалистами. Это особенно важно в условиях, когда работа в команде является неотъемлемой частью процесса реагирования на инциденты и разработки стратегий защиты информации. Рекомендуется внедрять регулярные занятия физической подготовкой, включая баскетбол, в повседневную практику специалистов по информационной безопасности.

Список использованных источников

1. Сизоненко, К.Н. Развитие выносливости на занятиях по физической культуре в ВУЗе: учебно-методическое пособие / К.Н. Сизоненко. – Благовещенск, 2022. – С. 4. – Текст: непосредственный.

2. Кристиан Ларсон. Концентрация. Великая сила разума. – 2022. – Текст: непосредственный.

3. Степанов, А.Я. Обучение тактике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «БАСКЕТБОЛ»: учебно-методическое пособие / А.Я. Степанов, А.В. Лебедев. – Владимир, 2016. – С. 110. – Текст: непосредственный.

ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВИЗАЦИИ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДИ ОБУЧАЮЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ И ВЫЗОВЫ

Легкоступ Ева

Руководитель: ст. преподаватель Гридина Наталья Алексеевна

ФГБОУ ВО «Донецкая академия управления и государственной службы»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация

Аннотация. В работе рассмотрены современные тенденции, проблемы и вызовы, связанные с внедрением цифровых технологий в образовательный

процесс по физической культуре и спорту образовательных учреждений высшего образования. Предложены пути развития цифровизации в данном направлении для повышения мотивации и интереса обучающихся к различным видам физической активности.

Ключевые слова: цифровизация, физическая культура, спорт, обучающаяся молодежь, технологии.

Актуальность. В последние годы среди обучающейся молодежи наблюдается значительное увеличение интереса к физической культуре и спорту. Однако традиционные методы вовлечения обучающихся в активные занятия физической культурой сталкиваются с рядом проблем: нехватка времени, большая недельная нагрузка теоретических аудиторных часов, недостаточная мотивация и т.д.

В связи со сложившейся политической ситуацией большинство образовательных учреждений высшего образования Донецкой Народной Республики внедрили в образовательный процесс технологию дистанционного (онлайн) обучения, которая обеспечивается посредством сети Интернет на основе интерактивной связи преподавателей и обучающихся через различные мобильные приложения и цифровые средства. И дисциплины по физической культуре и спорту не стали исключением, что делает актуальным исследование влияния цифровизации на развитие физической культуры и спорта среди обучающейся молодежи.

Анализ литературы. Достаточное количество современных ученых отмечают высокий уровень использования цифровых технологий в разных сферах общества и авторы, исследующие феномен цифровизации сферы физической культуры и спорта, подчеркивают возможности цифровых технологий в направлении повышения эффективности привлечения обучающейся молодежи к физической активности и занятиям спортом. Например, работы Н.Д. Каведуке и его коллег подчеркивают важность использования мобильных приложений и технологий дополненной реальности для повышения двигательной активности обучающихся [1]. Сомова А.Е.

отмечает, что использование онлайн-платформ для организации учебных занятий позволит обучающимся легко интегрировать физическую активность в свою повседневную жизнь [2]. Болотова М.И. и Ермакова М.А. пропагандируют цифровую образовательную среду образовательного учреждения высшего образования как средство продвижения ценностей физической культуры [3].

Цель исследования: заключается в анализе влияния цифровизации на развитие физической культуры и спорта среди обучающейся молодежи.

Задачи исследования:

1. Изучить современные тенденции внедрения цифровых технологий в сферу физической культуры и спорта.
2. Определить проблемы, с которыми сталкиваются обучающиеся при использовании цифровых технологий.
3. Выявить пути повышения эффективности использования цифровых технологий в направлении физической культуры и спорта.

Результаты исследования. В последнее время цифровизация сферы физической культуры и спорта стала одним из приоритетных направлений государственной политики в данной области, так как напрямую связана с трендом цифровой политики государства, выраженной в Стратегии цифровой трансформации.

В рамках стратегического планирования в области физической культуры и спорта 24 ноября 2020 года Распоряжением Правительства Российской Федерации №-3081-р была утверждена «Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2030 года» [4]. Одним из основных положений данного документа является содержание пункта «Цифровизация».

Необходимо отметить, что цифровизация открывает новые возможности для обучающихся образовательных учреждений высшего образования. Мобильные приложения для фитнеса, платформы для онлайн-тренировок и виртуальные соревнования становятся все более популярными среди молодежи. Например, приложение «Sporty» предлагает пользователям возможность

участвовать в AR-играх, что способствует вовлечению их в регулярные занятия спортом [5]. Также наблюдается рост интереса к онлайн-курсам по различным видам спорта, что позволяет молодым людям обучаться новым навыкам без необходимости посещения спортивных залов.

В условиях цифровизации появилась возможность использовать новые технологии для усиления интереса обучающихся к спорту, и, как следствие, повышения двигательной активности.

Обладая высоким воспитательным потенциалом, цифровые технологии способны формировать направленность обучающихся на:

- приобретение знаний; активизацию мыслительной деятельности обучающихся; глубинное запоминание получаемой информации;
- формирование цифровых навыков как базовых в использовании электронных устройств и приложений;
- формирование коммуникативных качеств обучающихся, сотрудничество и сотворчество.

Однако, несмотря на преимущества цифровых технологий, существуют и определенные проблемы. Во-первых, высокая стоимость некоторых цифровых продуктов может стать барьером для обучающихся с ограниченным бюджетом. Во-вторых, существует риск потери личной мотивации к занятиям спортом из-за чрезмерной зависимости от технологий. Некоторые молодые люди могут предпочесть виртуальные тренировки реальным занятиям, что может негативно сказаться на их здоровье и физической подготовленности.

Учитывая вышеизложенное, попытаемся выявить пути повышения эффективности использования обучающейся молодежью цифровых технологий в направлении физической культуры и спорта.

Продвижение ценностей физической культуры в образовательной среде образовательных учреждений высшего образования может базироваться на основе функционирования своеобразной системы физической культуры и спорта как современного медиа и сетевого ресурса:

- активное использование социальных сетей (VK, Instagram, Telegram и

др.);

- проведение онлайн-встреч с ведущими спортсменами образовательного учреждения, тренерами по видам спорта, фитнес-инструкторами и т.д.;

- ознакомление обучающихся с мобильными фитнес приложениями Strava, Sworkit Lite, Nike Training Club, «Йога-клуб», цифровой тренер Freeletics и др.;

- интернет-общение за рамками учебного процесса с заведующими и преподавателями кафедры физического воспитания;

- создание видеоблогов тренировок спортивных секций образовательного учреждения;

- проведение онлайн-соревнований, мотивационных и социальных акций в формате «challenge».

Для успешного внедрения цифровых технологий непосредственно в образовательный процесс по физической культуре необходимо разработать программы, направленные на интеграцию традиционных методов обучения с новыми технологиями, основанными на принципах персонификации, полного усвоения и личной ответственности. Это может включать создание смешанных программ обучения, которые сочетали бы онлайн-курсы с практическими занятиями, что позволит преодолеть недостатки онлайн-обучения.

Также важно проводить информационные кампании для повышения осведомленности обучающихся о преимуществах физической активности и доступных цифровых технологиях.

Выводы. Цифровизация оказывает значительное влияние на развитие физической культуры и спорта среди обучающейся молодежи и открывает новые возможности для вовлечения молодых людей в активные занятия спортом через использование мобильных приложений и онлайн-платформ.

Таким образом, для повышения эффективности учебного процесса по физической культуре и спорту в образовательном учреждении высшего образования, необходимо усовершенствование информационной образовательной среды с активным использованием цифровых

образовательных ресурсов.

Список использованных источников

1. Каведуке, Н.Д. Искусственный интеллект как средство цифровизации образовательного процесса в отрасли физической культуры и спорта / Н.Д. Каведуке, К.В. Долматов, А.А. Макаров, А.Я. Зуев // Цифровая трансформация отрасли «Физическая культура и спорт»: теория, практика, подготовка кадров: материалы Межрегион, круглого стола, 22 апреля 2021 года / под ред. М.А. Новоселова. – М.: РГУФКСМиТ, 2021. – С. 38. – Текст: непосредственный.

2. Сомова, А.Е. Цифровизация физической культуры и спорта / А.Е. Сомова. – Текст: электронный // Актуальные проблемы педагогики и психологии. – 2022. – № 4. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovizatsiya-fizicheskoy-kultury-i-sporta> (дата обращения: 16.11.2024).

3. Болотова, М.И. Цифровая образовательная среда вуза как средство продвижения ценностей физической культуры / М.И. Болотова, М.А. Ермакова. – Текст: электронный // Физическое воспитание и студенческий спорт. – 2022. – № 1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovaya-obrazovatel'naya-sreda-vuza-kak-sredstvo-prodvizheniya-tsennostey-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 16.11.2024).

4. 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». – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74866492/> (дата обращения: 16.11.2024). – Текст: электронный.

5. Захаров П. Sporty – фитнес AR-игра, способная вовлечь в регулярные занятия спортом / П. Захаров. – Текст: электронный // Сайт крупнейшей в Рунете платформы для предпринимателей и высококвалифицированных специалистов малых, средних и крупных компаний VC.ru, 26 февраля 2023. – URL: <https://vc.ru/tribuna/385148-sporty-fitness-ar-igra-sposobnaya-vovlech-v-regulyarnye-zanyatiya-sportom> (дата обращения: 16.11.2023).

СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ И МАРКЕТИНГ

Лепехина Дарья, Круглецов Алексей

Руководитель: преподаватель Пискотин Владимир Александрович

ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта»

г. Воронеж, Российская Федерация

Аннотация. В настоящее время одной из самых прибыльных отраслей на сегодняшний день является спортивная индустрия. Люди во всем мире следят за основными видами спорта, такими как крикет, футбол, теннис, а также за популярными в разных странах, такими как бейсбол, американский футбол, регби и т.д.

Ключевые слова: маркетинг, спорт, менеджмент, спортсмены, потребитель, мероприятия, виды менеджмента.

Актуальность. Спортивный маркетинг – мощный инструмент, который успешно используется для продвижения не только спорта, например, футбольных и хоккейных команд, боксёров, также он работает и в разных бизнес-отраслях. О том, чего можно добиться при помощи этого инструмента, рассказывает основатель креативного агентства BezNebes Евгений Никонов. При работе со спортивной тематикой стоит разделять «чистый» спортивный маркетинг и маркетинг в спорте. Это два абсолютно разных подхода и набора инструментов, каждый из которых хорош в определённой ситуации.

Цель и задачи исследования. Научить спортивному маркетингу и объяснить, почему люди готовы тратить деньги на посещение спортивных мероприятий, а также они готовы тратить деньги на товары из-за спорта. Продукты, одобренные спортсменами, как и продукты, одобренные актерами, нравятся широкому кругу потребителей. Реклама продукции во время телетрансляций спортивных мероприятий – проверенный маркетинговый прием.

Методы исследования: поиски материала исследования и обсуждение с профессиональными маркетологами.

Результаты исследования. Бренды особенно часто продвигают товары, связанные со спортом и легкой атлетикой, путем их одобрения спортсменами и спортивными командами. Спортсмены – знаменитости, и пара кроссовок, одобренная кем-то, кто известен благодаря своей физической силе, пользуется большим успехом у потребителей. Для организаций, которые спонсируют крупное спортивное мероприятие, также характерно, что конкуренты продвигают свою продукцию. Спонсоры также рекламируют свою продукцию на арене, где проходит спортивное мероприятие. Спортивные мероприятия, спортивные команды и спортсмены также рекламируются среди широкой публики. Крупные события, такие как Олимпийские игры или Чемпионат мира по футболу, рекламируются и рекламируются на нескольких платформах, чтобы обеспечить зрителей для этих событий. Спорт также продвигается среди людей, чтобы вызвать интерес и участие в этом конкретном виде спорта среди населения. Чтобы спортивная индустрия была устойчивой, в нее должны периодически приходить новые спортсмены. Это особенно важно, потому что у спортсменов есть срок годности. Это также связано с ассоциациями, желающими продвигать свой вид спорта, и государственными органами, повышающими осведомленность населения в области здравоохранения.

Концепция спортивного маркетинга. Спортивный маркетинг относится к продвижению товаров и услуг посредством использования спортивных мероприятий и поддержки спортсменов и спортивных команд. Это также включает в себя продвижение спортсменов, спортивных команд и спортивных мероприятий для получения доходов от общественного интереса.

Спортивный маркетинг – это продвижение спорта в целом и продвижение других товаров через спорт. Речь идет не столько об использовании конкретной стратегии, сколько об использовании спорта для поддержки маркетинговых усилий. Это может быть особенно эффективно, когда идет крупное спортивное мероприятие, и народный интерес к нему высок. Спортивный маркетинг осуществляется на различных платформах, включая рекламные щиты, щиты внутри стадиона, телевизионную рекламу, рекламу в печатных СМИ и рекламу

в социальных сетях. Агент спортсмена обычно гарантирует, что он поддерживает определенные бренды и продукты, а также поддерживает свою профессиональную карьеру. Фактически, если принять во внимание определенные факторы, такие как высокая степень популярности мужчин-игроков, в крикет в Индии, реклама продукции является частью профессиональной карьеры некоторых спортсменов. Спортсмены и команды могут рекламировать определенный продукт или просто имидж бренда. В основном спортсмены могут продвигать что угодно, от благотворительности до бренда спортивной одежды. Спортсмены и спортивные команды чрезвычайно популярны среди широких слоев населения, и, используя эту популярность, как производители товаров и услуг, которые поддерживаются, так и сами спортсмены и команды могут получить прибыль.

Потребитель становится частью процесса, покупая товары, одобренные через спорт, производитель которых затем спонсирует спортсменов, команды и мероприятия.

Стратегии спортивного маркетинга соответствуют четырем принципам общего маркетинга. Это продукт, цена, продвижение и место. Поскольку спорт – это услуга, дополнительные четыре «П» являются частью спортивного маркетинга. Это планирование, упаковка, позиционирование и восприятие. Это дополнение называется «Микс спортивного маркетинга». Есть три типа спортивного маркетинга [1].

Маркетинг спорта – это продвижение спорта, спортивных мероприятий, спортивных ассоциаций и спортивных команд. Этот вид продвижения напрямую связан со спортом. Он определяется как разработка или проектирование «живой» деятельности, имеющей определенную тему.

Цель этого состоит в том, чтобы выставить или рекламировать события, команды и ассоциации. Такие события, как Олимпийские игры или Суперкубок, являются примерами этой идеи. НФЛ, которая организует Суперкубок, стремится продвигать сам Суперкубок, а также американский футбол в целом и различные соревнующиеся команды. Таким образом, этот

сектор занимается рекламой спорта для зрителей.

Маркетинг через спорт связан с продвижением различных товаров, услуг или целей, используя популярность спорта и спортсменов. Это сектор, который занимается спортсменами и спортивными командами, поддерживающими различные продукты, а также использованием спортивных мероприятий спонсорами для рекламы своей продукции зрителям [2]. Здесь используются различные рекламные платформы с особым акцентом на продвижение продукта. Этот вид маркетинга может быть обязанностью спортивных ассоциаций или спортивных клубов. Помимо спонсорства и одобрения, существует также продажа лицензионных товаров, мероприятия, на которых спортсмены общаются со своими болельщиками и так далее.

Массовый спортивный маркетинг занимается популяризацией спорта среди населения. Это делается с целью повышения популярности спорта не как развлечения, а как упражнения. Цель состоит в том, чтобы увеличить участие в спорте. Это социальный маркетинг, потому что он приносит пользу обществу. Обычно его проводят спортивные ассоциации, желающие повысить интерес к своему виду спорта, а также государственные органы и благотворительные организации, которые стремятся увеличить участие молодежи, а также снизить стоимость здравоохранения за счет поощрения активности. Использование спортивного маркетинга очень полезно во многих отношениях, в основном в сочетании с тем, как популярность спорта может быть использована бизнес-индустрией и в свою очередь использоваться для продвижения спорта.

Узнаваемость бренда: спортивные события очень широко и многократно просматриваются. Рекламируя свою продукцию на стадионе и во время телетрансляций событий, компании могут гарантировать, что зрители будут постоянно и последовательно знакомиться с их продукцией. Благодаря тому, что популярные спортсмены и спортивные команды продвигают свою продукцию, организации могут использовать веру болельщиков этих спортсменов и команд. По сути, если любимый спортсмен или команда потребителя поддерживает бренд, потребитель доверяет бренду из-за

одобрения. Многие бренды даже становятся постоянно связанными с конкретным событием, спортсменом или командой, и общественность связывает их и доверяет бренду из-за этого.

Продвижение новых продуктов: когда спортсмен или команда одобряют новый продукт, организации могут легче продавать этот продукт. В то время как люди не захотят верить в новый товар или услугу, о которых они не знают из первых рук, использование спортивных знаменитостей для продвижения продукта позволяет использовать статус знаменитости для повышения общественного доверия и интереса к продукту. Это маркетинговый прием, который особенно полезен для спортивной одежды и продуктов здорового питания. Отзыв от спортсмена делает эти продукты более надежными [3].

Продвижение спортивных мероприятий и ассоциаций, а также команд на различных платформах, таких как печатные СМИ, телевидение, социальные сети и рекламные щиты, обеспечивает широкий интерес к этим мероприятиям, ассоциациям и командам. Доход будет увеличиваться вместе с интересом, поскольку люди смотрят события как лично, так и дома, и решают следить за этими командами и видами спорта этих ассоциаций. Спортивная индустрия нуждается не только в игроках, но и в поклонниках спорта. Без какого-либо внешнего интереса к спорту отрасль понесет денежные потери. Продвижение спорта приводит к тому, что люди, которые на самом деле не являются игроками, инвестируют в спорт, что хорошо для индустрии и самого спорта.

Общественная служба: спортивный маркетинг можно использовать для удовлетворения потребностей населения. Спортсмены занимаются благотворительностью и благодаря своему статусу знаменитостей могут легко собирать помощь нуждающимся. Правительство может продвигать спорт среди молодежи из групп риска и, субсидируя их участие, может повысить уровень участия в спорте, а также предоставить молодежи возможность получения дохода. Продвижение спорта для повышения осведомленности общественности о личном здоровье – еще одно применение спортивного маркетинга. Широкою общественность поощряют заниматься спортом и, таким образом, вести

активный образ жизни.

Преимущества спортивного маркетинга. Спортивный маркетинг выгоден спортсменам, командам и ассоциациям, а также компаниям, которые спонсируют и продвигают спорт.

Преимущества для спортсменов: Спортсмены, команды и ассоциации получают прямой доход от рекламных сделок. Быть лицом бренда делает их более доступными для людей, которые не следят за спортом. Это может привести к тому, что указанные люди начнут следить за спортом ради этого спортсмена или команды, что, в свою очередь, увеличит доход от продажи билетов и тому подобное для спортсмена или команды. Спортивный маркетинг, повышающий интерес к спорту, в целом приносит пользу всем, кто связан с этим видом спорта. Они также извлекают выгоду из прав СМИ, связанных с популяризацией спорта.

Преимущества для спонсоров: бизнес-организации получают выгоду от спонсирования спортивных команд и мероприятий, потому что они получают от этого доход. Кроме того, они могут использовать мероприятие или команду, чтобы взамен рекламировать свои продукты. Любители спорта или болельщики конкретной команды увидят одобрение и заинтересуются продукцией. Использование одобрения знаменитого спортсмена – это верный способ увеличить продажи и прибыль. Заключая сделки со спортивными ассоциациями, спонсоры могут продвигать крупные события и ассоциировать себя с этим событием, что приносит им пользу в долгосрочной перспективе [4].

Преимущества для зрителей: Зрители спорта узнают о различных видах спорта и спортивных мероприятиях благодаря спортивному маркетингу. Спортивный маркетинг дает болельщикам возможность взаимодействовать со своими кумирами-спортсменами посредством рекламных мероприятий. Он также направлен на повышение активности зрителей в спорте. Болельщики сами могут стать спортсменами, если правильно использовать маркетинговые стратегии. Спортивный маркетинг удовлетворяет потребности потребителей посредством обменных процессов.

Выводы. Преимущества места проведения: города и страны, в которых проводятся крупные спортивные мероприятия, получают большую выгоду от спортивного маркетинга. Мероприятие часто рекламируется с упором на страну или город, в котором оно проводится, например, Олимпийские игры. Город или страна получает прямой доход из-за налогов. Кроме того, крупное спортивное событие, такое как Чемпионат мира по футболу, приводит к всплеску туризма. Поклонники этого вида спорта, конкретной команды или спортсмена часто приезжают в это конкретное место, чтобы лично посмотреть мероприятие. Если событие продвигается, то оно обеспечивает доход от индустрии туризма.

Основываясь на данном материале, мы выявили и недостатки спортивного маркетинга. К ним относятся чрезмерная власть в руках бизнеса, перенасыщение брендов и так далее.

Отсутствие уникальности: в спортивной индустрии существует огромное количество брендов. Зрители сталкиваются с очень большим количеством рекламы различных товаров в процессе просмотра спорта. Если бренду не удастся выделиться в достаточной степени, он потеряется в море конкурентов. Зритель телевизионного события также может быть слишком увлечен матчем, чтобы обращать внимание на рекламу.

Поведение спортсменов. Несмотря на то, что спортсмены очень хорошо рекламируют продукты, любое действие со стороны спортсмена, которое не соответствует стандартам ожиданий, будет иметь негативные последствия. Спортсмен, совершивший преступление или пойманный на употреблении стероидов, потеряет доверие болельщиков. В результате пострадает любой бренд, одобренный ими.

Коммерциализация: Маркетинг через спорт может привести к тому, что маркетинг товаров и услуг с использованием спорта затмит сам спорт. Это приводит к тому, что предприятия получают слишком большую власть над спортивными командами или спортсменами. Денежная прибыль становится основным направлением, и страдает сам спорт. Происходит потеря целостности. Последнее слово за крупными корпорациями.

Список использованных источников

1. Брызгалов, И.В. Менеджмент организации физической культуры и спорта: учебник / И.В. Брызгалов, И.Ю. Сазонов. – Екатеринбург: УрФУ, 2016. – 236 с. – Текст: непосредственный.
2. Еншин, М.М. Спортивный менеджмент и маркетинг / М.М. Еншин, В.Ю. Дятлов. – Новополюцк: ПГУ, 2008. – 252 с. – Текст: непосредственный.
3. Демьянов, С.А. Спортивный менеджмент и маркетинг: учебно-методическое пособие / С.А. Демьянов, В.П. Колесникович. – Пинск: ПолесГУ, 2013. – 72 с. – Текст: непосредственный.
4. Мяконьков, В.Б. Спортивный маркетинг: учебник для вузов / В.Б. Мяконьков, Т.В. Копылова, Н.М. Егорова; под общей редакцией В.Б. Мяконькова. – М.: Издательство Юрайт, 2024. – 284 с. – Текст: непосредственный.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ ТАЙЦЗИЦЮАНЬ НА РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

Лопатин Владислав
Руководитель: преподаватель Куприенко Маргарита Львовна

*ГБПОУ «Донецкий техникум промышленной автоматик
имени А.В. Захарченко»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация*

Аннотация. Данная статья рассматривает практику тайцзицюань как эффективный метод развития профессиональных качеств. Работа описывает преимущества занятий тайцзицюань, основанных на гармонии тела, ума и духа для развития ряда физических и психофизиологических навыков, необходимых для успешной профессиональной деятельности физического и психологического здоровья.

Ключевые слова: тайцзицюань, профессиональные качества, личностные качества, здоровый образ жизни, возрастные и социальные группы населения.

Актуальность. В современном мире, на фоне всеобщей активизации темы здоровья и физической активности, возрастает интерес к древним практикам, способствующим гармонии тела и духа. Одной из таких эффективных практик является тайцзицюань, который находит широкое применение в формировании здорового образа жизни и развитии профессиональных качеств.

Тайцзицюань, изначально созданный как боевое искусство, сегодня превратилась в комплекс упражнений, направленных на гармонизацию организма. Это искусство базируется на медленных и плавных движениях, контроле дыхания и сосредоточенности внимания, что делает ее доступной и эффективной для широкого круга населения.

Анализ литературы. За последние годы тема тайцзицюань вызывает всё больший интерес не только у последователей боевых искусств и поклонников здорового образа жизни, но и у профессиональных медиков. В 2023 году на русский язык была переведена книга преподавателя Гарвардской медицинской школы Питера Уэйна «Анатомия тай-цзы. Руководство Гарвардской медицинской школы». В книге автор исследует всю глубину древнего боевого искусства через призму современной медицины, объясняя, каким образом тайцзицюань может улучшить здоровье, повысить производительность труда и вновь пробудить способность к творчеству.

Литература по тайцзицюань на русском языке в основном представлена такими авторами, как Милянук А.О. и Малявин В.В. Стоит отметить, что исследованию различных аспектов китайского искусства тайцзицюань в отечественных изданиях, по сравнению с зарубежными, уделяется значительно меньше внимания. Практически неизученными как за рубежом, так и в России остаются педагогические и методические аспекты, связанные с преподаванием тайцзицюань.

Цель и задачи исследования. Цель данного исследования – рассмотреть тайцзицюань с точки зрения эффективного метода формирования профессиональных качеств у разных возрастных и социальных групп

населения.

Данная цель реализуется посредством решения следующих задач:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.

2. Рассмотреть особенности занятий тайцзицюань как метода развития профессиональных качеств.

Результаты исследования. Тайцзицюань (кит. трад. 太極拳, упр. 太极拳 пиньинь tàijíquán) – переводится как «Кулак Великого Предела». Это китайское боевое искусство, в которой слиты воедино и не существуют один без другого оздоровительный, духовно-философский и боевой аспекты практики [1].

Тайцзицюань – это путь к совершенствованию личности через освоение базовых движений, упражнений, комплексов дыхательной гимнастики, и являясь сложнокоординационным видом спорта, тайцзицюань оказывает разностороннее воздействие на организм занимающихся [2].

Способствует развитию таких качеств, как стрессоустойчивость, концентрация, способность к самоорганизации и высокой работоспособности. Одним из важных аспектов тайцзицюань является его способность адаптироваться к нуждам различных групп населения.

Гимнастика Тайцзицюань сочетает мягкие и плавные движения, глубокую концентрацию, она улучшает физическое здоровье, повышает внутреннюю устойчивость, а также способствует развитию ряда физических и психофизиологических навыков, необходимых для успешной профессиональной деятельности.

Всесторонний анализ научно-методической литературы и материалов показал, что в практике физического воспитания отсутствует научно обоснованная методика использования упражнений тайцзицюань, однако, можно с уверенностью сказать, что включение упражнений этого искусства в систему физического образования может весомо повысить физическое и психологическое здоровье учащихся, улучшить их умственную

работоспособность, значительно развить их двигательно-координационные качества, что будет способствовать формированию профессиональных качеств.

Внесение в содержание уроков физической культуры элементов тайцзицюань будет способствовать повышению уровня двигательной подготовленности, уровня интереса к занятиям физической культурой, а также улучшению некоторых физиометрических показателей, таких как частота дыхательных движений, жизненная ёмкость лёгких, частота сердечных сокращений, и артериальное давление.

Для людей зрелого и пожилого возраста, тайцзицюань представляет незаменимый инструмент в поддержании гибкости, равновесия и укреплении мышц. Движения в тайцзицюань свободны от напряжений, способствуют глубокому раскрепощению тела, создают всестороннюю нагрузку на все мышцы и, сухожилия, суставы и кости. Медленные и спокойные движения тайцзицюань успокаивает нервную систему, устраняет раздражительность; способствуют глубокому дыханию, благодаря чему восстанавливается подвижность диафрагмы и других мышц живота, что оказывает массирующее действие на все находящиеся в брюшной полости органы, укрепляет их и способствует улучшению пищеварения.

Тайцзицюань оказывает положительное влияние на физические качества человека, такие как: баланс, мышечная сила, координация, улучшение общего психологического состояния. Решаются проблемы активизации внимания, преодоления гиперактивности, стресса, депрессии. Даже для профессиональных спортсменов, она становится дополнительным инструментом для улучшения техники, гибкости и управления энергией. Практика тайцзицюань развивает физические и психофизиологические навыки, которые становятся полезными не только в личной жизни, но и в профессиональной деятельности.

Рассмотрим основные направления, в которых занятия этим видом гимнастики оказывают положительное влияние:

- Улучшение концентрации и внимательности. Тайцзицюань требует высокой концентрации и постоянного сосредоточения на каждом движении.

Это качество, развиваемое в ходе практики, переносится и на профессиональную деятельность, помогая фокусироваться на поставленных задачах, минимизировать ошибки и оптимизировать рабочий процесс. Способность удерживать внимание на задаче позволяет эффективнее решать проблемы, оставаться в рабочем потоке и не отвлекаться.

- Снижение стресса и повышение устойчивости к стрессу. Одним из ключевых элементов тайцзицюань является глубокое, ровное дыхание, которое способствует расслаблению нервной системы и снижению уровня стресса. Это улучшает способность фокусироваться, способствуют расслаблению и восстановлению эмоционального равновесия, что важно для любой профессиональной деятельности, особенно в стрессовых ситуациях. Регулярные тренировки помогают контролировать эмоциональное состояние, оставаясь спокойными и уравновешенными в сложных профессиональных ситуациях. Б.О. Майер, в своей работе, посвященной анализу возможности систематического подхода к педагогике и практике тайцзицюань на основе синтеза восточных и западных методологий, отмечает, что занятия тайцзицюань увеличивают стрессоустойчивость, снижают тревожность, улучшают качества сна и внимательности [3].

- Развитие самоконтроля и дисциплины. Тайцзицюань требует дисциплины, так как для достижения хороших результатов необходимо регулярно заниматься и соблюдать определённые правила. Самоконтроль и дисциплина – важные качества для профессионального роста, особенно для тех, кто работает с людьми, в условиях высокой ответственности или лидерских должностях. Тренировки в тайцзицюань включают в себя идеомоторный метод, особенностью которого является использование возможностей мобилизации психических начал для направленной регуляции состояний организма и выявления его функциональных возможностей.

- Физическая выносливость и работоспособность. Несмотря на то, что движения в тайцзицюань медленные и не предполагают интенсивных нагрузок, они задействуют многие группы мышц, развивают гибкость, улучшает общую

физическую форму, повышает выносливость и работоспособность, что помогает избежать утомляемости и сохранять энергию на протяжении всего рабочего дня. Исследование А.Р. Сабирьянова показало, что практика тайцзицюань оказывает положительное влияние на центральную и периферическую нервную систему, и их реакцию на физические нагрузки [4].

- **Навыки межличностного общения.** Тайцзицюань включает элементы работы в паре (упражнения «туй шоу»), где важно понимать и чувствовать партнёра. Это умение очень хорошо переносится на рабочие отношения, где требуются понимание, терпение и способность находить компромиссы.

- **Способность к быстрому принятию решений.** Тайцзицюань учит интуитивно реагировать на внешние изменения, что развивает способность к быстрому и точному принятию решений. Эта способность нужна для руководителей и тех, кто работает в условиях, требующих оперативного реагирования.

Выводы. Существует ряд исследований, подтверждающих пользу тайцзицюань для физического и психологического здоровья. Исследования показывают, что регулярные занятия тайцзицюань способствуют снижению уровня кортизола (гормона стресса), улучшают работу сердечно-сосудистой системы и положительно влияют на когнитивные функции.

Эти результаты важны для профессионалов, поскольку стабильное физическое и психологическое состояние повышает работоспособность и помогает добиваться высоких результатов.

С течением времени регулярные занятия тайцзицюань улучшают такие важные профессиональные качества, как лидерские навыки, способность принимать решения, гибкость мышления, ответственность и умение адаптироваться к изменениям. Все эти качества становятся особенно актуальными в условиях современной конкуренции, высокой скорости поступающей информации и возросших требований к профессиональным навыкам.

Тайцзицюань помогает развить уверенность в себе и внутреннее

спокойствие, что является важной основой для принятия взвешенных решений. Лидер, практикующий тайцзицюань, имеет возможность сохранять ясность мышления и способность оценивать ситуацию без паники и спешки.

Как пишет Питер Уэйн в своей книге [5] «Тай-цзы делает вас чувствительным к социальному и физическому окружению, помогает интегрироваться в него. На межличностном уровне настройка на других людей помогает научиться читать жесты и невербальные сигналы и правильно реагировать на них. Связь с природой также может стать непременной составной частью практики тай-цзы».

Список использованных источников

1. Ван Лин. Тайцзицюань. Искусство гармонии и метод продления жизни. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2003. – Текст: непосредственный.
2. Ли Лянь. Подлинная традиция тренировочного комплекса тайцзицюань. – Федеральное государственное бюджетное учреждение науки Институт Дальнего Востока РАН; Исследовательское общество «Тайцзи», 2018. – Текст: непосредственный.
3. Майер, Б.О. Внутренняя энергия тайцзицюань: мифы и реальность / Б.О. Майер // Сборник материалов III Международной конференции «Вопросы интеграции традиционной китайской и европейской медицины в России». – Новосибирск, 2010. – С. 89-95. – Текст: непосредственный.
4. Сабирьянов, А.Р. Физиологические механизмы действия методов мануальной терапии и восточной гимнастики Тайцзицюань на факторы риска заболеваний сердечно-сосудистой системы студентов: автореф... дис. канд. мед. наук. – Курган: Рос. науч. центр Восстановительной травматологии и ортопедии им. Г.А. Илизарова, 2001. – 22 с. – Текст: непосредственный.
5. Питер Уэйн. Анатомия тай-цзы. Руководство Гарвардской медицинской школы. – ООО «Издательство АСТ», 2023. – Текст: непосредственный.

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ:
ВЫЗОВЫ, ТЕНДЕНЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ
СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Лопухова Ирина

Руководитель: ст. преподаватель Панасюк Оксана Владимировна

*ФГБОУ ВО «Донецкая академия управления и государственной службы»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация*

Аннотация. Статья освещает актуальные вопросы физической активности и здоровья среди студентов. Исследование представляет собой обзор вызовов, с которыми сталкивается студенческая молодежь в поддержании активного образа жизни, а также анализирует текущие тенденции и перспективы в этой области.

Ключевые слова: физкультурное образование, физическая активность, здоровье, физическая культура.

Актуальность. Актуальность научной статьи обусловлена несколькими ключевыми факторами, во-первых, в условиях современного общества, где сидячий образ жизни и стрессы становятся все более распространенными, важно исследовать и понимать, как физическая активность влияет на здоровье студентов, во-вторых, физическая культура является важной частью социокультурного опыта студентов. Изучение ее развития и тенденций в современном обществе позволяет понять, какие факторы оказывают влияние на выбор видов активности и спорта среди молодежи. Университеты и колледжи играют ключевую роль в формировании образа жизни студентов. Понимание среды и условий, в которых студенты могут заниматься физической культурой и спортом, имеет большое значение для создания подходящих программ и условий.

Анализ литературы. Среди основных отечественных и зарубежных исследователей рассматриваемого вопроса стоит выделить таких: Грицак Н.И., Новикова Н.С. и Беспалов Д.В.

Целью исследования является анализ вызовов, с которыми сталкивается

современная студенческая молодежь в области физической культуры, выявление текущих тенденций развития физической активности среди студентов, а также определение перспективных путей развития и совершенствования физической культуры и спорта среди студентов в современном обществе.

Задачи исследования: изучить текущие тенденции в развитии физической активности среди студентов, включая предпочтения в выборе видов спорта и фитнеса; разработать рекомендации по совершенствованию и расширению физической культуры и спорта среди студентов, в том числе по внедрению новых программ и улучшению условий для занятий.

Результаты исследования. Физическая культура представляет собой систему целенаправленных физических упражнений, спортивных занятий и активного образа жизни, направленных на поддержание и улучшение физического здоровья, развитие физических качеств, формирование спортивных навыков и укрепление психоэмоционального состояния человека. В широком смысле физическая культура включает в себя различные виды физической активности, такие как спорт, фитнес, йога, танцы и другие формы движения, способствующие укреплению здоровья и поддержанию физической формы. Она также является важной составляющей общекультурной среды, способствующей формированию здорового образа жизни, социальной адаптации и личностному развитию человека. Физическая культура играет ключевую роль в современном обществе, поскольку способствует не только физическому, но и психологическому благополучию индивида, а также формированию здоровых образцов поведения и ценностей в обществе [1].

Физическая культура является неотъемлемой частью жизни человека на протяжении многих веков. Однако в современном обществе мы наблюдаем ряд значительных изменений в этой области, отражающих трансформацию социокультурных, технологических и экономических факторов.

В начале двадцатого века физическая культура чаще всего ассоциировалась с военными упражнениями и физической подготовкой.

Однако с течением времени, ее значение расширилось, и сегодня она включает в себя широкий спектр активностей. Одной из ключевых тенденций в современной физической культуре является растущий интерес к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Все больше людей осознают важность регулярной физической активности для поддержания здоровья и благополучия.

Технологические инновации также оказали значительное влияние на эволюцию физической культуры. Мобильные приложения, носимые устройства и онлайн-платформы предоставляют новые возможности для отслеживания физической активности, мотивации и взаимодействия с тренерами и сообществами единомышленников. Несмотря на эти положительные изменения, современная физическая культура также сталкивается с вызовами. Сидячий образ жизни, распространение цифровых развлечений и недостаток времени – все это препятствует стимулированию активного образа жизни среди населения [2]. Сидячий образ жизни и физическая неактивность представляют серьезную проблему среди современной студенческой молодежи. В условиях роста доступности технологий и увеличения объема учебных и рабочих заданий, студенты проводят все больше времени за столом или перед экранами устройств, уменьшая активные формы отдыха и занятий спортом. Этот сидячий образ жизни ведет к ряду негативных последствий для здоровья студентов.

Во-первых, длительное сидение ассоциируется с повышенным риском развития ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и других метаболических расстройств.

Во-вторых, недостаток физической активности может привести к ухудшению мышечного тонуса, снижению выносливости и ухудшению общего физического состояния.

Помимо физических последствий, сидячий образ жизни также оказывает негативное влияние на психическое здоровье студентов. Недостаток движения может способствовать увеличению уровня стресса, тревожности и депрессии, что в свою очередь может негативно сказываться на обучении и общем

качестве жизни студентов. В современном обществе студенты часто сталкиваются с высоким уровнем стресса и тревожности, вызванным академической нагрузкой, социальными ожиданиями и личными проблемами. Эти психологические факторы могут стать препятствием для регулярной физической активности, так как студенты могут испытывать усталость, отсутствие мотивации [3]. Использование современных технологий играет ключевую роль в стимулировании и отслеживании физической активности среди студентов. В современном обществе, где мобильные устройства и приложения становятся неотъемлемой частью повседневной жизни, они предоставляют уникальные возможности для мотивации и контроля за физической активностью.

Мобильные приложения, специализированные фитнес-трекеры и умные часы предлагают широкий спектр функций, включая отслеживание шагов, измерение пульса, мониторинг сна и оценку затраты калорий. Эти данные могут стать мощным инструментом мотивации, поскольку они позволяют студентам следить за своим прогрессом, устанавливать цели и получать награды за достижения. Более того, некоторые приложения предлагают социальные функции, такие как возможность соревноваться с друзьями или присоединяться к групповым челленджам. Это способствует созданию здоровой конкуренции и общения, что увеличивает мотивацию и поддержку со стороны окружающих. При правильном использовании технологий они могут стать эффективным инструментом для мотивации и поддержки физической активности среди студенческой молодежи. Исследования в этой области помогут выявить оптимальные методы использования технологий с целью повышения физической активности и улучшения общего здоровья студентов.

Вместе с традиционными видами спорта, такими как футбол, баскетбол и теннис, существует растущий интерес к разнообразным альтернативным формам физической активности. Одним из примеров таких альтернативных форм являются фитнес тренировки, такие как аэробика, йога, пилатес, которые обеспечивают не только физическую активность, но и развитие гибкости, силы

и выносливости. Эти виды тренировок пользуются популярностью среди студентов благодаря своей доступности, разнообразию программ и возможности заниматься в группах под руководством профессиональных инструкторов. Для эффективного развития альтернативных форм занятий спортом необходимо создание соответствующей инфраструктуры на учебных заведениях, расширение спортивных программ и проведение мероприятий, направленных на популяризацию новых видов физической активности среди студентов. Такие меры могут способствовать увеличению уровня участия студентов в спортивной жизни университетов и повышению общего интереса к здоровому образу жизни.

Выводы. На основе проведенного исследования и анализа современных тенденций в области физической культуры среди студенческой молодежи, можно выделить несколько ключевых рекомендаций для дальнейшего совершенствования данной области:

1. Необходимо активно внедрять физкультурные программы в учебный процесс университетов и колледжей. Это позволит студентам более органично включать физическую активность в свой повседневный режим и развивать привычку к здоровому образу жизни.

2. Следует уделить особое внимание повышению доступности спортивной инфраструктуры. Создание комфортных условий для занятий спортом и физической активностью на территории учебных заведений способствует увеличению мотивации студентов к занятиям спортом.

3. Развитие междисциплинарного подхода к физической активности и здоровью также является важным аспектом. Сотрудничество между факультетами здоровья, психологии, спорта и другими сферами позволит создать комплексные программы поддержки физической активности студентов, учитывая их индивидуальные потребности и особенности.

Обобщая значимость данной темы, следует отметить, что развитие физической культуры и спорта среди студенческой молодежи имеет ключевое значение не только для здоровья и благополучия самих студентов, но и для

общества в целом. Активный и здоровый образ жизни студентов способствует формированию более продуктивной и ответственной гражданской позиции, а также повышению общего качества жизни в обществе. Таким образом, инвестиции в развитие физической культуры среди молодежи оправданы и могут принести значительные социальные и экономические выгоды в будущем.

Список использованных источников

1. Лапочкин, С.В. Студенческий спорт и спортивное наследие / С.В. Лапочкин, И.Ш. Мутаева. – Текст: непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 11. – С. 24-26.

2. Сайфтдинова, Д.Р. Теоретико-методологические основы исследования студенческого спорта / Д.Р. Сайфтдинова, А.В. Кисиленко. – Текст: непосредственный // Цифровая наука. – 2020. – № 6. – С. 129-139.

3. Тимофеев, С.В. Особенности мотивации студенческого спорта / С.В. Тимофеев // Молодой исследователь: от идеи к проекту: материалы II студенческой научно-практической конференции, Йошкар-Ола, 25 мая 2018 года. Йошкар-Ола, 2018. – С. 281-283. – Текст: непосредственный.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Мачулина Екатерина

Руководители: ст. преподаватель Неведомский Сергей Евгеньевич,
преподаватель Спивак Юрий Павлович

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный медицинский университет имени М. Горького»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация

Аннотация. Определена мотивация к адаптивной физкультурной деятельности в связи с увеличением количества людей с ограниченными возможностями здоровья.

Ключевые слова: мотивация, физическая культура, адаптивная физическая культура, здоровье студентов, гиподинамия.

Актуальность. Адаптивная физическая культура (АФК) является

важным инструментом для восстановления и поддержания здоровья студентов. Это система, которая индивидуализирует физические упражнения, адаптируя их под особенности каждого человека, его физическую подготовку, состояние здоровья и потребности. В современном мире АФК применяется для борьбы с основными проблемами, с которыми сталкиваются студенты, такими как гиподинамия, нарушения осанки, повышенный стресс и снижение иммунитета.

Цель исследования заключается в том, чтобы:

1. Изучить влияние адаптивной физической культуры (АФК) на здоровье студентов в условиях высокой учебной нагрузки и недостаточной физической активности. Рассмотреть, как использование АФК помогает решить проблемы, возникающие в результате малоподвижного образа жизни, такие как гиподинамия, нарушения осанки, снижение иммунитета и эмоциональное выгорание.

2. Проанализировать методы АФК и их применение для восстановления и улучшения физического состояния студентов. Рассмотреть принципы индивидуального подхода, методику прогрессивной нагрузки, функциональные тренировки, дыхательные техники, а также интервальные и круговые тренировки. Показать, как эти методы могут быть адаптированы к потребностям каждого студента, с учетом его физической подготовки и состояния здоровья.

3. Привести примеры из мировой практики специалистов по физической подготовке, таких как Антонио Пинтус и Тони Берецки, и показать, как их методы могут быть применены в контексте адаптивной физической культуры для студентов. Это позволит продемонстрировать важность персонализированных тренировочных программ для достижения лучших результатов в восстановлении здоровья [1].

4. Провести исследование эффективности АФК на примере группы студентов и оценить результаты по таким параметрам, как улучшение физической выносливости, осанки, снижение стресса и повышение общего уровня здоровья. Подтвердить, что адаптивная физическая культура

способствует не только восстановлению здоровья, но и улучшению качества жизни студентов, их успеваемости и общей работоспособности.

Таким образом, цель – показать, что АФК является эффективным средством для восстановления физического и психоэмоционального здоровья студентов, а также предложить решения для улучшения их общего состояния через комплексный подход к физической активности.

Результаты исследования. Основные проблемы, связанные со здоровьем студентов. В ходе своего анализа я обратила внимание на несколько ключевых проблем со здоровьем, с которыми сталкиваются студенты нашего курса. Основные из них связаны с малоподвижным образом жизни, высоким уровнем стресса, неправильной осанкой и снижением общего физического тонуса. Эти проблемы зачастую усугубляются учебной нагрузкой, недостатком времени на полноценный отдых и неправильной организацией распорядка дня.

1. Гиподинамия и малоподвижный образ жизни. Большинство студентов, включая меня, проводят значительное количество времени за учебниками и компьютером. В результате, из-за постоянного сидячего положения, я заметила у многих появление симптомов гиподинамии: снижение физической активности, утомляемость и ослабление мышц. Это приводит к ухудшению общего состояния здоровья, снижению выносливости и развитию хронических болей, особенно в области спины и шеи. Я сама сталкивалась с подобными проблемами, что заставило меня серьезнее отнестись к важности физической активности.

2. Нарушение осанки и боли в спине. Одной из самых распространённых проблем среди моих сокурсников является нарушение осанки. Мы много времени проводим в сидячем положении, что способствует развитию сутулости и болей в спине. Во время лекций и самостоятельной работы за компьютером большинство студентов забывают следить за осанкой, что приводит к дискомфорту и хроническим болям. Я тоже заметила у себя ухудшение осанки, что стало для меня сигналом о необходимости включения в мой режим упражнений для укрепления мышечного корсета.

3. Повышенный уровень стресса. Учебная нагрузка и требования к успеваемости создают постоянное напряжение. Это вызывает стресс, что приводит к эмоциональному выгоранию, проблемам с концентрацией и снижению продуктивности. Как студентка, я часто замечаю, что постоянный стресс отражается на моём самочувствии: появляются головные боли, раздражительность и чувство усталости, даже если физической активности было немного.

4. Снижение иммунитета и частые заболевания. У многих студентов, в том числе у меня, наблюдается тенденция к снижению иммунитета. Частые простудные заболевания, общая слабость и плохое самочувствие становятся нормой из-за постоянных учебных нагрузок, недостатка физической активности и стресса. Я лично заметила, что после долгих периодов без движения и отдыха моё здоровье становится уязвимым к инфекциям, что также ухудшает мою продуктивность в учебе.

В процессе подготовки данной статьи я стремилась найти наиболее эффективные и проверенные методы адаптивной физической культуры, которые могут быть применены для восстановления и поддержания здоровья студентов. Мой поиск методов привел меня к изучению подходов двух выдающихся специалистов в области физической подготовки — Антонио Пинтуса и Тони Берецки. Первым шагом в моем исследовании было изучение доступной научной литературы по теме адаптивной физической культуры и физической реабилитации. Я обратилась к интернет источникам, где нашла множество статей, посвященных современным методикам тренировок и реабилитации. В ходе анализа этих источников я наткнулась на работы, описывающие методы Антонио Пинтуса и Тони Берецки, которые получили признание в международном сообществе [2]. Для более глубокого понимания методов Пинтуса и Берецки я воспользовалась онлайн-платформами, такими как YouTube и образовательными сайтами, где представлены лекции и мастер-классы этих специалистов. А также изучила несколько практических кейсов и исследований, в которых применялись методы Пинтуса и Берецки для

восстановления здоровья и повышения физической формы. Эти кейсы включали работу с профессиональными спортсменами, а также с людьми, проходящими реабилитацию после травм. Анализ полученных данных показал, что их методы способствуют не только физическому улучшению, но и психо-эмоциональному благополучию участников. В конце для более объективной оценки я провела сравнительный анализ методов Пинтуса и Берецки, выделив их основные особенности и преимущества. Методы Пинтуса акцентируют внимание на индивидуализации тренировок и учете психологических аспектов, тогда как методы Берецки сосредоточены на функциональности и комплексном развитии физических качеств. Такое сравнение помогло мне определить, как их подходы могут быть интегрированы в программы адаптивной физической культуры для студентов. Таким образом, благодаря систематическому подходу к исследованию и использованию разнообразных источников информации, мне удалось глубоко понять и проанализировать методы Антонио Пинтуса и Тони Берецки. Это позволило включить их лучшие практики в предложенные мной рекомендации по внедрению адаптивной физической культуры для восстановления здоровья студентов нашего института.

Я проанализировала основные методы адаптивной физической культуры основанные на принципах индивидуализации и прогрессии нагрузки, что позволило мне откорректировать существующие программы в зависимости от уровня физической подготовки и состояния здоровья студентов. Рассмотрим основные подходы и методы, которые я использовала для решения конкретных проблем со здоровьем студентов.

1. Метод прогрессивной нагрузки основан на постепенном увеличении интенсивности и объёма физических упражнений по мере адаптации организма к нагрузкам. Это особенно важно для студентов, которые долгое время не занимались спортом или имеют низкий уровень физической активности.

Основные принципы метода:

- Начало с минимальных нагрузок, соответствующих уровню подготовки студента.

- Постепенное увеличение нагрузки (увеличение числа повторений, времени выполнения упражнений, включение новых элементов).

- Постоянный контроль над состоянием здоровья и уровнем утомления студента.

Пример применения: студенты, начинающие занятия с низкого уровня активности, могут начинать с легких упражнений (ходьба, легкая растяжка), затем постепенно увеличивать нагрузку, добавляя более интенсивные кардиоупражнения и силовые тренировки. Это позволяет избежать перегрузки и травм.

2. Индивидуальный подход и мониторинг состояния здоровья. АФК предполагает постоянное наблюдение за состоянием здоровья каждого студента и индивидуальную корректировку программы. Для этого проводится регулярная оценка физического состояния, включая измерение пульса, артериального давления, уровня физической выносливости и силы.

Методы мониторинга:

- Анкетирование и регулярные осмотры для выявления проблем со здоровьем и уровня утомления.

- Использование фитнес-трекеров для отслеживания физической активности (например, шагомеры, пульсометры).

- Регулярные тесты на гибкость, координацию и силу, позволяющие оценивать прогресс.

Пример: если студент начинает чувствовать перегрузку или испытывает боли в мышцах, тренер может уменьшить нагрузку или изменить упражнения, чтобы не допустить травм и переутомления.

3. Метод функциональной тренировки. Функциональная тренировка направлена на развитие основных физических качеств: силы, гибкости, выносливости, координации и баланса. Это позволяет студентам не только улучшить общее физическое состояние, но и подготовиться к реальным жизненным ситуациям, где требуется координированное взаимодействие разных мышечных групп.

Пример упражнений функциональной тренировки:

- Комплексы с собственным весом (приседания, выпады, планки) для укрепления мышц.
- Упражнения на баланс (например, стояние на одной ноге, упражнения на неустойчивых поверхностях).
- Упражнения на координацию, такие как работа с фитболом, которая развивает как физическую выносливость, так и координацию движений.

Пример применения: студенты могут включать в свой распорядок дня короткие сессии функциональных упражнений, которые помогают поддерживать гибкость и баланс, что особенно полезно для профилактики болей в спине и улучшения осанки.

4. Метод дыхательной гимнастики и релаксации. Этот метод направлен на восстановление психоэмоционального состояния студентов. Дыхательная гимнастика помогает снизить уровень стресса, улучшить концентрацию и работу дыхательной системы.

Основные техники дыхательной гимнастики:

- Глубокое дыхание (диафрагмальное дыхание), при котором акцент делается на глубокие вдохи и медленные выдохи. Это способствует расслаблению и улучшению насыщения крови кислородом.
- Ритмическое дыхание: чередование коротких вдохов и длинных выдохов помогает успокоить нервную систему и снизить стресс.
- Методы релаксации: медитация и йога, где используются специальные позы (асаны) и дыхательные техники для снятия психоэмоционального напряжения.

Пример применения: студенты могут включить эти техники в своё расписание для ежедневной релаксации после учебных занятий. Это не только улучшает эмоциональное состояние, но и помогает лучше сконцентрироваться на учёбе.

5. Метод круговых тренировок. Круговая тренировка – это метод, при котором упражнения выполняются по кругу с короткими перерывами. Она

сочетает в себе кардио- и силовые нагрузки, что делает её особенно эффективной для студентов, у которых нет много времени на длительные тренировки.

Основные принципы круговой тренировки:

- Выполнение серии упражнений (например, приседания, отжимания, прыжки на месте, упражнения с гантелями) с минимальными перерывами между ними.

- Повторение круга 2-3 раза с постепенным увеличением интенсивности и количества повторений.

- Включение в программу разных групп мышц, что способствует общей физической подготовке.

Пример применения: студенты могут выполнять круговые тренировки дома или в спортивном зале в течение 20-30 минут, что позволит им поддерживать хорошую физическую форму без необходимости проводить много времени в зале.

Выводы. На базе медицинского института мною было проведено исследование, целью которого стало выявление эффективности адаптивной физической культуры в решении проблем со здоровьем студентов. Участниками моего исследования стала я, а также студенты 3 курса, испытывающие проблемы с осанкой, повышенной утомляемостью и стрессом. Программа занятий включала индивидуально подобранные комплексы упражнений, а также элементы дыхательной гимнастики и медитации.

- У 70% студентов отмечено значительное улучшение осанки и снижение болей в спине после нескольких недель занятий.

- У 80% участников указали на улучшение эмоционального состояния и снижение уровня стресса, что позитивно отразилось на их учебной деятельности.

- У 60% студентов повысилась общая физическая выносливость, что позволило им лучше справляться с нагрузками и меньше уставать к концу дня.

Адаптивная физическая культура использует разнообразные методы,

чтобы восстановить здоровье и улучшить физическое состояние студентов. Ключевыми аспектами являются индивидуальный подход, постепенное увеличение нагрузки, функциональные и дыхательные тренировки. Такие тренировки, как у Антонио Пинтуса и Тони Берецки, демонстрируют важность персонализированного подхода к физической подготовке и могут успешно применяться для студентов, помогая им не только улучшить физическую форму, но и снизить уровень стресса, улучшить осанку и укрепить иммунитет.

Список использованных источников

1. Гильермо Рай. «Как физрук мадридского «Реала» Антонио Пинтус помогает НАСА в программе «Артемида Луна». – URL: https://translated.turbo pages.org/proxy_u/en-ru.ru.33f94bf7-6701171d-35daf1e1-74722d776562/https/www.nytimes.com/athletic/5665452/2024/07/30/real-madrid-nasa-artemis-pintus/ (дата обращения: 21.11.2024). – Текст: электронный.

2. Альваро Морено-Люке. Чудо Антонио Пинтуса: метод, который произвел революцию в Мадриде. – URL: https://www.elespanol.com/deportes/futbol/20170719/232477330_0.html (дата обращения: 20.11.2024). – Текст: электронный.

КРОССФИТ КАК НАПРАВЛЕНИЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ СПО (СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ)

Машталер Мария
Руководитель: преподаватель Малютина Наталия Леонидовна

*ГБПОУ «Донецкий политехнический колледж»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация*

Аннотация. В статье представлен материал о системе кроссфит, её преимуществах и о возможном применении на занятиях физической культуры в учебных заведениях СПО (среднего профессионального образования). В процессе тренировок развивается выносливость, ловкость, активизируются

основные группы мышц, повышается тонус организма.

Ключевые слова: кроссфит, кардио, выносливость, тонус, физическая культура, ГТО.

Актуальность. По мнению многих специалистов, к настоящему времени в нашей стране сложилась угрожающая ситуация с уровнем здоровья подрастающего поколения. Однако республика принимает определенные шаги в данном направлении. Одним из таких шагов является внедрение ГФСК «ГТО ДНР» который является реальной гарантией максимального привлечения молодёжи к занятиям физкультурой и приобщения к здоровому образу жизни. В связи с этим необходимо вводить новые технологии в систему физического воспитания.

Результаты исследования. На сегодняшний день современная система среднего профессионального образования переживает сложный процесс реформирования. Это проявляется в серьёзных изменениях в области содержания педагогического процесса, оптимизации организационно-управленческих структур, постоянном поиске наиболее эффективных форм и методов организации учебной и методической работы, соответствующих современным требованиям к профессиональному уровню специалиста в области среднего профессионального образования [1].

В связи с этим остро поднимается вопрос об изменении процесса преподавания предмета физической культуры в учебных заведениях СПО. Учащиеся заинтересованы в полноценном формировании физических качеств, таких как выносливость, сила и ловкость, что не всегда является доступным во время занятий [2].

Именно поэтому система занятий кроссфит может послужить действенным вариантом в решении этого вопроса. Эта система представляет собой комплекс тяжелоатлетических, гимнастических и кардио упражнений.

Как известно, данная система применяется при подготовке квалифицированных спортсменов, но также широко используется и любителями спорта. Кроме того, это направление сейчас крайне популярно у

подростков и молодежи.

Кроссфит, как учебная и спортивная дисциплина, имеет ряд отличительных особенностей [2]:

- во-первых, разносторонний характер воздействия на организм учащихся и развитие физических и специальных профессионально-прикладных качеств, способствующих повышению эффективности физической подготовленности;

- во-вторых, быстрота смены условий, приемов, обстановки, заставляют занимающихся мгновенно оценивать ситуацию, действовать находчиво, быстро, инициативно, проявлять самостоятельность в действиях;

- в-третьих, сочетание высокой эмоциональности и интенсивности выполнения движений поддерживается на фоне эмоционального напряжения, проявления сдержанности и самоконтроля;

- в-четвертых, соревновательный характер и дух соперничества, стремление превзойти в быстроте и точности действий, в технической и тактической изобретательности приучает занимающихся мобилизовать свои возможности для действий с максимальным напряжением сил и преодолевать трудности.

Кроссфит включает в себя обширную программу упражнений, из которых можно составить программу для любого уровня подготовленности. Кардио упражнения являются доступными для любого уровня подготовленности учащихся. К примеру, бег, скакалка и кардиотренажеры. Современная система преподавания предмета физической культуры в учебных заведениях СПО предусматривает проведение ряда этих упражнений на занятиях. Однако суть кроссфита в том, чтобы создать интенсивную нагрузку на организм путем изматывающих серий упражнений. Поэтому нагрузка, совершаемая на организм во время занятий, не является достаточной для активизации всех групп мышц.

Гимнастические упражнения также являются неотъемлемой частью кроссфита. Они подразумевают под собой упражнения с собственным весом: брусья, турник, прыжки, выпады. Существует и тяжелоатлетический вид

упражнений. С ними стоит быть аккуратнее: они требуют высокого уровня подготовленности. Поэтому начинать нужно с малого количества подходов и повторений, а также использовать малые веса, постепенно увеличивая нагрузку. К такому виду упражнений относятся тяги, жимы, рывки, толчки и подъемы на грудь [2].

Так как кроссфит подразумевает под собой частое чередование упражнений, изменяющихся по интенсивности, продолжительности и характеру выполнения, с его помощью, возможно, реализовывать комплексное воздействие на организм учащегося. Он требует быстрой смены действий, что развивает реакцию занимающегося, быстроту и находчивость его действий. Присутствует и соревновательный момент – желание превзойти остальных в быстроте и точности действий. Функции кроссфита действительно важны в современной системе образования. Он формирует всестороннюю физическую активность учащихся, способствует развитию волевых качеств и дисциплинированности, а также вырабатывает стремление к достижению больших высот. Учитывая гибкость и обширность в выборе упражнений, можно создать такую систему занятий, которая не навредит здоровью обучающихся и будет укреплять их физическую подготовленность.

Хотелось бы отметить, что стресс и утомление, вызванные тренировками в таком интенсивном режиме, положительно влияют на отношение к пагубным привычкам, таким как курение, переизбыток или употребление спиртных напитков. Невозможно отрицать важность такого влияния на молодежь посредством физической нагрузки. Преподаватель способен донести до своих учеников, насколько важен здоровый образ жизни и такой стиль занятий физической культурой.

Данное направление не в полной мере реализуется в современных подходах обучения физической культуре, хотя у него очень большой потенциал в повышении эффективности проведения занятий и увеличения интереса учащихся в спортивной деятельности.

Традиционное физическое воспитание, в котором спорт является основой,

не обеспечивает достаточной мотивации к пожизненной физической подготовке, в отличие от системы кроссфит.

Учебная система кроссфит эффективна, потому что она создает физическую среду обучения, которая строится на идее, что все учащиеся имеют различные способности и их необходимо оспаривать в их индивидуальной точке развития для эффективного обучения. Это дифференцированное обучение позволяет подростку постоянно и эффективно развиваться, минимизируя риск разочарования или застоя.

Каждый навык, каждое движение, каждая тренировка и каждая игра могут быть масштабированы до способностей учащегося (сделаны проще или сложнее), поэтому он или она бросает вызов чему-то трудному, но не обескуражен чем-то невозможным. Это не только обеспечивает эффективное и действенное преподавание и обучение, но и повышает желание учащихся участвовать и бросать себе вызов.

Кроссфит использует естественный процесс развития моторики для повышения эффективности обучения и работоспособности. Вместо того чтобы ограничивать развитие подростка правилами и спортивными ограничениями при одновременном риске, способствующем пагубным последствиям чрезмерной специализации, кроссфит использует естественную склонность учащегося к постоянно меняющимся движениям, используя постоянно меняющиеся движения.

Эта программа предусматривает непосредственное обучение и оценку необходимых физических навыков, и можно отслеживать прогресс, предоставляя количественные данные: улучшается движение, уменьшается время тренировки, увеличивается число повторений, могут выполняться новые движения. Там, где совершенствование в традиционном физкультурном классе в значительной степени субъективно, кроссфит закладывает основу для успеха, достигает успеха и способен доказать, успех происходит. Дети способны выполнять более сложные движения больше раз и быстрее.

Для учащегося эти успехи – больше, чем просто хорошая оценка,

похлопывание по спине или приз за участие; они являются осязаемым свидетельством достижения. Дети, как и взрослые, хотят делать все хорошо. Кроссфит дает учащимся наилучший шанс быть в состоянии делать вещи хорошо, потому, что он снабжает их фундаментальными физическими инструментами, которые могут быть применены к любому будущему физическому усилию. Он обеспечивает педагогически обоснованную и эффективную учебную программу физического воспитания, которая является веселой и строгой и обеспечивает пожизненные преимущества для молодежи.

Выводы. Учитывая возвращение и пропаганду сдачи норм «ГТО» в республике, нужно использовать на уроках физической культуры хотя бы элементы кроссфита, для более успешной подготовки учащихся.

Данная программа может являться не только подготовкой к сдаче норм ГФС «ГТО», а целым спортивным движением. Привить любовь к здоровому образу жизни и систематизировать физическую активность, можно говорить о кроссфите как, безусловно заслуживающем внимания направлении, способном привлечь подрастающее поколение к активному образу жизни.

Список использованных источников

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 315 с. – Текст: непосредственный.

2. Абдуллина, Р.Х. Использование высокоинтенсивного тренинга (на примере Кроссфит) на занятиях физической культурой в вузе / Р.Х. Абдуллина, О.Л. Адова // «Проблемы современных интеграционных процессов и пути их решения»: сб. статей Междунар. научно-практ. конф. (Сызрань, 28 мая 2016 г.): в 2 ч. Ч. 2. – Междунар. центр инновац. исследований «Омега Сайнс». – Уфа: МЦИИ ОМЕГА САЙНС, 2016. – С. 93-95. – Текст: непосредственный.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Местешкова Маргарита

Руководитель: ст. преподаватель Синенко Дмитрий Станиславович

***ФГБОУ ВО «Донбасская национальная академия
строительства и архитектуры»
г. Макеевка, ДНР, Российская Федерация***

Аннотация. В статье формулируются пути повышения эффективности обязательного физического воспитания: использование оздоровительных методик кондиционирования и спортивной подготовки с максимально возможной свободой в выборе вида и формы физической активности, показателей физической активности и лично приемлемого уровня планируемых результатов при обязательном выполнении индивидуально устанавливаемых образовательных стандартов.

Ключевые слова: образование, методика, мотивация, средства, физическая культура, инновация.

Актуальность. В настоящее время физическое воспитание выполняет важные социальные функции по улучшению физического состояния человека, организации здорового образа жизни и подготовке к жизни. Сегодня она должна формировать не только двигательные составляющие личности, но и интеллектуальные, социальные и психологические. Как и любая сфера, физическое воспитание предполагает работу с духовным миром человека, с его взглядами, знаниями и умениями, эмоциональным настроением, ценностными ориентациями, мировоззрением и миропониманием по отношению к его физической организации. Современные условия развития нашего общества требуют иного взгляда на проблему формирования физического воспитания.

Цель и задачи исследования. Для современного общества характерно понимание социальной и личностной ценности физической культуры как важного элемента общей культуры человечества. Отличительной особенностью современной концепции физического воспитания является усиление ее

воспитательной и педагогической направленности как специфического условия успешного формирования физической культуры личности. Однако образовательные задачи являются не только важными, но и наиболее сложными для реализации с технологической точки зрения. Тема инноваций в педагогической деятельности преподавателей по физическому воспитанию на данный момент чрезвычайно актуальна. К сожалению, число обучающихся, освобожденных от занятий физкультурой, растет. И большинство из них не видят интереса к этой теме. Поэтому становится все более актуальным внедрять новые методы проведения, чтобы заинтересовать учащихся.

Результаты исследования. Элементы соревновательной технологии используются на каждом занятии. Этот метод приводит к повышению эмоциональной направленности занятия, повышению интереса к спортивной игре, повышению мотивации к совершенствованию технических и тактических навыков и развитию физических качеств. Студенты с удовольствием участвуют в соревнованиях, активно поддерживают команды, что способствует более ответственному отношению к предмету и повышенному стремлению к самосовершенствованию.

Важное место в профессиональной деятельности педагога отводится здоровьесберегающим методикам, цель которых - предоставить возможность сохранить здоровье в период обучения, сформировать необходимые знания, умения и навыки для здорового образа жизни, научить его пользоваться знаниями, полученными в повседневной жизни. Эта технология является основой, наиболее важной из всех методик, с точки зрения степени воздействия на здоровье обучающихся, поскольку основана на возрастных особенностях познавательной, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в небольших группах, использовании видения и набор различных форм предоставления информации. При выборе форм, содержания и методов работы учитываются возраст, пол, состояние здоровья, уровень развития и подготовленности. Во время занятий обеспечиваются необходимые условия в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами (освещение, характеристики

воздуха, температурный режим).

Отсутствие оздоровительного эффекта во время занятий часто связано с ошибками в методике проведения этих занятий, и наиболее распространенной является недостаточная или чрезмерная доза физической нагрузки. Она должна соответствовать уровню здоровья. Поэтому не всегда корректно использовать стандартные технологии. Важно уметь правильно оценивать функциональное состояние и физическую подготовленность обучающихся. Для этого тестирование проводится в течение всего года, а нагрузка определяется по индивидуальным показателям.

Современное занятие по физическому воспитанию и повышение его эффективности невозможны без разработки вопроса личностно-ориентированного обучения. Помимо разделения обучающихся на основную и подготовительную группы, практически в каждой группе студентов можно условно разделить на несколько других групп: абсолютно здоровые; физически слабо развитые; хорошо физически развитые, которые могут потерять желание обучаться, если это будет для них слишком легко и неинтересно.

Поэтому необходимо различать как задачи, содержание, темп усвоения программного материала, так и оценку достижений.

Проектный метод позволяет решать сразу несколько задач, развивать личностные компетенции, интегрировать учебный процесс, экономить время на самом занятии. Проектная методика позволяет строить обучение на активной основе, через целенаправленную деятельность, сочетающую личные интересы. Формируя проект, он превращается из объекта в субъект обучения, учится самостоятельно и активно влияет на содержание собственного образования.

Такая работа позволяет осознать, что занятия развивают не только физически, но и интеллектуально. Использование технологии проектного обучения сделает процесс обучения более увлекательным: самостоятельный сбор материала по данной теме, теоретическое обоснование необходимости выполнения определенного комплекса физических упражнений или овладения определенными физическими навыками для их совершенствования, обучение

волевым качествам.

Также целесообразно использовать методы контроля и самоконтроля физического здоровья на занятиях. Для того чтобы физические упражнения приносили максимальную пользу, необходимо систематически следить за состоянием здоровья и уровнем физической подготовки.

В процессе физических упражнений используются различные методы контроля над состоянием организма занимающегося. Самый простой способ определить интенсивность оптимальных нагрузок – это измерить количество сокращений пульса в минуту. Также необходимо научить студентов следить за своим самочувствием при проведении самостоятельных занятий. Для этого существуют простые функциональные пробы.

Обеспечение мотивации учебной деятельности учащихся является наиболее важным стимулом для процесса обучения. Правильно рассчитанная физическая нагрузка является важным условием воспитания уверенности, возникновения позитивного психологического настроения. Для того чтобы студенты регулярно и с удовольствием посещали занятия, необходимо ставить перед ними реалистичные, достижимые цели на каждом занятии. Необходимо проводить теоретическую подготовку, поскольку понимание влияния физических упражнений на организм способствует осознанному физическому воспитанию, что также является дополнительным стимулом.

При составлении плана занятия необходимо учитывать индивидуальные интересы студентов, чтобы они получали чувство удовлетворения от проявляемой мышечной активности, получали эстетическое удовольствие от своей красоты, гибкости, скорости и силы.

Выводы. В результате использования вышеуказанных технологий для повышения эффективности и качества занятий по физическому воспитанию в современных условиях становится возможным:

- выявление всесторонних способностей студентов;
- повышенный интерес и энтузиазм к данной теме;
- учить быть более уверенными в себе;

- научить студентов пытаться использовать свои знания в различных ситуациях;

- повысить качество знаний;

- студенты становятся победителями и призерами олимпиад по физическому воспитанию.

Таким образом, проектирование образовательного процесса преподавателем по физическому воспитанию в условиях новых требований предусматривает различные подходы не только к планированию образовательных результатов, но и к выбору содержания, методов, форм и методик преподавания.

Инновационная деятельность в преподавании физической культуры включает в себя такой процесс и результат образовательной деятельности, который способствует изменениям в текущей культурной и социальной среде. Это позволяет рассматривать инновационную деятельность как постепенную трансформацию, ведущую к позитивным изменениям в образовательном процессе, что приводит к разрешению конфликта между традиционными и новыми формами образовательной деятельности. Система применения современных педагогических технологий в работе преподавателя создает наиболее благоприятные условия для раскрытия не только физических, но и духовных способностей, обеспечивает творческое применение приобретенных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физического и нравственного здоровья, способствует формированию личностной физической культуры. Целенаправленное физическое формирование человека через развитие его индивидуальных способностей. Суть дифференцированной технологии физического воспитания заключается в обучении комплексным методом с последующей дифференциацией (выделением специфики техники и разделением их по сложности), а затем комбинированием этих частей различными способами, в зависимости от уровня технической подготовленности, с целью более эффективного выполнения упражнения.

Повышая уровень здоровья и интереса к занятиям необходимо обновить

содержание программ по физическому воспитанию путем внедрения новых технологий физического воспитания и занятий, которые являются практическим проявлением методов физического воспитания и оздоровления. Сегодня преподаватели располагают научными, методическими разработками, которые дают возможность комплексно использовать различные современные виды двигательной активности.

В зависимости от уровня общего состояния здоровья, индивидуальных особенностей физической подготовленности, в формировании мотивационных приоритетов, которые, способствующие развитию положительной мотивации занятий физкультурой, формируют основы самостоятельной оздоровительной деятельности и стремление к здоровому образу жизни.

Список использованных источников

1. Асмолов, А.Г. Чтение в составе универсальных учебных действий / Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Пособие для учителя под ред. А.Г. Асмолов. – М.: Просвещение, 2010. – С. 60-61. – Текст: непосредственный.

2. Лях, В.И. «Физическая культура» 10-11 класс. Учебник. – 2017. – С. 13-18. – Текст: непосредственный.

3. К здоровью через движение: рекомендации, развивающие игры, комплексы упражнений / авт.-сост. В.Ф. Феоктистова, Л.В. Плиева. – Волгоград: Учитель, 2008. – С. 32-35. – Текст: непосредственный.

4. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б.Х. Ланда. – Москва А: Издательство Советский спорт. – 2015. – С. 53-59. – Текст: непосредственный.

5. Слостёнин, В.А. Педагогика / В.А. Слостёнин. – М.: Школа-Пресс, 2000. – С. 64-67. – Текст: непосредственный.

6. Киселёв, П.А. Настольная книга учителя физической культуры / П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Изд. «Глобус», Москва, 2009. – С. 44-51. – Текст: непосредственный.

7. Чайцев, В.Г. «Новые технологии ФВ школьников» / В.Г. Чайцев, Ч.В. Пронина // Практическое пособие. – М., 2007 г. [Учебное пособие]. – С. 23-35. – Текст: непосредственный.

ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Мизина Мария

Руководитель: ст. преподаватель Аматауни Наталья Аркадьевна

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный медицинский университет имени М. Горького»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация

Аннотация. Повышение внимания к психологическим аспектам жизнедеятельности, которые все больше проявляются как реакция на усложнение социальной жизни общества. Ослабление ментального здоровья проявляется в снижении когнитивных способностей.

Ключевые слова: психология, физическая культура, студенты-медики, физическая рекреация, память, психологическая реакция.

Актуальность. Физическая культура это комплексное развитие психических процессов человека (восприятие, память, воображение) и физического состояния (физическая активность). В настоящее время эта задача становится особенно актуальной в связи с быстрым внедрением инновационных форм обучения и коммуникации студентов-медиков.

В настоящее время отмечается ослабление ментального здоровья населения, особенно среди молодежи. Высокий уровень психологической усталости (около 50% дееспособного населения) обуславливает необходимость обязательного учета психологической составляющей физической культуры [1].

Цель исследования – определить направления развития физической культуры с психолого-педагогической точки зрения.

Результаты исследования. В обществе в последнее время отмечается повышение внимания к психологическим аспектам жизнедеятельности, которые все больше проявляются как реакция на усложнение социальной

жизни общества. Ослабление ментального здоровья проявляется в снижении когнитивных способностей (психической усталости, невозможности выполнять свои обязанности, дефиците внимания, памяти, низкой умственной работоспособности), а так же неадекватных психологических реакциях.

Известно, что для восстановления психического здоровья необходимы физическая рекреация с добавлением психоэмоциональной составляющей. Наиболее рационально эту задачу решает физическая культура как составная часть процесса учебной и трудовой деятельности.

С психолого-педагогической точки зрения социальная роль физической культуры как части общей культуры заключается в удовлетворении общества в «здоровом» населении на основе формирования и воспитания осознанной потребности в здоровом образе жизни у каждого человека. Осознанные потребности становятся убеждениями, формирующими мотивацию к деятельности [2, 3].

В настоящее время повсеместно отмечается снижение мотивации к занятиям физической культурой, особенно в учебных заведениях. Понимание проблем мотивации помогает сформировать стратегии достижения целей. Среди основных проблем психологии мотивации определились следующие: конфликт мотивов, негативные эмоции, низкая внутренняя мотивация.

Согласно определению понятия «мотивация» следует рассмотреть две составляющие соответствующего процесса, а именно: первое – что это «активное состояние человека (его мозговых структур), побуждающее к действию» и второе – что мотивировать – «значит обосновывать, приводить доводы» [4, 5].

Чтобы процесс мотивации стал эффективным, надо учитывать основные компоненты мотивационной сферы, а именно, интересы, идеалы, установки, социальные нормы, стереотипы. Эти компоненты формируются обществом, и соответственно, учебными заведениями и потому роль педагогической составляющей процесса стабильно высокая. При этом следует учитывать, что в основе любой деятельности лежат такие психические процессы как восприятие,

воображение, память, мышление.

В современных условиях этот вопрос актуализируется кратко в связи с быстрым внедрением инновационных форм обучения, появлением новых видов физической активности, моды на нее, физического состояния современного общества.

Для обеспечения эффективности мотивации следует учитывать оба элемента мотивационного механизма, а именно, внешнего побуждения и внутренней психологической предрасположенности к той или иной деятельности.

Государство оказывает всестороннюю поддержку развитию физической культуры как основы обеспечения экономики трудовыми ресурсами, а также физического и интеллектуального развития населения в соответствии с современными коммуникационными технологиями [6].

Выводы. Правительством России принят курс на всестороннее развитие здорового образа жизни и сохранение, и укрепление здоровья населения, особенно молодежи, что закреплено в директивных документах, определяющих цели и задачи в этом направлении. В соответствии с ними первоочередной задачей физической культуры является сохранение и развитие трудового потенциала страны. Видится, что решение поставленной задачи с психолого-педагогической точки зрения лежит в формировании осознанной потребности в физическом развитии, сохранении и укреплении физического и ментального здоровья. Концептуально обозначенная проблема должна решаться по двум направлениям:

- 1) осознание своего «я» (как физического, так и психологического);
- 2) обеспечение жизнедеятельности в имеющихся условиях.

Сохранение психического и физического здоровья человека, приобретение способов адаптации к постоянно изменяющимся условиям природной и социальной среды возможно на основе спортивно-оздоровительной деятельности. Поэтому, задача физической культуры это комплексное развитие психических процессов человека (восприятие, память,

воображение) и физического состояния (физическая активность). В настоящее время эта задача становится особенно актуальной в связи с быстрым внедрением инновационных форм обучения и коммуникации. Подытоживая, можно сказать, что:

1. Высокий уровень психологической усталости населения (около 50% дееспособного населения) обуславливает наличие психологической составляющей физической культуры.

2. Ментальное здоровье должно опираться на физическое развитие и являться составляющей в формировании здорового образа жизни в социуме.

3. Всестороннее развитие каждого человека необходимо для обеспечения должного уровня качества трудового потенциала.

Список использованных источников

1. 2023: Год в чартах. – URL: https://www.mckinsey.com/featured-insights/2023-year-in-review/2023-the-year-in-charts.ru/document/cons_LAW_73038/49aa8 (дата обращения: 09.11.24). – Текст: электронный.

2. Гончаров, В.И. Психология физической культуры: учебное пособие / В.И. Гончаров. – Владивосток: Изд-во Дальневост. федерал. ун-та, 2022. – 128 с. – Текст: непосредственный.

3. Григорьев, В.И. Психолого-педагогические аспекты физической культуры студентов: учебное пособие / В.И. Григорьев, В.П. Демеш, Н.П. Лузик, Ю.М. Пахомов // Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный экономический университет», Кафедра физической культуры. – Санкт-Петербург: Изд-во Санкт-Петербургского гос. экономического ун-та, 2016. – 174 с. – Текст: непосредственный.

4. Золотоголов, В.Г. Экономика: Энциклопедический словарь. – Мн.: Интерпрессервис; Книжный Дом, 2003. – С. 307. – Текст: непосредственный.

5. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, акад. В.П. Зинченко. – М.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 630 с. – Текст: непосредственный.

б. Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 24.06.2023) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». – URL: https://consultant.ru/document/cons_LAW_73038/49aa (дата обращения: 09.11.24). – Текст: электронный.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В ПРОВЕДЕНИИ АКТИВНОГО ОТДЫХА СРЕДИ МОЛОДЁЖИ

Немов Евгений

Руководитель: ст. преподаватель Шейкова Марина Ивановна

*ФГБОУ ВО «Донецкая академия управления и государственной службы»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация*

Аннотация. В представленной работе рассмотрены новые виды проведения активного отдыха, набирающие популярность в нашем регионе, а также рассмотрено влияние данных видов спорта на здоровье человека.

Ключевые слова: Laser tag, Strike boll, Fire-tag, физическое состояние, активный образ жизни, патриотическое воспитание.

Актуальность. В реалиях современного мира в Донецкой Народной Республике всё большую популярность набирают военные игры такие как: Laser tag, Strike boll, Paint boll, Hard ball, Fire-tag.

Анализ литературы. 30 сентября 2024 года в российской ежедневной общественно-политической газете «Комсомольская правда» была опубликована статья, заголовок которой гласит: «Будь готов: в России вырос спрос на военно-спортивную подготовку». Так, в 2024 году только в проекте «Зарница 2.0» приняли участие более 800 тысяч подростков, где были представлены две возрастные категории – 14-17 лет (старшая) и 11-13 лет (средняя категория) [1].

Цель и задачи исследования. Рассказать подробнее о современных тенденциях в области развития военно-спортивных игр, изучить суть этих игр, влияние на здоровье играющих, и представлена попытка понять, почему такого рода игры становятся всё более привлекательными среди молодёжи.

Результаты исследования. Помимо уже упомянутой статьи

«Комсомольской правды», в других источниках можно найти также анализ расхода бюджета Российской Федерации на проведение военно-спортивных игр.

За первые шесть месяцев текущего года на патриотические мероприятия такого типа в регионах потрачено 60,5 млн. рублей – почти в два раза больше, чем за весь 2023 год. В 2024 году военно-спортивные соревнования среди школьников прошли в 36 регионах России, что стало рекордом. Наибольшее количество патриотических мероприятий: 10 – за последние шесть месяцев провели в Санкт-Петербурге, на их организацию город направил 9,3 млн. рублей.

Крупнейшие расходы Тульской области (11,1 млн. рублей), следом идет Москва (4,2 млн.), Дагестан (3,3 млн.) и Кабардино-Балкарская Республика (3,1 млн.) (рис.1).



Рисунок 1 – Расходы на военно-спортивные игры в Российской Федерации

Во всех представленных играх участники делятся на команды, главной задачей которых является поражение своих оппонентов как можно быстрее.

Paint-boll – это игра, состоящая из коротких игровых периодов, в ходе которых игроки команд поражают друг друга из специального пневматического

оружия (пейнтбольный маркер) [2]. Выстрелы в игроков противника производятся пейнтбольными шариками с краской (желатиновая оболочка с водорастворимой краской внутри). При попадании в противника оболочка шарика раскалывается, а на игроке остаются следы краски. Если на одежде или голове игрока есть краска, такой игрок признается поражённым и покидает игровое поле.

Laser tag. Если в Paint-boll используют ружья-маркеры, стреляющие шариками с краской, то в laser tag все деликатнее – на одежде противника не остается пятен краски, так как в этой игре стреляют специальным оружием с безопасным ИК-сигналом [3].

В Strike-boll поражение происходит, благодаря пластиковым шарикам. Оружие в strike-boll называется «привод» потому, что оно имитирует работу настоящего огнестрельного оружия с помощью электрического привода, который отвечает за подачу воздуха в цилиндр и выстрел шариков.

Игра проходит в определенных сценариях, которые могут быть связаны с захватом флага, освобождением заложников или выполнением специальных задач. Попадание шарика не фиксируется датчиками или краской, игра на честность: прилетел шарик – выбываешь.

Когда игрок получает попадание, он должен обозначиться, например, поднять руку красную тряпку вверх, а если тёмное время суток – включить красный фонарик и покинуть поле боя. Относительно моделей оружия, игроки могут выбирать из большого разнообразия, включая автоматы, пистолеты, снайперские винтовки и т.д. [4].

Это позволяет каждому игроку выбрать оружие, которое соответствует его предпочтениям и стилю игры. Эта командная игра приобретает, на данный момент, наибольшую популярность среди любителей военно-спортивного и относительно простого и безопасного отдыха.

Hard-ball – самая жёсткая разновидность современных популярных военно-тактических игр. В игре применяется пневматическое оружие, которое стреляет свинцовыми или стальными шарами или пулями. А отсюда,

необходимость большей ответственности со стороны участников данного мероприятия. Hard-ball, что может показаться удивительным, зародился в России. Вероятней всего, благодаря развитию Ижевского завода и поступление в массы доступной пневматики. Также существует мнение, что данным видом спорта впервые занимались спецназ ранней советской эпохи. В этой игре, порой, обозначить себя поражённым лучше, чем оставаться в игре после попадания [5].

Наконец, Firetag – наиболее новая и реалистичная имитация боевых действий из существующих. От боевого взаимодействия Firetag отличается только тем, что вместо метательного снаряда цель поражает инфракрасный импульс, при этом, все остальные элементы настоящего оружия сохранены – имитация выстрела, отдача, выброс гильзы, ограниченное реальными размерами магазинов количество боеприпасов, вес и размер инвентаря. Поражение противника происходит аналогично laser tag – излучатель, закрепленный на оружии, формирует луч, целью которого является активация датчиков, закрепленных на цели, приводящая к отключению оборудования противника. В качестве базы для излучателя используется бывшее боевое оружие, приведенное к стандартам охолощенного – неспособного производить выстрелы, а только имитировать их. Таким образом, достигается наиболее высокий уровень реализма.

В итоге сохранен весь механический функционал боевого оружия, кроме производства выстрела: от неполной разборки-сборки до ведения автоматического огня, установки штатных прицелов и приспособлений.

Firetag является сейчас наименее популярной игрой, однако начинает набирать узнаваемость. Мной был проведён социальный опрос на платформе Yandex Form. Как можно увидеть, непопулярность связана с малой информированности о том, что такой вид военно-спортивных игр существует. Интерес же проявили как представители мужского пола, так и женского.

Таблица 1.

Опрос по Firetag

1	2	3	4
1 Какой Ваш возраст?	Укажите Ваш пол	Известна ли Вам такая спортивная игра как "Fire-tag"?	Приняли бы Вы участие в такой игре?
2 До 14	Женский	Нет	Да
3 От 18 до 21	Мужской	Нет	Да
4 От 21 и более	Мужской	Да	Да.
5 От 18 до 21	Мужской	Нет	Да
6 От 18 до 21	Мужской	Нет	Да
7 От 18 до 21	Женский	Нет	Да
8 От 18 до 21	Мужской	Нет	Да
9 От 21 и более	Мужской	Нет	Да
10 От 18 до 21	Мужской	Да	Да
11 От 18 до 21	Мужской	Да	Да
12 От 18 до 21	Женский	Нет	Да
13 От 18 до 21	Женский	Да	да
14 От 18 до 21	Мужской	Да	Да
15 От 18 до 21	Женский	Нет	Да
16 От 18 до 21	Мужской	Нет	Не люблю такое
17 От 18 до 21	Мужской	Нет	да

Таблица 2.

Сравнительная характеристика игр

Firetag	Lasertag	Strike-ball	Paintball	Hardball
Нет метаемого снаряда	Нет метаемого снаряда	Есть метаемый снаряд	Есть метаемый снаряд	Есть метательный снаряд
Не требуется защитное снаряжение	Не требуется защитное снаряжение	Требуется защитное снаряжение	Требуется защитное снаряжение	Требуется защитное снаряжение
Малая травмоопасность	Малая травмоопасность	Средняя травмоопасность	Средняя травмоопасность	Высокая травмоопасность
Дистанция стрельбы	Дистанция стрельбы	Дистанция стрельбы	Дистанция стрельбы	Дальность стрельбы
До 1000 м	До 600 м	До 40 м	До 40 м	До 80 м
Максимальный реализм	Низкий реализм	Средний реализм	Низкий реализм	Средний реализм

Выводы. Рассмотрев подробнее представленные военно-спортивные игры, какое же влияние они оказывают на состояние здоровья? Для физического состояния, влияние здесь колоссальное: задействованы практически все группы мышц, благодаря бегу, преодолению препятствий и ношению уникального спортивного инвентаря; развивает меткость, анализ ситуации на поле боя, координацию, а в таких играх как Fire-tag можно

подробней ознакомится с настоящим оружием, развить мелкую моторику, проводя соревнования по неполной сборке-разборке моделей и снаряжению магазинов на скорость. Помимо этого, в режимы игр можно включить и медицинскую подготовку, что ещё больше добавляет пользы в проведение игр. И самое важное – это эмоциональная разгрузка.

Как известно, здоровье – это совокупность физического и эмоционального состояния, и представленные игры имеют совокупное влияние на оба этих аспекта, что сравнимо с самыми популярными играми, такие как футбол, хоккей, баскетбол и прочие. Ключевым моментом начала развития подобных военно-спортивных игр стало начало специальной военной операции, что явно демонстрирует патриотический подъём у желающих сыграть в такие игры, а значит, что мероприятия могут послужить основой для патриотического воспитания. Но что, если говорить о моральной точке зрения в глобальном смысле: хорошо ли это, что спортивная активность начинает приобретать насильственный характер по отношению к другому человеку, так ещё и с демонстрацией оружия? Ответ здесь неоднозначный, так как многое зависит от воспитания в конкретной семье. Кто-то может обучаться навыкам ведения рукопашного боя, при этом ни разу не применив их вне соревнований, а кто-то, совершенно не обладая знаниями и навыками, применить насилие к другому человеку. А оружие всегда было и остаётся лишь инструментом в руках человека. Никто же не станет обвинять молоток в забитом гвозде?! И навечно актуальным остаётся высказывание «Хочешь мира, готовься к войне», но лучше всего, чтобы война оставалась лишь на страницах книг, в рамках кинофильмов, в компьютерных и спортивных играх и не более.

Список использованных источников

1. Будь готов: в России вырос спрос на военно-спортивную подготовку».
– URL: <https://www.kp.ru/daily/27640/4991382/?ysclid=m3sletfu8q715505917>
(дата обращения: 21.11.2024). – Текст: электронный.

2. Как появился пейнтбол. – URL: <https://www.paintballmfp.ru/articles/aboutpaintball?ysclid=m3sn11fflm833296016> (дата обращения: 21.11.2024). – Текст: электронный.

3. Что такое лазертаг? – URL: <https://laser-land.ru /что-такое-lazertag.html> (дата обращения: 21.11.2024). – Текст: электронный.

4. Что такое страйкбол? – URL: <https://airsoftsports.ru/o-airsoft/?ysclid=m3smyp00x0310334761> (дата обращения: 21.11.2024). – Текст: электронный.

5. «Хардбол» - что за зверь? – URL: <https://dvhard.ru/teoriya/3-glavnaya.html> (дата обращения: 21.11.2024). – Текст: электронный.

6. Фаертаг. – URL: <https://firetag.org/about-firetag> (дата обращения: 21.11.2024). – Текст: электронный.

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ: ЕГО ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Орляк Екатерина

Руководитель: ст. преподаватель Неведомский Сергей Евгеньевич

***ФГБОУ ВО «Донецкий государственный медицинский
университет имени М. Горького»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация***

Аннотация. В статье определены ключевые аспекты организации студенческого спорта. Рассмотрен свой собственный опыт как студентки медицинского вуза для иллюстрации проблем и возможных решений, чтобы показать реальное влияние организации студенческого спорта на учебный процесс и личное развитие студентов.

Ключевые слова: студенческий спорт, физическая культура, студент.

Актуальность. Физическая культура и спорт занимают важное место в жизни студентов, особенно тех, кто обучается в медицинских вузах, где нагрузка на организм и психику значительно выше. Физическая активность способствует улучшению концентрации, выносливости и помогает справляться с эмоциональным напряжением. Организация студенческого спорта в вузах

должна учитывать учебные особенности, предлагая доступные и гибкие форматы занятий [1]. Однако часто встречаются проблемы, которые снижают участие студентов в спортивной жизни. На основе моего опыта я постараюсь выделить эти проблемы и предложить решения.

Цель исследования. Всесторонне проанализировать организационные особенности студенческого спорта в медицинских вузах, выявить существующие проблемы, с которыми сталкиваются студенты в процессе занятий физической культурой, и предложить конкретные решения для повышения уровня вовлечённости студентов в спортивные мероприятия.

Результаты исследования. Основные аспекты организации студенческого спорта [2]:

1. Организация тренировочного процесса. В идеале, студентам должно быть предоставлено множество возможностей для занятий спортом – тренажёрные залы, секции, спортивные площадки. Однако чтобы занятия спортом были максимально эффективными, важно учитывать особенности учебного процесса студентов, особенно в медицинских вузах, где нагрузка высока. Студенты часто не могут посещать секции из-за ограниченности времени. Гибкость расписания спортивных мероприятий и секций является ключевым элементом успешной организации студенческого спорта.

2. Соревнования и массовые мероприятия. Соревнования – важная часть студенческого спорта. Они позволяют студентам проявить свои способности, наладить социальные связи, развить лидерские качества. Однако на соревнования, особенно на межвузовские, не всегда можно выделить время из-за занятости студентов медицинских специальностей. Организация соревнований в периоды меньшей учебной нагрузки, например, в начале или конце семестра, могла бы повысить их доступность.

3. Инфраструктура и материальная база. Наличие современной спортивной инфраструктуры (тренажёрные залы, стадионы, бассейны и т.д.) является важным условием успешного развития студенческого спорта. Однако не все вузы обладают достаточной материальной базой. В некоторых учебных

заведениях спорткомплексы устарели или не соответствуют потребностям студентов, что снижает их мотивацию.

Проблемами в организации студенческого спорта является:

1. Высокая учебная нагрузка. Студенты медицинских вузов сталкиваются с очень высокой учебной нагрузкой, которая оставляет мало времени для занятий спортом. Лекции, практические занятия, подготовка к экзаменам и самостоятельная работа – все это требует большого количества времени и усилий. В таких условиях многие студенты считают занятия спортом второстепенными и склонны их пропускать, что негативно сказывается на их физическом и эмоциональном состоянии.

Для решения этой проблемы необходимо внедрить в вузах систему гибких спортивных программ. Например, создание коротких, но эффективных тренировочных программ, которые можно выполнять в промежутках между занятиями, поможет студентам оставаться активными даже при ограниченном времени. Университеты могли бы организовать онлайн-занятия или мини-тренировки, которые можно выполнять даже дома.

2. Отсутствие мотивации. Студенты, особенно в старших курсах, часто теряют интерес к спорту, считая его несопоставимым с их учебными приоритетами. Мотивация к занятиям спортом снижается, если студенты не видят в этом непосредственной пользы или если это связано с дополнительными временными затратами.

Решение: Для поддержания мотивации вузам следует внедрять программы, направленные на стимулирование физической активности. Например:

- Введение бонусных баллов или дополнительного рейтинга за участие в спортивных мероприятиях. Это поможет сделать спорт частью академического процесса и повысит его значимость в глазах студентов.

- Организация «спортивных дней здоровья», когда часть учебного времени выделяется на спортивные мероприятия, тем самым подчеркивая важность физической активности.

- Возможность «гибридного» подхода, когда спортивные активности могут быть интегрированы в онлайн-формат или включать элементы игровых механик (например, соревнования между группами студентов через мобильные приложения).

3. Нехватка инфраструктуры и тренеров. В некоторых вузах отсутствует современная инфраструктура для занятий спортом. Недостаток спортивных объектов, отсутствие квалифицированных тренеров, а также нехватка оборудования могут значительно снижать интерес студентов к занятиям физкультурой.

Решение: Улучшение материальной базы – это важный шаг для повышения интереса студентов к спорту. Вузам следует рассматривать возможность:

- Партнёрства с городскими или частными спортивными центрами для предоставления студентам скидок или льгот на занятия в современных спортивных комплексах.

- Развития инфраструктуры на базе вузов за счёт грантов или спонсорской помощи.

- Обучения студентов старших курсов на тренеров для спортивных секций, что позволит студентам получить и спортивный опыт, и практическую тренерскую квалификацию.

На Примере из личного опыта можно сказать, что как студентка 3 курса медицинского института, я сталкиваюсь с проблемами организации времени для занятий спортом. Учёба занимает большую часть дня, и нередко я вынуждена отказываться от занятий физической активностью из-за нехватки времени или усталости. Однако я обнаружила, что включение небольших тренировок или активных пауз в мой распорядок дня помогает справляться со стрессом и поддерживать физическую форму. Кроме того, мне удалось участвовать в нескольких внутривузовских спортивных мероприятиях, но зачастую из-за интенсивной учёбы у меня не было возможности тренироваться должным образом. Гибкое расписание тренировок или спортивных секций в

вузе помогло бы мне и моим одноклассникам находить время для занятий спортом, не жертвуя учебным процессом.

Для решения описанных выше проблем можно использовать несколько эффективных методик, которые помогут студентам более успешно совмещать спорт и учёбу.

1. Интервальные тренировки высокой интенсивности (НИТ). Интервальные тренировки высокой интенсивности (НИТ) – это эффективный метод, позволяющий поддерживать физическую форму, затрачивая минимальное количество времени. Эти тренировки состоят из коротких периодов высокой интенсивности с последующими короткими периодами восстановления. Это позволяет достичь значительных результатов за минимальное время, что особенно важно для студентов с плотным учебным графиком.

Пример моего опыта: Когда у меня стало меньше времени на тренировки, я начала практиковать НИТ. Уделяя 20-30 минут в день таким тренировкам, я заметила улучшение общей выносливости и работоспособности, что положительно сказалось на учёбе.

2. Функциональные тренировки. Функциональные тренировки направлены на развитие мышц, которые активно используются в повседневной жизни, улучшение координации и укрепление мышечного корсета. Эти упражнения можно выполнять даже дома, что делает их удобными для студентов с ограниченным доступом к спортивным залам.

Пример моего опыта: Я начала регулярно выполнять упражнения на укрепление осанки, такие как планка, приседания и отжимания. Это помогло мне справиться с болями в спине, вызванными долгим сидением за учебниками, и улучшить общее самочувствие.

3. Гибкое расписание тренировок. Университеты могут внедрить гибкое расписание тренировок, предлагая утренние и вечерние занятия, чтобы студенты могли выбирать наиболее удобное время для занятий. Это позволит лучше совмещать спорт с учёбой.

4. Спортивные соревнования и челленджи. Организация небольших соревнований и челленджей внутри вуза может повысить интерес студентов к спорту. Такие мероприятия могут включать забеги, командные игры или челленджи по функциональным тренировкам, где студенты могут демонстрировать свои достижения и соревноваться друг с другом.

Пример моего опыта: В одном из беговых челленджей, организованных в вузе, я принимала участие вместе с друзьями. Это не только позволило мне улучшить физическую форму, но и способствовало развитию новых социальных контактов и формированию духа соревнований.

Выводы. В заключение можно подвести итоги обсуждения организационных особенностей студенческого спорта и выявленных проблем, с которыми сталкиваются студенты медицинских вузов. Спорт играет важнейшую роль в жизни студентов, способствуя не только поддержанию физического здоровья, но и развитию личностных качеств, таких как самодисциплина, командная работа и лидерство.

Однако реализация полноценной спортивной жизни среди студентов часто сталкивается с множеством препятствий. Высокая учебная нагрузка, недостаток времени и ресурсов, а также отсутствие должной мотивации и инфраструктуры могут существенно ограничивать возможности студентов для занятий физической культурой. Эти факторы приводят к тому, что многие студенты, особенно на старших курсах, не могут уделять должное внимание спорту, что в свою очередь негативно сказывается на их здоровье и учебных результатах.

Таким образом, существует явная необходимость в комплексном подходе к организации студенческого спорта в медицинских вузах. Важно не только предоставить студентам возможность заниматься физической активностью, но и создать соответствующую мотивационную среду, которая будет способствовать их вовлечению в спортивные мероприятия [3]. Для этого университетам следует рассмотреть возможность внедрения гибкого расписания спортивных секций и тренировок, а также разрабатывать

программы поощрения для активных участников.

Кроме того, улучшение материальной базы спортивных объектов, организация тренировок под руководством квалифицированных тренеров и создание партнерства с местными спортивными центрами может существенно повысить интерес студентов к занятиям спортом. Также стоит обратить внимание на внедрение новых технологий, таких как онлайн-тренировки и приложения для отслеживания физической активности, что может сделать занятия более доступными и привлекательными.

Являясь студенткой медицинского вуза, я на собственном опыте убедилась, что занятия спортом не только способствуют улучшению физического состояния, но и помогают справляться со стрессом, возникающим в ходе учёбы. Поддержка вузов в организации спортивной жизни студентов может стать основой для формирования здорового образа жизни, который, в свою очередь, будет способствовать более успешному обучению и лучшим результатам в будущей профессиональной деятельности.

В конечном итоге, создание активной студенческой спортивной культуры – это не только задача университетов, но и вклад самих студентов, которые должны осознанно относиться к своему здоровью и физической активности. Надеюсь, что обсуждение этой темы вдохновит как студентов, так и администрацию вузов на совместные усилия по развитию студенческого спорта, что, безусловно, принесёт пользу всем сторонам.

Список использованных источников

1. Кузнецов, В.В. Спорт и здоровье студента / В.В. Кузнецов. – 2018. – Текст: непосредственный.
2. Смирнов, В.Н. Организация физического воспитания в высших учебных заведениях / В.Н. Смирнов. – 2016. – Текст: непосредственный.
3. Петрова, Н.А. Проблемы и перспективы студенческого спорта в России / Н.А. Петрова. – 2020. – Текст: непосредственный.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ, АКТИВНО ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Осаула Александра, Сиротюк Георгий,
Филимонова Инна

Руководители: ст. преподаватели Алешин Евгений Васильевич,
Сидоров Виталий Игоревич

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный медицинский университет имени М. Горького»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация

Аннотация. Дан анализ теоретических и методических основ развития интеллектуальных возможностей студентов, раскрыты психологические, педагогические и профессиональные аспекты интеллектуального развития студентов в процессе обучения.

Ключевые слова: учебный процесс, студенты, педагог, тренер, интеллектуальные качества личности.

Актуальность. Серьезной педагогической проблемой является развитие интеллектуальных способностей студентов, позволяющих им более успешно овладевать культурным потенциалом общества, следовательно, иметь большие возможности для самореализации по завершению активной спортивной деятельности. Физическое воспитание и спорт активно воздействует на духовное и физическое развитие современной молодежи.

Анализ литературы. Анализ практики физического воспитания и спортивной деятельности студентов Донецкого государственного медицинского университета (ДонГМУ) свидетельствует, что наиболее уязвимой его составляющей является низкий уровень интеллектуальной активности студентов, слабое понимание преподавателей и тренеров, сущностных характеристик развития. Как следствие, отсутствует управление этим сложным личностным образованием, ограничивается освоение культурного содержания практической деятельности. Поэтому, исследования, направленные на качественное преобразование ситуации, сложившейся в

физическом воспитании, на современном этапе являются особенно актуальными.

Цель и задачи исследования. В основу исследования составляют идеи и положения, которые подчеркивают, что об интеллектуальном развитии студентов-медиков с практическим (моторным) интеллектом можно судить не только по уровню мыслительных процессов, но и по качеству развития его двигательных возможностей и показателей. Для полноценного интеллектуального развития важно создание психологических и педагогических условий для формирования профессиональных способностей и умственных возможностей.

Результаты исследования. Источником развития личности её потребности, которые активизируются в сознании и оформляются мыслительной деятельностью. Мотивацией является энергетическая основа познания, мышления. Эффективность и характер мыслительной деятельности зависит от характера мотивов, включенных в эту деятельность [1].

Интеллект развивается в спортивной деятельности как социальная и ценностная целеустремленность и ответственность при созданных для этого необходимых социальных и педагогических условиях. В ДонГМУ, на уровнях ректората, деканатов, кафедр университета и особенно кафедры физического воспитания и спорта, созданы все условия для успешного совмещения учебной и спортивной деятельности студентов, которые активно и профессионально занимаются спортом. Развитие интеллекта рассматривается как целостный процесс, как система, в которой все составные части находятся в определенных связях и отношениях. Процесс имеет определенные этапы своего развития, обусловленные качественными и количественными характеристиками взаимодействующих компонентов.

Содержание каждого этапа характеризуется применением педагогически целесообразных ситуаций, которые ставят студента в условия, в которых он проявляет и приобретает мыслительные качества, повышает уровень

интеллектуальных возможностей и степень осознания умственных потребностей.

На основе проведенного исследования, разработана концепция организационного и педагогического обеспечения интеллектуального развития студентов, увлеченных разными видами спорта.

Индивидуальная работа со студентами предполагает формирование социальных качеств и черт личности:

- общественной направленности как совокупности социально-значимых целей, идеалов, ориентации и мотивов поведения;

- самостоятельности, инициативности, творческой и познавательной активности, интеллектуальных качеств, обеспечивающих каждому возможность проявлять свои способности и силы на основе социальной и жизненной позиции;

- целеустремленности, общественной инициативы, ответственности, объективной самооценки и требовательности к себе и интеллектуальных качеств, от которых зависит единство сознания и поведения, разумное использование своих учебных и спортивных возможностей и способностей.

Для разностороннего развития личности требуются специальные психолого-педагогические исследования механизмов и педагогических потенциалов, способствующих избежать деформации личности и стимулирующих её к большим проявлениям возможности адаптироваться в многообразном социальном мире [2].

Гуманизация студенческой жизни, её ориентация на потребности и способности студентов стали одними из важнейших приоритетов образовательной системы, которые привели в движение гуманизирующие и культуuroобразующие функции, реализация которых находит отражение в изменении содержания образования, в повышении требований к общекультурному развитию студентов, в полной мере это относится к физической культуре – сфере образования и воспитания студентов. Реализация её культурой и созидающей функции предполагает, в первую очередь,

самоопределение личности в культуре физической, подчеркивает собственную культурную сторону организации их мышления, учения, быта, свободного времени, жизнедеятельности в целом [3].

Однако в физическом воспитании студентов наблюдаются и кризисные явления, характеризующиеся преобладанием старого над новым в освоении ценностей физической культуры, массового репродуктивного подхода над личностным ориентированным подходом. Это диктует необходимость внесения научно-обоснованных изменений в физическое воспитание студентов, в его содержание и процессуальные характеристики, педагогическое воздействие и самовоздействие, которые запустят механизм сознательной и активной деятельности студентов в сфере физической культуры. Одной из таких характеристик выступает потребностно-мотивационная сфера, побуждающая, направляющая и регулирующая интеллектуальную активность личности в физической культуре и спорте [1, 4].

Превращение цели занятий в реально действующий мотив воспитанников означает вместе с тем воспитание у них интеллектуальных способностей как потребности в умственном развитии. Этот процесс, в свою очередь является как бы мотивационным механизмом для становления интеллектуально ценных мыслей, чувств, действий спортсмена как важнейших компонентов его интеллектуальных качеств [1, 4].

В ходе исследования установлены различные уровни интеллектуальных способностей. При определении этих уровней учитывались содержания и действенность каждого из компонентов интеллектуальных качеств, характер их соотношения, а также степень проявления субъективности личности спортсмена в реализации разной степени сложности ситуации.

Исследование подтвердило детерминирующую роль спортивной деятельности, одновременно позволила определить специфическую способность взаимодействия их участников в педагогической системе «студент-педагог-тренер-спортивный коллектив» при одних характеристиках

следует действовать на личность формально, при других – способствовать максимальному раскрытию её творческих сил и возможностей.

Функции взаимодействия:

- использование педагогического воздействия на студентов с целью ослабления их сопротивления к предъявляемым требованиям: обусловленные ограничения выполняемой работы по времени и объему;

- поддержание высокого эмоционального тонуса в течение всего занятия, использование в процессе занятий элементов игры или других, приятных для студентов действий;

- создание условий педагогами-тренерами для достижения заметных успехов в деятельности и в спорте. В таких условиях процесс воспитания студентов протекает успешнее.

Одним из эффективных условий определяющих успешность обучения студентов с развитым моторным интеллектом является рационализация режима их жизнедеятельности, которая возможна, когда: обучение организовано как личностно-ориентированное образование, обеспечивающее прохождение студентами программы по индивидуальному плану и графику, развивая творческую и познавательную их активность; рациональное сочетание спортивной деятельности с учебной, художественной, общественно-полезной, досуговой.

Интеллектуальное развитие обуславливается широким применением на занятиях по физической культуре и спорту методов и приемов, развивающих наряду с моторикой индуктивное и дедуктивное мышление, логические рассуждения и абстрагирование, аналитические способности. Увеличение потенциала самостоятельности в активной учебной, внеучебной и спортивной деятельности ведет к заинтересованности, к обогащению мотивации студенческой молодежи. Самостоятельность обеспечивает самоутверждение и самовыражение личности студента в разнообразных делах и способах поведения, позицию студента, действующего активно и самостоятельно,

проявляющего общественную инициативу и независимость в ситуациях разной степени сложности.

Всестороннее развитие личности студента в процессе спортивной деятельности представляет собой педагогически организованный поэтапный процесс, в ходе которых возникает и нарастает расширение мотивационной сферы студентов, определяющей их отношение к жизни, труду, себе, людям, за рамки узко-спортивных интересов для преодоления их одностороннего развития и осознания ими необходимости овладения разносторонними знаниями.

Выводы. Выполненное исследование открывает возможность для разработки конкретных методик, направленных на организацию воспитания интеллектуальных качеств личности и деятельности, взаимодействия как обмена умственными отношениями, составляющих сущностную особенность их физкультурно-спортивной деятельности, на изучение и корректировку каждого из основных интеллектуальных качеств личности.

Список использованных источников

1. Караковский, В.В. Общечеловеческие ценности - основа учебно-воспитательного процесса. Воспитание студентов / В.В. Караковский. – М.: Академия. – 2003. – С. 3-12. – Текст: непосредственный.
2. Портнягин, И.И. Интеллектуальное развитие учащихся-спортсменов / И.И. Портнягин. – М.: Академия. – 1999. – С. 35. – Текст: непосредственный.
3. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры / А.М. Максименко. – М.: Академия. – 1999. – С. 5-7. – Текст: непосредственный.
4. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Текст: непосредственный // Олимпийская литература. – М.: Академия. – 1999. – С. 316-318.

РОЛЬ И МЕСТО АКТИВНОГО ТУРИЗМА В ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ

Пайвина Ирина, Петров Демид,
Бахметов Егор

Руководитель: ст. преподаватель Осиченко Елена Демьяновна

***ФГБОУ ВО «Донецкий государственный медицинский
университет имени М. Горького»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация***

Аннотация. Статья посвящена анализу места и роли активного туризма в жизни молодёжи Донецкой Народной Республике, факторов, оказывающих влияние на отношение к активным видам отдыха, выявлению предпочтений в видах отдыха.

Ключевые слова: молодежный туризм, активный отдых, анкетирование.

Актуальность обусловлена проблемой малоактивного образа жизни, связанного с всемирным карантинном, вызванным пандемией Covid-2019, который повлек за собой уменьшение туристического потока. А затем проблема обострилась в связи с началом военных действий на территории Донецкой Народной Республики, что вызвало резкое снижение показателей регионального туризма.

Анализ литературы. Ключом к пониманию роли молодежного туризма, является история его появления, которая берёт своё начало в XX веке и тесно связано с краеведением. По примеру А.С. Макаренко, в практике многих педагогов значительное место отводилось туристским походам и экскурсиям. Сам же педагог считал, что нет лучшего метода образования и развития молодёжи, чем летние экскурсии и походы, и ежегодно устраивал их для своих воспитанников.

Цель и задачи исследования. Изучить место и роль туризма в жизни молодёжи Донецкой Народной Республики. Провести анкетирование, анализ полученных данных и определить возможные пути развития и продвижения активного туризма.

Результаты исследования. В настоящее время туризм играет важную роль в жизни большей части населения всего мира. Он оказывает благотворное влияние на организм человека, поддерживая здоровье и хорошую физическую форму и, как следствие, улучшение общего качества жизни.

Понятие «молодежный туризм» официально закреплено не так давно в сфере туризма и в рамках научных исследований. Такое понятие родилось по инициативе Российского союза молодежи, Федерального агентства по делам молодежи и Министерства высшего образования и науки РФ и в дальнейшем, распоряжением Правительства РФ, было включено в «Стратегию развития туризма в России до 2035 года», где также дано определение этого понятия, согласно которому, «молодежный туризм» – это туризм лиц в возрасте от 18 до 35 лет [1].

В советском обществе, нацеленном на всестороннее развитие личности и создании «советского человека», молодёжный туризм рассматривался в качестве одного из средств массовой физической культуры наряду с гимнастикой, плаванием, пятиборьем, бегом, лыжами, спортивными играми и в связи с тем, что активный туризм связан с физической подготовкой [2].

В тоже время туристическое движение среди молодёжи активно реализовалось через туристические клубы. Но развал Советского Союза привёл к развалу единой туристической системы. Однако, сегодня в связи с активным становлением молодежного движения, стоит отметить возросший интерес молодежи к туризму.

Так, в Донецкой Народной Республике развитие молодёжного туризма снижается рядом факторов, основным из которых является проведение специальной военной операции на территории Республики. В результате боевых действий был нанесён урон многим ландшафтным паркам, заповедникам, а также была остановлена работа туристического сообщества. Множество пожаров, выбросов в атмосферу отравляющих веществ, а также минирование, в том числе и дистанционное, вызвали практически полное уничтожение рекреационных ресурсов Донецкой Народной Республики [3].

Так, в регионе безвозвратно сгорело до 10% всех лесных угодий, заминированными и непригодными для использования остаются порядка 20-30% лесов. Так же, нанесён большой вред экологии, с увеличением загрязнения тяжёлыми металлами почвы и воды, в связи с большим числом, применяемой в конфликте бронетехники. Так, количество тяжёлых металлов в почве может превышать норму в 150 раз [4].

Однако на территории нашей Республики происходит активная работа молодёжных организаций, Центра туризма и краеведения и организации отдыха детей [5], которые, под руководством Министерства молодежи, спорта и туризма ДНР, организуют ученический, студенческий активный отдых, агитационные мероприятия и акции, а также спортивные мероприятия. Так же идёт активная работа по реализации иных рекреационных ресурсов региона за счёт бюджета Российской Федерации [6]. Осуществляются программы поездок молодёжи в другие регионы России, что помогает компенсировать недостаток возможностей реализации активного отдыха и туризма в регионе.

Центром туризма и краеведения, при содействии молодёжных организаций ведётся активная работа по улучшению и восстановлению региональных мест для активного отдыха.

Молодежный туризм требует к себе особого внимания и становится объектом научного исследования. В работах исследователями дается характеристика молодежного туризма на основе материала, полученного на данных Всемирной туристской организацией [7] или с помощью таких методов научного познания, как индукция и дедукция, анализ и синтез, метод сравнения и др. [8].

В исследовании приняли участие 69 человек, преимущественно студенты в возрасте от 17 до 28 лет. Для определения особенностей места и роли туризма использовался метод анкетного опроса, включающий в себя вопросы о предпочтениях молодежи в проведении свободного времени, об отношении к активным видам отдыха, о факторах, привлекающих и отталкивающих от занятий активными видами отдыха и путешествий по территории нашей страны

и за нее пределами.

Молодежный туризм обеспечивает возможность укрепления здоровья, путешествий, расширения кругозора, повышения культурного и образовательного уровня. Анализ видов отдыха в свободное время показал, что большая часть молодых людей выбирает отдых дома – 42%, второе место по популярности занимают прогулки по городу и развлекательный отдых, 26,1% и 24,6% соответственно, и лишь 7,2% опрошенных выбрали поездки за город (рис. 1).



Рисунок 1 – Предпочтения вида отдыха в свободное время

Анализируя предпочтения респондентов в видах активного туризма, мы увидели, что 34,8% голосуют за горный туризм, 30,4% – за пешие походы, 15,9% выбирают водный туризм, а 18,8% человек не занимаются данной деятельностью (рис. 2).

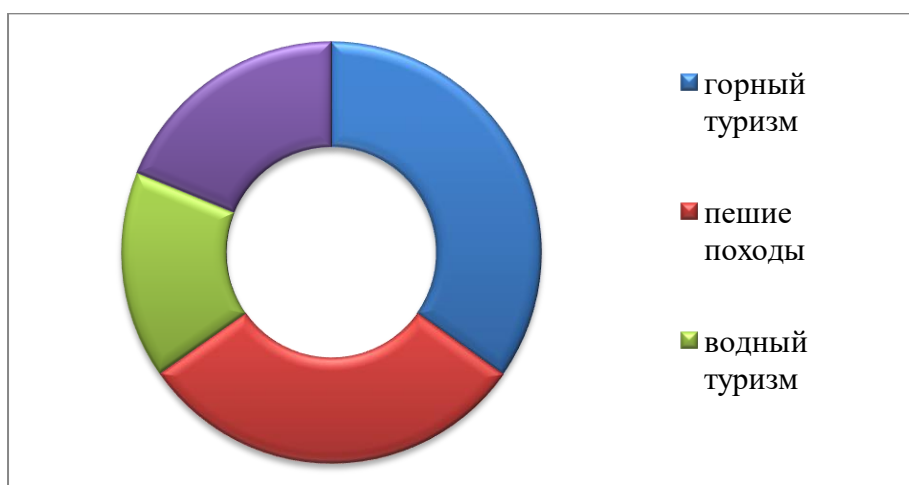


Рисунок 2 – Распределение ответов по предпочтению выбора активных видов туризма

На протяжении последних 3-5 лет в период отпусков или каникул молодежь предпочитала поездки по стране, что составило 39,1% всех ответов. Второе место занял активный отдых – 25%, а на третьем месте оказались дачные поездки или отдых дома (17,4%). Отдых за границей опрошенные выбирали в 8,7% случаев. Кроме того, нередко молодежь предпочитает не проводить время на отдыхе, а занимается дополнительной работой во время каникул – такой выбор делают 9,8% респондентов.

Анализируя причины отказа от занятий активными видами отдыха, выяснилось, что большинство не могут выделить одну причину, в связи с влиянием массы факторов, например отсутствие свободного времени или недостаток денежных средств и т.д. – 40,6% и 33,3% молодых людей мешает отсутствие хорошей компании, 10,1% не знают, куда можно поехать и у 2,9% отсутствует интерес (рис. 3).



Рисунок 3 – Факторы, сдерживающие от занятий активными видами отдыха

На вопрос: «Какие факторы оказывают влияние на ваше решение совершить активную туристическую поездку?», мы получили следующее соотношение ответов: 30,4% опрошенных привлекает возможность весело провести время, 29% – наличие хорошей компании, 18,8% молодых людей проголосовали за небольшие финансовые расходы, 8,7% должны быть уверены в своей безопасности и лишь 1,4% привлекает близость поездки.

По результату анкетирования на вопрос о частоте совершения

туристических поездок 40,6% участников практически не путешествует, 31,9% в пределах от одного до двух раз в год, 18,8% – два раза в полгода и 8,7% человек совершают туристические поездки еще чаще (рис. 4).

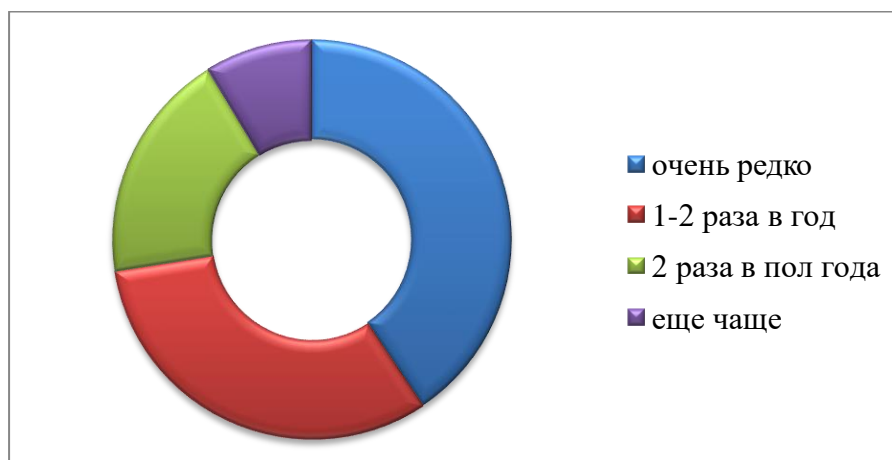


Рисунок 4 – Статистика частоты совершения туристических поездок

Выводы. Данное исследование показало необходимость развивать сферу активного туризма молодежи в Донецкой Народной Республике, нужно создавать больше рекреационных территорий, региональных проектов в этой области, усилить работу в данном направлении со стороны государственных организаций, направленных на поддержку молодежи и организации активного туризма, путешествий и т.д.

Список использованных источников

1. Стратегия развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 года. – Текст: электронный / Федеральное агентство по туризму. – URL: https://tourism.gov.ru/contents/otkrytoe_agentstvo/strategiya-razvitiya-turizma-vrossiyskoj-federatsii/ (дата обращения: 15.11.2024).

2. Васильцов, А.В. Истории о генез молодежного туризма в России / А.В. Васильцов, Д.В. Коноплева, Д.С. Ахатов. – Текст: непосредственный // Казанский вестник молодых ученых. – 2019. – Том 3. – № 2. – С. 184-192.

3. Донецкий Республиканский Центр туризма и краеведения учащейся молодежи. – URL: <http://donrctk.ru/> (дата обращения: 21.11.2024). – Текст: электронный.

4. Влияние военных действий на дикую природу Украины. – URL: <https://ecohome.ngo/vliyanie-voennyh-dejstvij-na-dikuyu-prirodu-ukrainy/> (дата обращения: 23.11.2024). – Текст: электронный.

5. Горбачева, А.М. Проблемы развития молодежного туризма в Донецкой Народной Республике. – URL: https://donampa.ru/images/document/republic_o/2/14.pdf (дата обращения: 21.11.2024). – Текст: электронный.

6. Овчаренко, Л.А. Перспективы развития туризма в ДНР в контексте формирования эффективного механизма государственно-частного партнерства Теплова Д.С. Молодежный туризм как объект научного исследования / Л.А. Овчаренко, Т. Черкашина. – Текст: непосредственный // Вестник УГНТУ. Наука, образование, экономика. Серия: Экономика Издательство Институт экономики и сервиса ФГБОУ ВО «Уфимский государственный нефтяной технический университет». Вестник Российского нового университета. – 2015. – № 5. – С. 121-124.

7. Кононов, А.Ю. Теоретические и практические аспекты молодежного туризма / А.Ю. Кононов. – Текст: непосредственный // Территория новых возможностей. Вестник Владивостокского государственного университета экономики и сервиса. – 2019. – Т. 11, № 3. – С. 36-49.

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА МОТИВАЦИЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Переходченко Даниил, Сотникова Вероника
Руководитель: ст. преподаватель Гридина Наталья Алексеевна

*ФГБОУ ВО «Донецкая академия управления и государственной службы»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация*

Аннотация. В современном цифровом мире социальные сети становятся ключевым источником информации и вдохновения для молодежи. В работе проанализированы мотивирующие факторы в контексте физической активности обучающихся образовательных учреждений высшего образования. Показаны

положительные и отрицательные моменты влияния социальных сетей на интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Ключевые слова: спорт, социальные сети, мотивация, молодежь, здоровье.

Актуальность. Учитывая роль социальных сетей в жизни современной молодежи, исследование их влияния на мотивацию к физической активности является важным для понимания и дальнейшего использования этих платформ в педагогической практике и развитии физической культуры среди обучающихся образовательных учреждений высшего образования.

Анализ литературы. В последнее время отечественные ученые все чаще публикуют работы в данном направлении. Федорова Т.А. и Рыбникова О.Л. изучили влияние социальных сетей на формирование мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями [1]. Константинов К.Д. рассуждал о необходимости включения новых инструментов, в том числе использование социальных сетей, для повышения интереса студентов к здоровому образу жизни [2]. Одинцов А.С. установил, что социальные сети, пропагандирующие занятия спортом, способствуют обмену опытом и взаимной поддержке между участниками, что создает дополнительный стимул для регулярных занятий физической культурой [3].

Цель исследования. Изучить роль социальных сетей в формировании интереса и мотивации обучающихся образовательных учреждений высшего образования к регулярным занятиям физической культурой.

Задачи исследования:

1. Проанализировать популярность социальных сетей у обучающейся молодежи.
2. Определить положительное и отрицательное влияние социальных сетей на формирование мотивации обучающейся молодежи к занятиям спортом.

Результаты исследования. Социальные сети внесли существенные изменения в сферу физической культуры, спорта и фитнеса. В отличие от прошлого, когда здоровый образ жизни и физическая активность носили

преимущественно частный характер, в настоящее время они стали предметом публичного обсуждения на таких платформах, как «ВКонтакте», YouTube и TikTok.

Эти платформы обеспечивают доступ к знаниям и опыту профессиональных тренеров для миллионов пользователей по всему миру. Демонстрация тренировочных программ, рекомендации по питанию и мотивационные материалы расширяют доступность занятий спортом, в том числе, для студенческой аудитории [4].

Значительным следствием интеграции социальных сетей в спортивную культуру стало широкое распространение практики домашних тренировок. Рост популярности онлайн-курсов и трансляций в режиме реального времени способствовал увеличению числа молодых людей, занимающихся спортом в домашних условиях. Видеоматериалы, онлайн-трансляции тренировок и мотивационные программы, доступные через цифровые платформы, предоставляют удобные инструменты для поддержания физической формы.

Влияние социальных сетей распространяется за пределы физического аспекта, формируя восприятие спортивной культуры в целом. Распространение информации способствует разоблачению мифов, связанных с фитнесом, и формированию понимания важности здоровья наряду с эстетическим компонентом.

В современных дискуссиях, проводимых фитнес-блогерами и тренерами, акцент смещается с чисто спортивных достижений на необходимость восстановления, правильного питания и психологического благополучия. Это трансформирует общее представление о спорте, подчёркивая важность комплексного подхода к поддержанию здоровья.

Однако широкое распространение в социальных сетях идеализированных образов физической формы может приводить к развитию дисморфофобии (психическому расстройству, при котором человек чрезмерно обеспокоен незначительным дефектом и/или особенностью своего тела) и недовольству собственной внешностью. Изображения людей с безупречной физической

подготовкой, достигаемой за счет интенсивных тренировок, создают психологическое давление, особенно для начинающих спортсменов или лиц с ограниченными временными и ресурсными возможностями.

Также популяризация спорта и фитнеса в социальных сетях сопровождается возрастанием риска чрезмерной коммерциализации (деятельности одного лица или организации, которая направлена на получение прибыли всеми возможными способами).

В современном обществе наблюдается рост численности лиц, провозглашающих себя экспертами в области физической культуры и здоровья при отсутствии соответствующей квалификации. Эти лица, предлагающие онлайн-тренировки за символическую плату, нередко дают обещания о достижении нереалистичных результатов, продвигают упражнения с сомнительной эффективностью и предлагают диеты, способные нанести ущерб здоровью участников. Часто такие «тренеры» не имеют значительного опыта или спортивных достижений. В то же время истинные профессионалы, которые демонстрируют успехи своих учеников и владеют методологией эффективных тренировок, становятся редкостью.

Количество неквалифицированных тренеров слишком велико, а создание комиссии из компетентных экспертов может не привести к ощутимым результатам ввиду потенциальной недостаточной квалификации самих членов комиссии, так как существует объективный дефицит квалифицированных специалистов, которые заняты своей профессиональной деятельностью и не имеют возможности заниматься дифференциацией коллег без должной квалификации [5].

Для определения степени заинтересованности в накоплении знаний и навыков в спорте через социальные сети, среди обучающихся очной формы обучения I-II курсов ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС» был проведен анонимный опрос, в котором приняли участие 100 респондентов, независимо от пола и направления подготовки.

Для получения новых знаний и навыков в области физической культуры и

спорта за фитнес-инструкторами и спортивными блогерами наблюдают 37% опрошенных. Видео-уроки, лайфхаки, благотворительные инициативы и челленджи делают физическую активность более доступной и интересной 51%. Видео в соцсетях стало мотивом к началу занятий физической культурой и спортом для 13% обучающихся.

Не интересуются физической активностью через социальные сети из-за большой потери времени 22%. Значительная часть опрошенных, 35%, считают, что онлайн-активность в интернете может снизить реальную физическую активность и заменить живое общение виртуальным.

Учитывая вышеизложенное, можно определить положительные и отрицательные моменты влияния социальных сетей на мотивацию обучающихся образовательных учреждений высшего образования к занятиям физической культурой и спортом (табл. 1).

Таблица 1.

Влияние социальных сетей на мотивацию обучающихся к занятиям физической культурой и спортом

Положительное	Отрицательное
Доступ к разнообразной информации и мотивирующему контенту	Отвлечение внимания и потеря времени
Создание онлайн-сообществ и поддержка онлайн-знакомых	Создание нереалистичных стандартов и сравнение себя с идеалом
Возможность отслеживания постановки целей и прогресса	Риск развития виртуальной зависимости

Таким образом, благодаря социальным сетям, обучающиеся молодые люди могут присоединяться к группам по интересам, делиться своими достижениями и получать поддержку от единомышленников. Эти сообщества становятся важным источником мотивации и вдохновения, помогая преодолевать личные барьеры и добиваться поставленных целей. Но нередко случается так, что социальные сети создают давление, заставляя молодежь сравнивать себя с профессиональными спортсменами и моделями, что может привести к разочарованию и демотивации.

Выводы. Социальные сети предоставляют студентам платформу для обучения и мотивации в сфере физической культуры и спорта, предлагая

доступ к экспертам и сообществам по интересам. Тем не менее, они также могут приводить к отвлечению от реальных занятий и вызывать давление из-за сравнения с недостижимыми идеалами.

Онлайн-активность может снизить реальную физическую активность и заменить живое общение виртуальным. Важно находить баланс между мотивацией, получаемой через социальные сети, и реальными действиями, чтобы избежать разочарования и потери интереса к здоровому образу жизни.

Список использованных источников

1. Федорова, Т.А. Мотивация студентов к занятиям физической культурой средствами социальных сетей / Т.А. Федорова, О.Л. Рыбникова. – Текст: электронный // Педагогические исследования (сетевое издание). – 2023. – № 1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-studentov-k-zanya-tiyam-fizicheskoy-kulturoy-sredstvami-sotsialnyh-setey> (дата обращения: 19.11.2024).

2. Константинов, К.Д. Мотивационно-ценностное отношение студентов к здоровому образу жизни, или как социальные сети могут мотивировать поколение Z заниматься спортом и вести здоровый образ жизни / К.Д. Константинов. – Текст: электронный // Молодой ученый. – 2022. – № 14 (409). – С. 260-264. – URL: <https://moluch.ru/archive/409/90059/> (дата обращения: 21.11.24).

3. Одинцов, А.С. Использование социальных сетей для стимулирования студентов к занятиям физической культурой / А.С. Одинцов. – Текст: электронный // Педагогический журнал. – 2024. – Т. 14. – № 1А. – С. 324-329. – URL: <http://www.publishing-vak.ru/file/archive-pedagogy-2024-1/c3-odintsov.pdf> (дата обращения: 19.11.2024).

4. Как соц. сети влияют на спортивную культуру и восприятие фитнеса.– URL: <https://vk.com/@-109374555-soczialnye-seti-398286?ysclid=m3rejidktr500947907> (дата обращения: 20.11.24). – Текст: электронный.

5. Как фитнес тренеры обманывают людей: полный хаос онлайн тренировок. Фитнес тренер Юрий Спасокукоцкий. – URL: <https://dzen.ru/a/ХуСovnMzZDlxlSC> (дата обращения: 21.11.24). – Текст: электронный.

ПОДДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Першина Алина

Руководитель: ст. преподаватель Лавренчук Светлана Сергеевна

***ФГБОУ ВО «Донбасский государственный университет юстиции»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация***

Аннотация. Тема исследует трудности, с которыми студенты сталкиваются в поддержании физической активности во время дистанционного обучения, включая недостаток мотивации и ограниченное пространство для тренировок.

Ключевые слова: дистанционное обучение, физическая активность, студент, здоровье.

Актуальность. Актуальность данной темы обуславливается современными реалиями, в которых обучение все чаще осуществляется в онлайн-формате. Студенты, находясь на дистанционном обучении, могут испытывать сложности с мотивацией к занятиям спортом и физической активности из-за изменения привычной социальной среды, отсутствия ежедневных прогулок и занятий в спортзале [1]. Долгие часы, проведенные за компьютером, могут привести к негативным последствиям для здоровья, таким как ожирение, нарушения осанки, проблемы с сердечно-сосудистой системой и психическим здоровьем. Таким образом, тема исследования не только актуальна, но и требует комплексного подхода к решению проблем, связанных с поддержанием физической активности студентов на удалёнке.

Результаты исследования. С переходом на дистанционное обучение многие традиционные методики преподавания не смогли полностью удовлетворять требованиям образовательных стандартов для учебной дисциплины «физическая культура». Новый формат образования требует от студентов и преподавателей креативного подхода, профессионального отношения к учебному процессу. Дистанционное обучение, хотя и

предоставляет ряд преимуществ, таких как гибкость и доступность, может иметь значительное отрицательное влияние на уровень физической активности студентов [2, 3].

При дистанционном обучении студенты часто проводят больше времени сидя перед экранами компьютеров или мобильных устройств. Так, в период осеннего семестра 2023 учебного года был проведен опрос обучающихся Донбасского государственного университета юстиции. Цель опроса заключалась в исследовании времени, которое студенты проводят за компьютером для выполнения учебных заданий. Можно заметить, что количество студентов, проводивших время за компьютером 6-8 часов в день при дистанционном обучении, выросло более чем в 4 раза.

Вторым показателем для оценки уровня физической активности является количество шагов в течение дня. Физическая активность резко упала ввиду малоподвижного образа жизни, в 7,5 раз увеличилось количество студентов, совершающих менее 5000 шагов в день.

Причины такого резкого упадка физической активности несут разносторонний характер. По данным опроса – группы из 20 студенток ДГУЮ, основными причинами являются:

1. Нехватка времени. Главной причиной отсутствия двигательной активности в период дистанционного обучения является дефицит времени, связанный с большой учебной нагрузкой. Регулярно выполнять физические упражнения в таких условиях затруднительно.

2. Нехватка или отсутствие требуемого оборудования.

3. Отсутствие способности собственными силами подобрать упражнения. Чтобы правильно выбрать упражнения при самостоятельных занятиях, нужно грамотно распределить физические нагрузки и учесть индивидуальные особенности.

4. Отсутствие социальной составляющей: многие виды физической активности, включая командные виды спорта, объединяют студентов и способствуют укреплению социальных связей. На дистанционном обучении

студенты теряют эту возможность взаимодействия, что может дополнительно уменьшать их мотивацию к занятиям спортом.

По результатам опроса среди студентов удалось выявить и психологические факторы несогласия заниматься упражнениями дистанционно:

1. Стеснение (24%).
2. Насмешки (11%).
3. Другое (11%).

По дополнительному вопросу можно выяснить, что только 9% хотят заниматься на видеокамеру, остальные 68% желают писать лекции и 23% слушать преподавателя. На нежелание заниматься также влияет и непонимание родственниками необходимости физических занятий.

Проанализировав показатели опросов, можно убедиться, что студенты стали проводить слишком много времени за компьютером и, как следствие, резко упал суточный уровень физической активности. Однако, несмотря на это, некоторые студенты продолжают заниматься физической культурой самостоятельно. Также можно сделать вывод, что предполагаемые причины изменения уровня активности лежат в поле мотивационной направленности.

Выводы. Обобщающий вывод лежит на поверхности: малоподвижный образ жизни при дистанционном обучении может способствовать развитию мышечных зажимов, снижению общей работоспособности, что может привести к различным нарушениям здоровья. Увеличение физической активности в данных условиях требует комплексного подхода: сочетания технологий, мотивации и социальной поддержки. Важно, чтобы как студенты, так и преподаватели были вовлечены в создание активной и поддерживающей среды.

Список использованных источников

1. Ивахненко, Г.А. Проблемы и перспективы вузовского физкультурного образования / Г.А. Ивахненко, В.В. Кузьмин. – Текст: непосредственный // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – С. 111-114.

2. Андреев, А.А. Основы применения информационных технологий в учебном процессе вузов / А.А. Андреев. – Москва: ВУ, 2015. – С. 43-48.

– Текст: непосредственный.

3. Носкова, Т.Н. Информационные технологии в образовании и высокотехнологичная образовательная среда / Т.Н. Носкова, Е.А. Тумалева, О.Н. Шилова. – Санкт-Петербург: Universum: Вестник Герценовского университета, 2012. – С. 83-88. – Текст: непосредственный.

ИСХОДНАЯ ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Полиницин Алексей, Чалая Диана,
Шаталова Алина

Руководители: ст. преподаватели Калиновская Тамара Николаевна,
Калмыкова Вероника Ивановна

*ФГБОУ ВО «Донецкий государственный медицинский
университет имени М. Горького»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация*

Аннотация. В данной работе обосновано применение моделей, базирующихся на показателях сердечно-сосудистой системы, а так же необходимость оценки состояния здоровья студента на основе показателей данных моделей, в том числе и показатели здоровья у студентов специальной медицинской группы.

Ключевые слова: работоспособность, метод Фокса, физические нагрузки, индивидуальные нагрузки, двигательная активность.

Актуальность. Количественно определение работоспособности имеет большое значение при организации процесса физического воспитания, при разработке двигательных режимов для занятий, лечения и реабилитации студентов, отнесенных в специальную медицинскую группу. Физическую работоспособность связывают с определенным объемом мышечной работы, который может быть выполнен без снижения заданного (или установившегося на максимальном уровне для данного индивидуума) уровня функционирования организма.

Анализ литературы. Двигательная подготовленность является

сложнейшим комплексом генетических задатков, приобретённых качеств и навыков. Границы изменения функционального состояния организма под влиянием физических нагрузок зависит от возраста занимающихся, особенностей их нейрофизического статуса, а также от способности тренируемой функции к изменению. Роль физических упражнений не ограничивается только благоприятным воздействием на здоровье, одним из объективных критериев которого является уровень физической работоспособности человека.

Физические упражнения усиливают устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов, повышенной умственной нагрузки студентов [1]. Показателем стабильности здоровья служит высокая степень работоспособности и, наоборот, низкие ее значения рассматриваются как фактор риска для здоровья. Как правило, высокая физическая работоспособность связана с постоянной, не уменьшающейся в объеме, в сочетании со сбалансированным питанием, тренировкой, более высокой двигательной активностью, что обеспечивает эффективность самообновления и совершенствования организма студентов [2]. Физическая работоспособность понятие комплексное и определяется следующими факторами:

- морфофункциональным состоянием органов и систем человека;
- психическим статусом, мотивацией и др.

Заключение о величине физической работоспособности, можно составить только на основе комплексной оценки [3]. Однако объективно судить о физической работоспособности человека на основании полученных результатов трудно. Это объясняется следующими причинами:

- во-первых, получаемая информация позволяет лишь качественно характеризовать ответную реакцию организма на нагрузку;
- во-вторых, точное воспроизведение любой из проб невозможно, что приводит к ошибкам в оценке;
- в-третьих, каждая из проб, при оценке работоспособности, связана с включением ограниченного мышечного массива, что делает невозможной

максимальную интенсификацию функций всех систем организма. Установлено, что наиболее полное представление о мобилизованных функциональных резервах организма может быть получено в условиях нагрузок, при которых задействовано не менее $2/3$ мышечного массива.

Цель и задачи исследования. Любые виды физической подготовки должны иметь конкретную цель, базироваться на оптимальной тренировочной программе учитывающей половозрастные, конституциональные и профессиональные возможности занимающихся, структуру и уровни их исходной двигательной подготовленности.

Результаты исследования. В СМГ направляются студенты, имеющие постоянные или временные отклонения в состоянии здоровья, низкий уровень физической подготовленности и, как правило, негативное отношение к физическому воспитанию. Традиционный подход в обучении не в состоянии решать проблемы здоровья и физической подготовленности данной категории студентов. Мы считаем, что студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, имеют особые образовательные потребности вследствие, чего им необходим специальный подход в организации и проведении занятий по физическому воспитанию. Существует несколько моделей, описывающих с различной степенью надежности и информативности взаимоотношения показателей аэробной производительности, физической работоспособности и двигательной подготовленности. Большинство из них базируется на показателях сердечно-сосудистой системы. Следовательно, оценка этой системы является обязательной при проведении любых физических исследований, в т.ч. и состояния этих показателей у студентов, отнесенных к специальной медицинской группе.

В наших исследованиях для оценки физической работоспособности нами был использован метод Фокса. Доступность и простота в совокупности с незначительной физической нагрузкой позволяет рекомендовать этот метод для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Испытуемому измеряют АД в состоянии покоя. Затем выполняют первую нагрузку в течение 2 минут с

частотой 10 подъемов «на ступеньку» в минуту (40 ударов метронома). Через минуту после окончания измеряют пульс, а затем регистрируют его восстановление каждую минуту до полного восстановления. Вторая нагрузка (2 мин.) выполняется через 10-15 минут после первой. Ее частота – 20 восхождений в минуту (80 ударов метронома). Регистрируют ЧСС, как и в первом случае.

В результате, из общего количества обследованных очень плохие показатели физической работоспособности были у 2 человек. Плохие показатели физической работоспособности были у 36 человек (у 13 мужчин и у 23 женщин). Наибольший процент плохой работоспособности был зафиксирован у студентов с заболеванием органа зрения.

Наибольшее количество студентов с показателем «удовлетворительная физическая работоспособность» было отмечено у 3 мужчин и 20 женщин с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Этот же показатель был зарегистрирован у 1 (25%) мужчин и 5 (71,43%) у женщин, относящихся к группе заболеваний желудочно-кишечного тракта. Показатель удовлетворительной физической работоспособности был у 6-ти студенток с заболеванием мочеполовой системы, у 12-ти студенток с заболеванием опорно-двигательного аппарата и у 3 студентов с заболеванием тонзиллитом. Показателей «хорошей физической работоспособности» не было зафиксировано ни у одного студента. По оценке определения физической работоспособности методом Фокса, число студентов основной группы, имеющих очень плохой уровень физической работоспособности 2 (24%) человек к III курсу не изменилось. Количество студентов, имеющих плохой уровень работоспособности уменьшилось с 31 (37,5%) человека до 19 (22,9%) человек. Количество студентов, имеющих удовлетворительный уровень физической работоспособности, увеличился с 50 (60,2%) человек до 62 (74,7%) человек. Без изменений «очень плохое» состояние физической работоспособности осталась у 2 человек из основной группы, «плохое» – у 19 человек, «удовлетворительное» – у 50 человек. Улучшенное наблюдалось у 12

человек, имеющих «плохое» состояние работоспособности.

У студентов, имеющих заболевания органа зрения, без изменений «очень плохое» состояние физической работоспособности осталось у 1 человека из основной группы, «плохое» – у 8 человек, «удовлетворительное» – у 15 человек. Улучшенное наблюдалось у 4 человек, имеющих «плохое» состояние работоспособности.

У студентов, имеющих заболевания ОДА, без изменений «плохое» состояние физической работоспособности осталось у 6 человек из основной группы, «удовлетворительное» – у 12 человек. Улучшение наблюдалось у 5 человек, имеющих «плохое» состояние работоспособности и у 12 человек, имеющих «удовлетворительное» состояние физической работоспособности.

У студентов, имеющих заболевания ССС, без изменений «очень плохое» состояние физической работоспособности осталось у 1 человека из основной группы, «плохое» – у 5 человек, «удовлетворительное» – у 23 человек. Улучшение наблюдалось у 3 человек, имеющих «плохое» состояние работоспособности.

Данные свидетельствуют о положительной динамике в основной группе, и о негативной динамике в контрольной, что подтверждает нашу гипотезу об эффективности применения индивидуальных алгоритмов оздоровления.

Выводы. Количественное определение работоспособности имеет большое значение при организации процесса физического воспитания, при разработке двигательных режимов для занятий, лечения и реабилитации студентов, отнесенных в специальную медицинскую группу. Физическую работоспособность связывают с определенным объемом мышечной работы, который может быть выполнен без снижения заданного (или установившегося на максимальном уровне для данного индивидуума) уровня функционирования организма. При недостаточном уровне физической активности наступает атрофия мышц, что неизбежно влечет за собой ряд болезней.

Таким образом, это явилось для нас одним из критериев оценки эффективности при организации процесса физического воспитания.

Список использованных источников

1. Гнатюк, Т.М. Улучшение нормативов для оценки физической подготовленности студентов / Т.М. Гнатюк. – Текст: непосредственный // Педагогика, психология и методико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – Харьков: ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2009. – № 9. – С. 29-30.

2. Смирнова, В.А. Содержание занятий со студентами специальной медицинской группы-1, специальной медицинской группы - 2 / В.А. Смирнова, А.В. Богданова // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы XII Всероссийской научно-практической конференции, Нижневартовск, 20 октября 2022 года / отв. редактор Л.Г. Пащенко. – Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2022. – С. 213-222. – Текст: непосредственный.

3. Шелешкова, Т.А. Морфофункциональные показатели физического развития студентов специальных медицинских учебных групп гуманитарных и естественно-технических специальностей / Т.А. Шелешкова, О.В. Головинец, В.А. Колошкина // Актуальные проблемы профессионального образования в Республике Беларусь и за рубежом: материалы X Международной научно-практической конференции, Витебск, 16 декабря 2022 года / Витебский филиал Международного университета «МИТСО». – Витебск: Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2022. – С. 142-144. – Текст: непосредственный.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Понедилок Артур

Руководитель: ст. преподаватель Панасюк Оксана Владимировна

ФГБОУ ВО «Донецкая академия управления и государственной службы»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация

Аннотация. Статья посвящена анализу важности физической культуры, спорта и поддержания здоровья студенческой молодежи в современных

условиях. В работе рассмотрены основные вызовы и проблемы, связанные с сидячим образом жизни и ростом технологической зависимости среди обучающихся.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье обучающихся, современные условия, учебные заведения, психическое здоровье.

Актуальность. Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях занимают важное место в системе высшего образования и в общем контексте здорового образа жизни. Особое значение это приобретает в свете усиливающихся вызовов, связанных с урбанизацией, цифровизацией общества и изменением традиционного образа жизни.

Актуальность изучения и продвижения физической культуры, спорта и здоровья студенческой молодежи в современных условиях обусловлена рядом важных социальных, психологических и физиологических факторов, влияющих на образовательную среду и общество в целом. Современный мир характеризуется быстрым темпом жизни, высоким уровнем стресса и увеличением информационной нагрузки, что оказывает значительное воздействие на здоровье молодежи. Растущая проблема гиподинамии среди студентов, связанная с увеличением времени, проводимого за компьютером и другими гаджетами, приводит к ухудшению физического состояния, развитию заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и негативно сказывается на психоэмоциональном состоянии.

Включение физической культуры и спорта в жизнь студентов не только способствует укреплению здоровья и профилактике различных заболеваний, но и повышает уровень умственной работоспособности, способствуя улучшению академической успеваемости. Регулярные занятия спортом помогают развивать лидерские качества, учат целеустремленности и дисциплине, что крайне важно для подготовки квалифицированных специалистов и ответственных граждан.

Кроме того, активизация физической активности среди обучающихся способствует формированию социальных связей, укрепляет командный дух и способствует интеграции в обществе, что важно для социализации молодежи.

Анализ литературы. В отечественной литературе вопросы физической культуры, спорта и здоровья студенческой молодежи нашли отражение в трудах многих ученых и практиков. Одним из ярких примеров является работа В.И. Ляха, который активно исследовал влияние регулярных физических упражнений на физическое и психоэмоциональное состояние обучающихся. Его исследования подчеркивают значимость интеграции физической активности в повседневную жизнь молодежи [1]. Также заслуживает внимания работа О.А. Рыжковой, которая освещает аспекты применения инновационных технологий в физическом воспитании студентов, анализируя как улучшение физической подготовленности, так и психологическое состояние молодежи. В её работах находит отражение идея о том, что современные технологии могут и должны служить средством для повышения интереса к занятиям спортом [2].

Эти исследования представляют собой лишь часть широкого спектра работ, направленных на понимание и развитие физической культуры и спорта в контексте современной студенческой жизни, подчеркивая их значимость для улучшения здоровья и общего благополучия студентов.

Цель и задачи исследования. Цель заключается в изучении влияния регулярных физических упражнений на общее здоровье и благополучие студентов. Исследование стремится выявить, как изменения в современном образе жизни влияют на физическую активность обучающихся и как это, в свою очередь, влияет на их здоровье. Задачами является проанализировать привычки обучающихся, связанные со спортом и физической активностью. Рассмотреть их взаимосвязь со стрессом, учебной успеваемостью и социальным взаимодействием.

Результаты исследования. Сегодняшний обучающийся сталкивается с множеством вызовов, касающихся его физического и психического здоровья. Преобладание сидячего образа жизни, увеличение времени, проводимого за компьютером, и сокращение времени, уделяемого физическим упражнениям, приводят к росту проблем, таких как ожирение, гиподинамия и даже депрессия.

Различные исследования показывают, что регулярные занятия

физической культурой и спортом способствуют не только укреплению здоровья, но и улучшению умственной работоспособности. Физическая активность стимулирует кровообращение, что, в свою очередь, улучшает питание мозга и способствует лучшей концентрации и памяти.

ВУЗы играют ключевую роль в продвижении физической культуры среди молодежи. Многие учебные заведения стремятся создать необходимую инфраструктуру, включая спортивные залы, стадионы и плавательные бассейны. Кроме того, спортивные мероприятия и соревнования, организуемые университетами, могут значительно усилить привлекательность регулярных занятий физической культурой среди обучающихся [3]. Профилактика заболеваний среди студентов также охватывает информационные кампании о пользе правильного питания и избегании вредных привычек, включая курение и чрезмерное употребление алкоголя. Инициативы, вместе с продвижением активного образа жизни, могут помочь в формировании здорового поколения молодежи [4].

Проблемы в области физической культуры, спорта и здоровья у студентов в современной среде многочисленны и влияют на различные сферы их жизни. Одна из главных – сокращение физической активности, вызванное увеличением академической нагрузки и распространением цифровых технологий. Студенты, проводящие много времени за компьютерами и планшетами, сталкиваются с нехваткой движения и связанными с этим проблемами, такими как ожирение, нарушения осанки, а также хронические боли в спине и суставах. Кроме того, важно развивать у молодежи мотивацию к регулярным физическим упражнениям. Недостаток видимой связи между улучшением физического здоровья и успехами в учебе или карьере снижает их стремление поддерживать активный образ жизни. Психологические аспекты, такие как стресс и депрессия, также играют значительную роль в здоровье студентов. Высокие учебные нагрузки, социальное давление и стремление к успеху создают условия, при которых спортивные занятия и здоровый образ жизни оказываются под угрозой.

В современной практике физической культуры, спорта и здоровья студентов широко внедряются передовые методы, цель которых – повышение результативности тренировок и улучшение состояния здоровья. Примером такого подхода является внедрение цифровых технологий, в том числе фитнес-трекеров и приложений для мобильных устройств, которые позволяют контролировать уровень физической активности, качество сна и диету. Эти средства дают возможность студентам независимо следить за своими достижениями и настраивать тренировочные планы. Также наблюдается увеличение интереса к виртуальной реальности, применяемой для разработки интерактивных и увлекательных тренировочных программ, делающих физическую активность захватывающей. В образовательных учреждениях эта технология включается в учебные программы по физической культуре, предоставляя студентам возможность участвовать в спортивных занятиях, организованных в формате игр.

Особенно важно также разработка индивидуальных тренировочных программ, которые принимают во внимание личные особенности и потребности каждого студента. Эффективность такого подхода достигается благодаря взаимодействию с опытными тренерами и врачами, применяющими новейшие научные методики для анализа физического состояния студентов [5].

Выводы. Таким образом, в современных условиях крайне важно стимулировать и развивать интерес к физической активности у обучающихся. Это не только способствует улучшению их здоровья, но и усиливает умственную активность, что, в свою очередь, положительно влияет на успехи в академической и профессиональной сферах. Важно, чтобы образовательные учреждения, общество и сами обучающиеся осознавали значимость и необходимость такого подхода и активно его пропагандировали.

Список использованных источников

1. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – Москва: КноРус, 2024. – С. 214. – Текст: непосредственный.
2. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов,

Г.А. Колодницкий. – Москва: КноРус, 2024. – С. 256. – Текст: непосредственный.

3. Филимонов, С.И. Физическая культура и спорт: учебник / С.И. Филимонова, Л.Б. Андриющенко, М.О. Аксенов [и др.]; под общ. ред. С.И. Филимоновой, Л.Б. Андриющенко. – Москва: КноРус, 2024. – С. 611. – Текст: непосредственный.

4. Федонов, Р.А. Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. – Москва: Русайнс, 2024. – С. 256. – Текст: непосредственный.

5. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова [и др.]. – Москва: КноРус, 2022. – С. 424. – Текст: непосредственный.

НАПРАВЛЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Пономаренко Карина

Руководитель: ст. преподаватель Агишева Екатерина Владимировна

*ФГБОУ ВО «Донецкая академия управления и государственной службы»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация*

Аннотация. В статье рассматривается роль спорта в жизни студентов и формирование здорового образа жизни. Указывается на отсутствие ценностного отношения к занятиям физической культурой и спортом, а также поддержанию и укреплению здоровья молодежи. Отмечается, что занятия спортом способствуют как физическому развитию, так и всестороннему развитию личности человека.

Ключевые слова: студенческий спорт, личность, физическая культура, спорт, студенческая молодежь, развитие.

Актуальность. Одним из главных приоритетов государственной политики страны в области спорта является студенческий спорт и вместе с тем формирование здорового образа жизни молодых людей.

Однако в настоящее время молодежь практически не стремится укрепить

свое здоровье посредством занятий физической культурой и спортом, тем самым занятия двигательной активностью уходят на второй план среди населения нашей страны, в том числе и подрастающего поколения. По сей день, все чаще возрастает интерес к проблемам в области массового спорта и наряду с ним физической культуры.

Происходит обесценивание интереса к поддержанию здорового образа жизни, а также к участию в спортивных мероприятиях среди молодых людей. В том числе на некоторое время потеряли свои ориентиры стратегии массового спорта и физического развития молодежи. В связи с этим, актуальным становится определить значимость студенческого спорта среди молодежи [1].

Цель исследования заключается в определении направлений и перспектив развития студенческого спорта.

Для достижения поставленной цели были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать состояние и основные проблемы, влияющие на мотивацию студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
2. Выявить ключевые направления для развития физической культуры среди студентов в современных условиях.
3. Оценить эффективность существующих форм организации спортивной деятельности в учебных заведениях.
4. Определить перспективы повышения уровня вовлеченности студентов в спортивную и физкультурную деятельность.
5. Исследовать роль системы управления спортивной инфраструктурой и мероприятий в вузах для формирования здорового образа жизни у молодежи.

Результаты исследования. По мнению исследователей, спорт рассматривается с точки зрения культурно-значимой и культурно-обусловленной деятельности, сопровождающейся формированием физического здоровья и всесторонним развитием личности. Именно, по этой причине, спорт необходимо использовать для развития личности человека, в том числе и студента.

Привлечение студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом является первостепенными задачами, стоящими перед студенческим спортом. Вопросы, связанные со студенческим спортом, считаются интегративной единой задачей.

Среди студенческой молодежи, занятия физической культурой и спортом необходимо осуществлять по двум взаимосвязанным формам организации:

- внеучебные занятия (деятельность которых обеспечивает спортивный клуб);
- физкультурные занятия (проводимые кафедрами физического воспитания).

В свою очередь одни отвечают за спортивно-массовую и непрерывную работу сборных команд в вузе, другие, за организацию учебного процесса.

Вышеперечисленные формы организации являются основной составной частью студенческого спорта. Наличие системного подхода как одного из составляющих в организации физкультурно-спортивной работы для физического развития молодежи, в настоящее время является вполне приемлемым [2]. При этом повысить эффективность занятий спортом среди молодежи для становления личности можно в нескольких направлениях, которые сопряжены с рядом трудностей.

Одной из первостепенных трудностей является активное привлечение молодежи к занятиям физической культурой и спортом. Для становления личности молодого человека путем грамотно сформулированной системы увеличения эффективности занятия спортом необходимо: разобраться в многочисленных изменениях, которые происходят в системе управления институтом спорта в современный период модернизации и восстановить все позитивное, что достигнуто управлением спортом в нашей стране [3].

В настоящее время, органы исполнительной и законодательной власти при управлении системой повышения эффективности занятий физической культурой и спортом акцентируют внимание на двух направлениях:

- развитие маркетинга спортивных услуг и других аспектов коммерциализации спорта, поддержание спортивного менеджмента;

- создание условий для самоорганизации молодежи досугового времени с целью формирования здорового образа жизни.

Критериями результативности данных направлений могут являться:

- улучшение уровня образованности молодежи в области физического развития и гармоничного развития личности за счет специально подобранных методов и форм;

- создание институтов физической культуры, которые будут соответствовать потребностям и интересам молодых людей и при этом нацеленных на реализацию региональных и целевых программ;

- пропаганда здорового образа жизни среди молодежи путем налаживания системы работы исполнительной и законодательной власти и реализации региональных и федеральных нормативно-правовых актов;

- объем физкультурно-спортивных организаций, спортивных сооружений в вузах, количество тренеров и спортсменов, которые в полной мере могут способствовать реализации целей и задач, направленных на формирование у студентов здорового образа жизни и поддержание устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

- повышение уровня вовлеченности молодежи в мероприятия детско-юношеского спорта, как в общеобразовательных школах, так и в различных учебных заведениях [4].

На сегодняшний день строительство спортивно-оздоровительных комплексов в регионах средней полосы России набирает большие обороты. Вместе с тем, в большинстве регионов наблюдается низкая спортивная активность подрастающего поколения из-за отсутствия инфраструктуры.

Если удастся сформировать на базе университетской инфраструктуры комфортную среду для активного занятия спортом с возможностью достижения серьезных результатов, сопоставимых с показателями профессионального спорта, то это позволит выявлять спортивные таланты на более поздних

возрастных стадиях, а также повышать профессиональный уровень подготовки спортсменов любителей [5].

Спорт характеризуется не только спортивными результатами и выступлениями на соревнованиях, но и с деятельностью определенного круга субъектов: страховых и транспортных организаций, спортивных школ и клубов, средств массовой информации, государства, коммерческих организаций, производящих инвентарь и форму для спорта, спонсоров, зрителей, банков. В определенной системе управления нуждается именно этот спектр перечисленных субъектов.

Выводы. Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что существует востребованность в повышении уровня развития занятий физической культурой и спортом для формирования личности студенческой молодежи.

Список использованных источников

1. Селивестрова, С.И. Специфика занятий физической культурой и спортом у студентов: проблемы и перспективы / С.И. Селивестрова. – М.: Спортивная книга, 2019. – 150 с. – Текст: непосредственный.

2. Попова, А.Н. Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодежи: тенденции развития / А.Н. Попова. – СПб.: СПбГЭУ, 2018. – 145 с. – Текст: непосредственный.

3. Колесникова, Е.Ю. Профессиональная подготовка студентов к физической культуре и спорту: теория и практика / Е.Ю. Колесникова. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 432 с. – Текст: непосредственный.

4. Баркова, Н.В. Развитие физической культуры и спорта в образовательной деятельности студентов: методология и практика / Н.В. Баркова. – Краснодар: ЮФУ, 2016. – 128 с. – Текст: непосредственный.

5. Зубкова, В.И. Молодежь и спорт: актуальные тенденции и перспективы / В.И. Зубкова. – М.: Велес, 2015. – 258 с. – Текст: непосредственный.

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

Серебряков Алексей

Руководители: преподаватель Харсеев Юрий Васильевич¹,
магистрант Михеев Алексей Евгеньевич²

¹*ФГКВОУ ВПО Военный учебно-научный центр военно-воздушных сил
«Военно-воздушная академия имени
профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина»,*

²*ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта»
г. Воронеж, Российская Федерация*

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы формирования физической культуры личности студента, компоненты физической культуры и физической культуры личности студента, физические качества личности студента, методы формирования физической культуры, способствующие совершенствованию, становлению и развитию личности студента.

Ключевые слова: физическая культура, студент, двигательная активность, личность, ценность, общество, образование, мотивация, спорт, здоровье.

Актуальность. На данный момент высшее образование является как личной необходимостью, так и вкладом в высококультурное воспитание общества. Вследствие этого появляется востребованность формирования физической культуры личности студента, чтобы повысить уровень теоретических и практических навыков в сфере здорового образа жизни, двигательной активности.

Анализ литературы. Анализ литературы и научных исследований [1, 2] позволил выявить, что средством повышения формирования физической культуры личности студента выступают теоретические и практические методы физической культуры.

Цель и задачи исследования: рассмотреть проблемы формирования физической культуры личности студента, компоненты физической культуры и физической культуры личности студента, физические качества личности

студента, методы формирования физической культуры, способствующие совершенствованию, становлению и развитию личности студента.

Результаты исследования. Для более полного раскрытия предоставленной проблемы следует растолковать понятие «физическая культура». Физическая культура – это та часть культуры, которая содержит знания, нормы и ценности, созданные в обществе для развития и поддержания физического здоровья личности, адаптации в социуме посредством физического воспитания и физической подготовки.

Формирование физической культуры личности является ключевым моментом в развитии самостоятельной, гармоничной личности воспитывающихся в высших учреждениях. Ученые ранее обращали внимание на данную проблему и продолжают уделять ей внимание.

Л.Б. Кофманом, В.И. Ляхом, Г.Б. Мейксоном [3] выделяли такие компоненты физической культуры, как:

- теоретические знания (они направлены на ознакомление вопросов, которые касаются истории спорта, психофизиологии, социологии и остальных наук о человеке);

- методические знания (они позволяют узнать больше о технике безопасности, методах и средствах физического развития, повышения двигательной активности).

Кроме того, принято выделять такие особо значимые компоненты физической культуры личности студентов, как:

- мотивационный (направлен на воспитание мотивации к занятиям физической культуры, участие в спортивных соревнованиях, интерес к здоровому образу жизни);

- ценностный (направлен на формирование таких ценностей, как: здоровье, мужество, дисциплина, командный дух, решимость).

Данные компоненты, безусловно связаны между собой, а также дополняют друг друга. Мотивация влечет за собой знания в области физического развития, и формируют особо важные ценности, которые после

поддерживают мотивацию и не дают ей погаснуть. Уверенность в важности физической активности и целесообразности заниматься физическими упражнениями создают правильное отношение к занятиям физической культурой в высшем учебном заведении. Студенты, которые осознают ценность здорового образа жизни, постоянно занимаются спортом не только для зачета или оценки, а в основном ради собственного здоровья, успешной адаптации в социуме и профессиональной среде. Физическая культура оказывает огромное влияние на общий процесс развития и становления личности.

Не секрет, что эмоциональное и психологическое состояние взаимодействуют с физическим здоровьем личности. Данную взаимосвязь можно выделить на несколько направлений влияния физической культуры, которые направлены на формирование качеств личности студента:

- Стрессоустойчивость. Жизнь студента переполнена различными эмоциями, огромным умственным напряжением, стрессом и переживаниями. Физическая культура помогает человеку противостоять или даже справиться с этими неприятными, жуткими, болезненными факторами.

- Адаптивность. Начало студенческой жизни характеризуется не только повышением в умственных и физических, но и зачастую сменой места жительства студента или даже климатических условий. Для реализации адаптации организма на новом месте каждый человек должен активизировать все свои физические, социальные и психологические ресурсы.

- Работоспособность. Многие ученые как отечественные, так и зарубежные (Е.В. Булич) [2] подчеркивали взаимосвязанность умственной работоспособности и физической культурой личности. Работая за компьютером или книгами, мы не замечаем, как напрягаются различные группы мышц (плечевой пояс, руки и т.д.). При отсутствии разгрузки с помощью физических упражнений качество работы понижается, что негативно оказывает влияние на формировании личности студента.

В данный момент можно выделить несколько основных проблем, связанных с формированием у личности ценного уровня физической культуры.

Первая проблема заключается в том, что в масштабах структуры образования не существует определение самых важных направлений, которые на различных этапах обучения вызывают отдельное внимания.

Вторая проблема заключается в том, что регламентация учебного процесса не составляет средства для преобразования программы физических упражнений. По этой причине, отсутствуют возможности, как предоставить индивидуальный подход к обучению, так и развернуть оздоровительные и развивающие механизмы, которыми владеет физическая культура.

Третья проблема заключается в осведомленности контрольно-измерительного аппарата на действующие стандарты физической подготовки. Данное обстоятельство к тому же препятствует индивидуализации физического обучения.

Четвертая проблема связана с тем, что педагогическая практика в сфере физической культуры не обновляет очередные методы и знания, которые возможно станут необходимыми элементами учебного процесса.

Исходя из вышесказанного, следует обратить внимание на компетентность преподавателей и методистов в сфере физической культуры, которые во многих случаях противоречат действующим требованиям. Методики преподавания не меняются, хотя прогресс не стоит на месте и все больше современных элементов знаний накапливаются в текущей сфере.

С недавних пор у молодого поколения с каждым разом снижается двигательная активность. Результатом этому служат низкие показатели силы и работоспособности скелетной мускулатуры. Данная причина приводит к нарушению осанки, искривлению позвоночника, задержке возрастного развитие. Вследствие этого, есть возможность сделать вывод об актуальности проведения анализа данной проблемы, которая связана с необходимостью воспитывать в молодежной среде рвение к здоровому образу жизни, не говоря уже о том, чтобы в целом улучшать физическую культуру личности в образовательной системе. Для решения данной проблемы необходимо обеспечить полноценное формирование личности, при котором учащиеся еще с

младших лет должны представлять большое значение, которое соответствует физическому развитию и профилактике здоровья.

Вместе с тем, для решения проблемы необходимо модернизировать учебный процесс. Воспитательный процесс необходимо проводить так, чтобы обучение раскрывало оздоровительные механизмы, обладающими физическими упражнениями и позволяющими занимающимся усваивать важные понятия, которые имеют отношение к физической культуре [3]. В качестве необходимых задач, связанных с изучением и освоением физической культуры в процессе школьного обучения, можно рассмотреть теоретические и практические методы.

Теоретические методы:

- Беседы, диалоги за круглым столом, которые поднимают важные вопросы физической культуры.

- Лекции с участием знаменитых спортсменов, молодежных активистов, ученых.

- Написание статей в студенческие газеты, рефератов, сообщений, докладов, в том числе создание презентаций о здоровом образе жизни и физической культуре, представление их в рамках культурных, и просветительских конференций в высших учебных заведениях для формирования физического воспитания.

Практические методы:

- Организация спортивных олимпиад, эстафет с привлечением школьников и студентов.

- Проведение мастер-классов и тренингов с участием спортивных профессионалов.

- Привлечение студентов к массовым областным, городским и студенческим мероприятиям, которые направлены на пропаганду здорового образа жизни.

Освоение учебного материала по физической культуре студенты, безусловно, должны ответственно подходить и к тому же понимать, что их

психофизическая подготовка должна соответствовать многим требованиям, которые предоставляет выбранная ими специальность.

Для реализации данного процесса обучения, обучающиеся должны восприниматься как субъекты деятельности, которая осуществляет преобразование собственной телесности. Кроме того, если ответственность в сфере физической подготовки перекладывается на преподавателя, то обучающийся является как пассивный ученик. Если же учебный процесс способствует тому, что студент ответственно подходит к своей психофизической подготовке, то он будет стремиться использовать средства физической культуры, которые были пройденные в процессе изучения, для реализации собственных целей жизнедеятельности.

Выводы. В завершение следует сделать вывод о том, что формирование физической культуры личности является совокупностью задач, решаемые только в том случае, когда приходит понимание необходимости целостного развития личности. В процессе приобщения к физической культуре у человека воспитываются морально-волевые ценности, которые помогают в дальнейшем адаптироваться на любом новом месте. В том числе самое главное задача заключается в том, что нужно обращать огромное внимание на индивидуальные особенности личности, так как воспитание физической культурой будет проходить по-разному для каждого человека.

Список использованных источников

1. Академик. Физическая культура. – URL: <https://dic.academic.ru/dic.nsf/guwiki/364236> (дата обращения: 11.10.2024). – Текст: электронный.
2. Лях, В.И. Концепция физического воспитания и оздоровления детей и подростков / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Л.Б. Кофман. – М.: Наука, 1992. – 124 с. – Текст: непосредственный.
3. Рыжкин, И.В. Мотивация студентов к здоровьесбережению в деятельности непрофильного вуза / И.В. Рыжкин. – Текст: непосредственный // Образование: ресурсы развития. Вестник ЛО-ИРО. – 2018. – № 4. – С. 125-131.

ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВИЗАЦИИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ: ВОЗМОЖНОСТИ И ВЫЗОВЫ

СклярOVA Виктория

Руководитель: ст. преподаватель Лапыгина Ольга Владимировна

*ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки
и технологий имени академика М.Ф. Решетнева»
г. Красноярск, Российская Федерация*

Аннотация. Статья посвящена исследованию влияния процессов цифровизации на уровень физической активности студентов. В статье рассматриваются как положительные аспекты использования цифровых технологий для повышения физической активности среди студентов, такие как доступность спортивных приложений и мотивационных инструментов, так и потенциальные риски, связанные с этим процессом, включая снижение двигательной активности.

Ключевые слова: цифровизация, физическая активность, студенты, здоровье, спортивные приложения, мотивация, технологические инновации.

Актуальность. Актуальность исследования обусловлена нарастающим влиянием цифровизации на все сферы жизни, включая физическую культуру и спорт. Современные студенты всё больше времени проводят за экранами различных устройств, что может негативно сказываться на уровне их физической активности. В то же время, цифровые технологии предлагают новые инструменты для мотивации и контроля физической формы, такие как фитнес-приложения, трекеры активности и онлайн-тренировки. Изучение этого феномена позволяет выявить как положительные, так и отрицательные аспекты воздействия цифровизации, что важно для разработки эффективных стратегий поддержания здоровья и физической активности среди молодёжи.

Результаты исследования. Современный мир не стоит на месте, он постоянно развивается. В настоящее время он активно взял курс на цифровизацию и информатизацию всех процессов и областей человеческой жизни, включая физическую культуру и спорт. Для начала стоит ответить на

вопрос: что представляет собой цифровизация? Цифровизация – это процесс преобразования и интеграции цифровых технологий в различные сферы деятельности с целью повышения эффективности, автоматизации процессов. Этот процесс включает использование интернета, мобильных устройств, облачных вычислений, больших данных, искусственного интеллекта и других современных информационных технологий для изменения способов выполнения задач и взаимодействия между людьми, организациями и системами. Существует связь дисциплины физическая культура и спорт с цифровыми технологиями в том, что данные технологии помогают повысить эффективность занятий и простимулировать студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом через [1]:

1. Мобильные приложения для самостоятельных занятий фитнесом и другими видами активности. Существует множество приложений, которые помогают организовать тренировки и следить за прогрессом. Они предлагают различные программы, упражнения и диеты и могут быть полезными для тех, кто занимается фитнесом и йогой.

2. Видео уроки. В интернете можно найти множество видеоуроков по физической культуре и спорту. Они могут быть полезными для тех, кто не может посещать залы фитнеса или занятия в тренажерных залах.

3. Устройства виртуальной реальности. Виртуальная реальность может использоваться для создания симуляций спортивных состязаний, что помогает повысить психологическую устойчивость занимающихся и мотивацию к занятиям спортом и физкультурой.

4. Умные часы и фитнес-браслеты могут помочь отслеживать прогресс и контролировать пульс, температуру тела, количество шагов и прочее.

Сегодня цифровые технологии все чаще используются педагогами вузов на занятиях физической культурой и спортом, что позволяет делать их более интересными и увлекательными [1].

Цифровизация открывает множество возможностей для повышения уровня физической активности среди студентов. Вот несколько положительных

аспектов:

1. Доступность фитнес-программ. С помощью цифровых технологий студенты могут легко находить разнообразные программы тренировок, адаптированные под их уровень подготовки и цели. Студенты могут заниматься дома, в общежитии или даже на улице, выбирая удобное время и место.

2. Персонализация тренировок. Цифровые платформы позволяют создавать индивидуальные планы тренировок, учитывая физические данные студента, его предпочтения и график занятий. Приложения могут отслеживать прогресс, предлагать корректировки и мотивировать к дальнейшим достижениям.

3. Трекеры активности. Носимые устройства, такие как смарт-часы и фитнес-браслеты, помогают студентам следить за своей активностью в течение дня. Они подсчитывают шаги, калории, пульс и другие показатели, что позволяет лучше понимать свои результаты и стремиться к улучшению.

4. Мотивация и геймификация. Геймифицированные подходы к спорту, такие как соревнования между студентами, достижение уровней и получение наград, стимулируют регулярные занятия и повышают интерес к физической активности. Это особенно важно для молодых людей, привыкших к интерактивным формам взаимодействия.

5. Экономия времени и средств. Онлайн-тренировки и бесплатные приложения позволяют студентам экономить деньги на посещениях спортивных залов и услугах персональных тренеров. Кроме того, они экономят время, так как не нужно тратить его на дорогу до спортзала.

Несмотря на преимущества, цифровизация также представляет ряд вызовов, которые необходимо учитывать при разработке программ физической активности для студентов. Рассмотрим некоторые из них:

1. Зависимость от технологий. Чрезмерная зависимость от цифровых устройств может привести к снижению мотивации к реальной физической активности. Некоторые студенты могут предпочитать проводить время перед экраном, вместо того чтобы выйти на прогулку или заняться спортом. Это

может негативно сказаться на общем уровне физической активности и здоровье.

2. Недостаток личного взаимодействия. Онлайн-тренировки и виртуальные классы лишают студентов возможности взаимодействовать с реальными людьми, что может снизить социальную составляющую физической активности. Личное общение с тренером или другими участниками группы часто является важным фактором мотивации и поддержки.

3. Риск неправильного выполнения упражнений. При самостоятельном использовании цифровых ресурсов существует риск неправильного выполнения упражнений, что может привести к травмам. Отсутствие непосредственного контроля со стороны квалифицированного специалиста увеличивает вероятность ошибок.

4. Психологические и когнитивные эффекты. Постоянное использование цифровых устройств может вызывать психологические и когнитивные проблемы, такие как синдром дефицита внимания, снижение концентрации и ухудшение памяти. Это, в свою очередь, может затруднить эффективное планирование и выполнение физических упражнений.

Цифровизация оказывает существенное воздействие на физические параметры здоровья, увеличивая «экранное время», формируя зависимость от гаджетов, оказывая влияние на зрение, опорно-двигательную систему, навыки здорового образа жизни в целом. В связи с этим обоснована необходимость концептуальной разработки и последующего внедрения системы безопасной коммуникативно-образовательной среды для обучающихся в рамках цифрового образования [2].

Выводы. Цифровизация оказывает значительное влияние на физическую активность студентов, предоставляя широкие возможности для улучшения здоровья и благополучия. Однако, наряду с преимуществами, возникают серьезные вызовы. Для эффективного использования цифровых технологий в сфере физической культуры необходимо разработать комплексные стратегии, направленные на минимизацию рисков и максимизацию пользы. Это включает

в себя повышение осведомленности студентов о потенциальных опасностях, обеспечение доступа к качественным образовательным ресурсам и создание условий для активного участия в физической активности вне цифрового пространства.

Таким образом, цифровизация должна рассматриваться как важный инструмент, который может существенно повысить уровень физической активности студентов, но при этом необходимо учитывать возможные негативные последствия и стремиться к сбалансированному использованию технологий в сочетании с традиционными методами физического воспитания.

Список использованных источников

1. Алексина, А.О. Применение цифровых технологий на занятиях физической культурой и спортом в вузе / А.О. Алексина, О.Ю. Русанова, А.А. Решетин, О.А. Казакова. – Текст: электронный // Науки об образовании. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-tsifrovyyh-tehnologiy-na-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom-v-vuze> (дата обращения: 02.11.2024).

2. Баева, Л.В. Влияние цифровизации образования на человека в контексте проблемы безопасности / Л.В. Баева. – Текст: непосредственный // Философия образования. – 2020. – Т. 20, № 2. – С. 131-144.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Скрипица Александр

Руководители: ст. преподаватель Ветохин Александр Николаевич¹,
преподаватель Ткаченко Яна Валерьевна²

¹*ФГКВОУ ВПО Военный учебно-научный центр военно-воздушных сил
«Военно-воздушная академия имени
профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина»,*

²*ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта»
г. Воронеж, Российская Федерация*

Аннотация. В данной статье рассматривается важность физической культуры в системе образования, ее роль в развитии личности учащихся, повышении их работоспособности и укреплении здоровья. Физическая

культура способствует гармоничному развитию двигательных навыков и социально-коммуникативных способностей, необходимых для успешной учебной и трудовой деятельности.

Ключевые слова: физическая культура, система образования, развитие личности, здоровье, двигательные навыки, социально-коммуникативные способности, учебная и трудовая деятельность, здоровый образ жизни.

Цель и задачи исследования: изучить роль и особенности физической культуры и спорта в системе образования.

Результаты исследования. Во время физического воспитания и тренировок многие спортивные программы делают упор на командную работу, требуя от учащихся быть непредвзятыми и помогать своим товарищам по команде, верить в своих товарищей по команде, а также развивать понимание и позитивное мышление.

Повышение уровня физического воспитания и тренировок может помочь учащимся в определенной степени адаптироваться к интенсивности физических упражнений и воспитать в учащемся дух упорства, постоянного самосовершенствования, непрерывного обучения и прогресса, тем самым помогая учащимся построить более прочный духовный мир и постоянно заниматься более быстрыми, высокими и сильными видами спорта в различных областях [1].

Важно отметить, что физическая культура не только развивает физические качества, но также способствует формированию личности и социализации. Занятия физической культурой помогают воспитывать такие необходимые качества, как целеустремленность, настойчивость, уверенность в себе и дисциплинированность, а также умение адаптироваться к новым условиям жизни. Все эти навыки развивают самостоятельность, ответственность и совершенно точно пригодятся в жизни и будут крайне полезны и востребованы.

В структуре общего, среднего и высшего образования физическая культура должна занимать одну из главных ролей. Мало в современном и

конкурентном мире быть развитым исключительно умственно. Но если ты не только интеллеktуален, но еще и физически подготовленный, то это станет для тебя огромным козырем.

Спорт помогает тебе быть подвижнее и внимательнее, а также ставить перед собой цели, которые будут достигаться благодаря упорству и силе воли.

Таким образом, физическая культура и спорт является необходимо важным компонентом всестороннего развития личности детей, подростков и юношей, способствующей подготовке их к дальнейшей и порой очень непростой самостоятельной жизни. Физическая культура закладывает основу для формирования таких личностных качеств, как трудолюбие, позитивная активность, стремление бороться, соревноваться и не отставать от других [2].

Ключевая задача современной политики в сфере развития образования – это достижение высоких и передовых показателей развития субъектов образовательного пространства, а также приведение структурных элементов образования в баланс с потребностями всех членов общества и государства. В этом смысле специалист в сфере физической культуры и спорта должен знать следующие аспекты образовательных программ и мероприятий:

1) составляющие элементы в области физической культуры и спорта с точки зрения их инноватизации;

2) современные методы, формы и инструменты организации инновационного обучения;

3) психолого-педагогические, социально-культурные, медико-биологические инновационные механизмы в сфере физической культуры и спорта.

Помимо прочего специалист по физической культуре и спорту должен обладать следующими умениями: – анализировать, совершенствовать и видоизменять свою профессиональную деятельность с учетом современных запросов и тенденций; – проводить на постоянной основе научные исследования и изыскания в сфере профессиональной деятельности; – создавать условия для повышения привлекательности занятий спортом, а также

мотивировать на физическую активность с точки зрения применения активных методов обучения; – планировать, внедрять и корректировать проведение занятий с точки зрения использования инновационных технологий; – оценивать результативность применяемых инновационных технологий и контролировать содержательный процесс учебно-воспитательной деятельности; – применять на занятиях физической культуры и спорта современные инструменты и методы физического воспитания, соответствующие цифровому и инновационному пространству современного времени; – разрабатывать методические рекомендации в целях привлечения все большего числа индивидов общества к занятию физической культурой и спортом.

Стоит отметить, что классические инструменты проведения физкультурно-оздоровительной работы с представителями различных социально-демографических групп могут не обладать той долей эффективности, которая отмечалась ранее в условиях традиционных форм занятия физкультурой и спортом. Поэтому современные реалии таковы, что требуется более эффективные инструменты организации физкультурно-спортивной работы с учащимися образовательных учреждений и представителями более возрастных групп.

Так, можно выделить следующие подходы к переосмыслению содержания системы образования в сфере физической культуры и спорта. В рамках первого подхода акцент приходится на приобретение знаний в сфере физической культуры и спорта, а также двигательных умений и навыков, направленных на повышение выносливости занимающихся спортом.

Второй подход предполагает внимание на важность тренировочного эффекта, а также увеличения числа занятий спортом для всестороннего развития физических свойств и качеств.

Спортивно-ориентированный аспект как основа третьего подхода предполагает симбиоз секционной и классной форм занятий физической культурой и спортом, при которых субъекты занимаются выбранным направлением двигательной активности на постоянной основе.

Оздоровительный способ физкультурно-оздоровительной работы с представителями различных социально-демографических групп, пропагандируемый в рамках четвертого подхода, направлен на изучение здоровья индивидов как высшей ценности общества [3].

При таком подходе здоровье рассматривается как интегральная характеристика физических и интеллектуальных способностей человека, при которых он имеет возможность заниматься теми видами спортивных занятий, которые соответствуют его интересам и уровню притязаний.

Наконец, в рамках пятого подхода у субъектов происходит целостное формирование представлений о физической культуре и спорте как совокупных свойств, складывающихся в результате постижения гуманитарных дисциплин: психология, гигиена, физиология, теория и история физической культуры и спорта и т.д. Помимо прочего акцент смещается в сторону творческого усвоения инструментов физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Системно-деятельностный подход сегодня – это реальность современного образования. Сразу это воспринять удастся не всегда просто, порой трудно. «Нужно, чтобы дети, по возможности, учились самостоятельно, а учитель руководил этим самостоятельным процессом и давал для него материал» – это слова К.Д. Ушинского и они отражают суть урока нового поколения.

Были проведены исследования, которые показали, что у студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, повышается уверенность, наблюдается эмоциональная устойчивость, выдержка, среди них больше решительных людей.

В средних учебных заведениях предмет «Физическая культура» приобретает особое значение. В подростковом и юношеском возрасте еще не завершено формирование организма и поэтому необходимо воздействовать на него целенаправленно. Значительное место в системе физического воспитания отводится развитию мышечной силы. Силовая подготовка стимулирует активность организма в целом. Это воздействие должно способствовать

эффективному проявлению тех физических качеств, для развития которых есть благоприятные предпосылки.

Целью физкультурного образования студентов средних учебных заведений является формирование физической культуры будущего квалифицированного специалиста.

Распространение здорового образа жизни предполагает внедрение в жизнь общества и закрепление в ней физической культуры и спорта, формирование у населения стремления к здоровому образу жизни через занятия физической культурой и спортом.

На сегодняшний день физическая культура как дисциплина все интенсивнее выступает за формирование у студентов и учащихся ориентации на здоровый образ жизни. Для молодежи современного общества эта ориентация особенно актуальна в связи с высоким уровнем роста и распространения наркомании, алкоголизма и никотиновой зависимости. Занятия спортом и физической культурой учат самокритике, самоконтролю, умению ценить время и грамотным образом организовывать собственный распорядок дня. Физическую культуру и спорт в России ценят и считают надежным и признанным средством воспитания.

Здоровье человека – это общенародная ценность. Воспитание здорового молодого поколения является одной из основных задач учебных заведений. В рамках реализации этой проблемы возникает необходимость в организации образовательного пространства таким образом, чтобы обеспечить постоянную работу по сохранению здоровья обучающихся.

Спорт способствует развитию человека, и в особенности это важно в молодом возрасте. Физическая культура и спорт неразрывно связаны с закаливанием организма, поэтому стойкость организма человека к различным внешним факторам обеспечивает его хорошим здоровьем на протяжении всей жизни.

Выводы. Исходя из вышеперечисленного, можно сказать, что физическая культура и спорт – это неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает

важное место в учебе и работе людей. Занятия физическими упражнениями играют большую роль во всех сферах жизнедеятельности человека. Именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различного уровня.

Список использованных источников

1. Холодов, О.М. Физическая культура и спорт в системе образования / О.М. Холодов, И.В. Новикова // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: сборник научных статей X Международной научно-практической конференции, Воронеж, 27-28 апреля 2021 года / под редакцией А.В. Сысоева, И.Е. Поповой. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2021. – С. 299-305. – Текст: непосредственный.
2. Долотов, П.А. Физическая культура и спорт в системе современного образования / П.А. Долотов, А.В. Ильин, Е.К. Чуканова. – Текст: непосредственный // Аллея науки. – 2023. – Т. 2, № 11 (86). – С. 295-297.
3. Данилова, А.М. Модернизация системы образования в сфере физической культуры и спорта / А.М. Данилова, В.А. Тихонова // Modern Science. – 2020. – № 5-4. – С. 114-117. – Текст: непосредственный.

ПРОБЛЕМА МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Трубачев Александр

Руководитель: ст. преподаватель Панасюк Оксана Владимировна

ФГБОУ ВО «Донецкая академия управления и государственной службы»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация

Аннотация. В данной статье рассматривается актуальная проблема мотивации обучающихся к занятиям спортом и физической культурой. Анализируются факторы, влияющие на интерес молодёжи к физической активности, предлагаются пути решения данной проблемы.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, обучающиеся, мотивация,

проблемы, пути развития.

Актуальность. Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения была и остается одной из важнейших проблем человеческого общества. Студенчество, особенно на начальном этапе обучения, является наиболее уязвимой частью молодежи, т.к. сталкивается с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, невысокой двигательной активностью, относительной свободой студенческой жизни, проблемами в социальном и межличностном общении. Одним из ключевых аспектов данной проблемы является поиск эффективных методов и подходов, способствующих повышению интереса к физической активности. Это связано с тем, что мотивация выступает в качестве движущей силы, определяющей степень вовлеченности индивида в процесс занятий спортом и физической культурой. Регулярные занятия спортом способствуют не только физическому, но и психологическому благополучию, снижению уровня стресса и улучшению общего качества жизни.

Анализ литературы. В научных трудах Ильина Е.П., Жеребцовой, И.В. и Беляничевой В.В. мотивация обучающихся к занятиям спортом и физической культурой является важной задачей для образовательных учреждений. Для её решения необходимо использовать комплексный подход, включающий создание условий для занятий, формирование позитивного отношения к физической культуре и учёт индивидуальных потребностей и интересов студенческой молодежи.

Цель и задачи исследования. Выявить основные факторы, влияющие на мотивацию обучающихся к занятиям спортом и физической культурой, определить, какие аспекты физической культуры и спорта наиболее привлекательны для них.

Результаты исследования. Впервые термин «мотивация» был введен А. Шопенгауэром в начале прошлого века. Он пишет: «Мотивация – это побуждение к определенному действию; то есть психофизиологический процесс, управляющий поведением человека, задающий направление

деятельности, организацию его дальнейших действий, устойчивость и активность; а также способность человека удовлетворять свои потребности благодаря его действиям». Данное определение сложно недооценить, как и необходимость мотивации в нашей жизни и представить сегодняшний мир без нее. Вся наша деятельность является заслугой мотивации и упорной работой над ее формированием [1].

В рамках реализации Федерального проекта «Спорт – норма жизни» Всероссийским центром изучения общественного мнения и Федеральным научным центром физической культуры и спорта был проведен социологический опрос с целью определения мотивации всех категорий населения для занятий физической культурой. По его данным, более 60% россиян говорят о том, что занимаются спортом или иной физической активностью, однако, только 38% из них делают это систематически. Среди молодых людей, регулярно занимающихся спортом, в возрасте от 13 до 29 лет, наблюдается снижение физической активности, и их доля составляет 41% относительно данной группы. В числе их занятий выделяется легкая атлетика (в основном бег).

Нынешние студенты – это основной трудовой резерв нашей страны, это будущие родители, и их здоровье и благополучие является залогом здоровья и благополучия всей нации. В связи с этим огромную роль играет изучение проблемы мотивации современной молодежи в занятиях физической культурой и спортом [2].

Одной из основных проблем является отсутствие интереса обучающихся к занятиям физической культурой. Это может быть связано с различными факторами, такими как, недостаточная привлекательность предлагаемых форм занятий, несоответствие содержания занятий интересам и потребностям, отсутствие индивидуального подхода к каждому обучающемуся.

Ещё одной проблемой является недостаток времени у студенческой молодежи на занятия физической культурой. Это может быть связано с большой учебной нагрузкой, необходимостью совмещать учёбу с работой или

другими обязательствами.

Также следует отметить проблему недостаточной мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Это может быть связано с отсутствием необходимых знаний и навыков, недостаточным пониманием важности физической активности для здоровья и общего самочувствия [3].

Для решения этих проблем необходимо разработать комплексные подходы, которые будут учитывать индивидуальные особенности и интересы каждого человека. Важно создать условия, в которых занятия физической культурой будут приносить удовольствие и станут неотъемлемой частью образа жизни молодежи.

Одним из возможных решений является внедрение игровых и соревновательных элементов в занятия физической культурой. Это может повысить интерес студентов к занятиям и сделать их более увлекательными. Также важно предложить обучающимся разнообразные виды активности, включая командные игры, танцы, йогу, плавание и другие виды спорта. Это позволит каждому молодому человеку найти занятие по душе.

Другим решением является проведение тематических мероприятий и мастер-классов, посвящённых здоровому образу жизни и физической активности. Это может помочь обучающимся осознать важность физической активности и мотивировать их к занятиям. Также важно создать условия для занятий спортом на территории учебных заведений, чтобы была возможность заниматься в удобное для каждого время.

Кроме того, необходимо учитывать культурные и социальные особенности молодежи. Например, в некоторых культурах традиционные виды спорта и физической активности могут быть более приемлемыми и интересными. Важно также учитывать возрастные особенности и уровень физической подготовки, чтобы занятия были эффективными и безопасными [4].

Для повышения мотивации к занятиям физической культурой можно использовать современные технологии, такие как мобильные приложения и

онлайн-платформы. Эти инструменты могут помочь обучающимся отслеживать свои достижения, получать обратную связь и находить единомышленников.

Важно также обеспечить доступность занятий физической культурой для всех обучающихся, включая тех, кто имеет физические ограничения или проживает в отдалённых районах Донецкой Народной Республике. Это можно сделать путём организации инклюзивных занятий и предоставления специальных условий для обучающихся с ограниченными возможностями.

Наконец, важно создать культуру здорового образа жизни в учебных заведениях, где физическая активность будет рассматриваться как неотъемлемая часть повседневной жизни [5].

Выводы. Занятия спортом играют важную роль в жизни человека, так как они оказывают положительное влияние на физическое и психическое здоровье. Решение проблем мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом является важным условием для формирования здорового образа жизни и повышения уровня физической активности среди молодёжи. Это позволит снизить риски развития заболеваний, связанных с недостатком физической активности, и повысить качество жизни.

Список использованных источников

1. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2015. – С. 30. – Текст: непосредственный.
2. Жеребцова, И.В. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом / И.В. Жеребцова, Т.А. Кошурина. – Текст: непосредственный // Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. – 2018. – С. 23-24.
3. Беяничева, В.В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / В.В. Беяничева. – Текст: непосредственный // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. – 2019. – С. 6.
4. Мотивация к занятиям физической культурой у студентов. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-studentov-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-v-vuze-1/viewer> (дата обращения: 16.11.2024). – Текст: электронный.

5. Панова, Е.О. Моделирование процесса приобщения студентов к ценностям физической культуры и спорта в процессе физического воспитания / Е.О. Панова, Л.Д. Назаренко. – Текст: непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 10. – С. 77-78.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА МОЛОДЕЖИ В ВУЗАХ МЧС

Фомина Алиса

Руководитель: преподаватель Кращенко Надежда Александровна

***ФГБОУ ВО «Ивановская пожарно-спасательная академия
ГПС МЧС России»***

г. Иваново, Ивановская область, Российская Федерация

Аннотация. Рассматриваются современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры, спорта и туризма среди студенческой молодежи в вузах МЧС. Подчеркивается важность физической активности для формирования профессиональных качеств будущих специалистов.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, туризм, студенческая молодежь, вуз МЧС, здоровье, профессиональная подготовка.

Актуальность. Актуальность исследования обусловлена необходимостью формирования здорового образа жизни среди студентов вузов МЧС, что является важным аспектом их профессиональной подготовки. В условиях современных вызовов и угроз безопасность общества требует от специалистов высокой физической и психологической готовности, что невозможно без регулярных занятий физической культурой и спортом.

Анализ литературы. В последние годы наблюдается рост интереса к вопросам физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Исследования показывают, что физическая активность способствует не только улучшению здоровья студентов, но и развитию командного духа и лидерских качеств (Петрова, 2020; Иванов, 2021) [1, 2]. В то же время существует ряд

проблем, связанных с недостатком финансирования и высокой учебной нагрузкой, которые ограничивают возможности студентов для занятий спортом (Сидорова, 2022) [3].

Цель исследования – анализ текущего состояния физической культуры, спорта и туризма в вузах МЧС, а также разработка рекомендаций по их развитию с учетом потребностей и интересов студенческой молодежи. Мы стремимся выявить ключевые проблемы, с которыми сталкиваются студенты, а также определить эффективные пути их решения.

Задачи исследования:

1. Проанализировать современные тенденции в области физической культуры и спорта среди студентов. Исследовать актуальные тренды в области физической культуры, спорта и туризма среди студенческой молодежи, включая изменения в предпочтениях и участии в различных видах активности.

2. Определить основные проблемы, с которыми сталкиваются студенты в процессе занятия физической культурой и спортом. Это может включать недостаток времени, отсутствие мотивации, недостаточную материально-техническую базу и другие факторы.

3. Исследовать влияние социальных, экономических и культурных факторов на уровень вовлеченности студентов в физическую культуру и спорт. Важно понять, как внешняя среда может способствовать, или препятствовать активному образу жизни.

4. Оценить роль вузов МЧС в формировании культуры здоровья среди студентов. Это включает в себя анализ существующих программ и инициатив, направленных на популяризацию физической активности и здорового образа жизни.

5. На основе полученных данных разработать рекомендации для вузов по улучшению условий для занятий физической культурой и спортом, а также по организации туристических мероприятий для студентов.

6. Предложить механизмы мониторинга и оценки эффективности внедренных инициатив в области физической культуры, спорта и туризма.

Результаты исследования:

1. Современные тенденции: Увеличение интереса к физической активности среди студентов, развитие специализированных программ подготовки, использование технологий для мониторинга тренировок и популяризация активного туризма.

2. Проблемы: Недостаток финансирования спортивной инфраструктуры, высокая учебная нагрузка, травматизм и психологические барьеры у студентов.

3. Рекомендации: Улучшение инфраструктуры вузов, интеграция физической активности в учебный процесс, создание студенческих спортивных клубов, обучение безопасным практикам и внедрение программ психологической поддержки.

Исследование современных тенденций, проблем и путей развития физической культуры, спорта и туризма среди студенческой молодежи в вузах МЧС имеет большое значение для формирования активной и здоровой нации. Понимание потребностей студентов и преодоление существующих барьеров позволит создать условия для полноценного участия молодежи в спортивной жизни, что, в свою очередь, будет способствовать укреплению здоровья и повышению уровня жизненной активности. Важно отметить, что успешное решение поставленных задач требует комплексного подхода и взаимодействия всех заинтересованных сторон – студентов, преподавателей, администрации вузов и государственных органов.

Выводы. Физическая культура, спорт и туризм являются важными компонентами подготовки студентов вузов МЧС. Несмотря на существующие проблемы, есть множество путей для их решения и развития этих направлений. Создание благоприятной среды для занятий спортом поможет подготовить квалифицированных специалистов, способных эффективно справляться с задачами в области безопасности и спасения людей.

Список использованных источников

1. Петрова, А.В. Влияние физической активности на здоровье студентов / А.В. Петрова. – Текст: непосредственный // Журнал спортивной науки. – 2020. – С. 45-52.
2. Иванов, С.Н. Проблемы организации физической культуры в вузах / С.Н. Иванов. – Текст: непосредственный // Научные записки. – 2021. – С. 78-85.
3. Сидорова, Е.М. Физическая культура и спорт в системе высшего образования: проблемы и перспективы / Е.М. Сидорова. – Текст: непосредственный // Вестник образования. – 2022. – С. 112-119.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Шагова София

Руководитель: ст. преподаватель Амадуни Наталья Аркадьевна

*ФГБОУ ВО «Донецкий государственный медицинский университет имени М. Горького»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация*

Аннотация. Организация управления физической подготовкой как управляемой системы сохранения и укрепления физического, психологического, морального и духовного здоровья студентов-медиков.

Ключевые слова: физическая активность, здоровье, активная деятельность, физическое воспитание, здоровый образ жизни.

Актуальность. Современная система управления физической подготовкой должна представлять собой систему, способную своевременно реагировать на изменения внешней и внутренней среды и влияние этих изменений на каждый элемент системы отношений, сформированных процессом физического воспитания.

Цель исследования – определить теоретические подходы к организации управления физической подготовкой студентов-медиков.

Результаты исследования. Рассмотрены теоретические аспекты

организации управления физической подготовкой как управляемой системы сохранения и укрепления физического, психологического, морального и духовного здоровья студентов.

В настоящее время отмечается устойчивая тенденция к увеличению негативного влияния информационного пространства и коммуникативных технологий на человека, особенно на молодежь. Среди студентов-медиков отмечается повсеместное число таких заболеваний, как снижение зрения, сколиозы, артрозы, невроты, психозы. Снижение качества трудового потенциала страны в целом и качества жизни каждого человека находится под пристальным взглядом государства. В рамках принятой концепции формирования и популяризации здорового образа жизни среди широких слоев населения в дискурсе «культура здоровья» вопросы физического воспитания в современных условиях требуют дальнейшей проработки [1, 2].

Научное обоснование и практический опыт позволяют с определенностью сказать, что физическая культура и спорт развивают физические качества человека, укрепляют здоровье, способствуют профилактике болезней, создают условия для активной деятельности. Физическая активность является одной из важнейших средств обеспечения качества трудового потенциала. Ослабление и нарушение физического и психического здоровья, депрессии чаще всего это следствие неэффективного физического воспитания и как следствие низкой физической активности студентов.

Физическая активность разнообразна: физические упражнения, бег, ходьба, спортивные игры, занятия в студенческих спортивных клубах. Формы занятий разнообразны, что дает возможность заниматься физическими упражнениями наиболее соответствующими возможностям и образу жизни каждого человека. Но наиболее значимой с точки зрения государства является развитие физической культуры среди молодежи, т.к. современные условия жизни требуют от нее высокой стрессоустойчивости, способности выдерживать высокие психоэмоциональные нагрузки социума, связанные с перегруженностью информацией, истощающей нервную систему, что ведет к

формированию склонности к вредным привычкам. Помимо этого, на ухудшение состояния здоровья влияют экология, нестабильность политической и экономической ситуации. Однако многочисленные соцопросы свидетельствуют о том, что современная молодежь не в полной мере осознает реальные последствия нездорового образа жизни и имеет низкую мотивацию к физической культуре, только 48% студентов довольны предлагаемыми занятиями физкультурой [3]. Организация управления физической подготовкой опирается на организационно-управленческий механизм формирования и внедрения здорового образа жизни у населения, в т.ч. студентов, который должен задействовать всех участников соответствующих отношений в парадигме «культура здоровья», что обеспечивает комплексный подход к организации управления физическим воспитанием в направлении профессионального, социального и общекультурного развития человека [4].

Схематично организацию управления физической подготовкой можно представить в виде следующих блоков:

Блок № 1: физическое воспитание является частью общей культуры общества.

Блок № 2: физическое воспитание представляет собой совокупность ценностей, норм, знаний.

Блок № 3: целью физического воспитания является физическое и интеллектуальное развитие способностей человека.

Блок № 4: физическое воспитание как средство совершенствования двигательной активности.

Блок № 5: физическое воспитание как средство внедрения и популяризации здорового образа жизни.

Современная система управления физической подготовкой должна представлять собой систему, способную своевременно реагировать на изменения внешней и внутренней среды и влияние этих изменений на каждый элемент системы отношений, сформированных процессом физического воспитания. Процесс физической подготовки как части образовательного

процесса опирается на следующие основные принципы, а именно: оздоровительно-рекреационной направленности; научности обучения; достоверности; системности обучения; сознательности и активности обучения; принцип наглядности. В основе организации управления физическим воспитанием лежат общеизвестные принципы менеджмента как совокупности функций, принципов, методов, средств и форм управления процессом физического воспитания [4]. Для организации физического воспитания стоит опираться на известные принципы воспитания, а именно: системность и целостность; руководящая роль преподавателя и активная позиция студента; реальность восприятия; формирование коллективного сознания; формирование высоких нравственных качеств.

Вышеизложенные принципы обучения позволяют определить закономерности развития, правила и требования, предъявляемые к процессу воспитания, что в свою очередь обуславливает принципы организации управления физической подготовкой как процессом физического и интеллектуального развития личности. Организация управления физической подготовкой должна учитывать методы физического воспитания, которые приняты в настоящее время. Обычно применяются общепедагогические методы в сочетании со специальными, основанными на активной двигательной деятельности, а именно: метод регламентированного упражнения; игровой метод; соревновательный метод.

Выводы. Организацию управления физическим воспитанием целесообразно вести по следующим направлениям:

1. Создание условий для вовлечения студентов в занятия физической культурой и спортом, выполнения норм и требований всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

2. Организация взаимодействия с аккредитованными спортивными федерациями по различным видам спорта.

3. Формирование современной инфраструктуры и интерактивной коммуникации для эффективной организации процесса физического

воспитания.

Список использованных источников

1. Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 24.06.2023) « О физической культуре и спорте в Российской Федерации». – URL: https://consultant.ru/document/cons_LAW_73038/49aa (дата обращения: 21.11.2024). – Текст: электронный.

2. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 года № 8: «Об утверждении стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года». – URL: https://sh-novosergievskaya3-r56.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Prikaz_8_ot_15.01.2020_Ob_utverzhdanii_Strategii_formirovaniya_zdorovo.pdf (дата обращения: 21.11.2024). – Текст: электронный.

3. Состояние современного физического воспитания в вузе – Атлетика клуб со спортом по жизни. – URL: <https://atletikaclub.ru> (дата обращения: 21.11.2024). – Текст: электронный.

4. Экономика. Энциклопедический словарь. – Мн.: Интерсервис; Книжный дом, 2003. – С. 276. – Текст: непосредственный.

РАЗВИТИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ТУРИЗМА В КРАСНОЯРСКОМ КРАЕ

Шилова Софья

Руководитель: доцент Федотенко Галина Владимировна

ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева»
г. Красноярск, Российская Федерация

Аннотация. Рассматривается развитие туристских локаций экологического туризма в Красноярском крае. В работе анализируются особенности туризма в регионе, его роль и возможности, специфика и значение экологического туризма.

Ключевые слова: экологический туризм, туристская локация,

национальный парк «Красноярские Столбы», туристы, туристическое развитие.

Результаты исследования. Экологический туризм приобретает популярность за счет идеи отдыха, который безопасен как для природной территории, так и для населения, вызывая рост числа поклонников экотуризма. Всемирная туристская организация обозначила экологический туризм одним из важных и приоритетных направлений для развития туризма в России, внутреннего и въездного, что объясняется наличием значительных природных и рекреационных ресурсов, биоразнообразием, пейзажным и социокультурным разнообразием, комфортностью имеющихся природных условий.

Красноярский край относится к тем немногим российским регионам, где успешно реализуется практика развития и организации экологического туризма, демонстрирующей тесную взаимосвязь туристских путешествий с бережным благоустройством в интересах человека и природы. В Красноярском крае расположены 125 особо охраняемых природных территорий, среди которых экологическими «точками притяжения» являются: Плато Путорана (входит в список объектов всемирного наследия ЮНЕСКО), национальный заповедник «Красноярские Столбы», национальный парк «Шушенский бор», природный парк «Ергаки», Торгашинский хребет, Манская петля, эко-парк «Гремячая грива», остров Татышев и другие [1]. Красноярский край обладает уникальным туристическим потенциалом. Актуальность исследования туризма в Красноярском крае обусловлена тем, что этот регион является одним из самых привлекательных и перспективных для туристической деятельности в Российской Федерации. Красноярский край обладает уникальным природным и культурным наследием. Экологический туризм определен одним из перспективных видов туризма в национальных программных и стратегических документах Российской Федерации, прежде всего, на государственном уровне, стратегии развития туризма в Российской Федерации до 2035 года, федеральной целевой программе «Развитие внутреннего и въездного туризма в Российской Федерации (2019-2025 годы)» [2, 3]. Туризм в Красноярском крае является одним из важных секторов экономики региона, который привлекает

туристов своей богатой и разнообразной природой, историей и культурой. Среди самых популярных направлений для отдыха можно выделить следующие:

Эко-парк «Гремячая грива» в Красноярске является излюбленным местом активного отдыха горожан. Эко-парк находится в черте города, и работает круглогодично и круглосуточно. Благоустройство территории «Гремячей гривы» началось в 2018 году, появились первые маршруты и места для отдыха. На сегодняшний день в эко-парке располагаются два визит-центра с удобствами, оборудованы тропинки для прогулок и занятий спортом, построены детские и интерактивные площадки, например «Сад камней» с коллекцией минералов. Маршруты «Гремячей гривы» – это более 60-ти километров маркированных троп, которые исторически сложились в этом месте. В природный ландшафт деликатно вписаны скамейки, беседки, смотровые площадки.

Природный парк «Ергаки» – это один из самых больших и красивых парков развлечений в России. Здесь можно насладиться различными аттракционами для детей и взрослых, такими как американский фонтан «Маленький Ватикан», ледовый замок «Сказочная Русь», динозавров «Динозавры», а также прокатиться на лодках или верблюдах. Многие знают горы Урала, Алтая и хребты Восточных Саян на Байкале, но, к сожалению, мало кто знает о био-заповеднике всемирного значения «Ергаки» или о соленых озерах Минусинской котловины, многочисленных петроглифах и археологических памятниках юга края. Для изменения ситуации, необходима пропаганда достопримечательностей Сибирских регионов всевозможными способами, допустим, проведения различных мероприятий международного уровня.

Плато Путорана – это одно из самых живописных мест в Красноярском крае. Здесь расположено огромное озеро Путорана, которое окружено лесами и холмами. Озеро имеет уникальную форму и цвета благодаря наличию минералов. Здесь можно покататься на лодке или парусном судне по озеру или

прогуляться по берегам. Природа завораживает взгляд.

Манская петля – одна из самых известных природных достопримечательностей, находящаяся в окрестностях Красноярска на реке Мана. Свое название она получила из-за извилистого поворота реки вокруг скального массива. С вершины скального массива открывается панорамный вид на изгиб реки и окрестные леса. Протяженность маршрута составляет 6 км от ближайшей автомобильной стоянки. Тропа идет вдоль берега реки Мана, а затем пролегает через лес вверх по горному хребту [4].

Торгашинский хребет – это не только красивое и интересное место для туризма и отдыха, но и объект научного изучения и охраны. На территории хребта обнаружены различные геологические, биологические, археологические и исторические памятники, которые свидетельствуют о древней истории и культуре этого региона. Например, на хребте найдены следы деятельности древних людей, такие как каменные орудия, костяные иглы, глиняные сосуды, каменные идолы и т.д. Также на хребте расположены памятники более поздних эпох, такие как курганы, каменные бабы, кресты, часовни и т.д.

Лестница на Торгашинский хребет – самая длинная лестница в России, которая состоит из 1683 ступеней. По мере подъема открываются все более завораживающие виды. На лестнице есть смотровые площадки и скамейки для отдыха и созерцания первозданной природой.

Однако главной достопримечательностью края является национальный парк «Красноярские Столбы». «Красноярские Столбы» – это один из самых известных и живописных объектов природного наследия Красноярского края, который включен в Список Всемирного наследия ЮНЕСКО. Это скалы причудливой формы, высотой от 60 до 600 метров, которые образовались из древних сиенитов. Красноярские столбы привлекают туристов своей красотой, разнообразием рельефа, флоры и фауны, а также возможностями для скалолазания, походов, экскурсий и других видов активного отдыха. Красноярские Столбы имеют статус национального парка, который был создан в 2019 году на базе бывшего заповедника «Столбы», основанного в 1925 году

по инициативе жителей Красноярска. Национальный парк «Красноярские Столбы» занимает площадь 48 066 га. На территории национального парка обитают около 740 видов сосудистых растений, 260 видов мхов и 290 видов позвоночных животных, среди которых есть редкие и исчезающие виды, занесенные в Красную книгу России [5].

В Красноярском крае распространён велосипедный, пешеходный и водный туризм, для первых двух обустраивают все необходимые площадки, специально предназначенные для данных видов спорта [6]. Примером может стать «Остров Татышев», расположенный на берегу Енисея, этот урбанизированный остров имеет важнейшее спортивно-рекреационное значение для всей Красноярской агломерации. Под водным туризмом подразумевается сплав по рекам на средствах сплава (судах), как правило, в горной местности. Основной задачей является прохождение водных препятствий, образованных рельефом русла реки и особенностями её течения. Сплавы по речке «Мане» здесь считаются самыми увлекательными для туристов и особо ценными для местных.

Выводы. Туризм в Красноярском крае имеет высокий потенциал для развития, так как обладает уникальным природным и культурным наследием, разнообразными видами туризма, важной ролью в социально-экономическом развитии региона [7].

Список использованных источников

1. Официальный сайт Туристического портала Красноярского края. – URL: <https://visitsiberia.info/> (дата обращения: 17.10.2024). – Текст: электронный.

2. Стратегия развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 года. – URL: <https://tourism.gov.ru.pdf>. (дата обращения: 17.10.2024). – Текст: электронный.

3. Федеральная целевая программа «Развитие внутреннего и въездного туризма в Российской Федерации (2019-2025 годы)». – URL: <http://static.govern>

ment.ru/media/files/FoFftF1dhGs4GZzEBPQtLCFVtBl2hHQD.pdf. (дата обращения: 17.10.2024). – Текст: электронный.

4. Шнорр, Ж.П. Стратегические направления устойчивого развития туристских локаций экологического туризма в Красноярском крае / Ж.П. Шнорр // Стратегии и современные тренды развития предприятий туристского и гостиничного бизнес: материалы V Всероссийской научно-практической конференции, Ярославль, 22 апреля 2022 года. – Москва: Российский государственный университет туризма и сервиса, 2022. – С. 290-297. – Текст: непосредственный.

5. Официальный сайт Национального парка «Красноярские Столбы». – URL: <https://kras-stolby.ru/> (дата обращения: 17.10.2024). – Текст: электронный.

6. Кузнецова, Е.В. Роль туризма в социально-экономическом развитии Красноярского края / Е.В. Кузнецова, Е.В. Лебедева, Е.А. Баранова. – Текст: непосредственный // Вестник Красноярского государственного аграрного университета. – 2017. – № 5. – С. 124-129.

7. Горбунова, О.В. Развитие туризма в Российской Федерации: тенденции, проблемы, перспективы / О.В. Горбунова, А.В. Шевченко. – Текст: непосредственный // Экономика и управление. – 2020. – № 1. – С. 27-33.

СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ЕЕ АКТУАЛЬНОСТЬ

Шутылев Николай

Руководители: ст. преподаватель Шамарин Александр Александрович¹,
магистрант Халистов Егор Иванович²

¹*ФГКВОУ ВПО Военный учебно-научный центр военно-воздушных сил
«Военно-воздушная академия имени
профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина»,*

²*ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта»
г. Воронеж, Российская Федерация*

Аннотация. В данной статье рассматривается соответствие задач спортивной психологии спортивным задачам, психологические барьеры спортсменов, возникающие в соревновательный и предсоревновательный

периоды.

Ключевые слова: психология, спорт, физическая культура, двигательная активность, спортивная психология.

Актуальность. В настоящее время спортивная психология приобретает все большую актуальность, она считается психологической особенностью спортивной деятельности в ее всевозможных видах и психических особенностях личности спортсмена. Спорт помогает всесторонне развиваться человеку и воспитать его морально-волевые качества. На данный момент существуют различные направления в спорте, и все они требуют систематических тренировок и участия в спортивных состязаниях. Улучшение физических показателей и результатов соревнований в целом невозможны без определенных особенностей и закономерностей спортивной работы с одной стороны, и личности спортсмена, с другой стороны. Психология спорта помогает найти оптимальное решение множества связанных с ней практических вопросов.

Анализ литературы показал, что знания в области психологии спорта могут значительно улучшить физические показатели спортсмена, при этом они неразрывно связаны с основными спортивными задачами, целями которых являются [1, 3, 4]:

1. Улучшение работоспособности за счет формирования двигательных способностей и умений, создание психологических критерий для достижения больших показателей силы, выносливости, ловкости движений.

2. Подготовка к соревнованиям (выступлениям).

3. Формирование личности спортсмена в деятельности коллектива, при общении с тренером.

Цель и задачи работы – рассмотреть спортивную психологию как составную часть спортивной деятельности.

Результаты исследования. Психология спорта – это область психологической науки, которая изучает закономерности формирования и проявления самых различных психологических механизмов в спортивной

деятельности. Это наука, которая создает знания о спорте и двигательной активности, опираясь на методы и результаты других спортивных наук.

Психология спорта как научная дисциплина взаимодействует с тремя областями познаний: спортивной практикой, психологией и другими спортивными науками. При этом все три области одинаково важны для спортивной психологии. Все они имеют отношение к ее проблемам, теоретическим задачам, индивидуальным подходам, научным и этическим эталонам.

Психология спорта с помощью спортивной практики пытается разобраться в сущности проблем, образующихся в соревновательном спорте или же в области оздоровительной физкультуры [2].

Данная наука изучается с целью исследования психологических закономерностей, достижения у спортсменов и команд спортивного профессионализма и свойств, важных для участия в состязаниях, а также разработки психологически обоснованных способов тренировки и подготовки к состязаниям.

Для достижения указанных целей в спортивной психологии выделяют ряд задач, к которым относят [3]:

1. Создание важных психических критериев:

- для улучшения психической выносливости (используется визуализация целей, разделение проблемы на части, умение сосредотачиваться, устранение отвлекающих факторов);

- для увеличения физических показателей спортсмена требуется развитие конкретных видов восприятия (стимул и его использование как внешнее и внутреннее вознаграждение, внутренний настрой, скромность и т.д.).

2. Хорошая психическая подготовка спортсмена способствует:

- гармоническому физическому развитию;

- воспитанию необходимых черт личности, моральных качеств, необходимых в сложных условиях соревнований.

3. Психорегуляция – комплекс мероприятий, направленный на

формирование у спортсмена психического состояния, способствующего повышению спортивной работоспособности.

Выделяют три метода психорегуляции:

- беседа (общение со спортсменом с целью снять нервное напряжение или предстартовую вялость);

- убеждение (настроить спортсмена на конкретную деятельность);

- приказ (волевая форма внушения в бодрствующем состоянии).

4. Улучшение общения между тренером и командой включает:

- творческий подход к тренировочному процессу;

- поддержка психического напряжения во время обучения техники и тактики.

5. Увеличение у спортсмена воли к победе в ситуациях:

- когда данный показатель находится на не столь высоком уровне для хорошего выступления, предполагает работу со спортсменом;

- когда данный показатель настолько высок, что у спортсмена есть возможность «перегореть» ещё до старта состязаний.

6. Поддержка бойца предполагает работу со спортсменом в сложные для него моменты – от снятия предстартовых волнений и работы со стрессом до помощи в случае поражения выступлений и связанных в связи с данными переживаниями.

Все вышеперечисленные задачи направлены как на успешное выступление спортсмена на соревнованиях, так и способствуют решению основных спортивных задач, при этом каждой из рассматриваемых спортивных задач можно поставить в соответствие одну или несколько задач спортивной психологии.

Как показывает практика, на результат при выступлении спортсмена может повлиять его предстартовое состояние.

Предстартовое состояние наступает у всех спортсменов, независимо от уровня соревнований, и может проявляться за длительное время до самих состязаний. У кого-то это проявляется за некоторое количество месяцев, дней

или же в последние минуты перед выходом – на деле же это зависит от настройки спортсмена на соревнованиях.

Предстартовое состояние проявляется очень разнообразно. Выделяют три характеризующие этого состояния: стартовая лихорадка, боевая готовность и стартовая апатия [1].

Стартовая лихорадка проявляется в случае, когда нервная система спортсмена очень сильно возбуждена – начинают дрожать руки, дрожь обхватывает все тело и т.п. Все это становится предпосылкой плохой координации перемещений, фальстартов, неудачного выступления.

Боевая готовность – это благоприятная форма предстартового состояния, которая дает психологическую уверенность в ожидании старта, в стремлении одержать победу.

Стартовая апатия – это противоположная сторона стартовой лихорадки, которая проявляется в недостаточной уверенности спортсмена в своих силах и боязни проигрыша, появлении желания не выходить на старт и в целом отказаться от участия в соревнованиях.

Все эти состояния вносят изменения в функциональную систему спортсмена – это может быть дыхательная, сердечно-сосудистая или же железы внутренней секреции.

Следующим этапом проявления психологических состояний являются соревнования – это стрессовая обстановка, когда от эмоционального состояния спортсмена зависит его успех. Излишнее психическое напряжение понижает эффективность выполняемых действий, что приводит к плохому результату.

Несомненно, и предстартовое состояние, и непосредственно участие спортсмена в самом соревновании влечет за собой возрастание психических нагрузок, появление состояние апатии, вызванной монотонностью труда и перегруженности. Это требует от спортсмена систематической психологической подготовки, изучение методов самоконтроля и психорегуляции.

Психические барьеры могут быть связаны с большим проявлением

некоторых черт характера спортсмена. К примеру, высокая самооценка получила имя «звездной болезни», а чрезмерная самоуверенность вызывает пассивность и апатию. Также нельзя недооценивать собственные эмоции спортсмена, вызванные личными или семейными отношениями.

Выводы. Таким образом, психология спорта является неотъемлемой частью физической культуры. Содержание психология спорта, ее видов, форм и задач помогает создать правильный настрой, трезво оценивать, как победу так поражение. Дальнейшие исследования в области психологической подготовки и психологии спорта в целом необходимо продолжать с использованием экспериментальных и теоретических достижений как международного, так и отечественного потенциала.

Список использованных источников

1. Журавлев, П.А. Психологическая проблема мотивации / П.А. Журавлев, О.М. Холодов // Материалы VIII Всероссийская научно-практическая конференция магистрантов и молодых ученых, посвященной 50-летию УРАЛГУФК. – Челябинск: УралГУФК, 2020. – С. 232-235. – Текст: непосредственный.

2. Холодов, О.М. Особенности психологической подготовленности спортсменов к соревновательной деятельности / О.М. Холодов, С.В. Орлов // Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт: тенденции, традиции, инновации: сборник научных трудов. – Симферополь: ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского», 2020. – С. 282-286. – Текст: непосредственный.

3. Холодов, О.М. Психология физической культуры и спорта / О.М. Холодов, А.Н. Фир, Т.А. Яхонтова // IV научно-практическая конференция молодых ученых «Шаг в науку» (II Всероссийская). – М.: «Московский городской педагогический университет» институт естествознания и спортивных технологий, 2020. – С. 419-423. – Текст: непосредственный.

**СЕКЦИЯ II. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ,
ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ**

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОБЕСПЕЧЕНИИ
ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Акулов Александр

Руководитель: ст. преподаватель Кривец Ирина Григорьевна

**ФГБОУ ВО «Донецкая академия управления и государственной службы»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация**

Аннотация. Данная статья посвящена определению роли физической культуры в формировании здоровья студентов. В статье также рассматриваются вопросы физической культуры и спорта студенческой молодежи, наиболее важной задачей является укрепление и сохранение здоровья. Показано влияние физической культуры на развитие личности, воспитание к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: спорт, жизнь, физическая культура, студенты, физического воспитания, активный образ жизни.

Актуальность. Физическая культура – это один из важнейших элементов в жизни каждого из нас. Упражнения всегда влияют на человека: на его здоровье, настроение, производительность. Ученые доказали, что физическая активность не только делает наше тело красивым и спортивным, но и нормализует психологические функции организма и снижает уровень стресса. В настоящее время невозможно не признать существенную роль человеческого образа жизни в поддержании и укреплении здоровья, в котором основное внимание уделяется физической культуре. Фундаментом нашего общества и государства является здоровое молодое поколение. Физическая культура является частью общей культуры личности, а также частью культуры общества и является набором ценностей, знаний и норм, которые используются обществом для развития интеллектуальных и физических способностей человека, что особенно важно в развитии студенческой молодежи.

Особую актуальность в наше время приобретает проблема физического воспитания студентов. Довольно сложно представить нашу жизнь без физических упражнений и без спорта. Физическая культура благотворно влияет на здоровье не только физическое, но и на психологическое состояние человека. К сожалению, не каждый человек занимается физической культурой самостоятельно каждый день. По крайней мере, делая хотя бы утреннюю гимнастику, можно неоднократно улучшить состояние своего организма.

Цель и задачи исследования. Определить значение физического воспитания для молодёжи. Раскрыть педагогические условия физической культуры в студенческой среде.

Результаты исследования. Сегодня связь между физической культурой и здоровьем, производительностью и работоспособностью ощущается, особенно очевидна. В процессе занятий физическими упражнениями студенты воспитывают в себе выдержку, стойкость способность управлять своим эмоциональным состоянием и действиями, что характерно для здорового человека. Вступление в работу для молодого профессионала является ключевой ролью, но и в этом аспекте уровень их здоровья является важной частью. Всестороннее развитие личности – это не только развитие физических и духовных сил, но и их творческих навыков. Занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение: способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели.

Физическая культура в основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в высших учебных заведениях как образовательная дисциплина и важнейший компонент целостного личностного развития, важность которого проявляется в гармонизации духовных и физических сил, формировании универсальных ценностей, таких как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенствование. Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном

педагогическом процессе физического воспитания [1].

Физическая культура в высшей школе выполняет следующие социальные функции:

- преобразовательно-созидательную, она обеспечивает необходимый уровень физического развития, подготовленности и совершенствования личности, укрепляет ее здоровье, готовит ее к профессиональной деятельности;

- интегративно-организационную, характеризующую возможности объединения молодежи в коллективы, команды для совместной физкультурно-спортивной деятельности;

- проективно-творческую, определение возможностей физической и спортивной деятельности, в процессе которой стимулируется его творчество, осуществляются процессы самопознания, саморазвития, развиваются индивидуальные способности;

- проективно-прогностическую, предоставление учащимся возможности быть эрудированными в области физического воспитания, активно использовать знания в области физической и спортивной деятельности и соотносить эти виды деятельности с профессиональными категориями;

- коммуникативно-регулятивную, отражая процесс культурного поведения, общения, взаимодействия участников физической и спортивной деятельности, организации значимого досуга, который влияет на коллективное настроение, опыт, удовлетворение социальных и этических, эмоциональных и эстетических потребностей, сохранение и восстановление психического равновесия, отвлечение внимания от курения, алкоголя, злоупотребление психоактивными веществами; социализации личности [2].

Для достижения цели физического воспитания в высшей школе нужно сформировать физическую культуру личности студента, также важно решить следующие воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи:

- понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- формировать мотивационно-ценностное отношение студентов к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое самовоспитание и самосовершенствование, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студентов к будущей профессии [3].

Существуют различные способы укрепления и поддержания здоровья. Основной метод заключается в том, чтобы вести здоровый образ жизни студента. Но концепция ЗОЖ охватывает не только физические упражнения. Кроме того, необходимо придерживаться сбалансированного питания, здорового сна, закалывания. Тем не менее, ежедневные утренние упражнения играют важную роль. Только с помощью регулярных утренних упражнений студент может достичь наилучшей физической подготовки, а затем и физического совершенства. Зарядка повышает как физическую, так и умственную работоспособность организма. Регулярно занимающиеся физическими упражнениями, реже болеют, эффективнее работают и имеют большую продолжительность жизни. Особенно важно создать практический план, основанный на индивидуальных характеристиках человека. Ни в коем случае нельзя применять чересчур сильные нагрузки и доводить себя до состояния полного утомления.

В последнее время люди стали меньше двигаться. Из-за малоподвижной работы, их физическая активность значительно снижается, а состояние здоровья быстро ухудшается. При работе на компьютерах, люди забывают, что

обязательно нужно дать отдохнуть глазам и растянуть мышцы тела. Кроме того, существует большое количество упражнений, которые также могут быть сделаны на рабочем месте.

Положительное влияние физических упражнений на организм человека заключаются в следующем:

- в первую очередь отражается на работе сердца, оно укрепляется;
- во-вторых – увеличивает продолжительность жизни людей;
- в-третьих, нормализует кровяное давление.

Физическая нагрузка подразумевает физическую активность тела, благодаря ней сосуды остаются чистыми. Физическая нагрузка снижает количество холестерина и жиров в организме. Это происходит из-за увеличения гибкости стенки кровеносных сосудов. Гибкость увеличивается за счет физических нагрузок, что является результатом занятий спортом.

И, конечно же, физическая активность благотворно влияет на иммунитет студента. Благодаря физическим нагрузкам иммунная система гораздо эффективнее борется с различными бактериями и вирусами.

Статистика показывает, что по мере развития молодого поколения возрастает подверженность болезням, аллергии и даже проблемам с психическим здоровьем. Хотя существует множество правдоподобных объяснений этого всплеска, отсутствие постоянной физической активности играет в этом важную роль. Для студентов и молодежи в целом спорт может быть эффективным, но косвенным способом тренировки. Это значительно укрепляет организм, тем самым повышая иммунитет организма, чтобы самостоятельно справиться с некоторыми заболеваниями.

Выводы. Таким образом, можно сделать вывод о том, что физическая культура играет важную роль в укреплении здоровья людей, особенно студентов. Регулярные и умеренные физические упражнения действительно положительно влияют на функционирование нашего организма, повышают естественную сопротивляемость организма пагубному влиянию окружающей среды, инфекциям. Низкая физическая активность, безусловно, приводит к

плохому здоровью, развитию различных заболеваний и снижению продолжительности жизни. Студенты должны быть хорошо осведомлены о важности дисциплины «Физической культура и спорт». Для этого учебным заведениям необходимо разработать новые методики и мероприятия, чтобы мотивировать студентов регулярно заниматься спортом и повышать физическую активность.

Список использованных источников

1. Петренко, И.Г. Анализ, направленный на модернизацию физического воспитания студентов Вузов / И.Г. Петренко. – Текст: непосредственный // Молодой учёный. – 2015. – № 2. – С. 497-500.

2. Гафарова, А.А. Влияние физической культуры на здоровье и развитие личности студента / А.А. Гафарова, А.Ю. Дубинина, Е.Ю. Богдалова. – Текст: электронный // Науки об образовании. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyaniefizicheskoy-kultury-na-zdorovie-i-razvitie-lichnosti-studenta> (дата обращения: 11.11.2024).

3. Сысоева, Ю.В. Физическая культура в жизни студентов / Ю.В. Сысоева, А.В. Седнев. – Текст: электронный // Молодой ученый. – 2018. – № 46 (232). – С. 419-420. – URL: <https://moluch.ru/archive/232/53816/> (дата обращения: 20.11.2024).

СОЦИАЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ

Аматуни Александр

Руководитель: ст. преподаватель Аматуни Наталья Аркадьевна

*ФГБОУ ВО «Донецкий государственный медицинский
университет имени М. Горького»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация*

Аннотация. В статье рассмотрены социальные аспекты теории фитнес-аэробики. Проанализировано использование фитнес аэробики в процессах физического воспитания, рекреации и реабилитации различных категорий

населения. Определены современные социально-оздоровительные направления физического воспитания.

Ключевые слова: здоровье населения, физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, деятельность человека, фитнес-аэробика.

Актуальность. Фитнес-аэробика является неотъемлемой частью культуры страны, и представляют собой сложное социальное явление, увязывающее воедино интересы и потребности индивида и общества. Фитнес-аэробика широко используется для укрепления и восстановления физического и ментального здоровья населения в направлении формирования здорового образа жизни, определенного как стратегия развития общества в России в современных условиях.

Анализ литературы. В литературе достаточно широко освещены различные аспекты фитнес-аэробики (Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова, О.С. Сиднев, Г.А. Зайцева.), но недостаточно проработанными остаются ее социальный и оздоровительный аспект в современных условиях.

Методами исследования: выбран теоретический анализ, синтез, обобщение, классификация.

Результаты исследования. Фитнес-аэробика используется для задач физического развития и воспитания, а также восстановления здоровья и работоспособности в результате травм, аварий на производстве и в быту. Так же стоит отметить большое значение фитнес-аэробики для социальной адаптации.

Фитнес-аэробика предполагает физические нагрузки. Она является основой управления физическим развитием и восстановлением двигательных функций организма. Здесь стоит отметить, что физические нагрузки имеют внешнее воздействие (внешний результат физических загрузок) и внутреннее (процессы внутри организма под воздействием физических загрузок). Внутренняя сторона физических загрузок обуславливает изменения в различных системах организма, что способствует восстановлению вегетативных, координационных, психических реакций организма, а значит

должны широко использоваться как эффективное средство рекреации и реабилитации. Физическая реабилитация направлена на восстановление частично ослабленных или утраченных физических и психических функций организма и осуществляется через физические загрузки, в т.ч. участие в спортивных мероприятиях по фитнес-аэробике и подготовки к ним.

Участие в спортивных мероприятиях является отличным средством физической рекреации (отдых с помощью физических загрузок). Фитнес-аэробика позволяет очень эффективно объединить два необходимых аспекта: физический и эмоциональный – для вовлечения человека в процесс физического развития и является эффективным средством физического воспитания. С точки зрения педагогики физические нагрузки, особенно во время фитнес-аэробики активизируют мышление, т.к. происходят в условиях быстрой смены ситуации, двигательных движений; способствуют развитию волевых качеств человека – выдержки, настойчивости (калланетик, степ-аэробика, силовая аэробика, аквааэробика) т.е. выполнению главной ее цели – формированию всесторонней гармоничной личности.

Фитнес-аэробика, является частью физической культуры, позволяет решать различные задачи в соответствии с возрастной категорией. В молодом возрасте (17-45 лет) – гармоничного развития двигательных способностей, функций организма для обеспечения крепкого физического и ментального здоровья, работоспособности, совершенствования человеческих качеств личности. В зрелом возрасте (45-60 лет) – поддержанию достигнутого состояния здоровья, работоспособности, обеспечения возможности быть полноценным участником рынка труда [1].

Фитнес-аэробика является эффективным способом получения физической активности. Существует множество направлений в фитнес-аэробике: калланетик, степ-аэробика, силовая аэробика, аквааэробика.

Разнообразие фитнес-аэробики дает возможность заниматься физическими упражнениями, наиболее соответствующими возможностям и образу жизни любого человека и могут быть использованы для целей

физического воспитания, рекреации и реабилитации [2].

Наиболее значимым с точки зрения государства является широкое привлечение молодежи к фитнес-аэробике. Современные условия жизни обуславливают необходимость выдерживать высокие психоэмоциональные перегрузки, связанные с коммуникациями в обществе, коллективе, перегруженностью информацией. И здесь привлечение молодежи к фитнес-аэробике позволит решить ряд важных задач в обеспечении должного уровня физического и ментального здоровья как характеристики качества трудового потенциала страны [3]. Широкое применение фитнес-аэробики именно в студенческой среде помогает воспитывать такие социальные качества человека как взаимопомощь, уважение и ответственность. Также следует особо отметить положительную роль фитнес-аэробики в формировании у молодых людей внутренней мотивации к физической активности [4].

Выводы:

1. Ослабление и нарушение физического и психического здоровья человека являются следствием его низкой физической активности.

2. Фитнес-аэробика позволяет очень эффективно объединить два необходимых аспекта – физический и эмоциональный – для вовлечения человека в процесс физического развития.

3. Фитнес-аэробика системно развивает физические, социальные и личностные качества.

4. Фитнес-аэробика способствует снижению психоэмоциональных нагрузок и продвижению здорового образа жизни в современных условиях социума.

5. Фитнес-аэробика способствует обеспечению необходимого уровня качества трудового потенциала страны.

Список использованных источников

1. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд. испр. и доп. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003.

– 460 с. – Текст: непосредственный.

2. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры, под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: спорт АкадемПресс, 2002. – 304 с. – Текст: непосредственный.

3. Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 24.06.2023) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». – URL: https://consultant.ru/document/cons_LAW_73038/49aa (дата обращения: 21.11.2024). – Текст: электронный.

4. Состояние современного физического воспитания в вузе – Атлетика клуб со спортом по жизни. – URL: <https://atletikaclub.ru> (дата обращения: 21.11.2024). – Текст: электронный.

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ СТУДЕНТОВ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Асатурова Лана

Руководитель: канд. юрид. наук, доцент

Тащиян Аршак Андраникович

***ФГКОУ ВО «Ростовский юридический институт Министерства
внутренних дел Российской Федерации»***

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область, Российская Федерация

Аннотация. Одним из приоритетов социального развития является изучение вопросов здоровья населения. Население разделено на различные социальные группы. Студенты составляют одну из важных и многочисленных социальных групп. Среди приоритетных государственных задач укрепление здоровья студенческой молодежи является одной из наиболее важных. Формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни (ЗОЖ) является в последнее время предметом пристального внимания со стороны государства и ученого сообщества.

Ключевые слова: здоровье, ценностные ориентации, студенческая молодежь, здоровый образ жизни.

Актуальность. Студенты являются главным источником талантов, придающим новую жизнь развитию современного общества. Жизнь каждого студента зависит от общего состояния здоровья и использования психофизического потенциала. Здоровье – это состояние, при котором любой живой организм и все его органы способны выполнять свои функции. Исследования здоровья студентов – актуальная проблема, требующая глубокого анализа и обсуждения всеми, кто ею интересуется.

Улучшение и поддержание здоровья студентов зависит от их образа жизни. Студентам невозможно навязать определенный образ жизни. Каждый имеет право выбирать тип поведения и форму жизнедеятельности. Это проявляется в таких важных элементах, как неправильное питание, недостаток сна, кратковременное пребывание на свежем воздухе, низкая физическая активность, отсутствие физических упражнений, курение, злоупотребление алкоголем и наркотиками. В связи с этим большего внимания заслуживает организация здорового образа жизни студентов. В настоящее время к основным причинам снижения уровня здоровья подрастающего поколения относят дефицит ценностного отношения к здоровью и ЗОЖ.

Результаты исследования. Здоровый образ жизни – это совокупность форм и методов повседневной культурной деятельности личности, основанных на культурных нормах, ценностях, смысле деятельности и повышающих адаптационные способности организма. Современный период характеризуется динамичным развитием социальных процессов, различными политическими и экономическими кризисами и изменением ценностного выбора жизни. Поэтому люди всегда находятся в позиции ценностного выбора. В психологии под ценностями обычно понимают вещи, важные для самого человека и дающие ответы на его текущие потребности и идеалы. Ценности также рассматриваются как понятие, представляющее предметы, явления и их свойства, а также абстрактные идеи, отражающие социальные идеалы и,

следовательно, являющиеся правильными нормами [1]. Молодежь является наиболее динамичным и важным сегментом нашего общества. Развитие современной России повлияло и на ценностные ориентации современного молодого поколения, в том числе студентов. Экономический кризис и жесткая конкуренция за достижение определенных интересов способствуют выдвиганию новых жизненных ценностей. В связи с ценностью здоровья необходима актуализация потребности в здоровье как средстве достижения других важных ценностей у студентов.

Жизненные приоритеты современных людей, особенно молодежи, являются одной из актуальных проблем, стоящих перед нашим обществом, поскольку система ценностей влияет на формирование мировоззрения человека и составляет основу любой деятельности.

Групповой анализ показывает, что наиболее значимыми ценностями для данной возрастной группы являются: здоровье (физическое и психическое); развитие (совершенствование; карьерный рост); счастливая семейная жизнь; материальное благополучие; полнота и эмоциональная насыщенность жизни; иметь хороших и верных друзей.

На формирование ценностных ориентаций влияет множество факторов, среди которых большое значение имеют имидж образовательного учреждения, организация учебного процесса и взаимоотношения внутри обучающегося коллектива. Анализ проблем даст практические предложения по процессу развития системы жизненных приоритетов современных студентов.

Практическая значимость исследования заключается в обострении эколого-экономических противоречий в общественном развитии и социальной значимости поднятых проблем. Увеличение средового, психологического и искусственного стресса и развитие их синергических эффектов, с одной стороны, усложняют социально-экономические связи реализации личности, а с другой стороны, оказывают существенное влияние на здоровье студентов. Социальные риски, связанные со здоровьем современной молодежи, очевидны. Как отмечают эксперты, уровень физического здоровья современного

населения достаточно низок, что также является характерной особенностью «мобильной» социальной группы подростков и молодежи [2].

Текущая ценность ориентирована на отдых в помещении и использование гаджетов, а не на активные развлечения. Компьютерный спорт становится все более популярным и основан на продвижении сетевых технологий. По статистике, доля студентов, занимающихся физическим воспитанием, составляет 41%. Эти тенденции противоречат современным приоритетам здорового образа жизни среди молодежи. Для оценки и анализа этих показателей использовались анализы научно-методической литературы, социологические опросы и методы математической статистики.

Студенты являются одной из главных сил развития и перемен в современном обществе. Им предстоит потом решить множество важных социальных проблем. Конечный результат трансформации страны во многом зависит от тех принципов, норм и ценностных ориентаций, которых она придерживается.

В студенческие годы личности проходят интенсивную социализацию как будущие специалисты. Этим объясняется необходимость уделять особое внимание исследованию и анализу мировоззрения студентов и систем ценностных ориентаций в профессиональных учебных заведениях. Такие ориентации студентов выражают, с одной стороны, их личные интересы и потребности, а с другой – их отношение к обществу и его проблемам.

Формирование ценностных ориентаций и взглядов, формирующихся на основе систем убеждений, в развитии личности представляет собой достаточно сложный процесс. Оно требует изысканности и точности в его формировании, не допуская какого-либо навязывания, что означает пристальное внимание к отдельному звену и всему циклу его формирования. Ценностная ориентация современных студентов сочетает в себе свободу личности, связи, личные интересы, материальное благополучие и высокий социальный статус [3].

Определение лучших способов приобщить студентов к здоровому образу жизни позволило нам в общих чертах определить четыре набора ценностей. В

первую группу входят абсолютные общечеловеческие ценности, которые очень важны для студентов (от 58% до 84%). В эту группу входят благополучная семья, безупречное здоровье, привлекательная внешность, интеллект, целеустремленность и социальные навыки. Во вторую группу ценностей (от 63% до 67%) входят: социальный статус, отличная физическая форма и т.д. Третья группа ценностей (от 32% до 49%) называется «противоречивой», поскольку в них одновременно проявляются признаки больших и малых ценностей. К группам относятся: удовлетворенность учебным процессом и общественной деятельностью, профессиональный прогресс, личный авторитет. Четвертая группа менее значима для студентов (от 17% до 26%). Это может включать хобби.

По результатам опроса, проведенного в рамках изучения данного вопроса, отмечается, что большинство респондентов (студентов) считают, что влияние на общее культурное развитие во многом достигается за счет совершенствования форм физических и функциональных.

К основным факторам риска для здоровья человека, выделенным респондентами, относятся употребление алкоголя (71%), употребление наркотиков (88%) и курение (78%); 65% респондентов признали недостаточные физическую активность и условия окружающей среды (32%); при этом лишь 5% опрошенных не курят, не пьют и не принимают никаких других наркотиков.

В то же время результаты опроса студентов-подростков выявили, что ориентация на достижение высоких спортивных результатов важна лишь для меньшинства учащихся (18%) образовательных учреждений [4]. К причинам отсутствия правильного отношения студентов к поддержанию физической подготовленности относятся, недостаток свободного времени (более 67%) и недостаточное развитие силы воли (более 39%). Среди источников информации о здоровом образе жизни доминирует Интернет (55%). Информация из профессиональной литературы использовалась значительно реже – всего 14%. В качестве важных вопросов студенты акцентируют внимание на вопросах, связанных с правильным питанием, техникой ходьбы и бега, а также личным

самоконтролем в улучшении физической подготовленности, методами гимнастики и дыхательных упражнений, закалкой (от 60 до 87%).

Все это свидетельствует о том, что у студентов отсутствует организованность, самоконтроль и требовательность к себе при осуществлении индивидуальной спортивной деятельности. Знания, полученные из различных источников, не являются фундаментальными для использования в повседневной жизни.

Выводы. Как категория абсолютных и непреходящих ценностей здоровье является одним из фундаментальных компонентов экологической модели личности. Это один из ключевых факторов, позволяющих человеку свободно развиваться и жить полноценной жизнью. Поэтому углубленное исследование и анализ такого сложного и многогранного социального явления, как «здоровье», всегда интересно, актуально и востребовано [5].

Мы согласны с тем, что молодежь представляет собой важную социальную группу, связанную с будущим, экономическим развитием и национальной безопасностью страны.

Аналитические результаты данного исследования позволяют судить о том, что отношение студентов к общекультурному развитию, а значит, и их ориентация на здоровый образ жизни, начинаются с овладения соответствующими знаниями.

Смежным направлением является формирование системы ценностей, жизненных целей и установок. Молодые люди, освобожденные от предрассудков старых норм, быстро адаптируются к новым условиям, но, с другой стороны, они более подвержены разрушительному воздействию последствий социальных процессов. Поэтому особое внимание следует уделять формированию системы жизненных ценностей обучающихся в образовательном процессе.

Необходимо изучить основные тенденции динамики состояния здоровья подростков, как на национальном уровне, так и в разрезе конкретных образовательных учреждений. Социологические опросы показывают, что

только 9% студентов имеют отличное здоровье, 69% студентов потенциально имеют плохое здоровье и только 22% студентов потенциально имеют хорошее здоровье.

На основании проведенного исследования мы пришли к выводу, что студентов с потенциально плохим здоровьем больше, но только 2/3 студентов считают здоровый образ жизни одним из трех приоритетных ценностей. Большинству из них не знакомо понятие «ценность здоровья». Хотя физическая активность и присутствует в образе жизни большинства студентов, для 41% респондентов она не является приоритетной фундаментальной ценностью.

Необходимо развивать технологическое пространство при государственной поддержке для продолжения исследований здоровья студентов.

Необходимо активизировать работу физического маркетинга, продвигать концепцию «экологии личности», совершенствовать здоровый образ жизни студентов, выстраивать персонализированную стратегию гармоничного развития личности.

Список использованных источников

1. Система здоровьесбережения студенческой молодежи: XXI век: Монография / под редакцией В.И. Стародубова, В.А. Тутельяна. – Москва: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2021. – 348 с. – Текст: непосредственный.

2. Антонова, А.А. Здоровый образ жизни и здоровье современных студентов / А.А. Антонова, Г.А. Яманова. – Текст: непосредственный // Международный научно-исследовательский журнал. – 2022. – № 7-2 (121). – С. 7-9.

3. Вишнякова, О.Н. Экология личности: ценностные приоритеты менеджмента здорового образа жизни студенческой молодежи / О.Н. Вишнякова, И.В. Игнатьева. – Текст: непосредственный // Экономика и управление в спорте. – 2023. – Том 3. – № 4. – С. 283-302.

4. Куликова, А.С. Роль физической культуры и спорта в системе

ценностных ориентаций молодежи / А.С. Куликова. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2023. – № 1 (448). – С. 209-211.

5. Осипова, Е.А. Роль физической культуры и спорта в формировании личности / Е.А. Осипова, Г.А. Шейко. – Текст: непосредственный // Теория и практика современной науки. – 2022. – № 1 (79). – С. 163.

ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Ахметшина Зухра

Руководитель: ст. преподаватель Ишмухаметова Наиля Фаритовна

***ФГБОУ ВО «Казанский государственный
архитектурно-строительный университет»
г. Казань, Российская Федерация***

Аннотация. В статье рассматриваются основные проблемы адаптивной физической культуры и спорта, возникающие в процессе ассимиляции людей с ограниченными возможностями в спортивную среду.

Ключевые слова: спортсмены, инклюзия, адаптивная физическая культура, реабилитация.

Актуальность. Адаптивная физическая активность и спорт стали важными элементами содействия социальной интеграции людей с ограниченными возможностями. Для них важно заниматься физической активностью, поскольку это помогает улучшить их жизнь.

Однако, даже, несмотря на достижения в этой области, сохраняются многочисленные проблемы, которые требуют принятия мер для полного включения людей с ограниченными возможностями в спортивную сферу.

Значительная часть людей с ограниченными возможностями страдает от неудовлетворительного общего состояния здоровья, снижения участия в общественной деятельности и снижения уровня жизни. Адаптированные виды спорта имеют рекреационные, терапевтические и соревновательные характеристики.

Предложение: Присоединение к адаптированному спорту помогает

людям с ограниченными возможностями заводить друзей, чувствовать себя лучше морально и демонстрировать свои сильные стороны, а не то, чего они не могут сделать. Сегодня эта тема становится очень важной, поскольку люди уделяют больше внимания тому, чтобы каждый имел справедливую возможность заниматься спортом и учиться тому, как оставаться здоровым. Несмотря на преобладание многочисленных инициатив и кампаний, проблемы в этом секторе по-прежнему остаются серьезными и требуют согласованной стратегии их решения.

Адаптивная физическая активность и легкая атлетика существенно способствуют социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями. В последние годы в России и других странах наблюдается благоприятный прогресс в развитии этого сектора. Сделайте спорт доступным для всех, помогая людям с ограниченными возможностями стать сильнее, счастливее и завести друзей.

Анализ литературы. Для проведения исследования использовали следующие методы. Изучение научной литературы, рукописей и научных презентаций, посвященных проблемам развития физической подготовки и спортивных достижений.

Исследование – оценка экспертами в области адаптивной легкой атлетики, наставниками и лично спортсменами с ограниченными возможностями. Были использованы как количественные, так и качественные методы анализа данных, что позволило составить всесторонний обзор существующих проблем и внести предложения.

Мониторинг – участие в собраниях и занятиях, специально разработанных для людей с ограниченными возможностями. Тематические исследования: изучение успешных примеров адаптивного спорта на уровне клубов и организаций, что позволяет нам определить возможные стратегии решения проблем.

Цель и задачи исследования. Выявить основные проблемы адаптивных физических видов спорта и занятий и предложить пути их устранения. Для

достижения этой цели мы прочитаем и обобщим текущие спортивные книги, посмотрим, как сейчас реализуются адаптивные виды спорта, и узнаем, что говорят профессионалы и люди, занимающиеся спортом.

Результаты исследования. Данные проблемы требуют комплексного подхода к их решению. Крайне важно на правительственном и общественном уровне создать условия для ассимиляции людей с ограниченными возможностями в спортивную сферу [1].

Отсутствие инфраструктуры. Вопрос доступности рекреационных зон является одним из принципиальных. Во многих фитнес-центрах и аренах отсутствуют специализированные подъемники и необходимые удобства для занятий физическими упражнениями людей с ограниченными возможностями. На практике это приводит к тому, что спортсмены вынуждены заниматься спортом при неблагоприятных обстоятельствах или отказываются от тренировок. Это резко ограничивает спектр доступных занятий и препятствует полноценному участию в спортивной сфере. Эти правила должны охватывать конструкции зданий и специальное оборудование.

Недостаток квалифицированных тренеров. Отсутствие специализированных образовательных инициатив для наставников по адаптивному спорту по-прежнему остается серьезной проблемой.

Предложение тренера: Некоторые тренеры недостаточно знают о том, как помочь спортсменам с ограниченными возможностями, что делает тренировки не такими хорошими, а занятия менее полезными. Труд преподавателей, не владеющих специализированными режимами кинетической тренировки, часто приводит к неидеальным результатам, а в некоторых случаях и к телесным повреждениям. В этом переписанном предложении слово «работа» заменено на «труд», слово «тренеры» на «преподаватели», «не обучен» с «недостаточно», «Важнейшим действием в решении этой проблемы является создание фундаментальных и сложных образовательных курсов для инструкторов в области адаптивных физических упражнений» [2].

Ограниченная доступность информации. Эксклюзивные мероприятия и

соревнования не всегда широко освещаются в прессе, что приводит к недостатку подробностей о шансах заняться легкой атлетикой. Это ограничивает возможности людей с ограниченными возможностями и снижает их стимул заниматься физической активностью. Информация о потенциале адаптивного спорта часто не достигает целевой аудитории. Крайне важно гарантировать, чтобы пресса сообщала о подобных инцидентах, чтобы создать привычную информационную атмосферу для людей с ограниченными возможностями.

Социальные стереотипы и предвзятость. Существует множество предвзятых представлений относительно людей с ограниченными возможностями, которые препятствуют их полноценному участию в программах спортивного и физического воспитания. Негативные точки зрения общества могут снизить самооценку и желание этих людей участвовать в занятиях фитнесом.

Основной проблемой для людей с ограниченными возможностями здоровья является отсутствие социальной поддержки и понимания их потребностей. Многие люди в сообществе продолжают сталкиваться с предвзятыми взглядами и клише, которые мешают таким людям ассимилироваться в активном обществе. Эту проблему можно решить, обучая общественность тому, насколько важны адаптивные виды спорта и физической активности, а также организуя мероприятия и кампании, чтобы показать, что каждый может заниматься спортом. Некоторые люди с ограниченными возможностями часто страдают от неуверенности и беспокойства, связанных с публичными выступлениями. «Инициативы в области психического здоровья и коллективные коучинговые занятия могут помочь преодолеть этот разрыв, создавая благоприятную атмосферу для физической активности».

Финансовые трудности. Финансовые ресурсы, выделяемые на адаптивную атлетику, обычно существенно ниже, чем на традиционную легкую атлетику. Слишком мало хороших спортсменов не могут хорошо улучшить свои навыки. Адаптивные спортивные организации сталкиваются с дефицитом

капитала и активов. Это влияет не только на уровень образования, но и на количество доступных функций и соревнований. Чтобы решить эту проблему, необходимо привлечь дополнительных спонсоров и финансовую поддержку адаптивного спорта, а также сотрудничать с государственными органами.

Выводы. Индивидуальная физическая подготовка и спорт служат жизненно важными инструментами повышения благополучия людей с ограниченными возможностями. Понимание и преодоление возникших препятствий имеет решающее значение для эффективной ассимиляции и формирования эгалитарного сообщества. Требуются обширные действия, включающие повышение доступности спортивных сооружений, обучение квалифицированных специалистов, а также общественные инициативы, направленные на помощь людям с ограниченными возможностями. В этом уникальном случае мы сможем установить правила полноценного и функционального существования этой категории субъектов [3]. Такие люди сталкиваются со многими проблемами, которые требуют внимания и решения.

Тактика, предложенная в исследовании, может служить основой для дополнительных исследований и практических усилий. Стратегемы, представленные в статье, могут служить основой для последующих исследований и практических действий. Методологии, рекомендуемые в публикации, могут выступать в качестве подмоств для последующих исследований и прагматической деятельности. Нам нужно сделать так, чтобы каждый мог добраться до спортивных объектов, обучать специалистов, поощрять спорт для людей с ограниченными возможностями в новостях и обществе, а также находить на это деньги. Решение этих проблем может заметно повысить качество существования людей с ограниченными возможностями и внести значительный вклад в их социальную интеграцию [4].

Предложение: чтобы все были вовлечены в спорт и получали от него удовольствие, важно, чтобы все работали вместе – правительство, школы, спортивные клубы и люди в обществе. Это поможет им завести друзей и улучшить свою жизнь.

Преодоление таких препятствий, как инфраструктурные проблемы, финансовые ограничения, нехватка квалифицированной рабочей силы и социальные предубеждения, требует сосредоточения и решения. Применение единого метода будет способствовать улучшению физического здоровья спортсменов-инвалидов, повышению их социальной интеграции и повышению общего качества жизни. Инвестиции в специалистов по адаптивной спортивной подготовке и разъяснение населению важности инклюзивности имеют решающее значение для достижения этих целей. АФК как новая междисциплинарная область обучения, охватывающая науку, культуру и социальную практику, имеет значительный потенциал для России.

Предложение: Эта проблема связана с тем, что люди в нашей стране не очень здоровы, и мы не можем решить ее, не изменив правила всей страны, образ мышления лидеров и отношение людей к активности и здоровому образу жизни. Широкое внедрение АФК в России является ключом к улучшению социальных практик и помогает людям с ограниченными возможностями и проблемами со здоровьем лучше интегрироваться в общество, модернизация реабилитации и социальной интеграции людей с дисфункциями. Эта инициатива повысит общее благосостояние каждого человека в нашей стране.

Список использованных источников

1. Андреев, В.В. Модель инклюзивного образовательного процесса по физическому воспитанию школьников с отклонениями в состоянии здоровья / В.В. Андреев. – Текст: непосредственный // Адаптивная физическая культура, 2018. – № 2 (74). – С. 26-28.
2. Докучаева, Г.Н. Здоровье опорно-двигательной системы / Г.Н. Докучаева. – М.: Аст-пресс, 2007. – 112 с. – Текст: непосредственный.
3. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры / С.П. Евсеев. – М.: Спорт, 2016. – 616 с. – Текст: непосредственный.
4. Ахметшина, Л.В. Основные психолого-педагогические принципы инклюзивного образования / Л.В. Ахметшина // Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт: тенденции, традиции, инновации: сборник

научных трудов. – Симферополь, 2020. – С. 363-366. – Текст: непосредственный.

СОВРЕМЕННАЯ ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ СИТУАЦИЯ И ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЁЖИ

Богуш Нина

Руководитель: ст. преподаватель Кривец Ирина Григорьевна

*ФГБОУ ВО «Донецкая академия управления и государственной службы»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация*

Аннотация. В статье рассматривается, как экологическая составляющая влияет на здоровье современной молодёжи. Значительный вред окружающей среде приносит стремительное развитие человеческой деятельности и впоследствии это же оказывает влияние на состояние здоровья людей.

Ключевые слова: здоровье молодёжи, влияние экологии, влияние экологических факторов на здоровье, заболеваемость молодёжи, военные действия, психика.

Актуальность. Человечество уже на протяжении долгих столетий развивает свою деятельность, совершая открытия, проводя разработки и исследования, при этом затрачивая несметное количество ресурсов Земли. Нанося с каждым днём всё больший урон планете, люди стали забывать, что жизнь каждого из нас зависит от состояния окружающей среды. Люди не задумываются, что то, что получает она от людей, словно бумеранг, возвращается им же.

Анализ литературы. Вопросу о здоровье современных подростков в условиях ухудшения экологической ситуации уделяли внимание В.В. Тараканова и Н.Г. Соловьева. Также О.В. Бобылева в своих работах изучала состояние здоровья студенческой молодёжи как социально-экологическую проблему.

Цель и задачи исследования. Цель данного исследования – это теоретическое обоснование значимости влияния экологии на здоровье человека,

анализ состояния здоровья молодёжи в современной экологической ситуации и рекомендации по экологическому обучению студентов.

Для достижения поставленной цели были сформулированы и решены следующие задачи:

1. Обобщить теоретические знания о воздействии экологии на здоровье человека.
2. Проанализировать влияние на состояние здоровья молодёжи современной экологической ситуации.
3. Предложить рекомендации по экологическому обучению студентов.

Результаты исследования. Человек не может прожить без воздуха, воды или еды. И именно в этих жизненно необходимых вещах таится опасность. Органические и неорганические вещества загрязняют окружающую среду, что негативно сказывается на здоровье человека в целом. По данным экологов и медиков, большая часть территории нашей страны – зоны экологического неблагополучия. Это определяет вред для здоровья людей и питьевой воды, и выращиваемых на этих землях овощей, фруктов, ягод и патогенность воздушной среды. Мясо, молоко, яйца от животных и птиц, живущих на этих территориях, также будет оказывать неблагоприятное воздействие на здоровье при употреблении их в пищу. Конечно, используя очистные фильтры, вымачивая овощи в воде, строго отбирая молоко и мясо, можно несколько снизить вред для здоровья. Но ходить в противогазе, защититься от радиации, совсем отказаться от большинства продуктов питания и т.п. – невозможно. И чем слабее, незащищеннее организм человека, а именно таков организм подростка, тем тяжелее последствия для его здоровья от воздействия вредных факторов окружающей среды [1].

Концентрация промышленных предприятий в городах, резкое увеличение количества автомобилей на улицах и, в связи с этим растущее загрязнение окружающей среды также создают серьёзную угрозу здоровью миллионов жителей страны. Чрезмерное нервное напряжение жителей большого города приводит к всё более широкому применению снотворных и успокаивающих

лекарственных препаратов. Например, в Великобритании государственные органы здравоохранения ежегодно выписывают рецепты на успокаивающие и снотворные препараты на сумму 25 млн. фунтов стерлингов.

Высокая контактность людей, характерная для городской среды, с одной стороны, выступают положительным фактором, так как способствует развитию определённой нервной устойчивости молодого поколения, более значительной психической тренированности, поддержанию профессионального и творческого тонуса; а с другой стороны, при обработке большого объёма информации нервная система не в состоянии функционировать на прежнем уровне адаптации. Это вызывает формирование нового динамического стереотипа, что в некоторых случаях может приводить к срыву, выражающемуся в неврозах и невротических состояниях [2].

В нынешнее время, многие студенты уже приходят в вузы с целым набором заболеваний. В обследовании, проведённом среди 260 первокурсников ФГБОУ ВО «Донецкая академия управления и государственной службы», выявлено, что более половины обследованных (64%) имеют функциональные отклонения, 29% – хронические заболевания в стадии компенсации и лишь 7% являются здоровыми. У многих студентов были выражены симптомы эмоционального напряжения: повышенная утомляемость, головные боли, головокружения, нарушения сна. Выявленная в начале года личностная тревожность значительно возростала к концу первого года обучения. Также часто у студентов младших курсов выявляются признаки анемии, патологии желудочно-кишечного тракта, нарушения опорно-двигательного аппарата (плоскостопие, нарушение осанки).

К старшим курсам тенденция дальнейшего ухудшения здоровья учащейся молодёжи не сдаёт позиций. Это происходит как из-за увеличения требований к уровню подготовки, интенсификации учебного процесса, так и из-за регрессирующей экологической ситуации. Совокупность этих факторов приводит к ослаблению иммунитета, частой заболеваемости и снижению уровня здоровья молодёжи в целом. Чтобы создать экологически здоровую

среду для студентов и преподавателей следует проводить работу по приведению в соответствии с санитарными нормами учебных аудиторий, также проводить озеленение кабинетов, ежедневные двукратные влажные уборки учебных комнат, проветривание их, ежемесячные генеральные уборки.

Для привлечения внимания молодёжи к ухудшающейся экологической ситуации на занятиях следует уделять должное внимание этим вопросам и формировать у студентов экологическую нравственность и мировоззрение. Центральной частью экологического мировоззрения и культуры должно стать осознание необходимости социально-экологических обоснованных ограничений потребления [3]. Пока же в мире господствует идеология потребительства, поэтому формирование экологического мировоззрения и соответствующего поведения представляет труднейшую задачу. Проблемы экологического воспитания должны рассматриваться не изолированно, а в связи с нравственным, эстетическим, физическим формированием уровня развития личности студента.

У студентов формируют представления о единстве природы, человека, общества, о биологических, социальных, экономических, технологических и эстетических взаимосвязях; умение оценивать многообразие связей между природой, обществом, жизнью и здоровьем человека; осознание законодательства о бережном отношении к природе и охране ее богатств; чувство личной ответственности за состояние окружающей природной среды. Любовь к природе, бережное отношение к ней студенты познают на занятиях по дисциплинам «Экологические основы природопользования», «Физика», «Биология», «Химия» и других дисциплинах учебного цикла [4].

Масштабы воздействия на природу в мирное и военное время несопоставимы. Здесь оказывает влияние и концентрация техники, людей и боевых действий, и сам характер активности. Даже масштабные учения не могут сравниться с реальной войной, когда земля оказывается, местами вся разрыта окопами и траншеями, раскурочена взрывами снарядов и ракет. На любой войне происходит разрушение инфраструктуры и промышленных

объектов, порой с лица Земли стираются целые города, а регионы приходят в запустение. Это в свою очередь приводит к очередным выбросам, в том числе ядовитых веществ, и нарушению производственного баланса, использования воды и энергии. Страдает сельское хозяйство: гибель животных на крупных фермах и производствах, гниение и разложение может привести к настоящей экологической и эпидемиологической катастрофе.

Вместе с тем до сих пор остаются недостаточно изученными особенности состояния психического здоровья во время военных действий. Психическое здоровье – это состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения, деятельности. Содержание понятия психического здоровья не исчерпывается медицинскими и психологическими критериями. В нем всегда отражены общественные и групповые нормы и ценности, регламентирующие духовную жизнь человека. К основным критериям психического здоровья относят: соответствие субъективных образов отражаемым объектам действительности и характера реакций – внешним раздражителям, значению жизненных событий; адекватный возрасту уровень зрелости эмоционально-волевой и познавательной сфер личности; адаптивность в микросоциальных отношениях; способность самоуправления поведением, разумного планирования жизненных целей и поддержания активности в их достижении [5].

В результате исследования установлено, что нарушения сна отмечаются у всех обследуемых (100%); подавленность – у 13 человек (76,5%); тревожность – у 16 человек (94,1%) (у большинства из них чувство необъяснимой тревоги носит практически постоянный характер, усиливаясь в конкретных субъективно значимых ситуациях); сниженный фон настроения – у 15 человек (88,2%); затруднения в общении – у 15 человек (88,2%); повышенная раздражительность или вспышки гнева – у 17 человек (100%); слезливость – у 11 человек (64,7%). Отмечают неуверенность в себе 13 человек (76,5%); навязчивые воспоминания из боевой обстановки 16 человек (94,1%).

Как свидетельствует практика, все люди, которых затронули военные действия, нуждаются в активной психотерапевтической помощи, даже если они не предъявляют жалоб на свое состояние.

Выводы. Проблема взаимосвязи человека с природой не нова, она имела место всегда. Но в настоящее время, экологическая проблема взаимодействия человека и природы, а также воздействия человеческого общества на окружающую среду стала очень острой и приняла огромные масштабы. Планету может спасти лишь деятельность людей, совершаемая на основе глубокого понимания законов природы, учёта многочисленных взаимодействий в природных сообществах, осознания того, что человек – тоже часть природы. Это означает, что экологическая проблема встаёт сегодня не только как проблема сохранения окружающей среды от загрязнения и других отрицательных влияний хозяйственной деятельности человека на Земле. Она вырастает в проблему предотвращения стихийного воздействия людей на природу. Сознательное взаимодействие с природой осуществимо при наличии в каждом человеке достаточного уровня культуры, экологического сознания, формирование которых начинается с детства и продолжается всю жизнь. Так же, можно сказать, что ситуация боевого стресса отрицательно влияет на состояние психического здоровья. Возможно, нужна слишком большая смелость и договороспособность всего мира, чтобы остановить войны. Правда в том, что в нескончаемых вооруженных конфликтах человечество может не только поставить крест на планах экологической безопасности, но и нанести непоправимый ущерб всей планете.

Список использованных источников

1. Тараканова, В.В. Здоровье современных подростков в условиях ухудшения экологической ситуации / В.В. Тараканова, Н.Г. Соловьева. – Текст: электронный // Здоровье подростка. – 2011. – С. 26. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovie-sovremennyh-podrostkov-v-usloviyah-uhudsheniya-ekologicheskoy-obstanovki/viewer> (дата обращения: 27.10.2024).

2. Абрамова, Е.Г. Влияние экологии на здоровье человека /

Е.Г. Абрамова. – Текст: электронный // Маяк образования. – 2019. – URL: <https://nsportal.ru/shkola/ekologiya/library/2019/03/16/vliyanie-ekologii-na-zdorove-cheloveka> (дата обращения: 27.10.2024).

3. Бобылева, О.В. Состояние здоровья студенческой молодёжи как социально-экологическая проблема / О.В. Бобылева. – Текст: электронный // Вестник ТГУ. – 2013. – № 3. – С. 852. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sostoyanie-zdorovya-studencheskoy-molodezhi-kak-sotsialno-ekologicheskaya-problema/viewer> (дата обращения: 03.11.2024).

4. Агафонова, Г.Г. Экологическое воспитание студентов / Г.Г. Агафонова. – 2018. – URL: <https://nsportal.ru/shkola/ekologiya/library/2018/03/28/ekologicheskoe-vospitanie-studentov> (дата обращения: 03.11.2024). – Текст: электронный.

5. Березанцев, А.Ю. Некоторые психосоматические аспекты посттравматических стрессовых расстройств / А.Ю. Березанцев. – Текст: непосредственный // Российский психиатрический журнал. – М.: – № 5, 2022. – С. 114-128.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ БАСКЕТБОЛА

Брусов Илья

Руководитель: канд. пед. наук, доцент
Илькевич Татьяна Геннадьевна

ФГБОУ ВО «Гжельский государственный университет»
п. Электроизолятор, Московская область, Российская Федерация

Аннотация. В данной работе рассматривается развитие физических качеств у обучающихся с использованием средств вида спорта баскетбол. В исследовании анализируются изменение физических качеств (сила, выносливость, скорость и ловкость), под влиянием баскетбольных упражнений и игр. Особое внимание уделяется особенностям развития этих качеств. Работа также затрагивает вопросы возрастных особенностей, определяя оптимальные подходы к развитию физических качеств для обучающихся 5-7 класса.

Ключевые слова: физические качества, обучающиеся, баскетбол, специальные упражнения, игровые ситуации, школьный спорт.

Актуальность. Одним из эффективных инструментов развития физических качеств у обучающихся является вид спорта баскетбол. Баскетбол, как командный вид спорта требует от участников проявления силы, скорости, выносливости, координации движений. Таким образом, данное исследование направлено на создание научно обоснованных рекомендаций для преподавателей физической культуры и тренеров, работающих с детьми и молодежью, что позволит повысить эффективность занятий баскетболом как средство улучшить уровень физической подготовки обучающихся.

Анализ литературы. Исследования, касающиеся особенностей развития физических качеств, широко освещены в литературе. Так, труды Н.Г. Озолина подробно описывают различные аспекты тренировки силы, выносливости, скорости и ловкости, а также предлагают конкретные методики их совершенствования [1]. Для более глубокого понимания влияния баскетбола на развитие физических качеств необходимо рассмотреть литературу, посвященную именно этому виду спорта «Юный баскетболист» под редакцией Е.Р. Яхонтова, книга охватывает широкий спектр тем, связанных с тренировочным процессом, методикой обучения техническим элементам игры, развитием физических качеств и психологической подготовки юных баскетболистов [2]. При разработке программ тренировки важно учитывать возрастные особенности обучаемых. В этой связи особое значение имеет работа Л.П. Матвеева «Теория и методика физической культуры», в которой автор исследует динамику изменения физических показателей в зависимости от возраста и возможности адаптации программ тренировок под потребности конкретных возрастных групп [3].

Среди современных исследований, касающихся методик тренировки в баскетболе, стоит отметить работу В.А. Гомельского «Как играть в баскетбол», в которой автор предлагает комплексные программы тренировок, направленные на улучшение отдельных компонентов физической подготовки, таких как

скоростно-силовые способности, координационные навыки и общая выносливость [4]. «Использование информационно-коммуникационных технологий в формировании физического развития в педагогической деятельности» автор Пиянзина О.П., Семенова Т.Б. описывают возможности применения цифровых платформ и тренажерных комплексов для повышения эффективности тренировок [5].

Цель и задачи исследования. Основной целью исследования является разработка программы развития физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость) у обучающихся средствами вида спорта баскетбол (далее Программа).

Для достижения этой цели были поставлены следующие задачи:

1. Изучить существующие методики тренировки в баскетболе; определить наиболее эффективные упражнения и игровые ситуации для развития каждого из физических качеств.

2. Разработать программу тренировок, учитывающую возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

3. Провести экспериментальное исследование для оценки эффективности предложенной методики.

4. Проанализировать результаты эксперимента и сделать выводы относительно целесообразности использования разработанной программы.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы: анализ научной литературы, педагогическое наблюдение, экспериментальный метод, тестирование.

Результаты исследования. В исследование приняли участие обучающиеся 5-7 классов. К физиологическим особенностям обучающихся 5-7 классов относится активный рост, недостаточная сформированность, что может привести к временному снижению координации и гибкости. Из-за недостаточной форсированности костной системы важно избегать чрезмерной нагрузки на суставы и позвоночник. Сердечно-сосудистая система продолжает развиваться, и обучающиеся могут испытывать усталость быстрее, чем

взрослые, поэтому необходимо следить за интенсивностью тренировок. На данном возрастном этапе важно уделять внимание базовым силовым упражнениям и развитию общей выносливости. Координационные способности продолжают улучшаться, поэтому сложные технические элементы требуют больше времени на освоение [6].

У обучающихся 5-7 класса часто наблюдаются резкие перепады настроения, имеется повышенная эмоциональность и чувствительность. Обучающиеся начинают осознавать важность социального взаимодействия и стремятся к признанию среди сверстников. Важно создавать дружелюбную атмосферу на занятиях и поддерживать позитивный настрой. Командные виды спорта, такие как баскетбол, помогают развивать социальные навыки и чувство ответственности перед командой.

С учетом возрастных особенностей нами была разработана программа развития физических качеств у обучающихся с использованием средств вида спорта баскетбол, примеры программы представлена далее.

Понедельник.

Разминка: бег трусцой – 5 минут; различные виды ходьбы (на носках, пятках, боком) – 3 минуты; суставная гимнастика (вращение головой, руками, ногами) – 5 минут; растяжка основных групп мышц – 7 минут.

Основная часть:

1. Скоростно-силовая подготовка:

– прыжки через скакалку – 2 серии по 30 секунд с отдыхом 20 секунд между сериями;

– подскоки на месте с изменением высоты прыжков – 2 минуты;

– выпрыгивания вверх с места – 10 раз.

2. Техника владения мячом:

– ведение мяча правой/левой рукой вокруг тела, ног, под ногой – по 2 подхода по 40 секунд;

– жонглирование двумя мячами одновременно – 1 минута;

– передачи мяча в парах (от груди, от плеча, одной рукой) – по 4 минуты на каждую передачу.

3. Игра 3х3: Игровая практика в формате 3 на 3 – 15 минут.

4. Работа над индивидуальными действиями (дриблинг, бросок, подбор) – 8 минут.

Заминка: медленный бег – 3 минуты, глубокая растяжка всех групп мышц – 5 минут.

Вторник.

Разминка (аналогично понедельнику)

Основная часть:

– выносливость: интервальные тренировки (бег с ускорениями): 30 сек. бег + 60 сек. ходьба – 5 циклов;

– круговые упражнения: приседания, отжимания, планка – 3 круга по 12 повторений каждого упражнения;

– индивидуальная техника: броски со средней дистанции с разных точек площадки – 20 бросков. Ловля мяча после отскока от щита – 5 подходов по 2 минуты;

– командное взаимодействие: упражнения на координацию движений (передача мяча с одновременным движением) – 8 минут;

– командные действия (быстрый прорыв, заслоны) – 12 минут.

Заминка: медленный бег – 3 минуты; глубокая растяжка всех групп мышц – 5 минут.

Среда: отдых или лёгкая тренировка (растяжка, общефизические упражнения).

Четверг: тренировка аналогична понедельнику, но с акцентом на другие элементы техники и тактики, дополнительно проведение теста на реакцию.

Пятница: тренировка аналогичная вторнику + использование теста на реакцию.

В начале и в конце исследования были проведены тесты на оценку развития физических качеств. На основе проведенного эксперимента были получены следующие результаты:

У участников экспериментальной группы наблюдалось увеличение силовых показателей. Среднее количество подтягиваний на весь класс с 9 увеличилось до 12. В контрольной группе эти показатели остались практически неизменными равняются 10. В тесте на бег на средние дистанции участники экспериментальной группы показали улучшение времени по сравнению с начальным уровнем (пробежали до конца и занимались дальше до этого сидели и долго восстанавливались). В контрольной группе улучшений не наблюдалось.

Время прохождения дистанции бег на 60 метров сократилось. Средний результат до эксперимента составлял, 11,5 сек. после 9,8 сек. у участников экспериментальной группы, тогда как в контрольной группе этот показатель остался прежним.

По результатам наблюдения участники экспериментальной группы продемонстрировали заметное улучшение в выполнении сложных маневров и передач мяча.

Выводы. Проведенное исследование подтвердило, что использование средств вида спорта баскетбол является эффективным инструментом для развития физических качеств у обучающихся. Применение разработанной программы, включающей в себя комплексы упражнений и игровых ситуаций, ориентированных на силу, выносливость, скорость и ловкость, показало значительные улучшения по всем этим параметрам.

Важно отметить, что участники экспериментальной группы не только улучшили свои физические показатели, но и выразили повышенный интерес к занятиям баскетболом, что подчеркивает мотивирующий эффект такого подхода.

Список использованных источников

1. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. – М.: Альянс, 2017. – 480 с. – Текст: непосредственный.

2. Юный баскетболист: пособие для тренеров / [Яхонтов Е.Р. и др.]; под ред. Е.Р. Яхонтова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 172 с. – Текст: непосредственный.

3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л.П. Матвеев. – Москва: Спорт, 2021. – 518 с. – Текст: непосредственный.

4. Гомельский, В.А. Как играть в баскетбол? / В.А. Гомельский. – Москва: Эксмо, 2019. – 256 с. – Текст: непосредственный.

5. Пиянзина, О.П. Использование информационно-коммуникационных технологий в формировании физического развития в педагогической деятельности в ДОО / О.П. Пиянзина, Т.Б. Семенова. – Текст: электронный // Наука и перспективы. – 2017. – № 1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-informatsionno-kommunikatsionnyh-tehnologiy-v-formirovanii-fizicheskogo-razvitiya-v-pedagogicheskoy-deyatelnosti-doo> (дата обращения: 23.11.2024).

6. Виленский, М.Я. Физическая культура. 5, 6, 7 классы: учебник для общеобразовательных организаций / [М.Я. Виленский и др.]; под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2019. – 239 с. – Текст: непосредственный.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ПУТЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Бутенко Валерия

Руководители: ст. преподаватели Вицько Александр Николаевич,
Жеванова Марина Васильевна

**ФГБОУ ВО «Донбасская национальная академия
строительства и архитектуры»
г. Макеевка, ДНР, Российская Федерация**

Аннотация. Формирование здорового образа жизни является важным аспектом общественного здравоохранения и предупреждения различных заболеваний. В современном обществе одной из основных причин заболеваний является недостаток двигательной активности у различных групп населения.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая активность,

профилактика заболеваний.

Актуальность. Формирование здорового образа жизни и повышение уровня двигательной активности различных групп населения необходимы для общества в целом, так как это способствует сохранению здоровья и благополучия каждого человека. Поэтому данная тема является актуальной и требует постоянного внимания и поддержки со стороны государства, медицинских учреждений, образовательных организаций и общественности [1].

Анализ литературы. Согласно данным мировых исследований, более половины населения имеют недостаточный уровень физической активности. Также выявлено, что правильное питание играет важную роль в поддержании здоровья. Медицинская помощь играет ключевую роль в профилактике и лечении заболеваний.

Цель и задачи исследования. Целью данного исследования является изучение уровня здорового образа жизни и двигательной активности различных групп населения, выявление факторов, влияющих на данные показатели, и предложение мероприятий по их улучшению.

Результаты исследования. Проведенное исследование выявило, что молодежь чаще всего имеет высокий уровень физической активности, в то время как люди пожилого возраста и дети проводят меньше времени на спорте. Недостаток полезной информации о здоровом образе жизни и низкий уровень медицинской грамотности также влияют на формирование здорового образа жизни населения. Для того чтобы повысить уровень физической активности и сформировать здоровый образ жизни, необходимо проводить различные мероприятия по мотивации людей к занятиям спортом и физической активностью. Это могут быть спортивные мероприятия, физкультурные занятия, акции по популяризации здорового образа жизни, обучающие семинары и лекции.

Особое внимание необходимо уделять формированию здорового образа жизни среди детей и молодежи, так как именно в юном возрасте закладываются привычки и убеждения, связанные с физической активностью. Также важно

проводить работу с пожилыми людьми и лицами с ограниченными возможностями, чтобы они понимали важность занятий спортом и физической активностью для сохранения здоровья [2]. Таким образом, формирование здорового образа жизни и двигательной активности различных групп населения является важной задачей общественного здравоохранения, направленной на улучшение качества жизни и снижение риска возникновения различных заболеваний.

Формирование здорового образа жизни и повышение уровня двигательной активности различных групп населения – это важная и актуальная тема, которая заслуживает особого внимания и поддержки со стороны общества и государства. В современном мире многие люди ведут сидячий образ жизни, мало занимаются спортом и физической активностью, что приводит к развитию различных заболеваний и ухудшению качества жизни [3].

Здоровый образ жизни и регулярные физические нагрузки способствуют укреплению иммунной системы, улучшению физической формы, сохранению здоровья и долголетию. Кроме того, физическая активность повышает настроение, улучшает психологическое состояние, снимает стресс и улучшает качество сна.

Особенно важно стимулировать двигательную активность различных групп населения, включая детей, подростков, взрослых и пожилых людей. Для детей и подростков это помогает в развитии и росте, укреплении костно-мышечной системы и формировании правильной осанки. Для взрослых это способ борьбы с избыточным весом, ожирением и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Для пожилых людей это шанс сохранить мобильность, укрепить здоровье и улучшить качество жизни на пенсии [4].

Формирование здорового образа жизни и повышение уровня двигательной активности различных групп населения необходимы для общества в целом, так как это способствует сохранению здоровья и благополучия каждого человека. Поэтому данная тема является актуальной и требует постоянного внимания и поддержки со стороны государства,

медицинских учреждений, образовательных организаций и общественности.

Выводы. Формирование здорового образа жизни является важным компонентом общественного здоровья и благополучия. Двигательная активность различных групп населения может существенно отличаться в зависимости от возраста, пола, уровня физической подготовки и других факторов. Популяризация здорового образа жизни и стимулирование двигательной активности необходимы для профилактики многих заболеваний, включая сердечно-сосудистые и метаболические [3]. Важно проводить информационно-просветительскую работу среди населения о пользе занятий спортом, физической нагрузке и правильном питании. Поддержка государства, создание условий для занятий спортом и активного отдыха, а также развитие инфраструктуры спортивных объектов способствует увеличению двигательной активности населения.

Список использованных источников

1. Анастасова, Л.П. Биология. Формирование здорового образа жизни подростков. 6-9 классы. Методическое пособие / Л.П. Анастасова, В.С. Кучменко, Т.А. Цехмистренко. – Москва: Гостехиздат, 2021. – 208 с. – Текст: непосредственный.

2. Анна Якуба. Ежедневник Здоровый Образ Жизни. Гимнастика, питание, голодание, очищение / Якуба Анна. – М.: Питер, 2017. – 530 с. – Текст: непосредственный.

3. Ачкасов, Е.Е. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Учебное пособие / Е.Е. Ачкасов, Е.В. Машковский, С.П. Левушкин. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 258 с. – Текст: непосредственный.

4. Байер К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг. – М.: Мир, 2021. – 368 с. – Текст: непосредственный.

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ЗОЖ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ С ПОМОЩЬЮ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ И ГОСУДАРСТВЕННЫХ ПРОГРАММ

Власова Александра, Чесовская Алена
Руководитель: канд. пед. наук, доцент
Ежова Алла Витальевна

*ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта»
г. Воронеж, Российская Федерация*

Аннотация. Термин «здоровый образ жизни» все чаще звучит в разговорах населения страны. Самое простое определение, которое скажет любой житель страны, можно представить так: «Это все, что в поведении и деятельности людей положительно влияет на их здоровье». Однако до сих пор большинство жителей считает, что здоровый образ жизни – это отказ от зависимостей и правильное питание, только и всего. Но с ростом популярности социальных сетей, растет и осведомленность населения об этом стиле жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни (ЗОЖ), спорт, популяризация, население, здоровье, сохранение, формирование.

Актуальность. Рост популярности ведения здорового образа жизни под влиянием социальных сетей и государственных программ.

Анализ литературы. Анализ научно-методической литературы показал, что на сегодняшний день вопрос здорового образа жизни является наиболее актуальным среди школьников старших классов и студентов. Загруженность учебной программой, подготовкой к экзаменам и стресс оказывает сильное влияние на ведение образа жизни. Ситуация мало располагает к ведению ЗОЖ, именно это и надо исправить с помощью популяризации пользы его ведения.

Цель исследования – обратить внимание населения на проблему в формировании у него здорового образа жизни, поспособствовать мотивации к началу ведения ЗОЖ.

Задачи исследования:

– проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования;

- определить причины отказа от ведения здорового образа жизни;
- определить основные источники информации о ЗОЖ для различных групп населения;
- предложить методы популяризации ЗОЖ среди всех слоев населения.

Результаты исследования. Технический прогресс не стоит на месте, и по сравнению с прошлыми десятилетиями количество людей, занимающихся физическим трудом, снизилось. Большинство должностей себе забрала техника, вследствие чего множество специалистов пересели в кресла за компьютеры [1]. Повышение уровня образования и требований к будущим кадрам изменили и студенческую жизнь. Все чаще и чаще студенты выбирают часы подготовки в библиотеке прогулкам с друзьями или спорту. Сдать зачет или экзамен стало значительно важнее отдыха и личной жизни. И это только профессиональная сфера, не говоря уже об ухудшении состояния внешней среды и качества потребляемой еды, а также психического здоровья под влиянием этих факторов. Важно помнить, что здоровый образ жизни формируется исходя из образа жизни в целом, игнорировать отдельные его аспекты и уделять внимание другим неправильно. Следовательно, в деятельности по охране и улучшению здоровья населения, нужно учитывать многообразие воздействий, условий и факторов, определяющих характер и уровень здоровья человека, группы людей и населения [2].

Естественно формирование здорового образа жизни у населения требует индивидуализации процесса:

1. Образование: проведение просветительских кампаний и участие в мероприятиях, направленных на повышение осведомленности о здоровье и его составляющих в современном мире.

2. Доступность ресурсов: обеспечение доступа к качественной пище, спортивным объектам и медицинским услугам, особенно в отдаленных районах.

3. Культурные аспекты: учет традиционных ценностей и привычек, адаптация программ к культуре и образу жизни населения.

4. Социальная поддержка: создание групп поддержки, сообществ по интересам, вовлечение населения в активные программы.

5. Программы по сохранению уровня здоровья: разработка и реализация программ, направленных на повышение физической активности и привитие правильного питания, с учетом особенностей разных социальных слоев.

6. Государственное финансирование: поддержка инициатив, направленных на сохранение здоровья населения через финансирование государственных программ.

Формирование здорового образа жизни должно быть основным направлением социальной политики в области здравоохранения, включающим в себя профилактику, особенно первичную. Из этого следует что, на этом направлении должны базироваться как федеральная, общегосударственная, региональная программы так и программы отдельных учреждений и предприятия [3]. Они не должны сводиться к отдельным, пусть и важным, мероприятиям по организации медицинской помощи, включать в себя меры гигиенического воспитания, борьбы с пьянством, наркоманиями, курением и другими факторами риска, активизации физической культуры и примеры по формированию здорового образа жизни, программ здоровья. Такие программы не могут относиться лишь к компетенции органов и учреждений здравоохранения. Коль скоро формирование здорового образа жизни становится основой, универсальным средством первичной профилактики и, следовательно, базой стратегии охраны и укрепления здоровья, оно должно стать стержнем всех программ здоровья, всех профилактических территориальных и отраслевых программ. В них должны быть предусмотрены совместные действия органов и учреждений здравоохранения, просвещения, культуры и др.

Важнейшая функция и задача всех организаций, которые должны заниматься формированием здорового образа жизни убедить население в необходимости соблюдения его в современном мире.

Существенным препятствием для успешного формирования здорового

образа жизни остается низкая медицинская культура значительной части населения. Это свидетельствует о невысокой общей культуре, так как гигиеническая грамотность и культура – часть общей культуры и образованности людей. При обследовании нескольких тысяч респондентов 64% несвоевременно обращались к врачам при заболеваниях, нечетко выполняли профилактические рекомендации. Значение физкультуры для здоровья признают все опрошенные, а занимаются ею не более 8-10% [4].

В формировании здорового образа жизни проблемой остается слабая мотивация его необходимости у населения. По ряду исследований оказывается, что гораздо большее внимание респонденты уделяют отдельным его факторам, таким как питание, а не всему комплексу мер по его реализации, начиная с гигиенической гимнастики, соблюдению режима дня и так далее. Но в настоящее время, благодаря положительной тенденции развития социальных сетей, которые с каждым днем увеличивают свое влияние на восприятие мира людьми, растет популяризация ведения здорового образа жизни. Множество пользователей интернета на своем примере показывают и доказывают эффективность смены привычного большинству образа жизни на ЗОЖ. С ростом количества медийных личностей, популяризирующих здоровый образ жизни, растет и число, заинтересованных в нем, пользователей.

Выводы. В современном мире важно пользоваться результатами технического прогресса не только в направлении оптимизации производств, но и в сферах жизни простых обывателей, таких как активный отдых, развитие любимого хобби, получении новых знаний в различных отраслях и т.д. Все это можно отнести к составляющим здорового образа жизни, который важно популяризировать среди всего населения, используя наиболее результативные методы для каждого из его слоев.

Список использованных источников

1. Боровкова, О.Э. Механизм влияния социальных факторов на здоровье населения современной России: дис. канд. соц. наук: 22.00.04. – Волгоград, 2016. – 171 с. – Текст: непосредственный.

2. Стрига, Е.А. Репрезентация ценностей здорового образа жизни в региональной прессе России / Е.А. Стрига. – Текст: непосредственный // Здоровый образ жизни в современной России. – М.: МГУ, 2021. – С. 23-30.

3. Лисицын, Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник.– 2-е изд. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 512 с. – Текст: непосредственный.

4. Логачева, Е.А. Здоровый образ жизни студенческой молодежи среднего российского города: дис. канд. соц. наук: 22.00.04. – Новочеркасск, 2014. – 172 с. – Текст: непосредственный.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Гоцуляк Юлия, Григорьева Арина

Руководители: ст. преподаватели Бешевли Александр Павлович,
Войтова Валентина Анатольевна

*ФГБОУ ВО «Донецкий национальный технический университет»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация*

Аннотация. В статье рассматривается формирование здорового образа жизни человека, направленный на профилактику заболеваний и укрепление здоровья.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическое развитие, качество жизни.

Актуальность. Ведение здорового образа жизни вызванный возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека.

Результаты исследования. Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Крепкое здоровье, разумно сохранять и укреплять самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Научные исследования свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более. К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, у некоторых – сахарного диабета, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокойные, нервные, страдают бессонницей, что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям. Многие, подавляются пагубной привычке курения, алкоголя активно укорачивая свою жизнь.

Забота о собственном здоровье – серьезная потребность каждого человека, все более возрастающая с возрастом. Но что такое здоровье? Еще в древности выдающиеся умы указывали на роль социальных условий – образа жизни, гигиенического режима, здорового питания. Гиппократ говорил: «Какова деятельность человека, его привычки, условия жизни, таково и его здоровье». Античный ученый так сформулировал основные правила здорового образа жизни: умеренность в еде и половой жизни, ежедневные физические упражнения, ежедневные умственные нагрузки, воздержание от употребления алкоголя и наркотических веществ, веселые ежедневные танцы. В своей жизни он строго следовал этим принципам.

Здоровье – состояние любого человека, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

1. Факторы, определяющие здоровый образ жизни. В узко биологическом смысле речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека к воздействиям внешней среды и изменениям состояний внутренней среды. Авторы, пишущие на эту тему, включают в «здоровый образ жизни» разные составляющие, но большинство из них считают базовыми [1]:

- рациональное питание;

- высокая двигательная активность;
- благоприятный психоэмоциональный климат;
- снижение влияния неблагоприятных факторов жизни;
- повышение защитных сил своего организма;
- преодоление вредных привычек;
- организация быта.

2. Рациональное питание. Пища является не только основным источником энергии, но и «строительным материалом» для новых клеток. Люди питаются по-разному, однако существует ряд требований, которые должны учитываться всеми. Прежде всего, пища должна быть разнообразной и полноценной, т.е. содержать в нужном количестве и в определенных соотношениях все основные питательные вещества. Нельзя допускать переедания: оно ведет к ожирению. Весьма вредно для здоровья и питание с систематическим введением непомерных количеств какого-либо одного продукта или пищевых веществ одного класса (например, обильное введение жиров или углеводов, повышенное потребление поваренной соли). Промежутки между приемами пищи не должны быть слишком большими (не более 5-6 ч.). Вредно принимать пищу только 2 раза в день, но чрезмерными порциями, т.к. это создает слишком большую нагрузку для кровообращения.

Здоровому человеку лучше питаться 3-4 раза в сутки. При трехразовом питании самым сытным должен быть обед, а самым легким – ужин. Вредно во время еды читать, решать сложные и ответственные задачи. Нельзя торопиться есть, обжигаясь горячей пищей, глотать большие куски пищи, не пережевывая. Плохо влияет на организм систематическая еда в сухом виде, без горячих блюд. Необходимо соблюдать правила личной гигиены и санитарии. Человеку, пренебрегающему режимом питания, со временем угрожает развитие таких тяжелых болезней пищеварения, как, например, язвенная болезнь и др. Тщательное пережевывание, измельчение пищи в известной мере предохраняет слизистую оболочку пищеварительных органов от механических повреждений, царапин и, кроме того, способствует быстрому проникновению соков в

пищевые массы. Нужно постоянно следить за состоянием зубов и ротовой полости.

3. Двигательная активность. Двигательная активность – это не только особенность высокоорганизованной живой материи, но и в наиболее общей форме – необходимое условие самой жизни. В ряду факторов сохранения и укрепления здоровья ведущая роль принадлежит физической культуре, разнообразным средствам повышения двигательной активности. Высокий уровень физической и умственной работоспособности людей, занимающихся физическими упражнениями, сохраняется значительно дольше, чем у не занимающихся. Снижение активной двигательной деятельности пагубно сказывается на здоровье. В первую очередь оно способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний, приводит к нарушению обмена веществ. Физические упражнения предупреждают атеросклеротические изменения в сосудах, уменьшают риск заболевания ишемической болезнью сердца.

Способность противодействовать изменениям внутренней среды организма, которыми сопровождается выполнение физических упражнений, является специфическими свойствами тренированного организма. Вместе с тем, физические упражнения повышают и естественную, защитную устойчивость организма: человек обретает надежную способность активно бороться с болезнетворными агентами внешней среды.

4. Благоприятный психоэмоциональный климат:

- наличие нравственных ценностей в обществе;
- разумные жизненные и повседневные цели;
- любовь к людям и к себе;
- видение своего места в жизни;
- жить в гармонии с природой;
- положительный настрой на жизнь;
- рациональная организация рабочего и свободного времени;
- полноценный отдых;
- материальное благополучие;

- психотерапия, медитация, аутотренинг.

5. Снижение влияния неблагоприятных факторов жизни:

- правильный выбор продуктов питания;

- бытовые средств очистки воды и воздуха;

- выведение из организма различных токсинов, солей тяжелых металлов, радионуклидов путем применения СПП и БАД;

- использование систем и методов очистки организма на клеточном и тканевом уровнях.

6. Повышение защитных сил организма:

- закаливание: солнечные ванны, водные процедуры, воздушные процедуры;

- массаж;

- регулярные физические нагрузки;

- прогулки на природе;

- применение БАД - поливитаминов, адаптогенов, иммуностимуляторов.

Важной профилактической мерой против простудных заболеваний является систематическое закаливание организма. К закаливанию лучше всего приучать с детского возраста. Самый простой способ закаливания - воздушные ванны. Большое значение в системе закаливания имеют также водные процедуры. Воздушные и водные процедуры укрепляют нервную систему, оказывают благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему, нормализуют артериальное давление, улучшают обмен веществ.

Сначала рекомендуется в течение нескольких дней растирать тело сухим полотенцем, потом переходить к влажным обтираниям. После влажного обтирания необходимо энергично растереть тело сухим полотенцем. Обтирания тела, следует начинать с теплой воды, постепенно переходить к прохладной воде, а потом уже к обливанию. Летом водные процедуры лучше проводить на свежем воздухе после утренней зарядки. Полезно как можно больше бывать на свежем воздухе, загорать, купаться [2].

7. Вредные привычки:

- алкоголизм;
- наркомания, токсикомания;
- курение;
- азартные и компьютерные игры.

8. Организация быта:

- разумный выбор места жительства;
- здоровый микроклимат в семье;
- экология жилища;
- культурный досуг.

9. Аксиоматическое положение о здоровье. Обобщая мнения специалистов относительно феномена здоровья, можно сформулировать ряд аксиоматических по своей сущности положений [3]:

1. В абсолютном смысле здоровья не существует. Абсолютное здоровье – идеал.

2. Каждый человек здоров условно. Ни один человек не бывает на протяжении жизни вполне здоровым.

3. Каждый человек может быть здоров в определенных условиях (климат, пища, труд). Есть подходящие (нормальные) и неподходящие (вредные) жизненные условия для конкретного человека. Условия, нормальные для одного, могут быть ненормальными для другого.

Выводы. Таким образом, формирование здорового образа жизни - это целая система общественных и индивидуальных видов, способов, форм деятельности, активности, направленных на преодоление факторов риска возникновения и развития заболеваний, оптимального использования в интересах охраны и улучшения здоровья социальных, психологических и природных условий и факторов образа жизни. И эта программа должна координировать совместные усилия государственных, общественных организаций, медицинских учреждений, самого населения.

Список использованных источников

1. Ющук, Н.Д. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / Н.Д. Ющук, И.П. Маев, К.Г. Гуревич. – Москва, 2012. – С. 207-222. – Текст: непосредственный.
2. Толстых, В.И. Образ жизни. Понятие, реальность, проблемы / В.И. Толстых. – М., 2010. – 119 с. – Текст: непосредственный.
3. Давиденко Д.Н., Щедрин Ю.Н., Щеголев В.А. Здоровье и образ жизни студентов / Под. общ. ред. проф. Д.Н. Давиденко: Учебное пособие. – СПб.: СПбГУИТМО, 2005. – 124 с. – Текст: непосредственный.

УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ

Добронравова Анна

Руководитель: ст. преподаватель Бондарчук Ирина Юрьевна

***ФГБОУ ВО «Донецкий государственный медицинский университет имени М. Горького»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация***

Аннотация. Рассмотрено значение ЗОЖ и двигательной активности для здоровья и благополучия человека. Проанализированы факторы, препятствующие формированию ЗОЖ у различных групп населения. Представлены специфические стратегии формирования ЗОЖ и двигательной активности с учётом особенностей различных групп населения.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, двигательная активность, группы населения, профилактика заболеваний, качество жизни.

Актуальность. Формирование здорового образа жизни и двигательной активности является ключевым фактором повышения качества жизни и профилактики хронических заболеваний для всех групп населения. Комплексный подход, который учитывает индивидуальные особенности и потребности, включающий пропаганду, образование, создание доступной инфраструктуры, мотивацию и поддержку, является основой для успешной

реализации программ по формированию здорового образа жизни и двигательной активности. Современное общество сталкивается с растущей проблемой хронических заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни, неправильным питанием и вредными привычками [1, 2]. Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) и регулярной физической активности является ключевым фактором профилактики многих заболеваний и повышения качества жизни [3, 4]. Однако в действительности многие люди не имеют достаточной информации о важности ЗОЖ и не знают, как включить его в свою жизнь.

Цель исследования – провести анализ литературных источников по проблематике формирования ЗОЖ и двигательной активности различных групп населения.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть значение ЗОЖ и двигательной активности для здоровья и благополучия человека.
2. Проанализировать факторы, препятствующие формированию ЗОЖ у различных групп населения.
3. Представить специфические стратегии формирования здорового образа жизни и двигательной активности с учётом особенностей различных групп населения (дети и подростки, взрослые, пожилые люди, беременные женщины, люди с ограниченными возможностями).

Результаты исследования. Понятие ЗОЖ достаточно сложное и обширное. Оно включает в себя формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и повышают качества резервного потенциала [1]. Важно отметить, что ЗОЖ – это комплексный подход, включающий в себя рациональное питание, достаточную физическую активность, отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики), а также эмоциональное и психическое благополучие [2]. Двигательная активность является неотъемлемой частью ЗОЖ.

Анализ литературы показал, регулярная двигательная активность приносит многочисленные преимущества для здоровья человека, такие как:

- снижение риска развития хронических заболеваний: сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, диабета 2-го типа, некоторых видов рака, остеопороза, а также депрессии и тревожных расстройств [3];

- улучшение физической формы: повышение силы, выносливости, гибкости и координации движений, что позволяет человеку чувствовать себя более энергичным и успешнее справляться с повседневными делами;

- улучшение сна: регулярные упражнения способствуют более глубокому и спокойному сну;

- улучшение настроения и самочувствия: выработка эндорфинов во время физических упражнений повышает настроение и снижает уровень стресса;

- улучшение когнитивных функций: физическая активность положительно влияет на память, концентрацию внимания и учебные способности;

- повышение качества жизни: здоровый образ жизни и двигательная активность способствуют более долгой и полноценной жизни.

Однако существует множество факторов, которые могут препятствовать формированию здорового образа жизни и двигательной активности:

- нехватка времени: современный ритм жизни оставляет мало времени на спорт и здоровое питание;

- недостаток мотивации: многие люди не видят необходимости в занятиях спортом, не чувствуют себя достаточно мотивированными для изменения образа жизни;

- отсутствие доступности: не во всех районах есть спортивные объекты, тренажерные залы и групповые занятия, а некоторые виды спорта могут быть слишком дорогими;

- влияние окружающей среды: неблагоприятные условия окружающей среды (загрязнение, нехватка зеленых зон) также могут препятствовать формированию здорового образа жизни;

- индивидуальные особенности: возраст, пол, наличие хронических заболеваний могут ограничивать возможности для физической активности.

Необходимо учитывать, что формирование ЗОЖ и двигательной активности у различных групп населения имеет свои особенности [5]. Каждому индивидууму рекомендуется обеспечивать адекватный уровень физической активности на протяжении всей жизни [3].

1. Дети и подростки. Важно формировать у детей привычку к регулярным физическим упражнениям с раннего возраста. Это можно делать через подвижные игры, спортивные игры, танцы, велосипедные прогулки, плавание. В подростковом возрасте важно включать в программу физической активности более интенсивные тренировки, например силовые упражнения и аэробные нагрузки.

2. Взрослые. Этой категории населения необходимо предоставлять возможность для физической активности в рабочее время: организация физкультминуток, спортивных секций на предприятии. Важно пропагандировать здоровый образ жизни в семье, заниматься спортом вместе с детьми. Люди с хроническими заболеваниями должны консультироваться с врачом о безопасных видах физической активности и интенсивности тренировок.

3. Пожилые люди. Необходимо создавать специальные программы физической активности для пожилых людей, включающие упражнения умеренной интенсивности. Важно учитывать ограничения по здоровью и физическим возможностям.

4. Беременные женщины. Регулярные физические упражнения умеренной интенсивности (ходьба, плавание, йога) способствуют нормальному течению беременности. Важно проконсультироваться с врачом о безопасных видах физической активности для беременных женщин.

5. Дети с ограниченными возможностями. Важно создавать условия для занятий спортом с учетом особенностей развития ребенка. Специальные спортивные секции и группы помогают ребенку развиваться физически и социально.

Учитывая, все вышеизложенное, в стратегии формирования здорового

образа жизни и двигательной активности, для наилучшего достижения результатов в поддержании общего здоровья и благополучия, необходимо применять комплексный подход, включающий следующие компоненты [3, 4]:

а) Пропаганда и просвещение. Важную роль играет информирование населения о преимуществах здорового образа жизни и физической активности. Необходимо проводить лекции, семинары, публиковать статьи, распространять буклеты и плакаты.

б) Создание условий. Важно создавать условия для занятий спортом: строительство спортивных объектов, организация спортивных секций, групповых занятий физической культурой.

в) Мотивация. Важно мотивировать людей заниматься спортом и менять образ жизни. Это можно делать с помощью различных поощрительных программ, конкурсов, спортивных мероприятий.

г) Индивидуальный подход. Важно учитывать индивидуальные особенности каждого человека, его возраст, пол, уровень физической подготовки, наличие хронических заболеваний.

д) Взаимодействие с различными структурами. Для успешной реализации программ по формированию здорового образа жизни и двигательной активности необходимо взаимодействие между органами здравоохранения, образовательными учреждениями, спортивными организациями, органами местного самоуправления.

Выводы. На мой взгляд, формирование здорового образа жизни и двигательной активности – сложная, но важная задача, которая требует совместных усилий всех участников социума. Необходимо создавать условия для физической активности, пропагандировать и обучать людей важности здорового образа жизни, мотивировать их на изменение своего поведения. Только в этом случае мы сможем добиться улучшения здоровья населения и повышения качества жизни.

Список использованных источников

1. Даутов, Ю.Ю. Научные основы здоровья и здорового образа жизни /

Ю.Ю. Даутов, Т.Ю. Уракова, Р.Ш. Ожева, Р.Н. Хакунов, Р.А. Тхарушина. – Текст: непосредственный // Новые технологии. – Майкоп, 2007. – № 3. – С. 67-69.

2. Ганышева, Г.В. Психолого-педагогические условия формирования здорового образа жизни современной молодежи / Г.В. Ганышева, В.А. Овчаренко // Сервис в России и за рубежом, Черкизово. – 2008. – № 1 (6). – С. 45-50. – Текст: непосредственный.

3. Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью: руководство для стран по мониторингу и оценке осуществления. Женева, Всемирная организация здравоохранения, 2004 г. – URL: <https://Zdorove-pitanie-Rukovodstvo-po-otsenke-globalnoy-strategii.pdf> (дата обращения: 21.11.2024). – Текст: электронный.

4. Министерство здравоохранения Российской Федерации. (2017). Национальная стратегия действий в сфере здравоохранения Российской Федерации на период до 2025 года. – URL: <https://rosminzdrav.ru/ministry/documents/2017/01/12/14120-n> (дата обращения: 21.11.2024). – Текст: электронный.

5. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. Всемирная организация здравоохранения, 2010 г. – URL: https://www.who.int/nutrition/publications/nutrition_physical_activity_health_global_strategy.pdf (дата обращения: 21.11.2024). – Текст: электронный.

РОЛЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ В ФОРМИРОВАНИИ У ПОДРОСТКОВ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Забоева Арина

Руководитель: преподаватель Стрельникова Лариса Александровна

***ФГБОУ ВО «Омский государственный медицинский университет»
колледж, Министерства здравоохранения Российской Федерации
г. Омск, Российская Федерация***

Аннотация. Роль образовательных учреждений в формировании навыков здорового питания и физической активности у подростков является важной

составляющей их общего развития. Основное внимание уделяется методам вовлечения молодежи в активные и здоровые привычки, которые формируются через образовательно-воспитательные программы.

Ключевые слова: здоровое питание, физическая активность, подростки, образовательные учреждения, здоровье.

Актуальность. Современные подростки сталкиваются с множеством вызовов, связанных с образом жизни, включая недостаток физической активности и нерациональное питание. Эти проблемы часто ведут к росту распространённости хронических заболеваний, таких как ожирение, сахарный диабет 2 типа, сердечно-сосудистые заболевания и болезни, связанные с недостатком физической активности. Образовательные учреждения играют критическую роль в формировании здоровых привычек, которые могут противодействовать этим проблемам.

Цель исследования заключается в выявлении методов, которыми образовательные учреждения могут продвигать здоровые привычки питания и физическую активность среди подростков.

Задачи исследования:

1. Проанализировать существующие образовательные программы на предмет их эффективности.
2. Изучить влияние образовательных учреждений на формирование привычек питания среди подростков.
3. Определить методы вовлечения родителей в процесс формирования здоровых привычек.

Результаты исследования. Современные исследования выделяют несколько ключевых аспектов, касающихся роли образовательных учреждений в формировании у подростков навыков здорового питания и физической активности.

Первое направление, выделяемое в литературе, связано с интеграцией программ здорового питания в учебные планы школ. По данным первого исследования, внедрение специальных школьных программ, которые

совмещают изучение основ здорового питания с физической культурой, способствовало значительному снижению показателя ожирения среди подростков. В этих программах также акцентируется внимание на кураторской поддержке со стороны учителей здоровья и физической культуры, что создает более благоприятную среду для формирования здоровых привычек [1].

Второе направление исследований сосредоточено на влиянии здорового питания на академическую успеваемость. В исследовании два показано, что рацион, богатый витаминами и микроэлементами, положительно сказывается на концентрации и учебной активности подростков.

Включение в рацион подростков разнообразных продуктов, способствующих формированию здоровых привычек питания, играет ключевую роль в их физическом и психическом развитии. На основе анализа литературы предлагается рассмотреть следующие группы продуктов, которые рекомендуется включить в рацион подростков [2]:

1. Фрукты и овощи. Фрукты: яблоки, груши, бананы, ягоды, цитрусовые (апельсины, мандарины) – источники витаминов, минералы и клетчатку. Овощи: шпинат, брокколи, морковь, перец, помидоры – низкокалорийные и богатые витаминами, способствующие улучшению обмена веществ и укреплению иммунной системы.

2. Цельнозерновые продукты. Хлеб и каши из цельного зерна: овсянка, гречка, киноа, коричневый рис и цельнозерновой хлеб – источники клетчатки, помогающие поддерживать нормальный уровень сахара в крови и способствующие долговременному насыщению.

3. Сырые и вареные орехи и семена. Орехи (миндаль, грецкие, кешью) и семена (чиа, льняные, подсолнечника) – отличные источники полиненасыщенных жиров, витаминов и микроэлементов. Около 30 граммов в день может быть полезной добавкой к рациону.

4. Молочные продукты. Нежирное молоко, йогурты, творог – источники кальция, необходимого для роста и укрепления костной ткани, а также белка.

5. Белковые продукты. Постное мясо (курица, индейка), рыба (особенно

жирные сорта, как лосось и тунец) и растительные источники белка (бобовые, фасоль, чечевица) – для поддержания роста и восстановления организма.

6. Здоровые жиры. Оливковое масло, авокадо и рыба, богатая омега-3, – важны для функционирования мозга и поддержания сердечно-сосудистой системы.

7. Напитки. Вода и натуральные соки без добавленного сахара – важны для поддержания гидратации. Следует избегать сладких газированных напитков и энергетических напитков.

Третий аспект касается участия родителей в образовательных программах, связанных с формированием здоровых привычек. Согласно третьему исследованию, программы, которые вовлекают родителей в обсуждение вопросов здоровья и питания в домашних условиях, показывали более высокую эффективность. Исследования подтверждают, что когда родители активно участвуют в поддержании здорового образа жизни своих детей, это значительно увеличивает шансы на успешное изменение привычек питания и физической активности подростков [3].

Четвертое направление анализирует практические аспекты внедрения и реализации программ по здоровому питанию. В исследовании четыре была проанализирована эффективность школьных кулинарных мастер-классов и спортивных мероприятий, где учащиеся получали возможность не только на теоретическом уровне, но и на практике осваивать навыки приготовления здоровой пищи и участия в физической активности. Результаты показали, что такие практические уроки значительно повысили заинтересованность подростков в здоровом образе жизни [4].

Рекомендации по внедрению рациона в образовательных учреждениях:

1. Образовательные программы: Интегрировать уроки о важности здорового питания и составления рациона в учебный процесс.

2. Кулинарные мастер-классы: Организовывать занятия, на которых учащиеся учатся готовить блюда из перечисленных продуктов.

3. Семейные мероприятия: Вовлекать родителей в обсуждение здорового

питания и совместные кулинарные мероприятия.

4. Доступность здоровой пищи: Обеспечить наличие здоровых закусок и напитков в школьных буфетах и столовых. Поддерживая такой рацион и культивируя здоровые привычки питания, образовательные учреждения могут существенно повлиять на общее здоровье и физическое развитие подростков.

Исследование показало, что образовательные учреждения, которые активно внедряют программы по здоровому питанию, значительно снижают процент подростков с избыточной массой тела. В школах, где проводятся систематические занятия физической культурой, наблюдается повышенный уровень физической активности среди учащихся. Важным аспектом является участие родителей: когда они инициируют разговор о здоровье дома, это увеличивает шансы на позитивные изменения в привычках детей. Программы, основанные на практическом вовлечении, такие как уроки по кулинарии и спортивные мероприятия, продемонстрировали наилучшие результаты [5].

Выводы. Образовательные учреждения играют ключевую роль в формировании у подростков навыков здорового питания и физической активности. Вовлечение различных сторон, включая родителей и сообщества, является одним из важных аспектов создания эффективных образовательных программ. Рекомендовано продолжать разработку и внедрение программ, направленных на повышение уровня знаний подростков о здоровье, а также на их активное вовлечение в физические активности.

Список использованных источников

1. Егорова, Т.И. Влияние школьных программ на здоровье подростков / Т.И. Егорова, А.В. Синельникова. – Текст: непосредственный // Журнал здоровья и образования, 2022. – 16 (3). – С. 45-54.

2. Смирнова, А.С. Программа здорового питания в образовательных учреждениях / А.С. Смирнова. – Текст: непосредственный // Наука и образование, 2021. – № 12 (7). – С. 78-84.

3. Петров, И.Г. Роль родителей в формировании здоровых привычек / И.Г. Петров. – Текст: непосредственный // Социальная работа с молодежью,

2020. – № 9 (4). – С. 27-36.

4. Романов, Д.Л. Эффективные методы вовлечения подростков в занятия спортом / Д.Л. Романов. – Текст: непосредственный // Физическая культура и спорт, 2023. – № 8 (2). – С. 11-20.

5. Алексеева, Н.В. Кулинарные навыки и здоровое питание у подростков / Н.В. Алексеева. – Текст: непосредственный // Образовательный процесс и здоровье, 2023. – № 10 (1). – С. 52-60.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННЫХ МИОКАРДИТОВ

Загреба Артем

Руководитель: д-р наук по ФВиС, доцент
Люгайло Светлана Станиславовна

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

г. Донецк, ДНР, Российская Федерация

Аннотация. Представлены пути обоснования реализации программы адаптивной физической культуры (АФК) для учеников 7-9 лет, которые находятся на различных этапах выздоровления после миокардита легкой степени тяжести (различной этиологии).

Ключевые слова: адаптивное физическое воспитание, миокардит, младшие школьники, коррекционно-оздоровительные занятия, физическая реабилитация.

Актуальность. Проблема реабилитации и восстановления здоровья детей школьного возраста после, перенесенных в тяжелой и средней форме, соматических патологий в современном обществе является достаточно актуальной [1, 3, 5]. Это связано с рядом негативных тенденций, которые, к сожалению, сложились с состоянием здоровья подрастающего поколения.

К ним относят:

1) прирост общего числа соматических заболеваний школьников;

2) усугубление степени тяжести, как острых, так и хронических заболеваний;

3) увеличение общего количества случаев диагностики у детей врожденных, генетически обусловленных, аллергических и иммунокомплексных заболеваний [2, 4, 8].

Такая негативная картина, по мнению специалистов, связана, не только со снижением общего уровня здоровья взрослого населения, но и с отсутствием у школьников привычки вести активный образ жизни, что приводит к дефициту и снижению их общей двигательной активности (ДА), который не дает ребенку полноценно выздороветь, восстановить и расширить функциональные резервы организма [6, 9].

Изложенное подчеркивает значимость рациональной организации режима ДА на каждом из этапов процесса реабилитации ребенка после перенесенной болезни [1, 5].

Особенно данный вопрос актуален в случаях, когда патология привела к существенным изменениям в функциональном состоянии организма ребенка, которые не позволяют ему полноценно участвовать в образовательном процессе после выписки в школу. Что требует максимальной индивидуализации программы рациональной двигательной активности ребенка в школе и за ее пределами, которая, согласно методическим рекомендациям, должна быть организована с учетом всех клинических проявлений перенесенной болезни, и текущего уровня соматического здоровья выздоравливающего ребенка [2, 4, 7]. В нашем исследовании, мы будем рассматривать особенности организации режима ДА в процессе реабилитации детей, после перенесенного миокардита.

Анализ литературы. Исследователи утверждают, что миокардит – воспалительный процесс, который развивается в сердечной мышце (миокарде) под воздействием инфекционных (вирусных и бактериальных), аллергических, лекарственных или иммунокомплексных агентов. Заболевание может быть первичным или является осложнением других болезней. Протекает миокардит в

острой или хронической форме, с клиническими проявлениями явно выраженной интоксикации организма и функциональными расстройствами гемодинамики и дыхания. Что приводит к длительному лечению пациентов и сопряжено с продолжительной утратой трудоспособности [1].

У детей дошкольного и младшего дошкольного возраста миокардит опасен вариабельной клиникой проявлений: воспаление может протекать практически без симптомов (лёгкая слабость и утомляемость), а может приводить к кардиогенному шоку и смерти ребенка. Опасно то, что возрастные физиологические особенности сердечно-сосудистой системы (ССС) детей обуславливают их быструю дезадаптацию и декомпенсацию патологического состояния [2].

С учетом изложенного, процесс восстановления таких детей организовывается специалистами комплексно, с широким применением физических методов и средств [1, 2, 3]. На первом этапе лечения и реабилитации – это комплексы лечебной гимнастики (ЛГ) и специальных упражнений (СУ) [2, 4].

На этапе выздоровления (реадаптации) значение приобретает организованное, поступательное вработывание организма школьника до уровня возрастных норм двигательного режима, которое организовывается последовательно в медицинских группах (от специальной – до основной) [5, 7].

Таким образом, методология реализации процесса адаптивного физического воспитания (АФВ) и физической реабилитации (как компонента АФК) является достаточно разработанной, однако вопрос более узкой индивидуализации методических основ процесса АФК не теряет актуальности, что определило цель нашего исследования.

Цель исследования – обоснование и разработка программы АФК для детей 7-9 лет при состояниях после перенесенного миокардита различной этиологии.

Задачи исследования: изучение тематических научных источников; обоснованием программы констатирующего эксперимента (КЭ); обоснованием

структуры и содержания программы АФК детей экспериментальной группы (ЭГ) после перенесенного миокардита.

Результаты исследования. Программа констатирующего эксперимента включала: анализ амбулаторных карт детей, которые перенесли миокардит (ЭГ); опрос, сбор общего анализа; экспресс-тестирование индивидуального уровня физического здоровья школьников ЭГ (по методике Г.Л. Апанасенко) [3]; компьютерное спирографическое тестирование (по методике СПИРО +).

Оценка физического состояния 15 учеников 1-3 классов, в возрасте 7-9 лет, которые находились на различных этапах выздоровления после перенесенного миокардита легкой степени тяжести (ревматического (46,67%) и инфекционного (53,33%) генеза), позволила установить, что обследованные дети ЭГ имели отягощенный анамнез, особенности которого выступали провоцирующим фактором развития миокардита, или создавали «благоприятный фон» для развития болезни, снижая резистентность органов и систем их организма. К таким особенностям мы отнесли: принадлежность детей к группе диспансерного учета «Часто болеющие дети» (100%); хроническая патология ЛОР-органов (80%) и респираторной системы (60%); аллергия организма (46,67%).

По результатам программы тестирования детей ЭГ определено:

1) 80% обследованных детей ЭГ имеют показатели физического здоровья на небезопасном для жизнедеятельности уровне (показатель «ниже среднего», «низкий»);

2) 20% детей ИУЗ – на уровне пограничных с нормой значений («средний»);

3) низкие показатели экономизации и резерва функции сердечно-сосудистой системы (ССС), а так же функции внешнего дыхания и мышечной системы;

4) дисгармонию весоростовых показателей детей (преимущественно избыточная масса тела – 40% случаев).

Эти данные легли в основу дифференцированного подхода к построению

программы коррекционно-оздоровительных занятий с детьми ЭГ, которые допущены к занятиям АФВ в подготовительной (73,33%) и специальной медицинской группе (26,67%) (ПМГ и СМГ, соответственно), после перенесенного миокардита.

Программа коррекционно-оздоровительных занятий с детьми-реконвалесцентами ЭГ в условиях дома и школы, рассчитанная на 32 недели, разрабатывалась нами при строгом соблюдении принципов теории и методики АФВ и педагогики, и была реализована нами по трем периодам.

Структура программы АФК с тематическим контингентом школьников представлена: урочными (3 урока по ФВ в неделю, по программе ПМГ и СМГ; для школьников, отнесенных к СМГ – 2 дополнительных урока в неделю – занятия ЛФК) и внеурочными формами (утренняя гимнастика (20 мин) – ежедневно; занятия в бассейне – 2 раза/неделю, в свободные дни от уроков по ФВ; вечерний комплекс СУ (в домашних условиях) – 3 раза в неделю); комплекс дыхательных упражнений (ДУ) – ежедневно.

Отличительной особенностью программы АФК для детей, перенесших миокардит, являлись:

1) планомерно расширяющаяся, аэробная направленность коррекционно-оздоровительных воздействий средств и методов АФК на, пострадавшие в результате миокардита, функции органов и систем организма (в первую очередь ССС и респираторной системы);

2) дифференцированные различия при регламентации объема и интенсивности физических нагрузок во время выполнения программы АФК, которые определялись сообразно принадлежности ребенка к медицинской группе для занятий по ФВ (ПМГ, СМГ), а также степени выраженности у ученика снижения количественных характеристик индивидуального уровня здоровья (ИУЗ) и дыхательной функции «поток-объем» (результатам компьютерного тестирования).

Выводы. В пользу эффективности практической реализации программы АФК детей в возрасте 7-9 лет, находящихся на разных этапах выздоровления

после миокардита, легкой степени тяжести, ревматического и инфекционного генеза, которые были отнесены к СМГ и ПМГ, свидетельствовала положительная динамика всех изучаемых критериев (по программе исследования). Что, в совокупности, привело к повышению интегрального показателя ИУЗ детей-реконвалесцентов (в 100% случаев) и их переходу в следующий функциональный класс.

Рекомендовано дальнейшее использование элементов программы АФК в практике школьного образования и повседневной жизни данного контингента, для повышения ее здоровье формирующей направленности образовательного процесса.

Список использованных источников

1. Бавак, Е.А. Миокардит в практике педиатра: особенности клиники, диагностики и лечения / Е.А. Бавак. – Текст: непосредственный // Педиатрия. – 2017. – № 3. – С. 8-13.

2. Буфинтин, С.А. Инфекционный миокардит. Современные аспекты ЛФК / С.А. Буфинтин, А.А. Коваленка. – Текст: непосредственный // Русский медицинский журнал. – 2019. – Т. 28. – № 11. – С. 4-10.

3. Десятникова, Н.В. Актуальные направления развития оздоровительно-рекреационной физической культуры / Н.В. Десятникова. – Текст: непосредственный // Теория и практика физического воспитания. – 2012. – 166 с.

4. Иващенко, Л.Я. Методика физкультурно-оздоровительных занятий / Л.Я. Иващенко, Т.Ю. Круцевич. – К.: УГУФВС, 1994. – 126 с. – Текст: непосредственный.

5. Калакаускене, Л.М. Концептуальные положения здоровьеформирующих технологий физического воспитания школьников 6-17 лет / Л.М. Калакаускене. – Текст: непосредственный // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 6. – С. 2-5.

6. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2009. – 496 с. – Текст: непосредственный.

7. Физическая культура: 1-11 класс: программа для общеобразовательных организаций / сост. Ю.В. Мельничук, К.В. Хрип, Л.Л. Киселева, И.В. Макущенко, Т.В. Москалец, В.В. Сидорова, Н.В. Тарапата, Н.И. Хромых; ДИППО. – Донецк: Истоки, 2015. – 148 с. – Текст: непосредственный.

8. Функционально-диагностические исследования в пульмонологии: методические рекомендации. – Санкт-Петербургский медицинский институт им. академика И.П. Павлова. – 2007. – С. 31. – Текст: непосредственный.

9. Янсон, Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога / Ю.А. Янсон. – Ростов н/Дону: Феникс, 2004. – 624 с. – Текст: непосредственный.

МЕТОДИКА ВКЛЮЧЕНИЯ РИТМОПЛАСТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В ПРОГРАММУ КОМПЛЕКСНОЙ КОРРЕКЦИИ МАССЫ ТЕЛА УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

Запухляк Валерия
Руководитель: канд. пед. наук, доцент
Зенченков Илья Петрович

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация

Аннотация. Обоснована структура и содержание методики занятий ритмопластической гимнастикой со школьницами 16-17 лет в программе комплексной коррекции избыточной массы тела (ИМТ), исходя из степени их потребности в коррекционных воздействиях.

Ключевые слова: избыточная масса тела, ритмопластическая гимнастика, комплексная коррекция, старшеклассницы.

Актуальность. Проблема коррекции избыточной массы тела (ИМТ) учащихся средней школы в течение последних десятилетий, увы, не теряет своей актуальности, ввиду целого ряда причин, среди которых одну из ведущих ролей играет значительный прирост удельного веса соматических заболеваний, опосредованных этим отклонением в гармоничном физическом развитии

школьников.

По мнению специалистов именно ИМТ лежит в основе развития у учащихся патологий опорно-двигательного аппарата (ОДА), расстройств вегетативной регуляции внутренних органов, эндокринных дисфункций, среди которых лидирует ожирение (особенно у лиц женского пола). Это понятно, так как ИМТ приводит к снижению у школьников индивидуальных показателей: соматического здоровья, кардиореспираторной выносливости, резистентности к неблагоприятному влиянию вредоносных агентов [1, 2]. Что особенно выражено в старших классах, когда значительно возрастает объем учебной нагрузки и возрастает суточный вес снижения объема двигательной активности (ДА).

Совокупность изложенного обосновывает, существующую стратегию комплексной коррекции ИМТ учащихся старших классов, где, наряду с организацией их рационального питания, в образовательной практике широко используются адекватные формы физического воспитания (ФВ) тематического контингента, которые ориентированы на расширение режима (ДА) старшеклассников, как за счет урочных, так и внеурочных занятий по ФВ.

Анализ литературы. На сегодняшний день существует большое количество рекомендаций по коррекции ИМТ у детей школьного возраста, с помощью физических упражнений. Выдвигаются теории о влиянии разных видов двигательной активности (ДА) на правильность коррекции энергетических фондов организма учащихся с ИМТ для снижения ее показателя. Экспериментально доказана в этом процессе польза специальных гимнастических упражнений и плавания, разрабатываются инновационные методики формирования гармоничного физического развития старшеклассников, которые имеют повышенную ИМТ [3, 4].

Очевидно, что важную роль в этом процессе играет роль грамотной организации комплексных воздействий на систему ОДА учащихся старших классов. Эту функцию выполняют педагоги по ФВ, именно они решают задачи сохранения и укрепления здоровья детей, а также гармоничного развития их

организма, как во время школьных уроков, так и на специально организованных внеурочных занятиях, выбирая для этого наиболее оптимальные средства и методы [5, 6].

Решение перечисленных, комплексных задач по коррекции ИМТ старших школьников, предполагает применение педагогом креативного подхода к выбору физиологически обоснованных, кинезиологических методов и средств, которые будут интересны занимающимся. К таким средствам относится ритмопластическая гимнастика, которая активно используемая специалистами в оздоровительных программах, для развития у старших школьников качеств гибкости, координированности и слаженности движений, формирования и совершенствования чувства ритма и пластичности [7]. Кроме того, специалисты утверждают, что использование в процессе ФВ школьников ритмопластических комплексов способствует их гармоничному всестороннему развитию, расширяет адаптационные резервы, повышая тем самым общую резистентность организма [8].

Таким образом, широкий спектр оздоровительных эффектов комплексов ритмопластической гимнастики (РПГ), обосновывает выбор пути их использования в процессе комплексной коррекции ИМТ старшеклассников на этапе обратного развития этой дисфункции физического развития, что определило цель нашего исследования.

Цель исследования: обоснование и реализация методики ритмопластической гимнастики в программе комплексной коррекции ИМТ учащихся 10-11 классов.

Задачи исследования: изучение научно-методических источников; комплексное тестирование учениц 10-11 классов с ИМТ для обоснования методики РПГ в программе коррекции ИМТ учениц 16-17 лет; содержание методики РПГ при ИМТ учениц старших классов.

Результаты исследования. Для решения задач работы нами была отобрана экспериментальная группа (ЭГ) – 16 учениц 10-11 классов (16-17 лет), которые имели диагностированную ИМТ. Они приняли участие в

констатирующем эксперименте (КЭ), программа которого включала: оценку качества и количества физического здоровья учениц ЭГ (по методике Г.Л. Апанасенко); по шаговый анализ критериев, составляющих интегральный показатель их здоровья; определение ИМТ; метод жирометрии; оценку функционального состояния подвижности позвоночного столба.

Комплексная оценка физического состояния 16 учениц ЭГ, позволила установить, что избыточное количество жировой ткани в организме обследованных (23,21%) в 100% привело к: дисгармонии весоростовых показателей (ИМТ–29,40 кг/м²); ограничению резервных возможностей кардиореспираторной системы (индекс «двойное произведение» – 95,22 % (m = 1,88%)); индекс Руфье – 15,88 усл. ед. (m = 0,42 усл. ед.), а также мышечной системы (силовой индекс – 43,80% (m = 0,53%)); снижению интегральных показателей физического здоровья (низкий уровень – 53% девушек ЭГ; ниже среднего – 47%); функциональной несостоятельности механизмов, обеспечения правильной осанки (по результатам педагогического тестирования); развитию дисфункций ведущих систем организма (системы ОДА – 66,67%; сердечно-сосудистой системы – 53,33%; системы пищеварения – 40%); частой заболеваемости старшеклассниц ЭГ (80%). Что легло в основу комплексного подхода к построению программы комплексной коррекции ИМТ (ККИМТ) учениц ЭГ с использованием методики РПГ.

Методика включения комплексов РПГ в программу комплексной коррекции ИМТ учениц 10-11классов, страдающих от избытка жировой ткани в организме, рассчитанная на 32 недели, разрабатывалась нами при строгом соблюдении принципов педагогики и была реализована нами по трем периодам. Структура программы ККИМТ состояла из двух, взаимосвязанных блоков (кинезиологический, ритмопластический), ее основу составляли рационально дозированные кинезиологические средства (уроки по физическому воспитанию (ФВ), режим активного отдыха и методика РПГ). В методику РПГ вошли базовые и дополнительные организационные формы. Базовые формы – групповые занятия по ФВ (уроки в сетке расписания) – 3 раза в неделю, с

учетом интересов учениц ЭГ и рекомендаций специалистов (комплексное занятие РПГ). Дополнительные формы коррекционно-оздоровительных занятий: утренняя гимнастика (25 мин) – ежедневно; вечерний комплекс РПГ (в домашних условиях) – 3 раза в неделю (30 минут).

Занятия ритмопластикой с девушками ЭГ решали, не только задачи по снижению их ИМТ, но и способствовали: развитию и коррекции осанки; формированию правильных, синхронных и пластичных движений; совершенствованию у них способности к ориентировке в пространстве, а также вестибулярной устойчивости. Структура занятия РПГ (вне зависимости от формы включения в коррекционный процесс) состояла из трех частей (вводная, основная, заключительная). Основная часть занятия РПГ состояла из трех блоков, различных по содержанию и направленности воздействия:

1) Упражнения по позициям рук и ног.

2) Ритмические упражнения, выполняемые в быстром динамическом темпе.

3) Упражнения на расслабление.

В заключительной части занятия РПГ с ученицами ЭГ нами широко использовали креативный подход при составлении хореографических композиций. Регламентация специальных воздействий проводилась путем дозирования: количества ритмопластических упражнений; кратности их повторений; темпом выполнения; амплитудой движения; интервалами мышечной работы и отдыха [9, 10].

Выводы. Оценка эффективности включения авторской методики занятий РПГ в программе комплексной коррекции массы тела учениц ЭГ проводилось путем сравнения данных констатирующего и контрольного тестирования. Нами установлено достоверное улучшение всех объективных критериев оценки, характеризующих, индексов:

1) ИМТ стал меньше – на 3,27%;

2) процентное содержание жира в организме снизилось – на 4,56%;

3) силовой индекс увеличился – на 16,76%;

- 4) жизненный индекс повысился – на 11,15%;
- 5) индекс «двойное произведение» снизился – на 19,02%;
- 6) индекс Руфье уменьшился – на 43,20%.

Кроме того занятия РПГ в ЭГ также привели к улучшению показателей активной гибкости позвоночного столба, силы и выносливости мышц спины и живота, опорно-рессорных и амортизационных свойств стоп, устранению асимметрии функции стоп и дисбаланса их подвижности. Что, в совокупности, привело к повышению интегрального показателя здоровья девушек с избыточной массой тела (в 100% случаев) и переходу их в следующий функциональный класс. В 100% случаев в ЭГ отмечено соблюдение принципов рационального питания и здорового образа жизни, что создало благоприятные условия для безопасного снижения % содержания жира в их организме в ходе реализации ККИМТ. Рекомендовано дальнейшее использование элементов РПГ в программе комплексной коррекции ИМТ тематических школьников, для повышения здоровья формирующей направленности процесса их физического воспитания.

Список использованных источников

1. Бутрова, С.А. Лечение ожирения. Современные аспекты / С.А. Бутрова, А.А. Плохая. – Текст: непосредственный // Русский медицинский журнал. – 2001. – Т. 9. – № 24. – С. 2-7.
2. Гинзбург, М.М. Ожирение. Влияние на развитие метаболического синдрома. Профилактика и лечение / М.М. Гинзбург, Н.Н. Крюков. – М.: Медпрактика. – 2002. – С. 423-425. – Текст: непосредственный.
3. Грачев, О.К. Физическая культура: учебный курс / О.К. Грачев. – М.: ИКЦ «МарТ», 2005. – 464 с. – Текст: непосредственный.
4. Дедов, И.И. Ожирение / И.И. Дедов, Г.А. Мельниченко // Руководство для врачей: монография. – М., 2004. – 85 с. – Текст: непосредственный.
5. Коплунова И. Этот удивительный ритм / И. Коплунова, И. Новосельцева. – СПб., 2005. – 76 с. – Текст: непосредственный.
6. Красножон, С.В. Уровень физического здоровья – критерий адаптации

лиц, занимающихся физической культурой / С.В. Красножон // Олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XVIII Междунар. науч. конгр. – Алматы, 2014. – Том 3. – С. 317-320. – Текст: непосредственный.

7. Лифиц А. Ритмика: учебное пособие для студентов средних и высших педагогических учебных учреждений / А. Лифиц. – М.: «Академия», 2009. – 74 с. – Текст: непосредственный.

8. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 156 с. – Текст: непосредственный.

9. Пархотик, И.И. Дието- и кинезотерапия / И.И. Пархотик. – К., 2005. – 104 с. – Текст: непосредственный.

10. Физическая культура: 1-11 классов: программа для общеобразовательных организаций / сост. Ю.В. Мельничук, К.В. Хрип, Л.Л. Киселева, И.В. Макущенко, Т.В. Москалец, В.В. Сидорова, Н.В. Тарапата, Н.И. Хромых; ДИППО. – Донецк: Истоки, 2015. – 148 с. – Текст: непосредственный.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПРОФИЛАКТИКЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У КУРСАНТОВ В ПЕРИОД ИХ ОБУЧЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

Зубова Кристина

Руководитель: канд. пед. наук Волков Александр Николаевич

ФГКОУ ВО «Нижегородская академия МВД России»

г. Нижний Новгород, Российская Федерация

Аннотация. В данной работе исследуется роль физической подготовки в профилактике профессиональных заболеваний среди курсантов и слушателей МВД России. Проведен анализ текущих программ физической подготовки и их влияния на здоровье, выявлены основные проблемы, связанные с физической активностью после окончания обучения. Исследование подчеркивает

необходимость комплексного подхода к физической подготовке для поддержания высокой работоспособности и здоровья сотрудников. Предложены рекомендации по оптимизации тренировочных программ для эффективной профилактики профессиональных заболеваний.

Ключевые слова: физическая подготовка, профилактика профессиональных заболеваний, образовательные организации, курсанты, здоровье, физическая активность.

Актуальность. В современном мире, где требования к профессиональной подготовке сотрудников правоохранительных органов постоянно возрастают, физическая подготовка становится неотъемлемым компонентом их профессиональной деятельности. Сотрудники МВД России сталкиваются с высокими физическими и психологическими нагрузками, которые могут привести к различным профессиональным заболеваниям, снижая тем самым эффективность и продолжительность их службы. В этом контексте, изучение роли физической подготовки в профилактике профессиональных заболеваний среди курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России (далее вузы МВД России) приобретает особую актуальность.

Проблема здоровья и физической готовности в правоохранительных органах не только влияет на индивидуальную работоспособность сотрудников, но и на общую безопасность общества. Недостаточная физическая подготовка может привести к снижению оперативной реактивности, увеличению времени реагирования на чрезвычайные ситуации, а также к увеличению риска травматизма и хронических заболеваний [1, 3]. В то же время, систематическая физическая активность способствует не только физическому, но и психологическому здоровью, что особенно важно в условиях стресса и эмоционального напряжения, характерных для службы в МВД России.

Актуальность данной работы также обусловлена отсутствием комплексных исследований, специально ориентированных на контингент курсантов и слушателей вузов МВД России, где бы анализировалась эффективность текущих программ физической подготовки в контексте

профилактики профессиональных заболеваний. Разработка и внедрение оптимальных методик физической подготовки, адаптированных под специфику службы, может значительно повысить уровень здоровья и профессионального долголетия сотрудников, что в конечном итоге способствует повышению качества выполнения ими служебных обязанностей.

Данное исследование направлено на заполнение пробела в знаниях о влиянии физической подготовки на профилактику профессиональных заболеваний, предоставляя научно обоснованные рекомендации для образовательных и тренировочных программ в системе МВД России.

Анализ литературы. Проведенный нами анализ последних исследований и публикаций по теме роли физической подготовки в профилактике профессиональных заболеваний у курсантов вузов МВД России, позволил определить несколько ключевых аспектов, по которым проводились и проводятся исследования по нашей тематике.

Выделим основные из них:

1. Здоровье и физическая подготовка в правоохранительных органах. В ряде исследований, проводимых в 2021 году учеными Московского университета МВД России, было доказано, что регулярные занятия физическими упражнениями во всех формах значительно повышают общее состояние здоровья курсантов в период их обучения в вузе МВД России, повышает сопротивляемость организма различным отрицательным влияниям внешней среды, а также снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний среди сотрудников. В исследовании использовались как опросники, так и физиологические тесты для оценки состояния здоровья (Сысоев А.А., Халитов О.Ф., Елесина И.Г., Петросянц В.Р., Гридяева Л.Н., Валеева Г.В., Арпентьева М.Р. и др.).

2. Психологическое здоровье и физическая активность. Ряд авторов публикаций в журнале «Психология и педагогика спортивной деятельности» за разные года подчеркивают, что физическая активность не только улучшает физическое здоровье, но и положительно влияет на психологическое состояние,

снижая уровень стресса, тревожности, выступает средством профилактики депрессии, в том числе у полицейских (Резенова М.В., Дубинская Е.В., Гридчина Л.А., Бычкова А.С., Кроткова О.А., Ениколопова Е.В. и др.).

3. Программы физической подготовки. В 2020 году в журнале «Journal of Strength and Conditioning Research» был опубликован анализ различных программ физической подготовки для курсантов полиции. Исследование выявило, что программы, включающие как аэробные, так и анаэробные упражнения, наиболее эффективны для общей физической подготовки и профилактики травматизма.

В тоже время проведенный нами анализ выявил и ряд проблем.

Первая из них – отсутствие долгосрочных исследований. Многие исследования фокусируются на краткосрочных эффектах физической подготовки, в то время как долгосрочные эффекты на здоровье и профессиональное долголетие изучены недостаточно.

Вторая – заключается в том, что недостаточно внимания уделяется индивидуальным физиологическим и психологическим различиям курсантов, что может влиять на эффективность стандартных программ подготовки. И третья: хотя есть исследования, рассматривающие международный опыт, сравнительный анализ программ физической подготовки в силовых структурах разных стран с учетом культурных и организационных особенностей все еще скуден.

Анализ последних исследований и публикаций показывает, что физическая подготовка является ключевым фактором в профилактике профессиональных заболеваний у курсантов МВД России. Однако, для более глубокого понимания и разработки оптимальных программ требуется дальнейшее изучение долгосрочных эффектов, индивидуализации тренировочных программ и более широкое использование технологических инноваций.

Цель и задачи исследования. Целью нашего исследования мы определили оценку роли физической подготовки в профилактике

профессиональных заболеваний у курсантов образовательных организаций МВД России в период их обучения.

Реализация этой цели исследования достигалась нами через решение следующих задач:

1) изучить и обобщить существующую литературу и исследования по теме влияния физической активности на здоровье и профилактику профессиональных заболеваний;

2) проанализировать текущие программы физической подготовки в образовательных организациях МВД России, выявить их сильные и слабые стороны в контексте профилактики заболеваний;

3) провести сбор эмпирических данных среди курсантов о состоянии их здоровья, уровне физической подготовки и частоте профессиональных заболеваний; исследовать корреляцию между уровнем физической подготовки и частотой (типом) профессиональных заболеваний среди обучающихся;

4) на основе полученных данных разработать практические рекомендации по улучшению программ физической подготовки, направленные на профилактику профессиональных заболеваний.

Результаты исследования. Физическая культура играет ключевую роль в развитии физических и нравственных качеств, являясь эффективным средством профилактики заболеваний. Физическая активность положительно воздействует на нервную систему, сердечно-сосудистую систему и другие системы организма. А недостаток физической активности приводит к ослаблению мышц, быстрой утомляемости и усталости, что существенно снижает работоспособность сотрудников, которым необходимо быть в постоянной готовности для выполнения профессиональных задач, часто в стрессовых и экстренных ситуациях [2, 4, 5].

Деятельность правоохранительных органов характеризуется высокой дисциплиной и эффективностью, постоянно повышая требования к профессиональным навыкам сотрудников. Поэтому здоровье сотрудника полиции критически важно для выполнения служебных обязанностей,

определяя готовность к выполнению поставленных задач. Профилактика заболеваний через физическую активность представляется наилучшим способом их предотвращения.

Физическая подготовка практических сотрудников полиции включает комплекс мероприятий, направленных на развитие физических и психических качеств, необходимых для профессиональной деятельности. Она организована в виде проведения практических занятий не менее одного раза в неделю инструкторами и не менее 2-3 раз самостоятельно.

Физическая подготовка в вузе МВД России является одним из основных качеств, развиваемых в период обучения курсантов, и служит краеугольным камнем их профессиональной деятельности. В процессе обучения с курсантами проводятся практические занятия по дисциплинам цикла «Физическая подготовка» минимум два раза в неделю. Выявилось, что этого явно недостаточно. В связи с этим для повышения объема физической активности организованы занятия в рамках самостоятельной подготовки от 2 до 4 раз в неделю. Кроме того физическая активность повышается за счет проведения утренней физической зарядки, а также участия в различных спортивно-массовых мероприятиях.

На лицо разница в организации физической подготовки в практических подразделениях и во время обучения в вузе, разница в объеме физической активности. Наше исследование показало, что по окончании обучения и при начале службы, физическая активность многих выпускников снижается, происходит нарушение режима дня и сна, снижается работоспособность. В связи с этим, формирование в процессе обучения в вузе МВД России потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, постоянного поддержания уровня своего здоровья, потребности в здоровом образе жизни становится залогом успешности и эффективности предстоящей профессиональной деятельности.

Самостоятельные тренировки должны включать закаливание, укрепление мышц пресса, развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, изучение

техник безопасности и поддержание общей работоспособности. Аэробные упражнения улучшают сердечную деятельность и контролируют вес, силовые тренировки укрепляют мышцы и поддерживают суставы, а упражнения на гибкость и равновесие способствуют предотвращению травм и улучшению когнитивных функций.

Профессиональная деятельность в МВД сопряжена со стрессом, необходимостью быстрого принятия решений, сидячим образом жизни и контактом с вредными веществами, что может привести к различным заболеваниям. Таким образом, комплексный подход к поддержанию здоровья через физическую активность является залогом профилактики заболеваний и качества жизни сотрудников, подчеркивая важность физической подготовки в их профессиональной деятельности.

Выводы:

1. Актуальность обеспечения регулярной физической активности, как ключевого фактора поддержания уровня здоровья и предотвращения профессиональных заболеваний в настоящее время остается достаточно высокой.

2. Для эффективной профилактики профессиональных заболеваний, как у курсантов, так и у практических сотрудников МВД России требуется комплексный подход к физической подготовке, включающий не только практические тренировки, но и приобретение знаний и навыков самостоятельных занятий, поддержания здорового образа жизни, методик повышения физической активности. И эти знания, и навыки должны быть сформированы именно в процессе обучения в вузе МВД России.

3. Выявленная нами в процессе исследования проблема снижения физической активности после обучения в вузе МВД России требует разработки программ (механизмов), стимулирующих продолжение систематических занятий физическими упражнениями и уже в профессиональной деятельности.

4. Помимо физического здоровья, физическая подготовка положительно влияет на психологическое состояние сотрудников, снижая уровень стресса и

улучшая психологическую устойчивость.

Список использованных источников

1. Григорович, Е.С. Производственная гимнастика для работников основных групп умственного труда: методические рекомендации / Е.С. Григорович, А.М. Трофименко, И.Н. Малуха. – Мн.: МГМИ, 2000. – 39 с. – Текст: непосредственный.

2. Мельников, В.С. Физическая культура: учебное пособие / В.С. Мельников. – Оренбург: ОГУ, 2002. – 114 с. – Текст: непосредственный.

3. Производственная гимнастика. Методические рекомендации. – Тюмень: ГОУ ВПО ТюмГМА Росздрава, 2009. – 10 с. – Текст: непосредственный.

4. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с. – Текст: непосредственный.

5. Шедрина, А.Г. Здоровый образ жизни / А.Г. Шедрина. – Новосибирск, 2007. – 144 с. – Текст: непосредственный.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ПРОГРАММНЫЕ РЕШЕНИЯ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Иванова Полина

Руководитель: ст. преподаватель Петрова-Ахундова Юлия Леонидовна

***ФГБОУ ВО «Донецкая академия управления и государственной службы»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация***

Аннотация. Статья посвящена адаптивной физической культуре (АФК) как ключевому компоненту формирования здоровья и социального благополучия людей с ограниченными возможностями.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура; медицинская реабилитация.

Актуальность. Недостаток системного подхода к разработке и внедрению программных решений, которые учитывают индивидуальные нужды этой категории населения.

Анализ литературы. Последние исследования публикаций подтверждают важность адаптивной физической культуры в социальной реабилитации и интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья, а также требует системного подхода и постоянного внимания со стороны исследователей и педагогов.

Цель исследования: анализ современных программных решений в области адаптивной физической культуры для людей с ОВЗ и выявление эффективных подходов к их реализации, способствующие инклюзии и укреплению здоровья данной категории населения.

Задачи исследования: развитие физических возможностей; улучшение физической формы; помощь в социальной интеграции; улучшение психологического состояния; создание условий для полноценного участия в жизни общества.

Результаты исследования. Адаптивная физическая культура (АФК) представляет собой систему мероприятий, направленных на создание условий для физической активности людей с ограниченными возможностями. В условиях современного общества, где внимание к инклюзии и равным правам становится все более актуальным, программы адаптивной физической культуры играют важную роль в социальной интеграции и улучшении качества жизни людей с особыми потребностями. Согласно данным Федеральной службы государственной статистики, на 1 января 2022 года в России насчитывается 11,3 млн. граждан с инвалидностью. К численным факторам, способствующим возникновению инвалидности, относятся ухудшение экологической ситуации, увеличение случаев детского травматизма, патологии беременности и родов, нехватка условий для ведения здорового образа жизни, а также высокий уровень заболеваемости родителей. Особое внимание также уделяется недостаточному материально-техническому обеспечению медицинских учреждений.

Патологические процессы нарушают функционирование организма детей с ограниченными возможностями здоровья и формируют комплексы

психической неполноценности, проявляющиеся тревожностью, утратой уверенности, пассивностью и социальной изоляцией. Создание оптимальных условий для социальной интеграции, восстановления контакта с окружающим миром и эффективной реабилитации этих людей является важной задачей государства.

Особенные дети много времени проводят в образовательных учреждениях, поэтому важна правильная организация учебно-воспитательного процесса. Увеличение двигательной активности способствует социализации детей с ограниченными возможностями здоровья. Спортивные занятия и физическая культура развивают физические и духовные качества, обогащают эмоциональный опыт и помогают снять напряжение. Они также повышают социальный статус людей с ограниченными возможностями, позволяя им занимать равное или даже более высокое положение в обществе по сравнению со здоровыми людьми [1]. Воспитание и обучение людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) представляет собой сложный процесс, который зависит от множества факторов и требует применения специальных средств и методов. Одним из таких методов является адаптивная физическая культура, которая включает физические упражнения, а также соревновательную и игровую деятельность, наиболее подходящие для работы с детьми с ОВЗ.

Адаптивная физическая культура – это сфера физической культуры, ориентированная на людей с устойчивыми нарушениями жизнедеятельности. Ее цель заключается в развитии положительных морфофункциональных изменений в организме, таких как формирование необходимых двигательных координаций, развитие физических качеств и способностей, способствующих жизнеобеспечению, развитию и совершенствованию организма [2].

Отклонения в некоторых физических или психических функциях организма обучающихся с ОВЗ затрудняют освоение образовательных программ, поэтому такая категория детей нуждается в создании специальных условий обучения и воспитания. Адаптивное физическое воспитание выступает неотъемлемым элементом общей системы учебно-воспитательного процесса

детей с ограниченными возможностями здоровья. Его целью считают адаптацию лиц с функциональными ограничениями к окружающей среде и социуму.

Для достижения целей ставятся следующие взаимосвязанные задачи:

- укрепление здоровья и нормальное физическое развитие;
- формирование жизненно необходимых умений и навыков;
- развитие моторики;
- воспитание желания заниматься физкультурой самостоятельно;
- уменьшение противоречий между потребностями человека с ОВЗ и его психофизическими возможностями [3].

Реализация указанных задач повышает двигательную активность школьников с ограниченными возможностями здоровья и способствует их адаптации в обществе. Педагогам важно использовать индивидуальный подход в организации образовательного процесса, учитывая степень тяжести дефекта, наличие сопутствующих нарушений, возраст, физическое и психическое развитие, состояние сенсорных систем и опорно-двигательного аппарата, уровень интеллекта, способности к обучению и медицинские показания.

На занятиях физкультуры используются разнообразные формы работы: систематические, индивидуальные и игровые. Для развития физических качеств и двигательных способностей рекомендуется:

- сочетание различных упражнений: стандартных, упрощенных и усложненных, а также имитационных и подводящих;
- вариативность техники выполнения упражнений: в исходном положении, темпе, ритме, усилиях и направлении;
- использование разнообразных вербальных и невербальных методов, включая наглядные приемы и музыку.

Игровой метод является наиболее эффективным способом комплексного развития физических качеств, координационных навыков и эмоционально-волевой сферы у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Для более эффективной адаптации учащихся на уроках физкультуры

рекомендуется применять подвижные игры, способствующие развитию познавательных способностей и психических функций. К ним относятся:

- игры с ходьбой, бегом и прыжками;
- игры с лазанием и ползанием;
- игры с ловлей, передачей и перекатыванием мяча;
- подвижные игры с различными предметами;
- игры для развития скоростных и силовых качеств;
- игры, развивающие координационные навыки;
- игры для улучшения сенсомоторных функций и зрительного восприятия;
- игры, активизирующие мышление, включая наглядно-действенные и наглядно-образные формы.

Одним из популярных занятий среди учащихся с ограниченными возможностями здоровья является фитбол-гимнастика – форма гимнастики на надувных мячах. Упражнения на фитболе укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают кровообращение и обмен веществ. Они также развивают мыслительную деятельность и эмоции, укрепляют волю и способствуют развитию личности. Групповые формы адаптивной физкультуры, такие как спортивные мероприятия и ближний туризм, полезны для реабилитации и профилактики. При организации занятий физической культурой программа нагрузок упрощается для сложно координационных упражнений. Такие упражнения не применяются в работе с детьми с особыми потребностями из-за их умственных возможностей, так как они могут не справиться с выполнением этих упражнений или выполнять их неправильно, что может привести к травмам [4].

Занятия адаптивной физкультурой строятся с учетом здоровья и физического развития каждого ученика. Учитель должен быть хорошо осведомлен о данных врачебного контроля, медицинских осмотров и состоянии учащегося на каждом уроке. Учитель по адаптивной физической культуре сможет решить поставленные перед ним задачи только при условии строгого

учета индивидуальных особенностей каждого ученика, а также его возможностей и ограничений [2].

Важно отметить, что адаптивная физическая культура не ограничивается лечением и медицинской реабилитацией. Она способствует полноценной жизни человека в новом состоянии после травмы или болезни. Адаптивный спорт и двигательная рекреация помогают отвлечься от болезней, включают общение, развлечения и активный отдых, что важно для нормальной человеческой жизни.

Выводы. Занятия адаптивной физической культурой готовят обучающихся к физическим нагрузкам и улучшают психоэмоциональное состояние. Она играет ключевую роль в реабилитационных и коррекционных программах, воздействуя на физическое и психическое здоровье и расширяя социальный опыт. У детей с ограниченными возможностями здоровья формируется уверенность в своих силах и желание вести здоровый образ жизни. Физические упражнения могут помочь исправить речевые нарушения, осваивать сложные гимнастические элементы и уверенно ориентироваться в пространстве. Даже дети на инвалидных колясках достигают высоких результатов в спорте, как это доказали примеры таких людей, как Франклин Рузвельт, Алексей Маресьев, Валентин Диккуль, Ольга Скороходова. Адаптивная физическая культура становится первым шагом к успеху, развивая необходимые навыки для успешной деятельности и общения.

Список использованных источников

1. Синагатова, Л.В. Влияние адаптивной физической культуры и спорта на социальную адаптацию лиц с ОВЗ / Л.В. Синагатова, У.А. Марченко. – Текст: электронный // Молодой ученый. – 2019. – № 1. – С. 602-606. – URL: <https://moluch.ru/archive/56/5126/> (дата обращения: 20.10.2024).

2. Черкасова, К.М. Адаптивная физическая культура / К.М. Черкасова, О.Е. Березовская, Е.Ф. Проскурина. – Текст: непосредственный // Педагогика и психология: актуальные вопросы теории и практики. – 2017. – № 1 (10). – С. 291-293.

3. Межман, И.Ф. Актуальные вопросы адаптивной физической культуры /

И.Ф. Межман, Н.В. Мухина. – Текст: электронный // Молодой ученый. – 2018. – № 8. – С. 427-429. – URL: <https://moluch.ru/archive/89/19116/> (дата обращения: 21.10.2024).

4. Войтус, Л.В. Особенности организации занятий АФК для детей с тяжелыми и множественными нарушениями развития, обучающихся на дому / Л.В. Войтус, Н.Г. Войтус. – Благовещенск: Благовещенский государственный педагогический университет, 2018. – С. 87-92. – Текст: непосредственный.

ВЛИЯНИЕ ЭЛЕКТРОННЫХ УСТРОЙСТВ НА ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

Ильиных Сергей

Руководители: преподаватели Никитенко Алексей Владимирович¹,
Ткаченко Яна Валерьевна²

¹*ФГКВООУ ВПО Военный учебно-научный центр военно-воздушных сил
«Военно-воздушная академия имени
профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина»,*

²*ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта»
г. Воронеж, Российская Федерация*

Аннотация. Каждый день человек сталкивается с электронными устройствами. На сегодняшний день это является необходимостью. Ежедневно каждый ребенок использует компьютер для просмотра домашнего задания в электронном дневнике.

Для учащихся средних и старших классов сотовый телефон является необходимостью, т.к. родители с его помощью могут проконтролировать своего ребенка. Чтобы учитель мог подготовиться к уроку, его провести, выставить оценки, в каждом классе есть компьютер, проектор, интерактивная доска.

Практически каждый человек имеет дома телевизор, компьютер, сотовый телефон, микроволновую печь, планшет. В связи с обилием электронных устройств в жизни человека, я решила изучить, насколько опасно или безопасно их влияние на человека. Все это обосновывает актуальность выбранной темы.

Ключевые слова: электроника, ученик, телефон, контроль, безопасность, электромагнитные волны.

Актуальность исследования заключается в том, что в данной работе изучается влияние электронных устройств на учащихся.

Цель и задачи исследования. Изучить влияние электронных устройств на организм человека.

Методы исследования. Наблюдение, исследования публицистических и научных источников, работа с литературой, поисковый метод.

Результаты исследования. Разработчики электронных устройств стремятся снизить их энергопотребление и, следовательно, уменьшить мощность рассеиваемого ими излучения. Но свести излучение к нулю невозможно, так как оно является неотъемлемым атрибутом работы электронного устройства. Рано или поздно постоянное длительное воздействие электронных устройств на человеческий организм вызовет изменения. Персональные устройства, принимающие и излучающие электромагнитные волны высокой частоты, представляют реальную угрозу здоровью.

1. Влияние электронных устройств на опорно-двигательный аппарат. Даже если человек вполне здоров, неподвижная напряжённая поза, с которой обычно связаны занятия с электронным устройством, способствует появлению заболеваний.

Широкое распространение планшетов привело к числу заболеваний опорно-двигательного аппарата: продолжительное использование указательного пальца правой руки для навигации по страницам и меню способно привести к хроническим повреждениям мышц и сухожилий. Любителя компьютеров можно узнать по сутулой спине, неестественно приподнятым плечам и вытянутой вперёд шее. Неправильная осанка ведёт к деформации позвоночника и зажиму кровеносных сосудов. Исправить осанку с годами становится очень трудно, требуются большая сила воли и регулярные физические упражнения, да и полного восстановления достичь, как правило, не удаётся. Длительная работа за компьютером снижает иммунитет, и человек легко поддаётся болезням, той же простуде, с которой в иных условиях организм справился бы [2].

2. Влияние электронных устройств на зрение. Колоссальный урон работа с электронными устройствами наносит зрению. Работа с монитором, планшетом, телефоном не бывает безвредной для глаз. Можно снизить ущерб для зрения, но полностью исключить его невозможно. Мерцание, неестественные цвета, чрезмерная или слабая контрастность, размытость и многое другое – всё это непривычно для глаза. Неестественно то, что при работе с электронным устройством глаза длительное время сфокусированы на одном предмете, находящемся на неизменном расстоянии от человека.

Надо помнить об этом, чаще делать перерывы и обязательно переводить взгляд на дальние предметы. Если невозможно увидеть дальние предметы чёткими, возникло ощущение пелены перед глазами, значит, пора остановиться и поберечь зрение. При использовании сотового телефона зрение также ухудшается. Всё дело в маленьких размерах экрана. Наш глаз устроен таким образом, что ему чрезвычайно сложно фокусировать свой взгляд на минимальном по размерам объекте [3].

3. Влияние электронных устройств на слух. При продолжительном разговоре наблюдается увеличение температуры уха, барабанной перепонки, прилегающих тканей и прилегающего участка мозга. Ещё одна проблема: мы быстро подносим телефон к уху, а в этот момент трубка издаёт резкий сигнал (извещения о полученном СМС и т.д.), то последствия могут быть весьма неприятными для барабанной перепонки. Человек, который несколько лет пользуется наушниками регулярно, ускоряет процесс старения слуха в два-три раза. Появляется эффект ложных сигналов [2].

4. Влияние электронных устройств на сердце. Но самым неожиданным для многих оказалось то, что мобильный аппарат влияет на состав крови человека. Телефон может воздействовать и на сердце, если мы носим его на шее или в нагрудном кармане. Виной всему, всё те же волны, которые разогревают наш мозг.

В случае с сердцем они не только повышают его температуру, но и активно нарушают сердечный ритм. Врачи зафиксировали у испытуемых

беспокойство и стресс. А российский профессор Игорь Беляев, работающий в Стокгольмском университете, включал телефон рядом с пробирками с человеческой кровью. Через час кровь в нескольких из них «закипела!» «Нет, она не нагревалась, – объясняет исследователь. – Но клетки крови, вели себя, как если бы у человека был очень сильный жар – 44 градуса». Эффект «теплового шока» сохранялся 72 часа [1].

5. Психологические и физиологические проявления влияния электронных устройств. Психологическая зависимость от электронных устройств может проявляться в следующих видах: беспокойство по поводу их отсутствия (возникает ощущение одиночества и депрессивные состояния, человек испытывает сильное беспокойство, в некоторых случаях способное перерасти в панику, при этом фиксируются скачки артериального давления).

Организации по охране здоровья рекомендуют минимизировать время использования мобильного телефона и нахождения его вблизи головы, особенно для детей и молодым людям до 30 лет. Таким образом, основными симптомами неблагоприятного воздействия электронных устройств на состояние здоровья являются: головные боли, сонливость, раздражительность, нарушения памяти и ухудшение способности к концентрации, синдром хронической усталости, боль и резь в глазах, сухость слизистой оболочки глаза, прогрессирующее ухудшение зрения, перепады артериального давления и пульса [2].

6. Заболевания, вызванные электронными устройствами. Проведенные исследования позволяют заключить, что к основным заболеваниям, вызванным электронными устройствами, относятся: угревая сыпь и дерматит, проанализировав множество исследований микробиологов моно прийти к выводу, что электронные устройства являются главными рассадниками микробов и бактерий.

Мобильные телефоны сплошь и рядом покрыты бактериями, которые перемещаются на лицо, пока вы прикладываете его для разговора к щеке и уху. А именно болезнетворные микроорганизмы вызывают различные кожные

заболевания, одно из которых угревая сыпь.

Психические расстройства: Исследования показывают, что у людей, зависящих от социальных сетей, проявляется нарциссические расстройства личности. Такому человеку необходимо постоянно говорить о себе и слышать чужое одобрение и восхищение. В социальных сетях это расстройство выражается в зависимости от лайков и комментариев. В жизни же практически всегда у такого человека проблемы с самооценкой и множество комплексов, специалисты отмечают, снижение умственных способностей при регулярном использовании интернета у человека появляется потребность в постоянном уточнении любой информации. Главная опасность заключается в том, что человек много прочитывает, но практически ничего не запоминает [1].

Выводы. Рассмотрев данный материал можно заключить, что, безусловно, нелепо отказываться от электронных устройств, применение которых даёт положительный эффект и расширяет личные возможности человека, но каждое их использование должно быть оправдано действительно важной и значимой целью, а не стремлением заполнить пустоту.

Только в случае целесообразного использования можно свести к минимуму влияние вредных факторов, связанных с работой электронных устройств. Если следовать элементарным правилам безопасности использования, то вред от СВЧ-излучения сотового телефона сведётся к минимуму.

Список использованных источников

1. Жукова, И.А. Современные гаджеты и их влияние на детей / И.А. Жукова. – М., 2012. – 94 с. – Текст: непосредственный.
2. Майер, В.А. Мобильная связь и ее воздействие / В.А. Майер. – СПб.: Знание, 2013. – 153 с. – Текст: непосредственный.
3. Вред мобильного телефона для здоровья: миф или реальность? – URL: <https://ladyvenus.ru/articles/zdorove-i-dolgoletie/fizicheskoe-zdorove/vred-mobilno-go-telefona-dlya-zdorovya-mif-ili-real> (дата обращения: 17.10.2024). – Текст: электронный.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЕЁ РОЛЬ В ПОДДЕРЖАНИИ ЗДОРОВЬЯ

Камышева Елизавета

Руководитель: ст. преподаватель Кривец Ирина Григорьевна

ФГБОУ ВО «Донецкая академия управления и государственной службы»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация

Аннотация. В данной работе рассматривается физическая активность и её роль в поддержании здоровья различных возрастных групп.

Ключевые слова: физическая активность, здоровье, возрастные группы, рекомендации, внедрение.

Актуальность темы обусловлена растущей проблемой недостаточной физической активности, которая приводит к повышению риска развития неинфекционных заболеваний и ухудшению общего состояния здоровья населения.

Анализ литературы. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), физическая активность охватывает любые движения, производимые скелетными мышцами, и включает в себя как повседневные действия, так и спортивные занятия. Работа Стрейна и коллег (2024) подчеркивает глобальные тенденции недостаточной физической активности и ее негативные последствия для здоровья населения [1].

Фроленков (2022) акцентирует внимание на том, что физическая активность улучшает не только физическое, но и психическое здоровье, способствуя улучшению когнитивных функций и снижению уровня стресса [2]. Это подтверждается и другими источниками, которые подчеркивают важность физической активности для гармоничного развития организма, особенно у детей и подростков [3].

Оптимальные уровни физической активности варьируются в зависимости от возрастных групп. Например, для детей и подростков рекомендуется не менее 60 минут физической активности в день, в то время как взрослым необходимо не менее 150 минут умеренной активности в неделю [4]. Пожилым

людям, в свою очередь, важно включать в свою физическую активность как аэробные, так и силовые упражнения, что способствует улучшению баланса и предотвращению падений.

Цель исследования: изучение физической активности и её роли в поддержании здоровья различных возрастных групп, а также разработка рекомендаций по оптимизации физической активности для улучшения общего состояния здоровья населения.

Задачи исследования:

1. Анализ имеющихся данных о влиянии физической активности на здоровье.
2. Определение оптимальных уровней физической активности для различных возрастных групп.
3. Рекомендаций по внедрению физической активности в повседневную жизнь.

Результаты исследования. По определению ВОЗ, физическая активность – это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии. Термин «физическая активность» относится к любым видам движений, в том числе во время отдыха, поездок в какие-либо места и обратно или в процессе работы или домашних дел. Улучшению здоровья способствует как умеренная, так и интенсивная физическая активность. К популярным видам физической активности относятся ходьба, езда на велосипеде, катание на роликовых коньках, занятия спортом, активный отдых и игры, для которых подходит любой уровень мастерства и которые доставляют удовольствие всем.

Недостаточная физическая активность повышает риск развития неинфекционных заболеваний, ухудшения физического и когнитивного состояния, набора веса и психических расстройств [1].

Регулярная физическая активность снижает риск развития неинфекционных заболеваний, ухудшения физического и когнитивного состояния, а также психических расстройств. Регулярная физическая

активность, пусть даже небольшая, оказывает положительное влияние на организм. Например, физические упражнения улучшают осанку, корректируют положение внутренних органов и помогают им функционировать здоровым образом. Упражнения улучшают работу пищеварительной системы и способствуют усвоению питательных веществ. Регулярные упражнения также налаживают деятельность печени и почек и стимулируют работу щитовидной железы. Это важно для роста и развития, особенно молодого организма.

Важно отметить, что под влиянием разнообразной, а главное систематической физической активности в высший отдел центральной, нервной системы активно поступают сигналы от органов чувств и скелетных мышц. Кора головного мозга в процессе занятий спортом активно обрабатывает поступающую и осуществляет регуляцию деятельности организма. В результате наблюдаются их гармоничное развитие [2].

Кости и связки укрепляются благодаря регулярным физическим упражнениям. Укрепление опорно-двигательного аппарата снижает риск получения травм при воздействии на организм человека травмирующих факторов, таких как падения. Конечно, это не учитывает последствия больших физических нагрузок, которым подвергаются профессиональные спортсмены, и последствия неправильного использования спортивного оборудования. И то, и другое часто приводит не к улучшению здоровья, а к его ухудшению.

Сегодня идет активная популяризация спорта. Врачи, педагоги в учебных заведениях рекомендуют спорт всем людям, несмотря на их возраст. В школах и вузах стало традицией проводить дни здоровья, а также различные спортивные мероприятия. Все это нужно для того, чтобы вызвать интерес у подрастающего поколения к активному образу жизни. Неподготовленному человеку стоит заниматься постепенно и не допускать сильных перегрузок во время занятий или тренировок. Необходимо, чтобы человек сам понимал, для чего он это делает, и двигался вперед, совершая какие-либо действия [3].

Разные возрастные группы имеют различные потребности и возможности в отношении физической активности. Определение оптимальных уровней

физической активности для различных возрастных групп. Оптимальные уровни физической активности варьируются в зависимости от возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовки.

Детям и подросткам рекомендуется не менее 60 минут умеренной или интенсивной физической активности ежедневно. Это может включать игры на свежем воздухе, занятия спортом и активные игры.

Для малоактивных молодых людей рекомендуется постепенное наращивание активности для достижения показанной ниже цели. Целесообразно начинать с непродолжительных занятий физической активностью, постепенно увеличивая их продолжительность, частоту и интенсивность. Следует также отметить, что, если обучающиеся не занимаются физической активностью в данный момент времени, то выполнение небольших объемов рекомендуемых упражнений принесет больше пользы, чем их полное отсутствие [4].

Для поддержания здоровья взрослым рекомендуется заниматься физической активностью не менее 150 минут в неделю при умеренной интенсивности или 75 минут при высокой интенсивности. Это может быть ходьба, бег, плавание или занятия в спортзале.

Для пожилых людей важно включать в свой распорядок дня как аэробные, так и силовые упражнения не менее двух раз в неделю. Также рекомендуется уделять внимание упражнениям на гибкость и равновесие, чтобы предотвратить падения.

Для успешного внедрения физической активности в повседневную жизнь необходимо учитывать следующие аспекты:

Создание удобной инфраструктуры: обеспечение доступности спортивных площадок, парков и велосипедных дорожек способствует повышению уровня физической активности среди населения.

Образовательные программы: проведение информационных кампаний о пользе физической активности и организация массовых мероприятий (например, спортивных дней) могут повысить осведомленность о

необходимости занятий спортом.

Индивидуальные подходы: разработка персонализированных программ тренировок с учетом индивидуальных потребностей и возможностей каждого человека поможет повысить мотивацию к занятиям.

Поддержка со стороны работодателей: внедрение программ корпоративного фитнеса и предоставление времени для занятий спортом на рабочем месте могут значительно повысить уровень физической активности сотрудников.

Эти рекомендации направлены на создание здоровой среды, способствующей активному образу жизни, что, в свою очередь, положительно скажется на здоровье населения.

Физическая активность является важным компонентом здорового образа жизни. Определение оптимальных уровней физической активности для различных возрастных групп и разработка рекомендаций по их внедрению могут существенно улучшить здоровье населения и качество жизни.

Выводы. Физическая активность является важным компонентом здорового образа жизни. Определение оптимальных уровней физической активности для различных возрастных групп и разработка рекомендаций по их внедрению могут существенно улучшить здоровье населения и качество жизни.

Список использованных источников

1. Стрейн Т. Национальные, региональные и глобальные тенденции недостаточной физической активности среди взрослых в период с 2000 по 2022 год: объединенный анализ 507 популяционных исследований с участием 5,7 млн. человек. *The Lancet Global Health* (2024) / Т. Стрейн, С. Флэксман и др. – URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38942042/> (дата обращения: 24.10.2024). – Текст: электронный.
2. Фроленков, В.Н. Физическая активность – важнейшая составляющая здоровья человека / В.Н. Фроленков. – Текст: электронный // *Наука-2020*. – 2022. – № 5 (59). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-aktivnost-vazhneyshaya-sostavlyayuschaya-zdorovya-cheloveka> (дата обращения: 24.10.2024).

3. Хрыков, И.С. Роль и место спорта в жизни, и здоровье человека / И.С. Хрыков. – Текст: электронный // Наука-2020. – 2021. – № 7 (52). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-i-mesto-sporta-v-zhizni-i-zdorovie-cheloveka> (дата обращения: 24.10.2024).

4. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. – URL: https://minzdrav.gov.ru/system/attachments/attaches/000/016/375/original/9789244599976_rus.pdf?1389768711 (дата обращения: 24.10.2024). – Текст: электронный.

ЗАНЯТИЯ ВОЛЕЙБОЛОМ КАК СПОСОБ ПОДДЕРЖАНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Каширина Лилия

Руководители: преподаватель Колодяжная Евгения Владимировна,
канд. пед. наук, профессор Годунова Надежда Ивановна

***ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта»
г. Воронеж, Российская Федерация***

Аннотация. В данной статье представлены данные о состоянии здоровья детей и подростков, описывается волейбол как оздоровительный аспект, а также приводится экспериментальное обоснование применения занятий волейболом для сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Обсуждаются результаты динамики физической подготовки и делаются выводы о важности включения физических упражнений и волейбольных тренировок в регулярные занятия студентов.

Ключевые слова: волейбол, здоровый образ жизни, средства оздоровления, динамика физической подготовки.

Актуальность. Значение здоровья человека и здорового образа жизни становится одной из ключевых ценностей цивилизованного общества. Здоровье является основой для творческой активности и полного самовыражения личности. Забота о здоровье подрастающего поколения – одна из главных проблем нашего общества. Социологические исследования показывают, что

состояние здоровья детей постоянно вызывает общественное беспокойство. Согласно данным Минздрава России, лишь 5% выпускников школ могут быть признаны практически здоровыми, 80% школьников имеют хронические заболевания, 50% страдают от морфофизиологических отклонений, а более 70% испытывают различные нервно-психологические расстройства.

Идет деградация молодого поколения России: вместо акселерации наступает децелерация (за последние годы в 20 раз увеличилось количество низкорослых).

Ежегодно до 300 тысяч юношей (около 35%) не способны нести воинскую службу по медицинским показаниям. Сегодня эта трагедия уже «перекинулась» на репродуктивные возможности народа, на психическое и телесное развитие и здоровье младенцев. Согласно данным директора Научного Центра охраны здоровья детей и подростков РАМН академика А. Баранова, из каждой тысячи новорожденных младенцев 800-900 уже имеют врожденные пороки развития. А в школу они приходят еще более ослабленными [1].

Противостоять этому можно только одним способом: сохраняя и укрепляя психические и физические потенциалы, воспитывая телесное и духовно-нравственное здоровье наших сегодняшних мальчиков и девочек.

Укрепление здоровья включено в число основных функций, возлагаемых на физическое воспитание. Считается, что выполнение данной функции осуществляется путем систематического вовлечения учащихся в двигательную деятельность, заполнения свободного времени учащихся занятиями, физическими упражнениями, что относится к одному из средств отвлечения от вредных привычек и тем самым является профилактической мерой [2].

Анализ литературы позволяет утверждать, что имеется достаточно большое количество средств физического воспитания, используемых в оздоровлении детей школьного возраста.

Цель исследования – показать пути сохранения и укрепления здоровья обучающихся на занятиях волейболом.

Объект исследования – процесс формирования здорового образа жизни.

Предмет исследования – сохранение и укрепление здоровья обучающихся во время занятий волейболом.

Задачи исследования:

1. Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.
2. Выявить влияние занятий волейболом на здоровье обучающихся.
3. Экспериментально обосновать влияние занятий волейболом на организм детей 15-18 лет, как средства повышения двигательной активности.

Гипотеза. Предполагается, что регулярные занятия волейболом способствуют не только повышению двигательной активности студентов, но и являются мощным стимулом приобщения их к здоровому образу жизни, активным и регулярным занятиям физическими упражнениями.

Практическое значение исследовательской работы состоит в том, что ее результаты дают материал для практического решения вопросов физического воспитания обучающихся, приобщению их к регулярным занятиям физическими упражнениями и поиска новых эффективных путей физкультурно-спортивной работы. Высказанные противоречия послужили основой для определения проблемы исследования и выбора темы: занятия волейболом как средство сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Результаты исследования. Волейбол – один из самых распространенных и доступных видов спорта, являющийся отличным средством приобщения молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к активному отдыху [3].

Высокий уровень развития современного волейбола, как вида спорта, делает его одним из эффективных средств всестороннего развития личности. Известно, что современный волейбол предъявляет высокие требования к функциональному состоянию организма, к физическим качествам человека.

Разнообразие двигательных навыков и игровых действий, различающихся по интенсивности и координации, способствует всестороннему развитию физических качеств: силы, выносливости, быстроты и ловкости в гармоничных сочетаниях. Способность волейболиста быстро ориентироваться в меняющейся

ситуации, выбирать из богатого арсенала технических приемов наиболее эффективные и оперативно переключаться между различными действиями, приводит к развитию высокой подвижности нервных процессов. Кроме того, игра в волейбол помогает укреплять опорно-двигательный аппарат, а также способствует улучшению работы дыхательной, сердечно-сосудистой и мышечной систем организма [4].

Здоровье как категория бытия является во всем мире важнейшим приоритетом в жизни. Если о других ценностях бытия (образование, быт, материальное благополучие и пр.) люди вынуждены заботиться, то отношение к здоровью формируется как элемент национальной культуры. К сожалению, в нашей стране здоровье воспринимается как нечто данное, а при нарушении здоровья ответственность за его восстановление принято возлагать на других [5]. Согласно официальным данным, состояние здоровья детей и подростков продолжает ухудшаться. Заболеваемость увеличивается по всем категориям заболеваний, особенно заметен рост числа случаев тяжелых форм психологических расстройств. Исследования, проведенные за последнее десятилетие, показывают, что число школьников с дефицитом массы тела стало в полтора раза больше, а частота выявления функциональных нарушений и хронических заболеваний возросла почти на 20%. Более чем у 25% подростков наблюдается задержка полового созревания.

Психические нагрузки ослабляют детский организм и приводят к целому ряду заболеваний. Стрессы подстерегают ребенка на каждом шагу: замечание учителя по поводу одежды, вызов к доске, сдача зачета, соблюдение правил поведения, общение со сверстниками. Нет отдушины, нет места, где можно было бы спрятаться, уединиться для отдыха в процессе учебного дня [6].

Здоровье – это психическое, физическое и социальное благополучие.

Здоровье нового подрастающего поколения – основная забота нашего общества [7].

Игровая деятельность обусловлена самой природой человека. Она удовлетворяет потребность в постоянной тренировке организма. Главной

особенностью игровой деятельности является возможность развития и совершенствования человека, а также создание условий для общения и взаимодействия с людьми различного возраста и интересов. Игра объединяет и сверстников, и людей разных поколений. Другой важной особенностью игры является многообразие двигательных действий, оказывающих всестороннее влияние не только на все группы мышц, органы и физиологические системы, но и на морально-волевые качества. Необходимость подчиняться установленным правилам игры оказывает большое воздействие на психику человека.

Волейбол – одна из широко распространенных игр, пользующихся успехом у людей всех возрастов. Эта игра является универсальной [2]. Особенность игры в волейбол связана с необходимостью поддерживать мяч в воздухе и, передавая его друг другу, обеспечить наиболее удобное положение, при котором нападающий может выполнить эффективный прием и забить соперникам очко. Достоинством волейбола является не выполнение удара с особой силой, а применение обманного движения в самый неожиданный момент. Это дает возможность само дозирования нагрузки, что позволяет игре быть доступной для людей всех возрастов. В то же время, двигательные действия волейболиста достаточно многообразны, включают в себя различные короткие пробежки, скачки, прыжки, прием мяча у самого пола. Это требует таких специфических движений, как падение с перекатом на спину, падение в сторону и вперед, на бедро, с перекатом на грудь.

Таким образом, овладение элементарными акробатическими упражнениями является важной частью физической и психологической подготовки волейболиста [8].

Ведущими двигательными-координационными качествами, характерными для этой игры, является ловкость, подвижность, точность движений, гибкость. В то же время хорошо подготовленные игроки обладают высоким уровнем специфической прыгучести. Игроку нужно выпрыгнуть как можно выше без заметной предварительной подготовки, сделать энергичный замах рукой, после которого логично ждать мощного удара по мячу, но игрок зачастую одним

пальцем направляет его в другую сторону и мягко приземляется, погасив скорость [1]. Игра в волейбол, воздействуя разнохарактерными нагрузками на мышцы ног, заставляя включать в игровую деятельность акробатические элементы, способствует укреплению позвоночника, мышц туловища, а многообразные способы приема, подачи и пробивания мяча эффективно развивают верхний плечевой пояс. Все это делает волейбол универсальной игрой, комплексно воздействующей на все функции и системы организма.

Волейбол включен в содержание школьной программы по физической культуре, что подчеркивает не только его большую оздоровительную направленность, но и важное прикладное значение. В процессе систематических занятий волейболом развивается способность к самоконтролю за психофизиологическим состоянием, так как только в состоянии уравновешенности можно адекватно оценить действия партнеров и соперников, быстро уловить их суть, отличить обманные движения от истинных [9].

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве. В процессе игровой деятельности занимающиеся проявляют положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить.

Волейбол, как составная часть программы по физической культуре в учебном заведении, является одним из средств решения основных задач физического воспитания: укрепления здоровья обучающихся, формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, воспитания основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости) [6].

Занятия волейболом способствуют решению оздоровительных, образовательных и воспитательных задач физического воспитания. Игра в волейбол стала не только чисто спортивной, но и происходит развитие волейбола как игры ради отдыха, игра в волейбол стала средством организации досуга, поддержания здоровья и восстановления работоспособности [4].

На занятиях в спортивных секциях, решаются следующие основные задачи:

- укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию обучающихся;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных спортсменов;
- воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

Исследование проводилось на основе естественного педагогического эксперимента в ФГБОУ ВО «Воронежской государственной академии спорта». Планирование учебного материала осуществлялось на основе учебной программы для бакалавриата.

Тренировочные занятия проходили два раза в неделю по девяносто минут. Тренировочные занятия строились в соответствии с графиком учебного процесса и рабочей программы. Тренировочные занятия проводились по общепринятой методике.

Для определения эффективности занятий волейболом были сформированы две группы: первая – контрольная, посещающие только уроки физической культуры; вторая – экспериментальная, которые посещали секционные занятия. В каждой группе по шестнадцать человек.

Исследования осуществлялись в двухэтапном педагогическом эксперименте.

Первый этап: анализ литературных источников, определение физического развития и двигательной подготовленности участников эксперимента, определение методики занятий волейболом во внеурочное время, организационные вопросы.

Второй этап: педагогические наблюдения на урочных и секционных занятиях, анкетирование и тестирование участников эксперимента, обработка и анализ полученных результатов.

Поставленные задачи в исследовании требовали разнообразных методов,

по которым можно всесторонне судить о состоянии данной проблемы, об изменениях в физическом развитии, становлении двигательных навыков, развитии физических качеств.

Решение поставленных в работе задач, осуществлялось следующими методами:

- 1) метод теоретического анализа и обобщения литературы;
- 2) метод педагогического наблюдения;
- 3) анкетирование;
- 4) контрольные испытания;
- 5) метод математической обработки материала.

В процессе исследования изучалась литература по данной проблеме. Анализу подвергалась литература по основам теории и методике физического воспитания. Кроме этого изучалась литература по физиологии спорта. Была изучена специальная методическая литература, имеющая отношение к теме исследования и позволяющая определить основные тенденции в развитии теории и практики спортивной подготовки волейболистов. Информация, полученная в результате изучения литературы, ее критический анализ и обобщение помогли дать ответ на интересующие вопросы по теме исследования: организация тренировочного процесса, его содержание и направленность; место и значение занятий волейболом и их влияние на сохранение, и укрепление здоровья. Глубокое ознакомление с педагогической, физиологической и специальной литературой обеспечило выбор направления исследования.

Педагогические наблюдения проводились непосредственно в условиях учебно-тренировочных занятий. Это позволило оценить структуру и содержание учебно-тренировочных занятий.

Анкетирование позволило конкретизировать исследуемую проблему и определить полную картину по использованию занятий волейболом для сохранения и укрепления здоровья. В анкете предлагались следующие вопросы:

1. На твой взгляд, влияют ли занятия волейболом на здоровье человека?

2. Нравятся ли тебе занятия волейболом?

3. Поднимается ли тонус, улучшается ли настроение после занятий?

4. Как ты считаешь, может ли измениться твое здоровье и как, вследствие занятий волейболом?

5. Делишься ли ты впечатлениями о занятиях со своими родителями и друзьями?

Педагогические контрольные испытания позволили оценить уровень физической подготовленности участников эксперимента.

С целью выявления наиболее эффективных изменений физических качеств у занимающихся, мной были использованы контрольные испытания на быстроту, выносливость, силовые, координационные и скоростно-силовые способности.

Требования к тестам физической подготовленности были следующие: доступность, простота, объективность в оценке, разносторонность и интерес, которые они вызывают у обучающихся.

В исследованиях исходные и конечные измерения проводились в одинаковых для всех групп условиях, в дни и часы урочных и секционных занятий, в условиях спортивного зала.

Организация и проведение тестов осуществлялись по общепринятой методике:

1. Контрольным испытанием на быстроту был бег на 30 м.

2. Выносливость – 6-минутный бег.

3. Силу – подтягивание на высокой перекладине.

4. Координацию – челночный бег 3×10 м.

5. Скоростно-силовые способности – прыжок в длину с места.

Выводы. На основании проведенной работы с обучающимися академии, анализа литературы и произведенных расчетов можно сделать следующие выводы:

1. Анализ литературы позволяет утверждать, что проблема здоровья детей подросткового возраста является актуальной и волнует педагогов, врачей,

организаторов физкультурно-оздоровительной работы.

2. У детей подросткового возраста имеются проблемы со здоровьем в связи с большой учебной нагрузкой, уменьшением двигательной активности в 1,5-2 раза, недостаточной организации физкультурно-оздоровительной работы и других факторов.

3. Волейбол как средство и вид спорта в физическом воспитании может быть использован в оздоровительной работе.

4. Анализ литературы и практический опыт работы позволяют утверждать, что занятия волейболом могут существенно влиять на двигательную активность обучающихся.

Проведенное исследование показало увеличение показателей двигательной подготовленности у обучающихся экспериментальной группы по сравнению с контрольной. В беге на 30 м она возросла в экспериментальной группе на 11%, в контрольной – 4%; увеличение общей выносливости в экспериментальной группе составило 14%, в контрольной – 2%; повышение в скоростно-силовых показателях в экспериментальной группе составило 12%, в контрольной – 3%.

Проведенное исследование позволяет утверждать, что занятия волейболом могут служить средством сохранения и укрепления здоровья. Результаты исследований показали, что у учащихся, занимающихся волейболом параметры физической подготовленности лучше по сравнению с учащимися ведущих малоподвижный образ жизни. А соответственно работоспособность, выносливость организма намного выше, чем у не тренированных учащихся.

Данные о состоянии опорно-двигательной системы учащихся показывают: у ребят, занимающихся волейболом, отлично развита гибкость позвоночника; студенты показывают высокие результаты в прыжках в длину с места.

Данные оценки функций состояния сердечно-сосудистой системы учащихся показывают: обучающиеся, которые занимаются спортом, намного

лучше переносят физическую нагрузку; после физической нагрузки происходит быстрое восстановление, а это говорит о хорошей тренированности организма.

Данные анализа образа жизни учащихся показали, что учащиеся волейболисты на первое место ставят – здоровый образ жизни. Они занимаются спортом, следят за своим весом, развивают мускулатуру, участвуют в соревнованиях.

Все эти данные свидетельствуют о неопределимом положительном влиянии занятий волейболом на организм человека.

Список использованных источников

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в ФВ. / Б.А. Ашмарин. – М., ФиС, 2018. – Текст: непосредственный.

2. Волейбол. Учебник для физ. ин-тов. Изд. 2-е, доп.; под ред. А.Г. Айриянца. – М.: «Физкультура и спорт», 2016. – 230 с. – Текст: непосредственный.

3. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье. – 2-е изд., перераб. и доп. – Свердловск: Сред.-Урал. кн. изд-во, 2016. – 176 с. – Текст: непосредственный.

4. Волейбол: сб. статей / сост.: Ю.Н. Клещев. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 93 с. – Текст: непосредственный.

5. Вехов А. Здоровье и школа / А. Вехов. – Текст: непосредственный // Образование и здоровье: Дайджест психолого-педагогической литературы. – Екатеринбург: ГОУ «Центр» Учебная книга, 2020. – 68 с.

6. Ахмеров, Э.К. Волейбол для начинающих / Э.К. Ахмеров. – Минск: Польша, 2015. – 78 с. – Текст: непосредственный.

7. Горячев В. Здоровье – категория педагогическая / В. Горячев. – Текст: непосредственный // Образование и здоровье: Дайджест психолого-педагогической литературы. – Екатеринбург: ГОУ «Центр Учебная книга», 2011. – 68 с.

8. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. Ю.Н. Клещева, А.Г. Айриянца. – 3-е изд., испр., доп. – М.: ФиС, – 270 с. – Текст: непосредственный.

9. Вайнбаум, Я.С. Физические упражнения и здоровье школьников / Я.С. Вайнбаум. – Текст: непосредственный // Физическая культура в школе, 2020. – 64 с.

МЕТОДЫ ПРИВИТИЯ ЛЮБВИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ

Кожевникова София, Гладкая София

Руководитель: ст. преподаватель Панасюк Оксана Владимировна

*ФГБОУ ВО «Донецкая академия управления и государственной службы»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация*

Аннотация. В статье рассматривается важность формирования здорового образа жизни в семье. Приводятся примеры семейных традиций и даются рекомендации по поиску интересного вида спорта для ребёнка, а также по организации семейных спортивных мероприятий.

Ключевые слова: спорт, семья, физическая культура.

Актуальность. В наши дни часто наблюдается отсутствие спортивной культуры в семьях и недостаток информации о правильном подходе к воспитанию любви к спорту у детей, что становится серьёзной проблемой современного общества, которая требует решения.

Анализ литературы. Последние исследования и публикации подтверждают важность формирования здорового образа жизни в семьях для физического и психологического здоровья человека.

Цель исследования. Изучение роли двигательной активности в семьях.

Задачи исследования:

1. Определение ключевых факторов, влияющих на успешное привитие физической активности.
2. Определение практических рекомендаций для родителей по привитию любви к спорту детям.

Результаты исследования. Дети с самого раннего возраста уже на деле понимают, что быть активным полезно для здоровья. Они открывают для себя,

что совместные занятия спортом – это не только полезно, но еще и весело. Куда веселее и в удовольствие, нежели посещения секции «из-под палки»; секция, которая может даже и не интересовать ребёнка, ведь это выбор и интерес родителей.

Спортом могут заниматься даже груднички. Один из таких примеров – плавание. Детки инстинктивно овладевают умением держаться на воде, задерживать дыхание и нырять. Это не только закаляет, но и улучшает показатели состояния системы внешнего дыхания. Именно в детском возрасте закладываются основы будущего здоровья взрослого человека. Если с раннего возраста ребёнка приучить к спорту, в дальнейшем для него это будет полезная привычка, такая же, как чистить зубы по утрам. Упущенное в детстве трудно, а порой и невозможно, восполнить в более старшем возрасте.

Существует множество способов заниматься спортом в удовольствие, не тратя на это много времени и денег. Скандинавская ходьба, танцы, велопрогулки, плавание, катание на роликах – выбор огромен [1].

Важно помнить, что заниматься спортом – это не только польза для тела, но и прекрасный способ провести время с пользой для души.

Хорошей идеей было бы вести собственный «журнал достижений» для каждого члена семьи. Это развивает целеустремлённость и стремление к большим вершинам. Для ребёнка это будет некой закалкой характера с проявлением лидерства и целью становиться лучше: «Я смог! Я сделал! У меня получилось!». Для родителей будет стимулом не останавливаться на достигнутом результате.

Немаловажное значение играет и спортивная обстановка в доме. Для ребёнка можно установить «шведскую стенку», повесить кольца, канат. Или же самим создать «полосу препятствий» и наблюдать, как ребёнок старается и преодолевает трудности, развивая выносливость. Если есть возможность и вместимость квартиры позволяет, то можно создать свой маленький тренажерный зал. Достаточно коврика для занятий, велотренажёра, нескольких гантелей и обруча.

Следующим немаловажным пунктом в физическом воспитании является режим дня. Грамотное составление режима дня с учётом возрастных особенностей влияет на состояние здоровья, общее самочувствие, на работоспособность и настроение.

Совместные занятия родителей и детей в области физического воспитания являются ключевым элементом укрепления семейных связей, взаимной поддержки, формирования общих интересов и создания добрых традиций. К примеру, летом на свежем воздухе с семьей можно заняться разнообразными видами физических упражнений. Это может быть игра в бадминтон, в теннис, в футбол, в мяч, прыжки на скакалке, подтягивания, дартс.

Большинство занятий из перечисленных положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, укрепляет мышцы, связки, суставы и на многое другое. У детей активно развиваются быстрота и ловкость.

Для всей семьи хорошо подходит плавание. В воде позвоночник находится в горизонтальном положении, тем самым освобождаются нагрузки на него, формируется правильная осанка, улучшается кровообращение, выносливость, успокаивается нервная система, увеличивается глубина дыхания, закаливается организм. В воде всей семьей хорошо играть в водное поло [2].

Еще одной разновидностью физической активности для всей семьи летом являются походы и пешие прогулки. Туристические походы сближают людей, укрепляют такие качества как выносливость, сплоченность и терпение. Дети познают природу. Во время длительных прогулок ходьба не должна быть однообразной. Обязательно нужно делать привалы, устраивать небольшие игры, жарить на костре хлеб, разминать мышцы, если потребуется, или же просто устраивать отдых в тени под деревом [3].

Развитие спортивной культуры в семье имеет множество преимуществ не только для детей, но и для родителей:

– спорт способствует укреплению мышц, развитию координации, выносливости, гибкости и скорости. Регулярные занятия двигательной

активностью улучшают функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что снижает риск развития хронических заболеваний в будущем;

– спорт помогает снимать стресс, улучшает настроение, увеличивает самооценку и уверенность в себе. Физическая активность стимулирует выработку эндорфинов, которые являются естественными антидепрессантами;

– занятия спортом укрепляют иммунную систему, делая организм более устойчивым к инфекциям и заболеваниям;

– спорт требует регулярности, самоорганизации и усилий. Дети учатся соблюдать режим, выполнять тренировки и достигать поставленных целей;

– преодолевая трудности в спорте, дети учатся не сдаваться, искать решения и двигаться вперёд, несмотря на препятствия;

– многие виды спорта требуют командной работы. Дети учатся работать в команде, уважать мнение других и действовать в совместных интересах;

– спорт – это отличная возможность провести время вместе с детьми, укрепить семейные связи и построить доверительные отношения;

– двигательная активность может стать общим интересом для всей семьи, что способствует укреплению взаимопонимания и гармонии;

– спорт улучшает психологический климат в семье, способствует решению конфликтов и снижению уровня стресса [4].

Если родители сами занимаются спортом и ведут активный образ жизни – это лучший пример для подражания.

Выводы. Физическая культура в семье – это не просто занятия спортом, а образ жизни, который формирует у детей ценные привычки, укрепляет здоровье и воспитывает характер. Родители играют ключевую роль в привитии любви к спорту, делая его частью семейной жизни, поддерживая интересы ребёнка и поощряя его успехи. Важно найти вид спорта, который приносит удовольствие, и использовать игровые методы для занятий, чтобы сделать спорт весёлым и интересным. Создавая спортивную атмосферу в семье,

родители делают вклад в будущее своих детей, обеспечивая им здоровый образ жизни и яркую, полноценную жизнь.

Список использованных источников

1. Бобров, М.М. Значение физической культуры в период демократических преобразований в России / М.М. Бобров, С.Б. Тихвинский. – Текст: непосредственный // Молодежь России: потерянное поколение или надежда XXI века. – СПб., 2016. – С. 144-145.

2. Овакян, М.А. Методические принципы физического воспитания / М.А. Овакян. – Тольятти: ТГУ, 2019. – С. 19. – Текст: непосредственный.

3. Реймерс, Н.Ф. Спорт в современной семье / Н.Ф. Реймерс. – М.: Дрофа, 2014. – С. 532. – Текст: непосредственный.

4. Вавилина, И.С. Роль семьи в формировании физической культуры молодежи / И.С. Вавилина. – Текст: непосредственный // Инновационный потенциал молодежи: спорт, культура, образование. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2022. – С. 143-148.

РЕКРЕАЦИЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА-МЕДИКА

Колушева Даниэла

Руководитель: ст. преподаватель Аматауни Наталья Аркадьевна

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный медицинский университет имени М. Горького»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация

Аннотация. Повышение внимания к психологическим аспектам жизнедеятельности, оздоровительно-рекреационное направление организации физкультурно-спортивной деятельности: физическая рекреация – любые формы двигательной активности и восстановительные мероприятия, а так же психологическая рекреация.

Ключевые слова: рекреация ментального здоровья, физическая рекреация, студент-медик, память, психологическая реакция, оздоровительные рекреации, физическая культура.

Актуальность. Воспроизводство психического и физического здоровья, саморазвития человека при котором он приобретает универсальные способы адаптации к постоянно изменяющимся условиям природной и социальной среды возможно на основе спортивно-оздоровительной деятельности.

Цель и задачи исследования. Исследовать ментальную составляющую рекреации в физкультурно-спортивной деятельности и определить современные направления восстановления в физкультурно-спортивной деятельности.

Методами исследования выбраны: теоретический анализ, синтез, обобщение, классификация.

Результаты исследования. Гигиена играет все возрастающую роль в сохранении и восстановлении здоровья населения. В современных условиях, которые характеризуются значительной степенью неопределенности и непредсказуемости остро встал вопрос психологического состояния человека. Как показывают международные исследования в 2023 году, приблизительно 20% деятельного населения в мире ощущают выгорание, 42% испытывают истощение. Симптомы ментального «нездоровья» – когнитивные и эмоциональные нарушения, истощение, психическая дистанция и их процентное соотношение представлены на рис.1.

Истощение (42%)	Когнитивные нарушения (29%)	Психическая дистанция (23%)	Эмоциональные нарушения (22%)	Когнитивные нарушения (22%)
--------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------

Рисунок 1 – Опыт переживания симптомов выгорания (% респондентов) [1]

В соответствии с изложенным, можно сказать, что отмечается высокий уровень психологической усталости и есть необходимость в определении приоритетных направлений и средств восстановления в физкультурно-спортивной деятельности и обязательном учете психологической составляющей рекреационной деятельности.

Ослабление ментального здоровья проявляется в психической усталости, невозможности выполнять свои обязанности, дефиците внимания, памяти, низкой умственной работоспособности, неадекватных психологических

реакциях. Восстановление психического здоровья должно опираться на физическую рекреацию с добавлением психоэмоциональной составляющей. Здесь стоит отметить, что физические нагрузки имеют внутреннюю сторону – обуславливают изменения в различных системах организма, что способствует восстановлению вегетативных, координационных, психических реакций организма, следовательно, ментального здоровья. Поэтому физические нагрузки являются средством восстановления и должны занять свое место в рекреационных программах физкультурно-оздоровительной деятельности.

В образовательных учреждениях наиболее приемлемым стоит считать оздоровительно-рекреационное направление организации физкультурно-спортивной деятельности: физическая рекреация – любые формы двигательной активности и восстановительные мероприятия, а так же психологическая рекреация – активный творческий отдых, получение положительных эмоций, общение с другими людьми и т.п. посредством рекреационных видов спорта: подвижные и спортивные игры, туризм, гимнастические упражнения и т.п.

Подытоживая можно сказать, что воспроизводство психического и физического здоровья, саморазвития человека при котором он приобретает универсальные способы адаптации к постоянно изменяющимся условиям природной и социальной среды возможно на основе спортивно-оздоровительной деятельности.

Выводы:

1. Высокий уровень психологической усталости (около 50% дееспособного населения) обуславливает необходимость обязательного учета психологической составляющей рекреационной деятельности.

2. Восстановление психического здоровья должно опираться на физическую рекреацию с добавлением психоэмоциональной составляющей и формирование здорового образа жизни в социуме.

3. Эффективным средством рекреации являются рекреационные виды спорта, позволяющие сочетать досуг с активными физическими нагрузками, обеспечивая регенерацию и отдых.

4. Восстановление ментального здоровья необходимо для обеспечения должного уровня качества трудового потенциала.

Список использованных источников

1. 2023: Год в чартах. – URL: <https://www.mckinsey.com/featured-insights/2023-year-in-review/2023-the-year-in-charts> (дата обращения: 20.11.24). – Текст: электронный.

2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд. испр. и доп. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр « Академия», 2003. – 460с. – Текст: непосредственный.

3. Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 24.06.2023) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». – URL: https://consultant.ru/document/cons_LAW_73038/49aa (дата обращения: 20.11.24). – Текст: электронный.

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Короед Ангелина

Руководитель: ст. преподаватель Панасюк Оксана Владимировна

***ФГБОУ ВО «Донецкая академия управления и государственной службы»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация***

Аннотация. В статье рассмотрена важность активного образа жизни и правильного питания в предотвращении различных заболеваний, поддержании общего благополучия организма.

Ключевые слова: здоровье, спорт, питание, активность, популяризация, образ жизни, физическая культура, двигательная активность.

Актуальность. Проблема недостатка физической активности и вредных привычек затрагивает все слои населения, что требует комплексного подхода к её решению. Невысокий уровень осведомленности о значении физической активности, а также дефицит мотивации к здоровому образу жизни негативно

сказываются на состоянии здоровья.

Анализ литературы. Последние исследования показывают положительное влияние физической активности на общее состояние здоровья, профилактику заболеваний и улучшение психоэмоционального фона. Работа Жарова А.А. и Литвиченко О.Н. подчеркивает важность внедрения программ физической активности в школах и на предприятиях, а также активного участия тех организаций, которые занимаются популяризацией здорового образа жизни [1, 2]. Учитывая разницу в возрастных категориях и социально-экономическом статусе, подходы к формированию ЗОЖ должны быть индивидуализированы.

Цель исследования – выявление факторов, способствующих формированию здорового образа жизни и двигательной активности различных групп населения.

Задачи исследования:

1. Определение уровня физической активности среди разных возрастных групп.
2. Анализ факторов, влияющих на выбор здорового образа жизни.
3. Определить необходимость создания местных и национальных программ по популяризации ЗОЖ, направленных на снижение уровня заболеваемости и улучшение качества жизни граждан.
4. Привести аргументы в пользу комплексного и системного подхода к формированию здорового образа жизни и физической активности в обществе.

Результаты исследования. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это рациональный образ жизни, неотъемлемой чертой которого является активная деятельность, направленная на сохранение и улучшение здоровья. Образ жизни, который способствует общественному и индивидуальному здоровью, является основой профилактики, а его формирование – важнейшей задачей социальной политики государства в деле охраны и укрепления здоровья народа [3].

Таким образом, формирование ЗОЖ является важнейшей задачей государства, так как образ жизни является определяющим фактором здоровья. Формирование ЗОЖ является также задачей органов здравоохранения,

социальной защиты и образования.

Двигательная активность – важный аспект ЗОЖ. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует минимум 150 минут умеренной физической активности в неделю для снижения риска хронических заболеваний. Физическая активность способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению обмена веществ, повышению уровня энергии и улучшению настроения. По мнению экспертов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), совместный вклад медицинской помощи и наследственных факторов в здоровье составляет не более 30%, тогда как 50% – это здоровый образ жизни [4].

Сегодня в нашей стране особое внимание уделяется здоровьесбережению населения, и, в частности, подрастающего поколения. На федеральном уровне принято и действуют нормативно-правовые акты, которые определяют регламент по совершенствованию деятельности исполнительных органов РФ по вопросам укрепления и сбережения здоровья общества:

1. Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30.03.1999 № 52-ФЗ.

2. Указ Президента Российской Федерации «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации» (в ред. Указа Президента РФ от 07.11.1997 № 1175).

3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Важность задачи охраны здоровья населения определяется постоянно возрастающими вызовами, как к современной личности, так и отдельно к конкретному специалисту – профессионалу своего дела. Высокие запросы на компетенции современного специалиста связаны с пониманием ценности активного субъекта человеческого сообщества, который имеет сформированные профессиональные качества, чтобы оказывать влияние на прогресс в конкретном времени жизнедеятельности. Социально важные (значимые) качества личности формируют мировоззренческие позиции

человека, его ценности и направленность, отражая и профессиональную область деятельности. Они ориентируют будущего специалиста на определенную траекторию профессионального развития, в поиске его места в обществе профессионалов, а также направляют его в будущее социального мира в оптимистичной перспективе [5].

Одним из важнейших показателей сбалансированности здоровья и успешности профессиональной деятельности является формирование ценности и культуры здоровья, зависимость их от таких характеристик как: пол, возраст, социально-экономического положения, уровень образования, профессия.

Важно отметить, что на сегодняшнее время, молодые люди в той или иной степени интересуется ЗОЖ. Большинство молодежи (74,5%) предпочитают «заботится о своем здоровье». Второе место занимает забота о своей внешности и фигуре (62,9%). Однако если среди юношей лишь 20,6% опрошенных отдадут предпочтение ответу «забота о своем здоровье», то среди девушек уже 53,9% опрошенных. То есть, для многих молодых людей здоровье является инструментом, позволяющим поддерживать свою привлекательность. При анализе факторов, мешающих ведению ЗОЖ видно, что самым частым ответом у юношей и девушек является лень: 14,5% и 31,6% соответственно. За ним по частоте следует ответ «нехватка времени» – 11,9% у юношей и 25,5% у девушек. Занятия физической культурой дают заметный результат для организма человека. В то время как отсутствие физической (двигательной) активности формируют нарушения нервно-психической системе, рефлекторных процессах, которые важны и необходимы для человека. Все это образует серьезные расстройства системы обмена веществ и сердечно-сосудистой системы, развивая почву для возникновения серьезных хронических и острых заболеваний [6]. Также к одному из видов физической культуры относится закаливание, которое формирует иммунную систему организма человека и является отличным профилактическим средством сезонных инфекционных заболеваний, простудных эпидемий и вспышек.

Процедура закаливания может проводиться в разнообразных вариациях –

обливание холодной водой на свежем воздухе, обтирание тела холодной водой, прием холодного душа с последующим растиранием, купание в холодной воде, окупание, солнечные и воздушные ванны. Закаливание способствует формированию иммунитета и стабилизации нервно-психического состояния.

Здоровый образ жизни по средствам физической культуры вырабатывает двигательные, силовые и координационные качества, совершенствует физические способности. Эти качества и способности дают положительное влияние на физические возможности организма человека. Важно понимать, что любой вид физической культуры имеет высокий результат и формирует привычки ЗОЖ в том случае, если процедура правильного выполнения конкретного физического упражнения будет полностью соблюдена [7].

Формирование ценности здорового образа жизни является длительным педагогическим воздействием, которое осуществляется педагогическими и медицинскими работниками образовательных учреждений, родителями. Этот процесс является целенаправленным, организованным и системным, тогда он дает заметный положительный эффект.

Выводы. Формирование здорового образа жизни и двигательной активности является важной задачей, требующей комплексного подхода. Образование и просвещение, поддержка со стороны государства и сообщества, а также создание доступных условий для занятий физической активностью могут существенно повлиять на здоровье населения. Необходимо разрабатывать и внедрять местные и национальные программы, направленные на популяризацию здоровых привычек, что в свою очередь, позволит снизить уровень заболеваемости и улучшить качество жизни граждан.

Список использованных источников

1. Жаров, А.А. Медико-гигиенические основы формирования здорового образа жизни в Российской Федерации: дисс. на получение уч. ст. кандидата медицинских наук 14.00.07 / А.А. Жаров, 2021. – 62 с. – Текст: непосредственный.
2. Литвиченко, О.Н. Гигиена и санитария / О.Н. Литвиченко и др. – 2019. – № 5. – С. 58-61. – Текст: непосредственный.

3. Амиров, Н.Х. Образ жизни и здоровье: Монография / Н.Х. Амиров и др. – Пенза, 2020. – 57 с. – Текст: непосредственный.

4. Гребенюк, А.А. Проблема физического воспитания различных категорий граждан в России / А.А. Гребенюк, О.П. Кокоулина // В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности. – Елец, 2020. – С. 32-37. – Текст: непосредственный.

5. Ключкина, Г.О. Проблемы формирования здорового образа жизни современной российской студенческой молодежи / Г.О. Ключкина, П.С. Самыгин, С.И. Самыгин. – Текст: непосредственный // Национальное здоровье. – 2020. – № 1. – С. 80-89.

6. Калью, П.И. Сущностная характеристика понятия «здоровье» и некоторые вопросы перестройки здравоохранения: обзорная информация / П.И. Калью. – М., 2021. – С. 220. – Текст: непосредственный.

7. Черкашина, Н.В. Формирование основ здорового образа жизни обучающихся средствами физической культуры / Н.В. Черкашина, Ю.П. Воробьёв. – Текст: непосредственный // Развитие науки, образования и технологий в XXI веке. – Москва, 2021. – С. 130-133.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ПОЖИЛОГО НАСЕЛЕНИЯ

Косарева Кира

Руководитель: ст. преподаватель Тарасова Наталья Сергеевна

***ФГБОУ ВО «Донбасский государственный университет юстиции»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация***

Аннотация. В статье обсуждаются проблемы формирования здорового образа жизни и физической активности у пожилых людей. Рассматриваются ключевые факторы, влияющие на снижение уровня физической активности у пожилых людей, включая физиологические изменения, хронические заболевания, психологические аспекты и недостаток социальной поддержки.

Ключевые слова: физическая активность, питание, рацион, здоровье,

психологическое состояние, мотивация.

Актуальность. Физическая активность полезна в любом возрасте, а в пожилом просто необходима. Если в течение своей жизни вы были малоактивны из-за нехватки времени, то теперь пришла самая пора заняться собой, чтобы улучшить выносливость, силу и равновесие. Это поможет вам жить самостоятельно в течение более длительного времени и поддержать ваше здоровье.

Анализ литературы. С каждым прожитым годом проблемы со здоровьем становятся все более ощутимыми. Как долго наше здоровье будет способно поддерживать привычный и активный образ жизни? Нехватка физической активности у людей в возрасте более 65 лет способствует ускорению старения и усугублению течения многих возрастных заболеваний [1]. В связи с возрастающей актуальностью проблемы формирования здорового образа жизни и двигательной активности пожилых людей, она приобретает все большее значение. В наше время существенно возрастает количество людей пожилого возраста, что ставит перед системой здравоохранения задачи по оказанию им помощи в поддержании их здоровья и психического благополучия [2].

Здоровый образ жизни охватывает не только сбалансированное питание и отказ от вредных привычек, но и регулярные физические нагрузки, которые способствуют поддержанию физической формы, улучшает функционирование сердечно-сосудистой системы и укрепляет иммунную защиту. Двигательная активность особенно важна для пожилых людей, так как она помогает снижать риск хронических заболеваний, повышает качество жизни и способствует социальной интеграции и эмоциональному благополучию [3].

Цель исследования. Изучить важность физической активности для пожилых людей, а также дать определенные рекомендации по здоровому образу жизни, который будет наиболее подходящим для этой категории людей.

Задачи исследования:

1. Получение необходимых знаний пожилых людей об основных аспектах важности физической деятельности и правильного питания.

2. Выяснить, почему старшее поколение должно вести активный образ жизни.

3. Понять, как занятие физической культурой влияет на здоровье и самочувствие.

Результаты исследования. У пожилых людей наблюдается значительное снижение уровня физической активности. Существуют множество причин, способствующих возникновению этой проблемы. К основным из них можно отнести следующие:

1. Физиологические изменения. С возрастом в организме происходят естественные изменения, такие как уменьшение мышечной массы и силы, ухудшение координации и равновесия, а также замедление обмена веществ.

2. Хронические заболевания. Пожилые люди чаще подвержены различным хроническим заболеваниям, такие как артрит, остеопороз, сердечно-сосудистые расстройства и диабет. Эти заболевания могут ограничивать физическую активность и снизить желание заниматься спортом.

3. Психологические аспекты. С возрастом могут возникать такие психологические проблемы, как депрессия, тревожность и снижение самооценки. Эти состояния способны ослабить мотивацию и уменьшить интерес к физическим упражнениям.

4. Недостаток поддержки. Если у пожилого человека нет друзей или родственников, которые могли бы способствовать его активности, ему может быть труднее заниматься спортом.

Чтобы поддерживать свой образ жизни и качество здоровья, пожилым людям необходимо уделять особое внимание активности, питанию и психологическому состоянию. Если не соблюдать эти аспекты, состояние жизни будет снижаться, а боль и психологические проблемы заполнят их жизнь. Следует начать с графика сна, так как сон оказывает огромное влияние на человека. Оптимальная продолжительность сна для пожилых составляет 7-8 часов. Как выяснили ученые, проблемы, связанные со сном, очень актуальны для старшего поколения. Им достаточно сложно уснуть и погрузиться в

глубокий сон. Вот несколько рекомендаций, чтобы сон стал более качественным:

1. Врачи рекомендуют просыпаться в одно и то же время. Это позволит вашему организму лучше оценить качество вашего сна.

2. Когда вы не можете уснуть лучше не лежать в кровати, а заняться чем-то успокаивающим и умиротворяющим.

3. Минимизируйте физические нагрузки за 4 часа до сна.

4. Придерживайтесь диеты. Не переешьте на ночь и избегайте продуктов питания, содержащих кофеин.

5. Для борьбы с бессонницей в случаях, если нет никаких противопоказаний, попробуйте травяные чаи (мята, ромашка, пустырник, валериана, зверобой).

Также стоит вопрос питания. Что нужно есть? Сколько нужно есть? Начнем с того, что правильное меню поможет избежать проблем с пищеварением, характерных для преклонных лет. Поэтому пожилым людям рекомендуется пересмотреть свой рацион и выбрать правильную диету. Здоровое питание оказывает положительное влияние на организм и помогает ему адаптироваться к старению.

Поэтому давайте рассмотрим основные принципы питания в пожилом возрасте. Серьезный вред организму наносит переедание и ожирение. Это означает, что при употреблении блюд важно рассчитывать калории. Кроме того, отсутствие в рационе рыбных и мясных блюд или, наоборот, слишком большое количество пищи, богатой животными жирами, может привести к проблемам. Чтобы организм функционировал полноценно, необходимо сохранять разнообразие. Продукты должны быть качественными и в оптимальном количестве. Лучше есть легкую пищу. Во-первых, диета должна включать достаточное количество сложных углеводов. Это могут быть сезонные фрукты, овощи и крупы (гречка, овсянка). Также важно употреблять хлеб грубого помола. В нем содержится клетчатка, которая хорошо влияет на правильную работу кишечника. Животный белок следует получать из рыбы и

молочных продуктов. Наиболее полезны: судак, карп, щука, тресковые. Из мяса лучше всего выбирать нежирные сорта, например, птицу или кролика. Есть еще несколько источников животного белка в рационе: нежирный творог, сыр, молоко, кефир и т.п. Все они могут быть включены в рацион, если нет непереносимости. Растительный белок должен составлять около половины ежедневного рациона в пожилом возрасте. Его можно получить за счет зерновых и бобовых. Среди наиболее полезных круп будут гречневая и овсяная.

Не забываем, что физическая активность также является ключевым элементом здоровья. В зависимости от возможности организма стоит подобрать собственный план занятий для эффективных и безопасных тренировок, ведь систематическая двигательная активность оказывает на человека положительное воздействие. Сердце начинает экономно работать, замедляется ритм сокращений, но увеличивается их сила. Физическая нагрузка способствует окислительным и обменным процессам в организме, задерживать развитие атеросклероза и остеопороза, успокаивают нервную систему, способствуют снижению веса, а также дисциплинирует человека.

Рекомендуется проконсультироваться с врачом и выявить, какие нагрузки можно выполнять, ведь у каждого свои возможности и своё здоровье.

Пожилым людям следует избегать напряженных и быстрых упражнений, отдавая предпочтение более простым видам спорта. Лучше отдать предпочтение ходьбе, а не бегу, так как второй может способствовать разрушению суставов, что не только не поможет, но и причинит вред. Также будет полезно заниматься легкими танцами, что поднимает не только уровень активности, но и настроение.

Выводы. Формирование здорового образа жизни и двигательной активности среди пожилого населения является важной задачей, которая способна существенно улучшить качество жизни старшего поколения. Активный образ жизни не только способствует укреплению физического здоровья, но и положительно влияет на психоэмоциональное состояние, что особенно актуально для пожилых людей, часто сталкивающихся с

одиночеством и снижением социальной активности. Для достижения этой цели необходимо внедрять многогранные подходы: разрабатывать адаптированные программы физической активности, проводя обучающие мероприятия, а также повышать осведомленность о важности здоровья и мотивации.

Таким образом, систематические усилия в области формирования здорового образа жизни среди пожилых людей не только улучшат их физическое состояние, но также повысят общий уровень удовлетворенности жизнью, способствуя активной и полноценной жизни на старшем этапе.

Список использованных источников

1. Физическая активность. Пожилой возраст. – Текст: электронный // Министерство здравоохранения. – URL:<https://:me.health.gov.il/> (дата обращения: 18.10.2024).
2. Рекомендации ЗОЖ. – Текст: электронный // Фонд Потанина. – URL: <https://:fondpotanin.ru> (дата обращения: 18.10.2024).
3. Ткачева, О.Н. В помощь пожилому человеку и его близким: физическая активность в пожилом возрасте. – 2019. – 22 с. – URL: <https://:static-0.minzdrav.gov.ru> (дата обращения: 18.10.2024). – Текст: электронный.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ

Кузьмина Ксения
Руководитель: канд. пед. наук, доцент
Пягай Лариса Павловна

***ФГБОУ ВО «Омский государственный аграрный университет
имени П.А. Столыпина»
г. Омск, Российская Федерация***

Аннотация. В статье рассматривается формирование здорового образа жизни и важность двигательной активности для различных групп населения. Особое внимание уделяется факторам, способствующим формированию здоровых привычек, при этом учитываются потребности и особенности разных

возрастных групп, начиная с детей и молодежи, заканчивая пожилыми людьми.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, двигательная активность, здоровье населения, общество.

Актуальность. Актуальность темы обусловлена ростом числа заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни, и необходимостью повышения уровня физической активности в обществе.

Анализ литературы. Анализ исследований по вопросам формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) и физического воспитания призван подчеркнуть важность комплексного подхода к укреплению здоровья и самосовершенствованию организма через систематическую физическую активность. Вехи, исследуемые в работах Л.П. Пягай, Г.И. Семеновой, И.Е. Корельской, И.А. Варенцовой, А.Н. Зеянина и других авторов, подчеркивают предварительные условия, которые формируют успешные стратегии ЗОЖ. Исследования акцентируют внимание на важности соблюдения ряда принципов физического воспитания, которые включают индивидуальный подход, постепенность, систематичность и последовательность. Эти принципы являются основополагающими для успешного формирования ЗОЖ.

Целью нашего исследования является анализ возможностей для обеспечения здоровья и активности людей в разные периоды жизни.

Результаты исследования. Привлечение людей к достижению физической активности с раннего возраста формирует устойчивые привычки, которые сохраняются на протяжении всей жизни. Это создает основу для более активной и здоровой культуры в обществе в будущем. Двигательная активность играет ключевую роль в формировании здоровья и благополучия общества в целом.

Одним из ключевых аспектов является вовлечение молодёжи в активный образ жизни. Школы и университеты могут стать важными площадками для пропаганды здорового образа жизни (ЗОЖ), организуя спортивные секции, соревнования и мероприятия, направленные на повышение физической активности среди студентов. Также важно учитывать индивидуальные

особенности каждого человека. Для пожилых людей могут быть разработаны специальные программы, учитывающие их возрастные особенности и состояние здоровья. Для людей с ограниченными возможностями необходимо создать условия для занятий адаптивным спортом и физической культурой.

Физкультурно-оздоровительная деятельность объединяет различные формы физической активности, направленные на поддержание и укрепление здоровья населения, формирования культуры здоровья и повышения качества жизни. В процессе организации физкультурно-оздоровительной деятельности необходимо придерживаться следующих принципов: сознательности, индивидуального подхода, постепенности и последовательности, систематичности, регулярности и повторяемости.

В своих работах И.Е. Корельская, И.А. Варенцова, А.Н. Зелянина и другие считают, что в основе формирования ЗОЖ лежат принципы физического воспитания, соблюдение которых направлены на воспитание у занимающихся глубокого понимания роли и значения проводимых самостоятельных занятий в укреплении здоровья, в самосовершенствовании своего организма.

Так, например, принцип индивидуального подхода к самостоятельным занятиям физическими упражнениями позволит обратить внимание на состояние своего здоровья, физического развития и определить уровень физической подготовленности.

Выполнение принципов постепенности и последовательности будет способствовать соблюдению физиологических основ тренировки – постепенному увеличению трудности упражнений, объема и интенсивности физических нагрузок, правильному чередованию нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом личного уровню тренированности и переносимости нагрузки. Принцип систематичности, регулярности и повторяемости играет большую роль при составлении планов и содержания тренировки.

Основным специфическим средством физического воспитания являются физические упражнения, вспомогательными средствами – оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Комплексное использование этих

средств позволяет специалистам по физической культуре и спорту эффективно решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи [1].

В исследованиях Л.П. Пягай и Г.И. Семеновой было выявлено, что за последние годы специалистами в области педагогики, психологии и физической культуры разработано немало здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий, методов диагностики уровня здоровья. В основу этих технологий положены различные подходы, направленные на укрепление здоровья. Это соблюдение гигиенических норм и требований, сбалансированное питание, закаливание, различные физкультурно-оздоровительные системы. Авторы предлагают, как традиционные, так и нетрадиционные формы, и методы укрепления здоровья. Таким образом, поиск путей решения проблемы укрепления соматического здоровья студентов за счет внедрения здоровьесформирующих технологий в секционные занятия является актуальной. Стоит отметить, что термин «здоровьесформирующие технологии» впервые ввел В.К. Бальсевич, объясняя это тем, что порой сберечь уже нечего. Здоровье формирующие образовательные технологии, как отмечают ряд авторов, это такие психолого-педагогические технологии, программы и методы которые направлены на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни [2].

Значимость физкультурно-оздоровительной деятельности заключается в той роли, которую она играет в развитии, сохранении и поддержании телесных, психических, нравственных и духовных качеств человека. В современной кризисной ситуации, культура здоровья должна стать важнейшим фактором, способным помочь людям противостоять непростым современным условиям жизни. Воспитание физически здоровых привычек у человека является важной задачей родителей, педагогов и общества в целом. Эти привычки закладываются в детстве и могут существенно повлиять на здоровье и образ жизни человека в будущем.

Физическое воспитание является важнейшей частью системы воспитания в целом. В системе дошкольного образования теория и методика физического воспитания как наука об общих закономерностях физического воспитания и развития личности ребенка сформировалась сравнительно недавно. Будучи одной из отраслей педагогики, она имеет единое содержание и предмет изучения с общей теорией и методикой физической культуры. Одним из направлений совершенствования системы физического воспитания детей является включение физической культуры в образовательный процесс в дошкольном образовательном учреждении, что предусмотрено ФГОСДО. Реализация данного процесса возложена на педагогов – как воспитателя, так и инструктора по физическому воспитанию, которые в равной мере несут ответственность за качество образования в детском саду [3].

В исследованиях А.М. Салаватовой описаны здоровьесберегающие технологии при организации здорового образа жизни студентов вуза. Автор считает, что в здоровьесберегающей системе главным является не усвоение готовых знаний, а развитие способностей у студентов к овладению методами познания здоровья человека, через переживания с точки зрения первого лица дающими возможность самостоятельно, творчески их использовать для сохранения и укрепления здоровья.

Целью физического воспитания в вузах является содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов. В процессе обучения в вузе по курсу физическая культура и спорт, предусматривается решение таких задач, как воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к профессиональной деятельности; сохранение и укрепление здоровья, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения; всесторонняя физическая подготовка и профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учетом особенностей их будущей трудовой деятельности [4, 5].

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в многообразных формах, которые

взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов [6].

Во второй половине жизни у человека проявляются возрастные изменения, связанные, прежде всего с менее интенсивным обменом веществ, ослаблением функциональных возможностей всех органов и систем, нарушением обмена веществ, различными нарушениями со стороны опорно-двигательного аппарата. Нередки в это время различные заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Основные средства сохранения и восстановления функций двигательного аппарата в пожилом возрасте – это двигательная активность. Комплексы упражнений, разработанные для лиц пожилого возраста, воздействуют на ослабленные группы мышц, обеспечивают прогрессивные изменения в опорно-двигательном аппарате, поддерживают силовые качества и гибкость, восстанавливают координацию движений, поддерживают нормальную осанку. Для общего оздоровления и направленного воздействия на сердечно-сосудистую и дыхательную систему используются дозированная ходьба, бег умеренной интенсивности, прогулки на лыжах, плавание [7].

Список использованных источников

1. Физическая культура и спорт. Здоровьесбережение в условиях Крайнего Севера: учебное пособие / И.Е. Корельская, И.А. Варенцова, А.Н. Зелянина, И.В. Мищенко. – Архангельск: САФУ, 2017. – 227 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/161732> (дата обращения: 20.11.2024). – Текст: электронный.

2. Пягай, Л.П. Здоровье формирующие технологии в физическом воспитании студентов / Л.П. Пягай, Г.И. Семенова. – Текст: непосредственный // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. – 2023. – Т. 3, № 3. – С. 51-58.

3. Малозёмова, И.И. Физическое воспитание дошкольников: теоретические и методические основы: учебное пособие для студентов педагогических вузов / И.И. Малозёмова; Урал. гос. пед. ун-т. – Электрон. дан.

– Екатеринбург : [б. и.], 2018. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – Текст: электронный.

4. Салаватова, А.М. Здоровьесберегающие технологии при организации здорового образа жизни студентов вуза. – 2020. – № 8. – С. 50-54. – Текст: непосредственный.

5. Шарапов, А.А. Компетенции в области здорового образа жизни в системе подготовки бакалавров педагогического образования по безопасности жизнедеятельности / А.А. Шарапов. – Текст: электронный // Молодой ученый. – 2016. – № 6.1 (110.1). – С. 91-94. – URL:<https://moluch.ru/archive/110/27102/> (дата обращения: 06.11.2024).

6. Бондин, В.И. Здоровьесберегающие технологии в системе высшего педагогического образования / В.И. Бондин. – Текст: электронный // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 10. – С. 14-18. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47936383> (дата обращения: 20.11.2024).

7. Арстангалиева, З.Ж. Детерминанты здорового образа жизни людей пожилого возраста / З.Ж. Арстангалиева. – Текст: электронный // Бюллетень медицинских интернет-конференций. – 2013. – Т. 3, № 11. – С. 1309. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=20991487> (дата обращения: 21.11.2024).

ОБЕСПЕЧЕНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Лавренчук Павел
Руководитель: канд. наук по ФВиС, профессор
Фалькова Наталья Ивановна

ФГБОУ ВО «Донбасский государственный университет юстиции»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация

Аннотация. В данной работе предлагаются актуальные направления физической культуры студентов, так как она является органической частью общечеловеческой культуры и является её самостоятельной областью.

Ключевые слова: молодежь, студент, образ жизни, спорт, здоровье,

социализация, физическая культура, генезис, личность.

Актуальность. Вселенский принцип единства индивидуального и общего, единства организма и среды биологической и социальной. В связи с этим ЗОЖ – это не что иное, как рациональная организация жизнедеятельности человека на базе ключевых эволюционно сложившихся биологических и социальных жизненно важных форм поведения (поведенческих факторов). Гармонизация этого единства и определяет высокий уровень жизнедеятельности организма человека, его здоровье. Дело в том, что в иерархии потребностей, лежащих в основе поведения студента, здоровье находится далеко не на первом месте. Это связано с низкой индивидуальной и общей культурой общества. Отсюда – отсутствие установки на примат (главенство) ценности здоровья в иерархии человеческих потребностей. Следовательно, формирование здоровья – это, прежде всего проблема каждого человека. Его следует начинать с воспитания мотивации здоровья и ЗОЖ, ибо она является ведущим системообразующим фактором поведения. Иначе говоря, будет мотивация (целенаправленная потребность), будет и соответствующее поведение.

Анализ литературы. Создание условий для формирования человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство, является одной из актуальных проблем. Физическая культура представляет собой общественное явление, тесно связанное с экономикой, культурой, общественно-политическим строем, состоянием здравоохранения, воспитанием людей. Как и любая культура, культура здоровья представляет собой совокупность достижений человечества в разнообразных сферах: быте, идеологии, образовании и воспитании, науке, искусстве, литературе. Вместе с тем, культура здоровья имеет свою привилегию и прежде всего в том, что она вбирает в себя многие области человекознания, синтез достижений которых привел к возникновению междисциплинарной отрасли науки, практики и образования, получившей название валеологии [1, 2].

Цель и задачи исследования. Рассмотреть становление личности студента посредством физической культуры, поскольку физическая культура наряду с культурой в целом призвана формировать всесторонне развитую личность, в частности студента, как одного из главных субъекта (и объекта) исторического процесса генезиса.

Результаты исследования. Исходя из принципа единства организма и среды, индивидуальное здоровье формируется на протяжении всей жизни в конкретных условиях социального окружения, которое носит динамический характер. Это окружение представляет собой поэтапную смену одной педагогической системы другой: семейной, дошкольной, школьной, вузовской. Вузовская педагогическая система коренным образом отличается от школьной. Она характеризуется повышенными требованиями к уровню знаний обучающихся при ориентации на самостоятельное творческое усвоение и осмысление большого объема и значительной сложности информации, а также применению ее на практике. Новые вузовские условия оказываются для студента экстремальными [2].

Культура здоровья студента – один из важнейших разделов возрастной валеологии. Он включает в себя проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья на определенном этапе индивидуального развития организма, приходящегося на период обучения индивида в ВУЗе. Этот этап онтогенеза является биологически кризисным и переломным периодом интенсивной социализации вузовского учащегося [3].

Таким образом, в достижении социального прогресса возникает противоречие между потребностью в высоком уровне знаний и состоянии здоровья молодого поколения, с одной стороны, и имевшим место их снижением, в связи с его кризисными возрастными биологическими особенностями и экстремальностью окружающей среды [4].

Мотивационно-ценностный компонент отражает активно положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений,

организующих и направляющих волевые усилия личности, познавательную и практическую деятельность по овладению ценностями физической культуры, нацеленность на здоровый образ жизни, физическое совершенствование.

Физкультурно-спортивная деятельность, в которую включаются студенты – один из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов, формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей. Ее специфическим ядром являются отношения, развивающие физическую и духовную сферу личности, обогащающие ее нормами, идеалами, ценностными ориентациями. При этом происходит превращение социального опыта в свойства личности и превращение ее сущностных сил во внешний результат. Целостный характер такой деятельности делает ее мощным средством повышения социальной активности личности [5].

Выводы. Здоровье – начало всех начал, обеспечивающее благополучие в будущей семье, карьерный рост и пролонгацию жизни. Над его сохранением, развитием и совершенствованием необходимо постоянно трудиться самому, не перекладывая эту заботу на государственные структуры. Основополагающей идеей теоретического раздела программы по физической культуре и смежным дисциплинам должна быть установка на то, что здоровье является хотя и главной, но переходящей ценностью, а не неким даром природы, который получен в постоянное пользование на условиях беспроцентной ренты.

В общественном сознании актуализация проблемы здорового образа жизни в большей мере обусловлена идеей государственного масштаба – идеей здоровья нации, в генетической памяти которой сохранилась самобытная культура, сила духа, физическая крепость предков. Принятие студентом парадигмы здорового образа жизни, безусловно, лежит в области его сознания, но надеяться на то, что он сам придет к ее практическому воплощению, будет непростительной ошибкой. Необходимо ему в этом помочь. Необходимо способствовать формированию у студентов культуры здоровья независимо от получаемой специальности.

Список использованных источников

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко. – М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2012. – 336 с. – Текст: непосредственный.
2. Мельников, П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / П.П. Мельников. – М.: КноРус, 2013. – 240 с. – Текст: непосредственный.
3. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КноРус, 2013. – 240 с. – Текст: непосредственный.
4. Алексеев, С.В. Международное спортивное право: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям 030500 «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» / С.В. Алексеев. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2013. – 647 с. – Текст: непосредственный.
5. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие / Ю.П. Кобяков. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 252 с. – Текст: непосредственный.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: КЛЮЧ К СЧАСТЬЮ

Люх Анастасия

Руководитель: преподаватель Стрельникова Лариса Александровна

***ФГБОУ ВО «Омский государственный медицинский университет»
колледж, Министерства здравоохранения Российской Федерации
г. Омск, Российская Федерация***

Аннотация. Исследование посвящено изучению взаимосвязи между принципами здорового образа жизни (ЗОЖ) и субъективным ощущением счастья. Целью исследования является выявление ключевых компонентов ЗОЖ, которые оказывают наиболее значимое влияние на уровень удовлетворенности жизнью и ощущение благополучия. Работа предполагает анализ существующей научной литературы, а также проведение эмпирического исследования,

направленного на выявление корреляций между различными аспектами ЗОЖ (питание, физическая активность, сон, управление стрессом, социальные отношения) и показателями уровня счастья. Полученные результаты позволят разработать практические рекомендации по формированию ЗОЖ, способствующего повышению уровня счастья и благополучия.

Ключевые слова: здоровое питание, физическая активность, сон, управление стрессом, социальная поддержка, занятие спортом.

Актуальность. В современном обществе наблюдается рост интереса к вопросам благополучия и счастья. Ухудшение экологической ситуации, увеличение темпов жизни, стрессовые факторы и снижение уровня социальных связей оказывают влияние на уровень удовлетворенности жизнью и субъективное ощущение счастья. Развитие технологий и доступность информации способствуют осознанному подходу к своему здоровью и благополучию, в том числе через формирование здорового образа жизни. Однако недостаточно изучено влияние отдельных компонентов ЗОЖ на уровень счастья. Исследование, направленное на выявление взаимосвязи между ЗОЖ и субъективным ощущением счастья, позволит разработать эффективные стратегии повышения благополучия и качества жизни населения. Это актуально для формирования эффективных программ по пропаганде ЗОЖ, которые учитывают не только физическое, но и психическое здоровье. Актуальность исследования подтверждается растущим спросом на информацию о практических способах достижения счастья и гармонии.

Анализ литературы. Такие авторы как Вдовина Л.Н. и Дьяконов И.Ф. обосновали необходимость рационального сочетания труда и отдыха, занятий физкультурой и спортом, соблюдения правил гигиены в быту, правильного питания. Авторы напоминают о вреде алкоголя, наркотиков и табакокурения, дают рекомендации по гигиене сна, поддержанию активного долголетия и улучшению самочувствия, профилактике переутомления [1, 2]. Назарова Е.Н. освещала вопросы охраны и укрепления здоровья населения, рассматривала теоретические и практические основы профилактики заболеваний, изложила

сведения о факторах среды, формирующих и разрушающих здоровье [3].

Цель исследования заключается в выявлении методов, которыми люди могут достигнуть счастья путем здорового образа жизни.

Задачи исследования:

1. Проанализировать существующие образовательные программы на предмет их эффективности.

2. Изучить влияние здорового образа жизни на формирование счастья и благополучия у людей.

3. Определить методы вовлечения родителей в процесс формирования здоровых привычек.

Результаты исследования. Здоровье – это бесценное достояние, как для каждого человека, так и для общества в целом. Мы желаем близким крепкого здоровья, поскольку оно является залогом полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам достигать целей и преодолевать трудности. Важно помнить, что здоровье – это не только отсутствие болезней, но и активная жизнь. Здоровый образ жизни – ключ к этому состоянию. В итоге, здоровье – это нормальная деятельность организма и полное физическое и психическое благополучие. Вообще, можно говорить о трех видах здоровья:

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегуляции) правильно функционирует и развивается.

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

Нравственное здоровье основывается на моральных принципах, важных для социальной жизни. Его признаки включают сознательное отношение к труду, освоение культуры и неприятие негативных норм. Физически и психически здоровый человек может быть нравственно ущербным, если игнорирует мораль. Социальное здоровье – высшая форма здоровья. Здоровый

образ жизни – это сознательный выбор, улучшающий физическое и психическое состояние, способствующий долголетию и счастью. Основные компоненты здорового образа жизни включают спорт, отказ от вредных привычек, полноценный отдых, сбалансированное питание, укрепление иммунитета, личную гигиену и хорошее эмоциональное состояние. Обсуждение этих аспектов поможет лучше понять, как оставаться здоровым и бодрым.

Сбалансированное питание. Включает разнообразные продукты: молочные, мясные, овощи, фрукты, бобовые, зерновые и морепродукты. Рекомендуется избегать фаст-фуда, сдобы и чрезмерного потребления сладостей, заменяя белый хлеб на ржаной. Важно пить достаточное количество жидкости – 2л воды в день (3л в жару) и отказаться от вредных напитков. Суточная калорийность рациона для взрослого составляет 2200-2600 ккал; для похудения рекомендуется снизить её на 500-600 ккал. Режим питания важен: установите расписание с несколькими приёмами пищи и избегайте ночных перекусов. Ешьте медленно и сосредоточенно, готовьте порциями и разнообразьте рацион. Обратите внимание на сочетаемость продуктов для лучшего усвоения.

Для поддержания здорового образа жизни не нужны изнурительные тренировки. Достаточно утренней гимнастики, пеших прогулок в течение дня и вечерних прогулок на свежем воздухе. Полезно уделять 15-20 минут на йогу, а также посещать спортзал с тренером 2-3 раза в неделю. Выбор активностей, таких как танцы, плавание, велопрогулки или пробежки, должен приносить удовольствие. Если вы не знаете, с чего начать, начните с питания и физической активности – это даст первые результаты. Полноценный отдых также важен: спите 7-8 часов в сутки, желательно с 10 вечера до 6 утра. Недостаток сна негативно влияет на здоровье и обмен веществ.

Укрепление иммунитета. Укрепление иммунитета включает в себя защитные меры организма от инфекций и заболеваний. Для повышения иммунной функции важно делать прививки, избегать вредных привычек,

своевременно диагностировать и лечить болезни, а не заниматься самолечением.

Эмоционально-психическое состояние. Эмоционально-психическое состояние человека сильно влияет на его работоспособность и здоровье. Стрессы, переутомление и плохое настроение приводят к упадку сил, грусти и раздражительности. Многозадачность и отсутствие времени для себя усугубляют ситуацию. Негативные эмоции могут накапливаться, отравляя жизнь. Чтобы поддерживать здоровый образ жизни, важно создать комфортную атмосферу в семье.

Психическое здоровье. Необходимо позаботиться о себе. Исключите из жизни стрессы и переживания, по возможности плохое настроение и депрессию, комплексы и недовольство жизнью. Если вы сами с этим не справляетесь, то обратитесь за помощью к специалисту.

Личная гигиена. Личная гигиена является важной частью здорового образа жизни семьи. Она включает чистку зубов, уход за предметами личной гигиены, регулярные водные процедуры и своевременное мытьё посуды. Также важно следить за окружающей обстановкой: избавляться от ненужных вещей и хлама, чтобы создать комфортную среду для жизни. Это упростит уборку и улучшит атмосферу в доме.

Формирование здорового образа жизни. Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) у детей и подростков – важная задача семьи и школы. Дети должны понимать основные компоненты ЗОЖ и как их реализовать без дискомфорта. Ключевые пути включают: регулярные занятия спортом; поездки в оздоровительные лагеря; пропаганда ЗОЖ через СМИ и конкурсы; профилактические осмотры у врачей; помощь в выборе профессии; подбор здорового рациона питания; профилактика болезней с раннего возраста; обучение личной гигиене и домашним обязанностям. Важно не только рассказывать о ЗОЖ, но и показывать его на собственном примере. Внедрение принципов ЗОЖ должно быть постепенным и радостным.

Комплекс физических упражнений. Легкий и эффективный комплекс семиминутной зарядки включает 7 упражнений, подходящих даже для новичков. Каждое упражнение выполняется по 1 минуте и прорабатывает все части тела:

1. Шея: Наклоны вправо, влево, вперед и назад по 5 раз.
2. Плечи и кисти: Вращения рук и плеч по 5 раз.
3. Корпус: Вращения тазом по часовой стрелке и против нее.
4. Спина: Наклоны вперед, влево и вправо по 5 раз.
5. Колени и тазобедренный сустав: Подъем согнутой ноги на месте, затем подъем ноги к ягодице (по 30 секунд).
6. Пресс и позвоночник: Лежа на животе, подъем рук с задержкой на 10 секунд, повторить 5 раз.
7. Динамическая планка: Упор на ладонях и носках, поднятие ног по 10 раз. Комплекс подходит для всех и легко выполняется в домашних условиях.

Исследование показало, что люди, которые активно внедряют в свою жизнь программу по пропаганде здорового образа жизни, направленную на повышение уровня благополучия, значительно повышают процент счастья в своей жизни.

Выводы. Здоровый образ жизни – это не просто набор правил, а путь к самосовершенствованию и счастью. Это возможность познакомиться с собственным телом и умом, узнать его нужды и научиться их удовлетворять. Это возможность увеличить свою продолжительность жизни и прожить ее полноценно, наслаждаясь каждой минутой. Помните, что здоровье – это не цель, а путь. И этот путь стоит пройти!

Список использованных источников

1. Вдовина, Л.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник / Л.Н. Вдовина. – Рн/Д: Феникс, 2017. – 276 с. – Текст: непосредственный.
2. Дьяконов, И.Ф. Основы здорового образа жизни для всех / И.Ф. Дьяконов. – СПб.: Спецлит, 2018. – 126 с. – Текст: непосредственный.

3. Назарова, Е.Н. Основы здорового образа жизни: учебник / Е.Н. Назарова. – М.: Academia, 2019. – 536 с. – Текст: непосредственный.

4. Романов, Д.Л. Эффективные методы вовлечения подростков в занятия спортом / Д.Л. Романов. – Текст: непосредственный // Физическая культура и спорт, 8 (2). – С. 11-20.

РАЗВИТИЕ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СРЕДИ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ ЛЮДЕЙ

Максакова Анастасия

Руководитель: ст. преподаватель Агишева Екатерина Владимировна

*ФГБОУ ВО «Донецкая академия управления и государственной службы»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация*

Аннотация. Статья посвящена проблеме развития здорового стиля жизни и физической активности среди различных категорий людей. В условиях современных реалий, характеризующихся высокой степенью стрессов, малоподвижным образом жизни и распространением заболеваний, связанных с несоответствующим образом жизни, вопросы профилактики и улучшения здоровья становятся особенно актуальными. В работе рассматриваются подходы к формированию здоровых привычек в разных возрастных и социальных группах, а также методики повышения физической активности, включая спорт, фитнес и различные формы досуга. В статье представлены данные о влиянии физической активности на психическое и физическое здоровье, а также рассматриваются примеры успешных программ и инициатив, направленных на популяризацию активного образа жизни.

Ключевые слова: физическая активность, питание, вредные привычки, спорт, здоровый образ жизни.

Актуальность. Актуальность исследования обусловлена нарастающей проблемой заболеваемости и снижением качества жизни, что вызвано малоподвижным образом жизни и отсутствием физических нагрузок. По данным Всемирной организации здравоохранения, низкий уровень физической

активности становится одной из основных причин хронических заболеваний, таких как сердечно-сосудистые болезни, диабет и ожирение. В условиях углубляющихся социальных и экономических изменений в обществе, особенно в свете пандемии COVID-19, необходимость в формировании здорового образа жизни и поддержании физической активности становится одним из приоритетных направлений государственной политики и общественного здравоохранения. Исследование в данной области способствует выработке эффективных стратегий и программ, направленных на популяризацию здоровья среди всех слоев населения, что в свою очередь может значительно улучшить общее состояние здоровья нации.

Цель и задачи исследования. Целью исследования является изучение факторов, влияющих на развитие здорового образа жизни и физической активности среди различных категорий людей, а также выявление барьеров и мотиваторов для внедрения этих практик в повседневную жизнь.

К основным задачам исследования относится анализ текущего уровня знаний о здоровом образе жизни и физической активности у разных возрастных групп населения; изучение мотивации к ведению здорового образа жизни, включая анализ факторов, которые способствуют или препятствуют соблюдению ЗОЖ; оценка влияния уровня физической активности на здоровье отдельных категорий людей; определение социальных и экономических условий, способствующих развитию физической активности и приверженности здоровому образу жизни. Эти задачи помогут глубже понять механизмы формирования здорового поведения и разработать эффективные стратегии для его распространения среди населения.

Результаты исследования. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это не просто набор полезных привычек, но и философия, призывающая человека к гармонии с самим собой и окружающим миром. Современный темп жизни накладывает на нас множество обязанностей и стрессов, из-за чего вопросы здоровья и самочувствия становятся как никогда актуальными. Однако истинный смысл здоровья куда глубже, чем простое отсутствие болезней; он заключается в

достижении баланса тела и духа [1].

Первый аспект ЗОЖ – это физическое здоровье, которое зиждется на трёх препонах: правильном питании, физической активности и полноценном отдыхе. Начнем с питания. Оно должно быть не только сбалансированным, но и разнообразным, обеспечивая организм всеми необходимыми питательными веществами: белками, жирами, углеводами, витаминами и минералами. Освободиться от излишков сахара, соли и полуфабрикатов – вот цель любого, кто стремится к оздоровлению.

Физическая активность – это не обязательно изнурительные тренировки в спортивном зале. Это могут быть пешие прогулки, йога, танцы, велосипед и даже такие простые действия, как подъем по лестнице вместо лифта. Главное – регулярность и удовольствие от процесса, ведь движение должно приносить радость и энергию.

Не стоит забывать и о полноценном отдыхе. Сон – один из главных столпов здоровья. Каждый человек должен стремиться спать не менее 7-8 часов в сутки, причем качество сна зачастую важнее его продолжительности. Также не стоит забывать об отдыхе в течение дня, особенно если работа связана с интеллектуальными нагрузками.

Но физическое здоровье невозможно без психического благополучия. Каждый человек сталкивается с трудностями и стрессами. Искусство управления ими – один из краеугольных камней здорового образа жизни. Важно научиться работать со своими эмоциями: вовремя переключаться, расслабляться, избегать накопления негатива. Техники медитации, осознанность и поддержание позитивного мышления могут стать надежными помощниками в этом процессе. Кроме того, социальные связи играют огромную роль в поддержании психического здоровья. Человек – существо социальное, и крепкие отношения с близкими, друзьями и коллегами создают ощущение принадлежности, поддержку и удовлетворение [2].

Физическая активность, правильное питание и отказ от вредных привычек – это три столпа, на которых зиждется здоровье и благополучие

человека. Их положительное влияние на организм давно доказано многочисленными научными исследованиями, и каждый из этих аспектов заслуживает особого внимания. Физическая активность, будь то утренняя пробежка, занятия в тренажерном зале или просто прогулка на свежем воздухе, способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению обменных процессов и поддержанию оптимального веса. Более того, регулярные физические нагрузки повышают уровень эндорфинов – гормонов счастья, что благотворно влияет на психоэмоциональное состояние и снижает уровень стресса. Исследования показывают, что даже умеренные занятия физической активностью могут снизить риск развития хронических заболеваний, таких как диабет, гипертония и остеопороз.

Правильное питание – это не просто диета, а образ жизни. Баланс макро- и микроэлементов в рационе, потребление достаточного количества овощей, фруктов, белков и жиров, а также отказ от избыточного употребления сахара и соли – все это значительно влияет на организм. Питательные вещества способствуют нормальному функционированию всех систем, укрепляют иммунитет, обеспечивают энергией и улучшают общее состояние кожи, волос и ногтей. Правильное питание напрямую связано с долгожительством и качеством жизни, позволяя предотвратить множество заболеваний и повысить жизненные силы [3].

Отказ от вредных привычек, таких как курение и чрезмерное употребление алкоголя, может стать важнейшим шагом на пути к здоровому образу жизни. Никотин и алкоголь оказывают разрушительное воздействие на органы и системы организма, увеличивая риск развития онкологических заболеваний, заболеваний печени и других серьезных нарушений. Отказавшись от этих привычек, человек не только повышает свои шансы на длительную и здоровую жизнь, но и улучшает качество жизни здесь и сейчас – дыхание становится легче, восстанавливаются энергетические уровни, усиливается концентрация внимания.

Взаимодействие всех трёх компонентов – физической активности,

правильного питания и отказа от вредных привычек – создает мощный синергетический эффект. Применяя их на практике, человек формирует осознанное отношение к собственному здоровью, улучшает физическое и эмоциональное состояние, достигает гармонии и баланса в жизни. В конечном итоге, это ведет к более счастливой, активной и насыщенной жизни, полной возможностей и радостей. Развитие здорового стиля жизни и физической активности среди различных категорий людей является одной из актуальных задач современного общества. В условиях стремительного роста урбанизации и увеличения нагрузки на городскую инфраструктуру, вопрос здоровья и благополучия приобретает всё большее значение. В этой связи становится важным учитывать разнообразие групп населения, их уникальные потребности и возможности при разработке программ и мероприятий, направленных на повышение физической активности.

Во-первых, стоит уделить особое внимание детям и подросткам, для которых закладываются основы будущего физического здоровья. Участие в подвижных играх, занятия в спортивных секциях и школьная физкультура помогают формировать у молодого поколения привычку к регулярной физической активности. Важно продвигать идеи здорового образа жизни с раннего возраста, чтобы молодые люди видели в занятиях спортом не только пользу для организма, но и приятное проведение времени, определяющее их социальные связи и интересы. Не меньшую роль играет физическая активность в жизни молодой рабочей силы, которая зачастую испытывает нехватку времени из-за учебы и работы. В этом случае, развитие инфраструктуры в городах с удобными парками, велосипедными дорожками и спортивными залами на окраинах и в бизнес-кварталах помогает стимулировать занятия спортом даже в плотном графике. Корпоративные спортивные программы и поддержка участия в марафонах и других массовых событиях становятся популярными инициативами, которые могут существенно повысить уровень физической активности среди взрослого населения.

Следует также учитывать специфические потребности пожилых людей. С

возрастом необходимость поддерживать физическую активность становится всё более значимой, что помогает замедлить процессы старения и препятствует развитию ряда хронических заболеваний. Программы, направленные на занятия йогой, лечебной физкультурой и спокойными видами спорта, таких как плавание или скандинавская ходьба, оказываются крайне полезными. Создание условий для активного долголетия, а также организация клубов по интересам способствуют включению старшего поколения в регулярную физическую активность [4]. Нельзя забывать и о людях с ограниченными физическими возможностями. Инклюзивные программы и адаптированные спортивные мероприятия дают шанс каждому испытать радость движения и достижения спортивных целей. Установка специальных тренажеров в общественных местах, проведение мероприятий для людей с инвалидностью и обучение инструкторов работы с такими группами населения являются важными шагами на пути к здоровому и активному обществу.

Осведомлённость о здоровом питании и физической культуре среди молодёжи высока. Молодые люди активно пользуются современными технологиями для поиска информации. Взрослое население осведомлённые об основополагающих принципах здорового образа жизни, однако, практические навыки реализации этих принципов оставляют желать лучшего. Причины включают недостаток времени, финансовую недоступность качественных продуктов и услуг, а также отсутствие мотивации. Низкий уровень осведомлённости у пожилых людей, особенно касательно физической активности, соответствующей возрасту. Часто отсутствуют специализированные программы для этой возрастной группы.

Основная мотивация для большинства участников – поддержание физического здоровья и предотвращение болезней. Физическая активность ассоциируется с улучшением самочувствия, повышением энергии и настроения. Эстетика тела остаётся важным стимулом, особенно для молодого поколения. Участие в тренировочных программах позволяет людям выглядеть лучше и чувствовать себя увереннее. Подкрепление со стороны близких, друзей и

коллег играет значительную роль в развитии здоровых привычек. Участие в групповых занятиях и спортивных мероприятиях создаёт дополнительный стимул.

Исследование выявило необходимость комплексного подхода к развитию здорового образа жизни среди различных категорий людей. Повышение осведомлённости, устранение финансовых и временных барьеров, а также создание благоприятной социальной и информационной среды играют ключевую роль в достижении поставленных целей. Особое внимание должно уделяться разработке специализированных программ для пожилых людей и тех, кто испытывает трудности с самодисциплиной.

Выводы. Здоровый образ жизни – это всесторонний подход к заботе о себе, включающий физические упражнения, правильное питание, эмоциональное благополучие и крепкие социальные контакты. Это осознанный выбор, который требует усилий, но окупается сторицей, даря бодрость тела, ясность ума и равновесие духа. Развитие здорового стиля жизни и физической активности требует комплексного подхода, учитывающего разнообразие населения. Только таким образом можно сформировать общество, где каждый человек, вне зависимости от возраста и возможностей, будет вовлечен в активный и полезный для здоровья ритм жизни.

Список использованных источников

1. Джуланова, К.Н. Здоровый образ жизни и здоровье / К.Н. Джуланова, М.Т. Айхожаева, Ж.К. Муса. – Текст: непосредственный // Вестник КазНМУ. – 2016. – № 4. – С. 427-429.
2. Приступа, Е.Н. Социальное здоровье ребенка как педагогическая категория / Е.Н. Приступа. – Текст: непосредственный // Вестник КГУ. – 2006. – № 2. – С. 72-76.
3. Куценко, Г.И. Книга о здоровом образе жизни: учебное пособие / Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков. – СПб., 2016. – С. 34-40. – Текст: непосредственный.
4. Ольховская, Е.Б. Векторы оптимизации физического воспитания людей зрелого и старшего возраста / Е.Б. Ольховская. – Текст: непосредственный //

ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Мацаева Алина

Руководитель: ст. преподаватель Гридина Наталья Алексеевна

***ФГБОУ ВО «Донецкая академия управления и государственной службы»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация***

Аннотация. В статье изучены современные проблемы формирования здорового образа жизни обучающейся молодежи как основного здоровьесобудующего фактора. Установлено влияние формирования здорового образа жизни на физическое, психическое и социальное благополучие. Определено, что здоровый образ жизни требует комплексного подхода и индивидуализации.

Ключевые слова: обучающаяся молодежь, здоровый образ жизни, физическое благополучие, психическое здоровье, социальное благополучие, профилактика заболеваний.

Актуальность. Здоровый образ жизни включает в себя комплекс привычек и установок, способствующих поддержанию физического и психологического благополучия. Он является основой профилактики многих хронических заболеваний и улучшения качества жизни населения.

Среди приоритетов молодежной политики России в настоящее время важнейшее место занимает формирование здорового образа жизни молодёжи, развитие физической культуры и массового спорта, однако негативные тенденции состояния здоровья населения Российской Федерации постоянно отмечаются в государственных докладах последних лет.

Исследование формирования здорового образа жизни обучающейся молодежи является актуальным в современном обществе, где уровень заболеваемости, связанный с несоответствием здорового образа жизни, остается высоким.

Анализ литературы. Анализ научной литературы, посвященной здоровому образу жизни обучающейся молодежи, показывает, что за время обучения в образовательных учреждениях здоровье молодых людей не только не улучшается, но и в ряде случаев ухудшается. Вопросам формирования здорового образа жизни уделяли свое внимание многие отечественные авторы: Э.Н. Лобанова, А.А. Неклиенко, З.А. Шамхалова, Л.В. Усачёва и др. Тем не менее, необходимо систематизировать имеющиеся знания в научном сообществе по заявленной тематике работы.

Цель исследования. Изучение и анализ основных аспектов формирования здорового образа жизни обучающейся молодежи.

Задачи исследования:

1. Изучение компонентов и ключевых признаков здоровья, важных для полноценного благополучия человека.
2. Исследование отношения обучающихся к здоровому образу жизни.
3. Анализ разработки программ здорового образа жизни с учетом индивидуальных возможностей, состояния здоровья и жизненного ритма обучающейся молодежи.

Результаты исследования. В современной науке выделяют несколько компонентов здоровья, каждый из которых имеет свои уникальные характеристики и важность для общего благополучия человека.

Соматическое здоровье определяется текущим состоянием органов и систем организма, основой которого является биологическая программа индивидуального развития и базовые потребности, обеспечивающие индивидуализацию этого процесса. Физическое здоровье, в свою очередь, определяется уровнем роста и развития органов, а также морфофизиологическими и функциональными резервами, способствующими адаптационным реакциям организма.

Психическое здоровье охватывает состояние психической сферы человека, которое определяется уровнем общего душевного комфорта и способностью к адекватной поведенческой реакции. Данное состояние зависит

от удовлетворения биологических и социальных потребностей, а также возможностей их реализации. В настоящее время ученые выделяют стресс как основной фактор риска для здоровья молодых людей, переживающих учебную нагрузку. Однако вреден не сам стресс, а способность индивида позитивно справляться с негативными эмоциями, что важно для предотвращения развития различных патологий, особенно при наличии хронических заболеваний.

Нравственное здоровье представляет собой комплекс мотивационных и ценностных характеристик индивидуального поведения в обществе. Оно опосредовано системой ценностей, установок и мотивов, которые формируют духовность человека и связаны с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты. Каждый из этих компонентов здоровья играет важную роль в поддержании физического, психического и духовного благополучия человека, что является необходимым условием для полноценной и гармоничной жизнедеятельности [1].

Здоровье определяется ключевыми признаками, среди которых особое значение имеют иммунная и неспецифическая устойчивость организма к воздействию различных вредных факторов. Данные механизмы играют важную роль в поддержании общего состояния здоровья. Также значимыми являются показатели физического роста и развития органов, а также функциональное состояние и резервные возможности организма, способные обеспечить адаптацию к изменяющимся условиям. Кроме того, здоровье человека зависит от уровня моральных, волевых и ценностно-мотивационных установок. Данные аспекты определяют не только физическое, но и психическое благополучие индивидуума. Важно отметить, что по оценкам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), только 10% состояния здоровья зависят от работы системы здравоохранения, 20% – от генетических факторов и 20% – от условий окружающей среды. Остальные 50% определяются образом жизни человека, его повседневными привычками и решениями, которые влияют на общее состояние его здоровья [2].

Указ Президента РФ от 6 июня 2019 г. № 254 «О Стратегии развития

здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 года» включает государственные и общественные меры по формированию системы мотивации граждан к ведению здорового образа жизни [3]. В рамках этой инициативы активно ведется работа по пропаганде здорового образа жизни: печать статей о его положительном влиянии, создание социальной рекламы против вредных привычек, расширение инфраструктуры спортивных комплексов и фитнес-центров, предложения специалистов по составлению индивидуальных планов, соответствующих нормам здорового образа жизни. Однако современные исследователи отмечают, что молодежь, несмотря на осведомленность о пользе здорового образа жизни, не всегда следует его принципам [4].

В современном понимании здорового образа жизни важными составляющими являются отказ от вредных привычек, таких как курение, употребление алкоголя и наркотиков, что способствует поддержанию общего физического и психического благополучия. Однако данные Росстата свидетельствуют о том, что в России курят 24,2% жителей старше 15 лет, это 29,3 млн. человек. Растёт алкоголизация и наркомания среди молодёжи: около 70% лиц, употребляющих наркотики, составляют молодые люди до 30 лет. По данным Федеральной службы Российской Федерации по контролю над оборотом наркотиков, общая численность лиц, допускающих незаконное потребление наркотиков, составляет 5,99 млн. человек, из них 1,87 млн. человек – это подростки и молодежь в возрасте до 24 лет [5].

В марте 2024 года в ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС» был проведен анонимный опрос в рамках исследования отношения обучающихся к здоровому образу жизни, в котором приняли участие 100 респондентов, независимо от половой принадлежности, возраста и направления подготовки. Все участники опроса понимали и осознавали, что основные принципы формирования здорового образа жизни заключаются в регулярных занятиях физической культурой, правильном питании с учетом витаминов и микроэлементов, личной гигиене, поддержании эмоционального настроения, а также в отказе от вредных привычек (алкоголя, курения и наркотиков). В ходе обработки данных были получены

следующие результаты: 13% опрошенных ведут здоровый образ жизни, 76% – стараются частично его придерживаться и 11% никогда об этом не задумывались.

Понятия здорового образа жизни воспринимались всеми обучающимися по-разному: для 27% – это форма самовыражения, для 41% – забота о своем теле, для 32% – понятие без особого значения. Тем не менее, 97% понимают, что отказ от здорового образа жизни часто приводит к проблемам, которые впоследствии могут сказаться на общем физическом и эмоциональном состоянии.

Учитывая вышеизложенное, назрел вопрос о разработке и осуществлении программ здорового образа жизни с учетом индивидуальных возможностей, состояния здоровья и жизненного ритма обучающейся молодежи. Например, те, кто предпочитает строгий график, могут выработать детализированный план с учетом времени приема пищи, физических упражнений и отдыха. Для молодых людей, склонных к комфорту и менее строгому режиму, существуют более гибкие подходы к здоровому образу жизни, которые позволят включать здоровые привычки в повседневную жизнь не так жестко, например: акцентировать внимание на употреблении полезных продуктов, выделить несколько часов в неделю на занятия физическими упражнениями в домашних условиях, иногда совершать пешие прогулки т.д.

Кроме того, важно учитывать такие аспекты, как закаливание организма, что способствует укреплению иммунной системы, личная гигиена, которая предотвращает развитие инфекций и заболеваний, а также поддержание положительных эмоциональных состояний, что влияет на общее самочувствие и ментальное здоровье человека.

Выводы. Таким образом, формирование здорового образа жизни обучающейся молодежи является многоаспектным процессом, включающим физическое, психическое и социальное благополучие. Обучающаяся молодежь, в данном контексте, нуждается в комплексном подходе, основанном на индивидуализации и учете разнообразных факторов, включая личные

предпочтения, жизненные обстоятельства и влияние социальной среды.

Список использованных источников

1. Неклиенко, А.А. Формирование здорового образа жизни / А.А. Неклиенко. – Текст: непосредственный // Автономия личности. – 2020. – № 3 (23). – С. 39-43.
2. Шамхалова, З.А. Формирование здорового образа жизни студентов / З.А. Шамхалова. – Текст: непосредственный // Автономия личности. – 2022. – № 1 (27). – С. 220-224.
3. Указ Президента РФ от 6 июня 2019 г. № 254 «О Стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 года». – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72164534/> (дата обращения: 21.11.2024). – Текст: электронный.
4. Лобанова, Э.Н. Формирование культуры здорового образа жизни / Э.Н. Лобанова. – Текст: непосредственный // Вестник науки и образования. – 2021. – № 5-1 (108). – С. 49-54.
5. Усачёва, Л.В. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи / Л.В. Усачёва. – Текст: электронный // Наука и практика в образовании: электронный научный журнал. – 2021. – № 5 (7). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-studencheskoj-molozhi-3> (дата обращения: 21.11.2024).

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ

Медведев Александр, Хворостяная Арина
Руководитель: доцент Федотенко Галина Владимировна

*ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки
и технологий имени академика М.Ф. Решетнева»
г. Красноярск, Красноярский край, Российская Федерация*

Аннотация. В данной исследовательской работе рассматривается влияние физической активности на здоровье и профилактику, а также

формирование двигательной активности различных групп населения. Уделено внимание государственных и общественных инициатив в стимулировании активного образа жизни.

Ключевые слова: физическая активность, здоровье, спорт, тренировки, технологии, приложения для спорта, образование.

Актуальность. В условиях современного образа жизни, характеризующегося низким уровнем физической активности и числом хронических заболеваний, вопрос формирования двигательной активности населения становится особенно актуальным.

Сидячий образ жизни, стрессы и недостаток времени для занятий спортом приводят к ухудшению физического и психического здоровья. В то же время потребность в профилактике заболеваний, связанных с гиподинамией, возрастает, что требует создания эффективных рекомендаций для различных возрастных и социальных групп.

Особое внимание к двигательному режиму актуально для всех возрастных категорий: дети и подростки нуждаются в формировании правильных привычек с раннего возраста, взрослые – в поддержании физической формы в условиях постоянной занятости, а пожилые люди – в профилактике возрастных заболеваний. Поэтому исследование механизмов формирования двигательной активности и разработка доступных рекомендаций имеет высокую значимость для общества в целом и может способствовать улучшению здоровья и качества жизни населения.

Анализ литературы. В частности, исследования подтверждают, что физическая активность снижает риски сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и ожирения, а также положительно влияет на психоэмоциональное состояние, улучшая настроение и снижая уровень стресса.

Регулярная физическая активность в первую очередь сказывается на улучшении состояния дыхательной и сердечно-сосудистой системы. При выполнении физических упражнений улучшается циркуляция крови по организму, увеличивается приток кислорода к тканям и органам [1].

Важно отметить, что подходы к физической активности должны учитывать возрастные и социальные особенности, поскольку для детей и подростков упражнения способствуют нормализации роста и развития, а для пожилых людей помогают поддерживать функциональное состояние организма.

Особое внимание в последние годы уделяется мотивации к физической активности. Психологические барьеры, такие как нехватка времени и низкая мотивация, часто становятся серьезными препятствиями для занятий спортом, особенно среди людей среднего возраста и пожилых.

Однако различные программы, направленные на повышение осведомленности о важности физической активности и создание условий для занятий спортом, помогают мотивировать людей к регулярным тренировкам. Без сомнения, создание мотивация и интереса к занятиям спортом, физической культурой процесс не легкий [2]. Например, вовлечение школьников и студентов в спортивные мероприятия и занятия спортом в рамках образовательных учреждений способствует формированию здоровых привычек с раннего возраста.

Использование инновационных технологий также оказывает значительное влияние на популяризацию физической активности среди населения. Мобильные приложения, фитнес-трекеры и онлайн-платформы для тренировок позволяют людям отслеживать свой прогресс, ставить цели и адаптировать тренировки под индивидуальные потребности.

Формирование здорового образа жизни с помощью инноваций и технологий физической активности активно развивается в России. Современные исследования подчёркивают значимость внедрения инновационных технологий, таких как цифровизация в сфере физкультуры и спорта, а также новых спортивно-оздоровительных подходов, включая спортивно-видовые и рейтинговые подходы [3].

Внедрение цифровых технологий и платформ, таких как приложение «Человек Идущий», способствует не только повышению физической

активности, но и более эффективному контролю состояния здоровья занимающихся. Например, «Человек Идущий» позволяет отслеживать пройденное расстояние и темп ходьбы, что помогает пользователям ставить достижимые цели и поддерживать регулярную активность, делая занятия доступными и привлекательными для различных возрастных групп.

Цифровые решения расширяют доступ к разным видам активности, таким как сайклинг, кроссфит и аэробика, что особенно важно для поддержания интереса к спорту в фитнес-центрах и спортивных учреждениях. Такие платформы и методы обеспечивают удобное обучение и формируют привычку к активному и здоровому образу жизни, мотивируя к регулярным занятиям [4].

В рамках физкультурно-оздоровительных технологий рассматривается комплексный подход, включающий стретчинг, фитнес и wellness-методики, направленные не только на развитие физической силы, но и на улучшение психоэмоционального состояния и общего самочувствия. Это важно, так как здоровый образ жизни включает в себя не только физическую активность, но и гармоничное развитие личности в целом.

Влияние этих инновационных технологий на формирование здорового образа жизни подтверждается многочисленными исследованиями. Например, внедрение инновационных физкультурно-оздоровительных технологий в образовательные учреждения и спортивные организации оказывает значительное влияние на улучшение здоровья и качества жизни различных социальных групп.

Цель и задачи исследования. Целью работы является исследование особенностей формирования двигательной активности среди различных групп населения, учитывая возрастные, социально-профессиональные, и культурные различия. В рамках исследования предполагается анализ факторов, влияющих на уровень активности, и разработка рекомендаций, способствующих повышению двигательной активности для улучшения общего здоровья и профилактики заболеваний.

Для достижения этой цели были определены следующие задачи:

1. Провести анализ существующих данных и научных публикаций по теме двигательной активности для определения ключевых тенденций и проблем, связанных с гиподинамией в разных возрастных и социальных группах.

2. Изучить влияние возрастных и профессиональных особенностей на уровень двигательной активности, определяя, какие группы населения наиболее подвержены малоподвижному образу жизни.

3. Определить основные факторы, которые способствуют либо препятствуют регулярной двигательной активности в различных группах населения.

4. Разработать рекомендации по улучшению двигательной активности в различных возрастных и социальных группах с учетом их индивидуальных особенностей и потребностей.

5. Оценить роль государственной и общественной поддержки в формировании активного образа жизни, рассмотрев влияние национальных проектов и инициатив на физическую активность населения.

Результаты исследования. Анализ существующих данных и научных публикаций по теме двигательной активности и гиподинамии выявляет ключевые тенденции и проблемы, связанные с малоподвижным образом жизни в различных возрастных и социальных группах. Основные выводы, подтвержденные исследованиями, можно структурировать следующим образом:

1. Тенденции гиподинамии в различных возрастных группах:

1.1 Дети и подростки: Снижение физической активности из-за увеличенного экранного времени. Рекомендуемая норма 60 минут в день не достигается у большинства.

1.2 Взрослые: Основной фактор – сидячая работа, что приводит к проблемам со здоровьем, включая стресс и сердечно-сосудистые заболевания.

1.3 Пожилые: Недостаток активности, ухудшение физического состояния и высокий риск падений.

2. Социальные и экономические факторы:

2.1 Городские и сельские жители: В городах гиподинамия выражена сильнее из-за транспортной и рабочей занятости.

2.2 Доход: Люди с низким доходом меньше вовлечены в спорт из-за финансовых барьеров.

2.3 Пол: Женщины чаще сталкиваются с ограничениями, связанными с безопасностью и домашними обязанностями.

3. Медико-социальные последствия: Малоподвижность повышает риски ожирения, диабета, гипертонии и ускоряет старение, увеличивая затраты на здравоохранение и снижая трудоспособность.

4. Рекомендации по улучшению двигательной активности:

4.1 Для детей и подростков: развивать программы физической активности в школах, предоставлять доступ к спортивным площадкам и вводить образовательные программы по важности активности.

4.2 Для взрослых: создавать возможности для активного досуга и поддерживать корпоративные программы фитнеса. Работодатели могут стимулировать физическую активность через бонусы за занятия спортом и организацию тренажерных залов на территории офиса.

4.3 Для пожилых: организовывать бесплатные или льготные программы активности для пожилых людей, такие как утренние упражнения или скандинавская ходьба, с упором на поддержание функциональных способностей организма.

Согласно исследованиям Беляковой и Дьяконова, внедрение цифровых технологий в сферу физической культуры и спорта существенно улучшает взаимодействие между спортивными учреждениями и занимающимися, упрощая организацию мероприятий и мониторинг результатов.

Фитнес-трекеры и системы онлайн-тренировок помогают разнообразить тренировки, обеспечивая доступ к таким видам активности, как кроссфит, аэробика и сайклинг, что делает спортивные программы более привлекательными и доступными для широкой аудитории. Эти платформы не

только поддерживают физическую активность, но и способствуют созданию у пользователей привычки к здоровому образу жизни [5].

Кроме того, цифровые платформы для виртуального обучения и дистанционных тренингов играют важную роль в образовании. Они позволяют эффективно обучать студентов и школьников основам физической культуры и здорового образа жизни в удобной и гибкой форме. Особенно важно это для тех, кто не имеет возможности регулярно посещать занятия лично. Исследования показывают, что такие платформы помогают поддерживать интерес к физической активности на долгосрочной основе, а также повышают вовлеченность, предоставляя пользователям доступ к индивидуальным программам и мотивируя их к регулярным занятиям [6].

Наряду с этим в России активно развиваются рейтинговый и спортивно-видовой подходы, направленные на адаптацию физкультурных программ к потребностям учащихся. Эти методики учитывают интересы и уровень физической подготовки, что помогает школьникам и студентам не только улучшить физическую форму, но и укрепить спортивную культуру и дисциплину. Комбинируя технологическую составляющую и современные методологические подходы, данные методики создают условия для повышения мотивации к регулярным занятиям спортом [4].

Не менее значимыми остаются и традиционные подходы, такие как массовые спортивные мероприятия и физкультурные секции, особенно среди взрослых и пожилых людей. Участие в таких мероприятиях, как всероссийский комплекс ГТО и спортивные секции на местном уровне, помогает населению развивать привычки к регулярной активности и укреплять здоровье [7].

Выводы. В заключение можно отметить, что формирование двигательной активности среди различных групп населения требует комплексного подхода, сочетающего традиционные методы и современные технологии. Вовлечение детей, подростков и студентов в спортивные мероприятия в учебных заведениях закладывает основу для здорового образа жизни с раннего возраста. Для взрослого и пожилого населения важны

массовые мероприятия и доступные программы физической активности, которые помогают поддерживать здоровье и профилактику заболеваний.

Цифровые технологии, такие как мобильные приложения, фитнес-трекеры и платформы для дистанционного обучения, обеспечивают новый уровень доступности и мотивации к регулярной физической активности. Они позволяют адаптировать занятия под индивидуальные потребности и предоставляют пользователям удобные инструменты для отслеживания прогресса. Эти инновации, наряду с развитием спортивно-видового и рейтингового подходов, делают физическую активность более интересной и доступной, что способствует устойчивому формированию полезных привычек и укреплению спортивной культуры.

Список использованных источников

1. Мулярчик, Р.А. Мотивация студентов к занятиям спортом / Р.А. Мулярчик // Студенческий научный форум. – 2019. – Текст: непосредственный.

2. Мозговая, М.К. Значение двигательной активности в жизнедеятельности человек / М.К. Мозговая, Н.И. Фетищев // Студенческий научный форум. – 2019. – Текст: непосредственный.

3. Стеценко, Н.В. Цифровизация в сфере физической культуры и спорта: состояние вопроса / Н.В. Стеценко. – Текст: непосредственный // Наука и спорт: современные тенденции. – 2019. – Т. 22, № 1. – С. 35-40.

4. Степанов, И.Э. Инновации в сфере физической культуры и спорта. – 2021. – № 41 (43). – URL: <https://scilead.ru/article/1149-innovatsii-v-sfere-fizicheskoj-kulturi-i-spor> (дата обращения: 11.11.2024). – Текст: электронный.

5. Белякова, М.Ю. Применение цифровых и информационных технологий в сфере физической культуры и спорта / М.Ю. Белякова, А.Д. Дьяконов. – Текст: непосредственный // Экономика и управление в спорте. – 2021. – Том 1. – № 3. – С. 133-148.

6. Шакурова, Л.Э. Будущее физического воспитания: тенденция использования технологий / Л.Э. Шакурова, Д.Р. Ягудин. – Текст: электронный

// Молодой ученый. – 2023. – № 13 (460). – С. 189-192. – URL: <https://moluch.ru/archive/460/101087/> (дата обращения: 13.11.2024).

7. Владыко, А.К. Участие студентов в спортивно-массовых мероприятиях / А.К. Владыко, С.А. Брылев. – Текст: электронный // Экономика и социум. – 2015. – № 2-5 (15). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/uchastie-studentov-v-sportivno-massovyh-meropriyatiyah> (дата обращения: 13.11.2024).

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ

Миллер Виктория

Руководитель: канд. юрид. наук, доцент

Тациян Аршак Андраникович

ФГКОУ ВО «Ростовский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область, Российская Федерация

Аннотация. В данной статье описано одно из главных условий здорового образа жизни, эффективного средства сохранения и укрепления здоровья – двигательной активности, её роли и необходимости оптимизации в жизни человека.

Ключевые слова: здоровье, двигательная активность, здоровый образ жизни, продолжительность жизни, физические упражнения, физическая нагрузка.

Актуальность. В современном обществе, где автоматизация процессов и производства все больше заменяет тяжелый ручной труд, люди подвергаются риску ограничения, поэтому двигательная активность сводится к наименьшим показателям. Именно эта ситуация широко считается основным фактором широкого распространения так называемых «болезней цивилизации».

Анализ литературы. Положительное влияние физических нагрузок на здоровье известно уже много веков. Так, древний философ Платон подчеркивал важность физических нагрузок, заявляя, что «Отсутствие активности разрушает хорошее состояние каждого человека, в то время как движение и методичные

физические упражнения спасают и сохраняют его» [1, 2]. Фактически, это утверждение так же актуально сегодня, как и в древние времена. Современный образ жизни не только привел к снижению физических нагрузок при выполнении обычных повседневных дел, но и способствовал зависимости людей от машин: например, людям не нужно ходить на работу или в школу, вместо этого они зависят от транспортных средств. Этот образ жизни принес много комфорта, конечно, но за счет физического благополучия людей: снижение физических нагрузок вызвало большую обеспокоенность по поводу общественного здоровья и благополучия.

Действительно, снижение физических нагрузок, также в сочетании с режимами питания, богатыми фаст-фудом и жареной пищей, увеличило показатели ожирения до тревожных уровней почти во всем мире.

Результаты исследования. Сердечно-сосудистые заболевания продолжают оставаться распространенной проблемой, несмотря на достижения в области профилактических рекомендаций и методов лечения.

Главные факторы риска включают гипертонию, диабет и ожирение. Эти упомянутые факторы риска охватывают почти 50% доли смертности. Отсутствие физических упражнений, как правило, усиливает негативные последствия этих факторов риска. С другой стороны, ежедневные упражнения снижают уровень смертности. Кроме того, отсутствие физических упражнений напрямую связано с ожирением, диабетом 2 типа и гипертонией.

Недостаточная двигательная активность и малоподвижность у детей школьного возраста особенно вредны для их растущего организма. Вызывает так называемую уменьшение или замедление движений, вызывающую многие серьезные изменения в организме, приводящие к снижению функциональной активности многих органов и систем: недостаточность сердечно-сосудистой системы: ухудшается кровообращение, снижается артериальное давление, ослабляется тонус миокарда и сосудов, застаивается кровь в сосудах [3].

Для кого особенно важно движение – конечно же, для тех, у кого малая активность в течение дня. Также необходимо двигаться людям, больным

атеросклерозом и гипертонией. Это обязательно должны быть занятия в спортивном или тренажерном зале. Достаточно простых пеших прогулок. Неоценимую пользу принесет двигательная активность специалистам сфер, где преобладает умственный труд. Она активизирует работу мозга и снимает психоэмоциональное перенапряжение. В этом контексте спорт играет эффективную и важную роль в сохранении и улучшении здоровья человека. Благотворное влияние физической активности на организм человека поистине безгранично. Упражнения вызывают значительное увеличение потребности организма в энергии по сравнению с состоянием покоя. В состоянии покоя автономная нервная система имеет тенденцию благоприятствовать тону, что снижает частоту дыхания и сердечных сокращений. Нервная система активизируется во время упражнений, что приводит к комплексному ответу, который помогает поддерживать соответствующий уровень гомеостаза для удовлетворения возросшей потребности в клеточном метаболизме.

Как же сегодня определяют двигательный режим? Самое простое определение – это способ, которым нервная система – двигательные, сенсорные и центральные процессы – контролирует позу и движение для выполнения двигательных задач. Упражнения направлены на изменение способа, которым человек контролирует свое тело, часто в отношении нагрузки на позвоночник.

Исследования показали, что упражнения, наряду с другими изменениями образа жизни, могут снизить риск гипертонии, независимо от врожденной генетической предрасположенности. Кроме того, упражнения повышают чувствительность к инсулину при лечении диабета. Достижение здорового веса тела может снизить смертность от сердечно-сосудистых заболеваний. Упражнения – это неинвазивное и нефармацевтическое вмешательство, которое улучшает качество жизни. Движение требует скоординированной реакции множества систем органов. Когда тело занимается регулярной физической активностью, все физиологические системы подвергаются определенным адаптациям для повышения эффективности движения и физической работоспособности.

Несмотря на то, что ходьба – привычное дело для каждого, здесь есть некоторые нюансы, которые необходимо учитывать, чтобы получить максимум эффекта и пользы. Шаг должен быть твердым, пружинистым, бодрым. Ходьба должна активно задействовать мышцы стоп, голени и бедра. Также в работу включаются пресс и спина. Всего, чтобы совершить один шаг, необходимо задействовать около 50 мышц. Не нужно делать слишком широкие шаги, т.к. это приведет к быстрому утомлению. Также необходимо следить за осанкой: держать спину прямо, расправить плечи. Дыхание при ходьбе должно быть ровным, глубоким, ритмичным. Очень важна правильная организация двигательной активности. Ходьба прекрасно тренирует сосуды, улучшает капиллярное и коллатеральное кровообращение.

Мышечная адаптация к упражнениям включает изменения в составе и функции мышечных волокон, обусловленные конкретными требованиями физической активности. Эти адаптации, наряду с реакциями скелета, такими как увеличение минеральной плотности костей, необходимы для оптимизации стратегий тренировок, улучшения спортивных результатов и поддержания долгосрочного здоровья опорно-двигательного аппарата. Например, опорно-двигательная система отвечает за регулирование силы, скорости и координации, необходимых для выполнения физических задач.

Режимы движения являются обязательными процессами двигательной активности на протяжении всей жизни человека, а задачи и методы варьируются в зависимости от состояния здоровья, возраста и подготовленности занимающегося. Популярные виды спорта для отдыха включают в себя:

1. Щадящий – режим низкой физической активности (подходит новичкам и больным). Некоторые упражнения выполняются с опорой на стул или стену [1].

2. Оздоровительно-восстановительный – целью является не лечение, а устранение или уменьшение остаточных явлений травм и болезней, физических дефектов, хронических заболеваний, возвращение основных показателей на

нормальный физиологический уровень, укрепление здоровья и повышение уровня здоровья. Особое внимание уделяется развитию или восстановлению утраченных качеств и навыков, но без особого давления.

3. Общая физическая подготовка – это система упражнений, таких как: ловкость, выносливость, гибкость, скорость, сила, с целью повышения общей физической подготовленности человека [4].

4. Тренировка – это режим высокой нагрузки для подготовленных людей. Выполняются разнообразные упражнения в среднем темпе, обычно задействуя большие группы мышц. Широко используется спортивное оборудование, тренажеры, гантели и т.д.

5. Поддержание тренированности и долголетия. Нагрузки разнообразны, но не вредят здоровью, учитывают возраст и акцент делается на поддержании общего хорошего самочувствия.

Выводы. Под влиянием физической активности улучшается строение и деятельность различных органов и систем организма человека, улучшается самочувствие и повышается работоспособность. Механизм упражнений является важным фактором здоровья человека, поскольку он предназначен для стимулирования защитной системы организма и улучшения физической формы. Привычки к физическим упражнениям являются неотъемлемой частью здорового образа жизни и оказывают существенное влияние практически на все аспекты жизни человека. Итак, тренировки повышают потребность организма в кислороде, что, в свою очередь, увеличивает «жизненную емкость» легких и подвижность грудной клетки, помогая предотвратить респираторные заболевания [5]. Существует несколько принципов, которые позволят правильно организовать физическую активность. Все они используются при построении тренировочного процесса. Главных всего три: постепенность, последовательность, регулярность и систематичность. Правильная нагрузка необходима для обеспечения нормальной жизнедеятельности. Когда мышцы включаются в работу, организм начинает выделять эндорфины. Поддержание организма в тонусе необходимо для сохранения здоровья.

Список использованных источников

1. Бойко, Г.М. Двигательный режим и его значение / Г.М. Бойко, А.Н. Турлак. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2021. – № 52 (394). – С. 284-285.
2. Корниенко, Г.А. Двигательная активность в контексте формирования физической культуры личности / Г.А. Корниенко, К.Н. Дементьев. – Текст: непосредственный // Инновации. Наука. Образование. – 2022. – № 53. – С. 196-199.
3. Коробченко, А.И. Ценность здоровья сбережения и режим двигательной активности как показатель физической культуры / А.И. Коробченко, Р.С. Лыженкова, Г.М. Голубчиков, М.Р. Арпентьева. – Текст: непосредственный // Вестник спортивной науки. – 2022. – № 2. – С. 37-42.
4. Колпакова, Е.М. Двигательная активность и её влияние на здоровье человека / Е.М. Колпакова. – Текст: непосредственный // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. – № 1 (8). – С. 94-109.
5. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилон. – М.: Академия, 2020. – 256 с. – Текст: непосредственный.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Овчарова Алла

Руководитель: ст. преподаватель Бондарчук Ирина Юрьевна

***ФГБОУ ВО «Донецкий государственный медицинский
университет имени М. Горького»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация***

Аннотация. Современная демографическая ситуация в мире свидетельствует о том, что в общей численности населения нарастает количество людей старшего поколения. Рассмотрено влияние физической

активности на здоровье пожилых людей, проанализировано применение физических упражнений различной направленности в профилактике хронических заболеваний людей пожилого возраста, рассмотрены преимущества активного образа жизни.

Ключевые слова: физическая активность, пожилой возраст, здоровье, профилактика, упражнения.

Актуальность. С возрастом организм претерпевает изменения, которые могут ограничивать физическую активность и ухудшать общее состояние здоровья человека. Потеря мышечной массы, ухудшение работы сердечно-сосудистой системы и снижение психического благополучия являются распространенными проблемами среди пожилых людей. Это, в свою очередь, повышает риск развития хронических заболеваний, снижает способность к самостоятельной жизни и увеличивает вероятность падений и травм. На фоне растущего старения населения вопросы поддержания здоровья и функциональной независимости пожилых людей становятся все более актуальными. Физическая активность способна уменьшить влияние этих факторов и улучшить качество жизни пожилых людей, поэтому исследование данной темы является особенно важным и значимым.

Анализ литературы. Многочисленные исследования подтверждают положительное влияние физической активности на здоровье пожилых людей. Например, исследования показывают, что умеренные аэробные нагрузки способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, снижению артериального давления и уменьшению риска сердечно-сосудистых заболеваний [1, 2]. Анализ исследований подчеркивает значимость силовых тренировок для поддержания мышечной массы, повышения плотности костей и уменьшения риска падений у пожилых людей [3, 4]. Силовые тренировки также способствуют поддержанию подвижности и самостоятельности, что является важным фактором для поддержания качества жизни.

Кроме того, исследования акцентируют внимание на положительном влиянии физической активности на психическое здоровье пожилых людей.

Физические упражнения способствуют улучшению настроения, снижению уровня тревожности и депрессии, а также стимулируют социальное взаимодействие [5]. По данным исследований, участие в групповых формах активности, таких как танцы и групповые прогулки, может способствовать снижению уровня изоляции и укреплению социальных связей, что особенно важно для людей старшего возраста.

Таким образом, анализ существующей литературы показывает, что регулярная физическая активность оказывает комплексное положительное влияние на физическое и психическое здоровье пожилых людей. Она способствует не только профилактике хронических заболеваний, но и улучшению когнитивных функций, повышению социальной активности и общей удовлетворенности жизнью.

Цель и задачи исследования. Целью исследования является изучение влияния физической активности на здоровье пожилых людей. Для достижения этой цели были поставлены следующие задачи:

- проанализировать влияние различных видов физической активности на состояние сердечно-сосудистой системы пожилых людей, включая влияние умеренных аэробных нагрузок на артериальное давление и риск сердечно-сосудистых заболеваний;

- исследовать роль силовых тренировок в поддержании мышечной массы и повышении плотности костей у пожилых людей, а также их вклад в снижение риска падений и улучшение подвижности;

- оценить влияние упражнений на гибкость и координацию, и их роль в поддержании самостоятельности и предотвращении травм;

- изучить влияние физической активности на психическое здоровье пожилых людей, включая снижение уровня тревожности, депрессии и улучшение социального взаимодействия;

- определить эффективность физической активности в профилактике хронических заболеваний, таких как диабет 2 типа, остеопороз и артрит, и оценить её вклад в улучшение общего состояния здоровья и уровня энергии.

Результаты исследования. В ходе исследования были проанализированы различные виды физической активности, такие как аэробные нагрузки, силовые тренировки и упражнения на гибкость и равновесие. Полученные результаты подтверждают, что умеренные аэробные нагрузки (ходьба, плавание, езда на велосипеде) способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, снижению артериального давления и уменьшению риска сердечно-сосудистых заболеваний [1, 2].

Силовые тренировки оказывают положительное влияние на поддержание мышечной массы и повышение плотности костей, что значительно снижает риск падений и улучшает общую подвижность пожилых людей [3, 4]. Упражнения на гибкость и координацию (например, йога или тай-чи) помогают поддерживать равновесие и гибкость, что уменьшает вероятность травм и способствует сохранению самостоятельности.

Физическая активность также оказывает значительное влияние на психическое здоровье. Было обнаружено, что регулярные физические упражнения способствуют выработке эндорфинов, снижают уровень депрессии и стресса, а также улучшают социальное взаимодействие [5]. Занятия в группах, такие как танцы или совместные прогулки, помогают уменьшить чувство одиночества и социальной изоляции, что особенно важно для людей пожилого возраста.

Кроме того, физическая активность играет важную роль в профилактике хронических заболеваний, таких как диабет 2 типа, остеопороз и артрит. Упражнения способствуют улучшению метаболизма глюкозы, укреплению костной ткани и уменьшению болевых ощущений в суставах [1, 3]. Даже умеренные физические нагрузки, такие как ежедневные прогулки, могут существенно повысить уровень энергии и улучшить общее состояние здоровья.

Выводы. Физическая активность играет ключевую роль в поддержании здоровья и благополучия в пожилом возрасте. Она способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, поддержанию мышечной массы, улучшению гибкости, координации и общего физического состояния. Регулярные

физические упражнения помогают поддерживать независимость, снижать риск хронических заболеваний, таких как гипертония, диабет и остеопороз, а также способствуют профилактике падений и улучшению психоэмоционального состояния. Физическая активность помогает бороться с чувством одиночества, повышает уровень энергии и качество жизни. Даже небольшие изменения в уровне физической активности могут существенно улучшить физическое и психическое состояние, способствуя активному и полноценному долголетию.

Список использованных источников

1. Белоногова, С.В. Влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой системы / С.В. Белоногова, Э.О. Авад, О.А. Володько. – Текст: электронный // E-Scio. – 2023. – № 8 (83). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskikh-uprazhneniy-na-razvitie-serdechno-sosudistoysistemy> (дата обращения: 01.11.2024).

2. Рекомендации ВОЗ по вопросам физической активности и малоподвижного образа жизни. – Текст: электронный // Всемирная организация здравоохранения. – URL: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/336656/9789240032170-rus.pdf> (дата обращения: 01.11.2024).

3. Хузина, Г.К. Физическая культура при гипертонии / Г.К. Хузина, О.Д. Сараева. – Текст: электронный // Обеспечение глобальной конкурентоспособности науки и образования: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 12 апреля 2021 года Белгород: ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2021. – С. 95-99. – URL: <https://apni.ru/article/2189-fizicheskaya-kulturapri-gipertonii> (дата обращения: 01.11.2024).

4. В помощь пожилому человеку и его близким: физическая активность в пожилом возрасте: методические рекомендации / под ред. О.Н. Ткачевой. – М.: Прометей, 2019. – 20 с. – Текст: непосредственный.

5. Агранович, Н.В. Медико-социальные аспекты занятий умеренной физической активностью в пожилом возрасте / Н.В. Агранович, А.С. Анопченко, В.О. Агранович. – Текст: электронный // Фундаментальные

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ

Одинцов Егор, Хайретдинов Константин

Руководитель: доцент Клепцова Татьяна Николаевна

*ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки
и технологий имени академика М.Ф. Решетнева»
г. Красноярск, Российская Федерация*

Аннотация. В статье анализируется роль физической культуры, уровня ее развития в жизни студента. Выводится собирательный термин физической культуры, здорового образа жизни, физических способностей и спорта. Рассматриваются различные варианты актуализации выведенных понятий в жизни студента.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, воспитание, студент, физические способности, здоровье, спортивная деятельность.

Актуальность. Роль физкультурно-спортивного воспитания в формировании здорового образа жизни у студентов является очень актуальной и важной. Современный образ жизни студентов характеризуется недостаточной физической активностью, длительным сидением за компьютером, нерегулярным питанием и стрессовыми ситуациями, что приводит к возникновению различных заболеваний и негативно влияет на психологическое состояние молодых людей. Физкультурно-спортивное воспитание в университете помогает студентам поддерживать хорошую физическую форму, укреплять здоровье и повышать иммунитет. Регулярные тренировки и физические упражнения способствуют улучшению общего физического состояния, укреплению сердечно-сосудистой системы, увеличению выносливости и снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний,

ожирения и других проблем, связанных с недостатком физической активности.

Целью данного исследования является выявление влияния физкультурно-спортивного воспитания на формирование здорового образа жизни у студентов, а также определение значимости физической активности для поддержания физического и психологического благополучия молодого поколения. Работа направлена на выявление взаимосвязи между занятиями спортом, физической активностью и общим здоровьем студентов, а также выявление путей улучшения физкультурно-спортивного воспитания для достижения оптимальных результатов в формировании здорового образа жизни у студенческой аудитории.

Методика и организация исследования. Для проведения исследования о роли физкультурно-спортивного воспитания в формировании здорового образа жизни у студентов был выбран качественный метод, включающий анализ научных статей.

Результаты исследования. Уровень развития, раскрытия и использования личностных способностей играет ключевую роль в определении культурного уровня общества. Однако в системе общечеловеческих культурных ценностей доминирующее положение занимают физическое здоровье и физическая подготовленность всего населения, поскольку это определяет возможность овладения другими ценностями.

В настоящее время люди все больше осознают, что спортивная культура является ценностью общества и каждого человека в отдельности. Это открыло новые перспективы для формирования общественного мнения и личной мотивации для того, чтобы все без исключения могли приобщиться к ценностям спортивной культуры.

Спортивная культура является неотъемлемой частью человеческой культуры. Эта сфера деятельности имеет уникальный и самостоятельный характер. Спортивная культура обладает способностью воздействовать на организм человека и включает в себя важные аспекты его важной деятельности. Эти аспекты даны природой в виде склонностей и способностей и развиваются

под влиянием данной спортивной культуры. Приняв во внимание понятие спортивной культуры, мы можем сделать вывод о ее определении как «проведение соответствующих спортивных мероприятий в форме физических упражнений, эффективно формирующих необходимые физические способности и оптимизирующих состояние здоровья» [1].

В системе образования, воспитания и развлечений спортивная культура проявляется как ценность укрепления здоровья. «Здоровье – это нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее все его физическое, психологическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций». Выполняя физические упражнения для улучшения здоровья, человек развивает свою фигуру и совершенствует навыки и умения.

Занятия физической культурой и спортом включают в себя комплекс упражнений, которые стали неотъемлемой частью занятий по физическому воспитанию студентов. Это один из наиболее эффективных инструментов для повышения успеваемости и концентрации внимания студентов. Студенты участвуют в занятиях по физическому воспитанию с учетом личных способностей каждого человека и становятся неотъемлемой частью организованного образовательного процесса. В современном мире связь между спортом и университетским образованием особенно очевидна, поскольку они непосредственно взаимодействуют. Спорт, по сути, является одним из ключевых факторов успеха студентов в их академической деятельности. С первого курса все университетские образовательные программы должны включать тему «спортивная культура».

Интерес к спортивной культуре основан на естественной потребности в занятиях спортом. Это формирует направляющую и регулирующую силу личности. Спектр потребностей очень широк: упражнения и физическая активность необходимы для нормального развития организма. Кроме того, занятия спортом способствуют общению, установлению новых связей, проведению свободного времени с друзьями, эмоциональной разрядке,

самоутверждению и укреплению личности, что очень важно для студентов. В остальном, интерес к спорту и физическому воспитанию способствует возникновению положительных эмоций, удовлетворенности и счастья. Чем выше уровень интереса, тем важнее объективный смысл. Интерес побуждает учащихся ближе знакомиться с предметами физического воспитания, он направлен на удовлетворение потребностей в овладении этим предметом [2].

Исходя из функции университетской спортивной культуры, можно сделать вывод, что спортивная культура оказывает благотворное влияние на студентов. Занятия физкультурой помогают студентам достичь определенного уровня физического развития и укрепить свое здоровье. Это напрямую влияет на общую подготовку студентов. Любое развитие и тренинг направлены на изучение личности и ценностных ориентаций, и физическое воспитание не является исключением. Определение личных идеалов студентов способствует профессиональному саморазвитию и личностному прогрессу. Однако было бы ошибкой думать, что физическое воспитание способствует личностному развитию учащихся и отделено от общества.

Процесс объединения молодых людей в коллективы, клубы, организации и профсоюзы помогает сформировать интегрированные организационные функции, которые позволяют им осваивать и развивать навыки командной работы. Командная работа также помогает раскрыть творческий потенциал, который является основой для всестороннего развития личности. Командная работа способствует развитию коммуникативных и регулятивных функций, отражающих поведение, процесс общения и взаимодействия участников физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. В конечном счете, физическое воспитание является одной из составляющих процесса организации досуга студентов. Оно не только удовлетворяет естественные потребности личности, но и помогает снять эмоциональное и психологическое напряжение.

Когда речь заходит о спортивной и физической активности студентов, мы обращаем внимание на концепцию здорового образа жизни. Акцент на здоровом образе жизни обусловлен уровнем здоровья, достигнутым

специалистами, получившими высшее образование. «Здоровый образ жизни – это активная деятельность людей, направленная на поддержание и улучшение здоровья как условия и предпосылки для реализации и развития других аспектов и граней образа жизни; преодоления «факторов риска»; возникновения и развития заболеваний и их наилучшего использования для защиты и улучшения здоровья людей; социальные и природные условия и факторы образа жизни».

Здоровый образ жизни отражает структуру жизнедеятельности студентов, которая характеризуется такими понятиями, как самоорганизация и самодисциплина, саморегуляция и саморазвитие. Определение этих понятий помогает студентам достичь наивысшего уровня самореализации в своей профессиональной и повседневной деятельности. Здоровый образ жизни обеспечивает качество обучения студентов и помогает им достичь высочайшего уровня творческого и социального развития. Строгое соблюдение принципа здорового образа жизни заложило основу общего культурного развития студентов, и они могут «утвердиться» как личность в соответствии со своими морально-этическими представлениями. Вообще говоря, здоровый образ жизни помогает студентам стать духовными личностями, нравственно и физически развитыми.

Основными составляющими здорового образа жизни являются:

1. Соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна.
2. Организация личной системы физической активности.
3. Отказ от вредных привычек.
4. В коммуникативном плане это позволяет выстроить правильные отношения со студентами в коллективе.
5. Организация досуга, оказывающего развивающее воздействие на личность.

Эти характеристики создают препятствие, защищающее студента от постоянного реагирования на различные суждения, мнения, оценки и требования, которые существуют вокруг него. В этих пределах учащиеся могут

регулировать свое поведение и пробовать новые модели поведения. Составляющие здорового образа жизни не новы, но для каждого учащегося они формируются индивидуально и приобретаются в процессе общения с людьми в повседневной практике. Формирование системы знаний необходимо для самосознания человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Таким образом, происходит самосознание личности. Наряду с переживанием различных эмоций самоосознания, формируется отношение к себе и самооценка человека [3].

Физическое воспитание является неотъемлемой частью образовательного процесса. При формулировании стандартов университетской спортивной культуры, прежде всего, целью должно быть укрепление здоровья и физической подготовленности, а затем достижение спортивных результатов [4].

Одним из основных критериев оценки физического воспитания в вузе является динамика уровня физической подготовленности студентов, которую можно отслеживать, применяя те же стандарты контроля [1].

Спорт является неотъемлемой частью общей культуры человека и представляет собой особую сферу деятельности. Это не только способствует физическому развитию человека, но и влияет на такие важные аспекты, как склонности и способности. Спортивная культура удовлетворяет физические и социальные потребности людей и является средством достижения физического совершенства.

Формирование осознанного отношения к собственному здоровью и обучение студентов основам здорового образа жизни – это цель доказать, что все средства, потраченные на его реализацию, являются разумными [1].

Сегодня связь физической культуры и здоровья, работоспособности и производительности труда ощущается особенно ясно.

Современный процесс обучения студентов требует от них нового физического мира. Как учеба становится главным фактором жизни студента, так и физическая культура превращается в неотъемлемый атрибут студенческой жизни.

Таким образом, физическая культура для студента:

- 1) создает условия для комфортного занятия физической активностью;
- 2) объясняет студентам основные моменты ведения здорового образа жизни;
- 3) укрепляет здоровье и улучшает нормативные показатели у студентов;
- 4) формирует ответственное отношение к собственному здоровью;
- 5) популяризирует спорт, активный отдых, туризм.

Из этого следует, что студенты по мере развития личностной физической культурой воспринимают ее и как учебную дисциплину, и как важную ступень на пути к здоровому образу жизни [3].

Выводы. Важно понимать, что физическая культура играет ключевую роль в жизни студента. Отношение к занятиям спортом, здоровому образу жизни и физической активности должно быть осознанным и ответственным. Физическая культура не только способствует развитию студента, но и формирует его личность и улучшает общее состояние здоровья. Преподавание физкультуры в вузе направлено на решение проблем, связанных с недооценкой собственных возможностей или отсутствием мотивации к занятиям спортом, с целью помочь студентам развить свои способности и укрепить здоровье.

Список используемых источников

1. Лукьянов, С.И. Роль физической культуры в жизни студентов / С.И. Лукьянов. – Текст: непосредственный // Фундаментальные исследования, 2006. – № 11. – С. 92-93.
2. Захаров, В.А. Словарь терминов физической культуры и спорта. – Текст: электронный: Персональный сайт Захарова Владимира Александровича. – URL: <http://zaharov46.ru/index.php/kgu/12-glossarij-slovar-terminovfizicheskojku lturyisporta/> (дата обращения: 10.10.2024).
3. Дворкин, Л.С. Физическое воспитание студентов / Л.С. Дворкин, К.Д. Чермит, О.Ю. Давыдов. – Ростов н/Дону: Феникс. – 2008. – 700 с. – Текст: непосредственный.
4. Круглик, И.И. Краткий словарь терминов по теории и методике

физического воспитания и спорта для студентов физкультурных вузов / И.И. Круглик, И.П. Круглик. – Текст: электронный // Психология, социология и педагогика, 2012. – № 6. – URL: <http://psychology.snauka.ru/2012/06/829/> (дата обращения: 10.10.2024).

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Олейник Полина

Руководитель: ст. преподаватель Бондарчук Ирина Юрьевна

*ФГБОУ ВО «Донецкий государственный медицинский
университет имени М. Горького»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация*

Аннотация. Формирование здорового образа жизни студентов специальной медицинской группы является важной задачей для обеспечения их физического и психического благополучия. В условиях учебной нагрузки и стресса, характерного для медицинских специальностей, необходимо акцентировать внимание на комплексном подходе к здоровью, который включает физическую активность, правильное питание, психоэмоциональное здоровье и профилактику заболеваний.

Ключевые слова: здоровый образ жизни (ЗОЖ), студенты, физическая активность, здоровье студентов, питание, профилактика заболеваний.

Актуальность. Студенты специальной медицинской группы часто имеют уникальные медицинские условия или ограничения. Поддержание здоровья и профилактика заболеваний особенно важны для них. Высокие требования к учебе могут приводить к стрессу, что негативно сказывается на здоровье. Студенческая жизнь включает в себя множество социальных взаимодействий, что может влиять на психоэмоциональное состояние.

Знания о здоровом образе жизни помогают студентам избегать хронических заболеваний и поддерживать на должном уровне общее состояние здоровья. Регулярные физические нагрузки важны для поддержания

физического состояния, особенно для студентов, которые могут проводить много времени за учебой. Студенты медицинских специальностей, в будущем врачи, должны быть примером для своих пациентов, поэтому важно, чтобы они сами придерживались принципов здорового образа жизни.

Однако исследователи отмечают низкий уровень, как здоровья, так и сформированности здорового образа жизни у студенческой молодежи [2, 3, 4].

Цель исследования. Изучить и определить факторы, влияющие на формирование здорового образа жизни у студентов специальной медицинской группы, а также разработать рекомендации для повышения уровня здоровья и благополучия данных студентов.

Методы исследования. Изучение учебных планов, программ физической культуры и других документов, связанных с формированием ЗОЖ.

Результаты исследования. В последние годы возросло количество исследований по проблемам физического воспитания студентов специальной медицинской группы. Появляются инновационные комплексные оздоровительные технологии и методики в организации учебного процесса по физической культуре, как в школах, так и в вузах [1]. Однако количество студентов зачисленных по результатам медицинских осмотров в специальную медицинскую группу с каждым годом возрастает [3].

Физическая активность у студентов специальной медицинской группы играет ключевую роль в поддержании их здоровья и благополучия. Регулярные занятия спортом способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, повышению выносливости и укреплению мышц, а также помогает снизить уровень стресса и тревожности, что особенно важно для студентов, сталкивающихся с высокими учебными нагрузками. Это является важным компонентом здорового образа жизни студентов специальной медицинской группы. Интеграция регулярных физических упражнений в их повседневную жизнь поможет не только улучшить здоровье, но и подготовить их к будущей профессиональной деятельности в медицине.

Правильное питание у студентов специальной медицинской группы

должно быть разнообразным, сбалансированным и адаптированным под индивидуальные потребности. Это поможет не только поддерживать здоровье, но и повысить эффективность учебного процесса. Рекомендуется употреблять разнообразные продукты разных цветов для обеспечения широкого спектра питательных веществ. В некоторых случаях может потребоваться прием витаминных комплексов, особенно если есть недостаток определенных витаминов или минералов.

Состояние здоровья студенческой молодежи является собой не только медицинскую, но и социальную проблему. Высокий уровень заболеваемости среди студентов ставит задачу организации специальной медицинской группы для занятий лечебной гимнастикой. Кроме того, потребность разработки концепции внедрения специальной медицинской группы вызвана низким уровнем развития культуры здоровья у студентов и сохраняющимся в обществе потребительским отношением к здоровью, отсутствия личной ответственности в его сохранении и укреплении, низкими гигиеническими навыками.

Профилактика заболеваний у студентов специальной медицинской группы требует комплексного подхода, включающего образование, поддержку здоровья, физическую активность и внимание к психоэмоциональному состоянию. Стимулирование участия в спортивных секциях и активных мероприятиях для поддержания физической формы. Проведение мастер-классов по здоровому питанию, включая составление сбалансированного рациона.

Для эффективного управления качеством физкультурно-оздоровительной работы необходима информация о состоянии здоровья, уровне подготовленности обучающихся. Такую информацию дают мониторинговые исследования физического и психологического здоровья студентов, которые, включают в себя: оценку функционального состояния и физической подготовленности, физического развития, социально-психологической адаптированности, оценку уровня стрессоустойчивости, определение уровня работоспособности и т.д. Так же необходимо с первых дней обучения

проводить анкетирование первокурсников на предмет выявления у них оздоровительных знаний, умений, чтобы затем внедрить действенные программы учебных курсов. Приобретенные знания и умения могут быть использованы студентами для собственного опыта в укреплении своего здоровья.

В вузе практическая оценка конкретного уровня функционального состояния физиологических систем организма служит для: разработки оптимальных учебно-оздоровительных программ для студентов СМГ; выбора дифференцированных средств, обеспечивающих индивидуальный подход к оздоровлению и процесса развития необходимых качеств у будущего специалиста. Конечно, результативность физкультурно-оздоровительных мероприятий определяется личным отношением студента к оздоровительным знаниям и умениям и является основой организации оздоровительной деятельности.

Выводы. Формирование здорового образа жизни у студентов специальной медицинской группы – это не просто задача, а необходимость, которая требует внимания и усилий, как со стороны учебных заведений, так и самих студентов.

Список использованных источников

1. Абаскалова, Н.П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе «школа-вуз»: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – Барнаул, 2000. – 40 с. – Текст: непосредственный.

2. Гиря, А.В. Ориентация на здоровый образ жизни как основа воспитательного процесса в современной школе: сборник трудов конференции / А.В. Гиря, Н.В. Фисунова // Педагогическое мастерство и педагогические методики: материалы V Междунар. науч.-прак. конф. (Чебоксары, 20 сентября 2015 г.) / редкол.: О.Н. Широков [и др.]. – Чебоксары: Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс», 2015. – С. 328-330. – Текст: непосредственный.

3. Проскуракова, Л.А. Некоторые аспекты состояния здоровья студентов

высших учебных заведений / Л.А. Проскуракова. – Текст: непосредственный // Здоровоохранение РФ. – 2006. – № 5. – С. 41-44.

4. Шириева, З.Ш. Ориентация студентов на здоровый образ жизни как основа физического воспитания / З.Ш. Шириева. – Текст: непосредственный // Теория и практика общественного развития. – 2015. – № 18. – С. 22-28.

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ

Олиферчук Анастасия

Руководитель: ст. преподаватель Гридина Наталья Алексеевна

*ФГБОУ ВО «Донецкая академия управления и государственной службы»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация*

Аннотация. В статье проанализированы проблемы развития двигательной активности различных групп населения. Выявлены причины низкой двигательной активности и намечены пути их устранения.

Ключевые слова: двигательная активность, здоровье, население, физическая культура, спорт.

Актуальность. Проблема недостаточной двигательной активности среди различных групп населения приобрела в последние десятилетия особую остроту и актуальность. Это связано, прежде всего, с изменениями в образе жизни людей, произошедшими в результате автоматизации производства, развития транспортных средств и коммуникаций. Резко сократилась доля работ, требующих значительных физических усилий и активного передвижения.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) недостаточная физическая активность является значимым фактором преждевременной смертности и инвалидизации населения.

Поиск эффективных путей развития двигательной активности различных групп населения с целью улучшения качества жизни является актуальной задачей, и не только для государственных органов. Несмотря на многочисленные исследования в области влияния двигательной активности на

здоровье, до сих пор остается открытым вопрос о наиболее эффективных способах ее повышения для конкретных групп населения с учетом возрастных, социальных и других особенностей.

Анализ литературы. Отечественные ученые в своих трудах описывали двигательную активность как средство укрепления и развития здоровья, профилактики заболеваний, способствующее удовлетворению жизненно важной потребности в активных двигательных действиях, физических упражнениях (Дьячковская О.Н., Бочурова С.С., Голикова А.М., Колодезникова С.И. и др.) [1].

Цель исследования. Изучить проблемы двигательной активности различных групп населения.

Задачи исследования:

1. Проанализировать причины низкой двигательной активности различных групп населения.
2. Рассмотреть последствия гиподинамии.
3. Наметить ключевые пути развития двигательной активности различных групп населения.

Результаты исследования. Современный образ жизни постепенно приводит практически все возрастные группы населения к гиподинамии и развитию хронических заболеваний [2, 3]. Гиподинамия – это недостаток физической активности, обусловленный особенностями образа жизни.

Рассмотрим основные причины распространения гиподинамии в современном мире:

- автоматизация и компьютеризация на производстве и, как следствие, снижение доли физического труда;
- развитие социальных сетей, интернет-магазинов, служб доставки продуктов и, как следствие, «сидячий» образ жизни;
- злоупотребление гаджетами, компьютерными играми и просмотром телевизионных передач, фильмов и т.д.

Последствия гиподинамии ведут к серьезному ухудшению качества и

продолжительности жизни:

- нарушение обмена веществ (избыточный вес, ожирение);
- снижение силы и выносливости мышечной системы;
- снижение иммунитета;
- повышение риска сердечно-сосудистых заболеваний (гипертония, инфаркт, инсульт);
- расстройства опорно-двигательного аппарата;
- возникновение психологических проблем (депрессия, тревожное состояние).

По данным ВОЗ установлено, что пассивный образ жизни является четвертой по значимости причиной смертности в мире [4].

Рассмотрим, в соответствии с рекомендациями ВОЗ, регулярность и продолжительность двигательной активности для поддержания здоровья населения:

- для детей и подростков необходимо в среднем не менее 60 минут ежедневной умеренной и интенсивной физической нагрузки;
- для взрослых рекомендовано не менее 150 минут в неделю умеренной аэробной нагрузки или не менее 75 минут интенсивной аэробной нагрузки;
- людей пожилого возраста показаны ежедневные пешие прогулки не менее 30 минут или посещение групп здоровья или посещение групп здоровья не менее двух раз в неделю.

Такой уровень двигательной активности позволит предотвратить последствия гиподинамии и развивать выносливость сердечно-сосудистой системы, учитывая особенности разных возрастных групп [1]. Для детей дошкольного и младшего школьного возраста важными являются подвижные игры и занятия физкультурой. Для подростков – посещение спортивных секций. Взрослое трудоспособное население нуждается в расширении инфраструктуры для занятий спортом на рабочем месте и по месту жительства. Пожилым людям показаны прогулки, группы здоровья, упражнения на координацию и гибкость и т.д. (выбор зависит от возраста и состояния

здоровья). С учетом вышеизложенного можно наметить ключевые пути развития двигательной активности различных групп населения:

1. Для детей и подростков:

- уроки физической культуры в школах и детских садах;
- проведение подвижных игр и эстафет во время прогулок;
- секции и кружки по видам спорта (футбол, плавание, спортивные игры и т.д.);

- организация массовых спортивных мероприятий и соревнований;
- пропаганда здорового образа жизни через СМИ и социальные сети.

2. Для взрослых трудоспособного возраста:

- создание условий для занятий физической культурой на рабочем месте;
- соревнования между трудовыми коллективами;
- посещение спортивных клубов, тренажерных залов, различных секций

по месту жительства;

- популяризация массовых забегов, велопробегов и т.д.;
- пропаганда здорового образа жизни через СМИ и социальные сети.

3. Для пожилых людей:

- организация групп здоровья;
- посещение занятий по лечебной физической культуре при медицинских

учреждениях;

- создание благоприятных условий для скандинавской ходьбы, пеших прогулок и пробежек в парковых зонах;

- пропаганда занятий физическими упражнениями в домашних условиях и на приусадебных участках;

- пропаганда активного отдыха с детьми и внуками.

Классификация видов физической активности осуществляется по функциональной направленности:

- укрепление сердечно-сосудистой системы (циклические виды – ходьба, бег, плавание);

- укрепление опорно-двигательного аппарата (силовые нагрузки);

- развитие гибкости и координации (йога, стретчинг);
- формирование правильной осанки (упражнения на равновесие).

Для гармоничного развития организма в любом возрасте необходимо рационально сочетать различные виды и формы указанных направлений.

Важными моментами повышения мотивации к развитию двигательной активности у населения являются: мощная реклама и популяризация массового спорта, общественные спортивные мероприятия различных масштабов, поддержка спортивной инфраструктуры государством и работодателями.

Выводы. Двигательная активность играет важную роль для поддержания здоровья, психологического благополучия, нормального функционирования и развития организма человека в любом возрасте. Решение проблемы гиподинамии в масштабах всего общества должно стать одним из приоритетов государственной политики в сфере здравоохранения, физической культуры и спорта, образования и социального развития.

Список использованных источников

1. Дьячковская, О.Н. Физическая активность населения как предмет научного изучения / О.Н. Дьячковская, С.С. Бочурова, А.М. Голикова, С.И. Колодезникова. – Текст: электронный // Молодой ученый. – 2017. – № 8 (142). – URL: <https://moluch.ru/archive/142/40024/> (дата обращения: 15.11.2024).
2. Медведкова, Н.И. Физическая активность и здоровье населения / Н.И. Медведкова, В.Д. Медведков, Т.В. Зотова, О.И. Аширова. – Текст: электронный // Ученые записки университета Лесгафта. – 2019. – № 3 (169). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-aktivnost-i-zdorovie-naseleniya> (дата обращения: 14.11.2024).
3. Кургузова, Э.П. Актуальные подходы, средства и методы реализации двигательной активности различных групп населения / Э.П. Кургузова, М.Д. Кунгурцева. – Текст: электронный // Научный лидер. – 2023. – № 50 (148). – URL: <https://scilead.ru/article/5509-aktualnie-podkhodi-sredstva-i-metodi-realizat> (дата обращения: 14.11.2024).
4. Всемирная организация здравоохранения (2020, 28 ноября). – URL:

АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЯ К СОБСТВЕННОМУ ЗДОРОВЬЮ СТУДЕНТОВ ФГБОУ ВО «ДОНГМУ МИНЗДРАВА РОССИИ»

Пайвина Ирина

Руководитель: ст. преподаватель Осиченко Елена Демьяновна

*ФГБОУ ВО «Донецкий государственный медицинский
университет имени М. Горького»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация*

Аннотация. Статья посвящена анализу отношения к собственному здоровью студентов ФГБОУ ВО «ДонГМУ им. М. Горького Минздрава РФ», изучению формирования здорового образа жизни и двигательной активности студентов, влияния занятий физической культурой и спортом.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, двигательная активность, спорт.

Актуальность обусловлена проблемой малоподвижного образа жизни в связи с тем, что обучение проводилось в дистанционном формате вследствие пандемии Covid-2019, а затем военных действий на территории Донецкой Народной Республики, а также повышенным уровнем стресса и тревожности.

Анализ литературы. Здоровье студентов – это отражение качества подготовки, уровня социальной и творческой активности, а также экономический продукт, повышающий конкурентоспособность выпускников на рынке труда. Концепция «здоровый образ жизни» была разработана специалистами в области медицины около полувека назад. Оно определялось как образ жизни, направленный на сохранение и укрепление здоровья, достижение активного долголетия и обеспечение высокого уровня работоспособности, основанный на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормах.

Цель и задачи исследования. Оценить отношение к собственному здоровью студентов медицинского ВУЗа, определить возможные пути улучшения ситуации, провести анкетирование среди студентов и анализ полученных данных.

Результаты исследования. Понятие «здоровый образ жизни» трактуется учеными как образ жизни, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям человека, конкретным условиям его жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья, а также полноценное выполнение человеком своих социально-биологических функций студентов ФГБОУ ВО «ДонГМУ им. М. Горького Минздрава РФ».

Основными компонентами здорового образа жизни являются [1]: 1) физическая активность; 2) рациональное питание; 3) личная гигиена; 4) закаливание организма; 5) отказ от вредных привычек; 6) психоэмоциональная культура; 7) оптимальный режим труда и отдыха.

Регулярная физическая активность – важнейший элемент здорового образа жизни. Она включает в себя различные виды двигательной активности, выполняемые в повседневной жизни, а также организованные и самостоятельные занятия физической культурой и спортом. В условиях, характеризующихся интенсивными умственными нагрузками, нехваткой времени и ограничением двигательной активности, физическая культура и спорт играют роль средства реабилитации и восстановления жизненных сил.

Доказано, что регулярные физические упражнения улучшают координацию нервных центров, пространственную ориентацию человека, способствуют развитию когнитивных процессов, таких как мышление, память и концентрация, а также увеличивают функциональные резервы многочисленных органов и систем организма. Как следствие, последовательные тренировки увеличивают жизненную емкость, минутный объем дыхания и глубину дыхания, а также повышают активность эндокринных желез.

Люди, регулярно занимающиеся спортом в течение длительного времени, могут сохранять определенный уровень устойчивости к неблагоприятным

факторам окружающей среды в течение нескольких месяцев в случае вынужденного перерыва в тренировочном режиме. Была выявлена значительная корреляция между физической работоспособностью и академической успеваемостью студентов. Это связано с тем, что регулярные физические упражнения способствуют развитию способности центральной нервной системы эффективно переходить от одного вида деятельности к другому, повышая тем самым когнитивную эффективность [2].

Очень важно заниматься физическими упражнениями в первой половине дня. Во-первых, это позволяет быстро повысить работоспособность человека после сна. Во-вторых, это улучшает здоровье и закаляет организм. Наконец, это позволяет регулярно тренировать мышечный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы организма. Это, в свою очередь, способствует развитию скорости, выносливости, силы и координации в двигательной активности. Утренние физические упражнения, сопровождаемые поступлением в центральную нервную систему мощного потока импульсов от рецепторов многих анализаторов, в особенности же со стороны проприоцепторов, способствуют быстрому повышению возбудимости центральной нервной системы и восстановлению нормальной работоспособности.

В Донецком государственном медицинском университете, как и во всех высших учебных заведениях, студентам предоставляется возможность заниматься физической культурой и спортом, что служит для обеспечения их постоянной двигательной активности.

Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), для поддержания оптимального здоровья и хорошего самочувствия взрослым рекомендуется заниматься физической культурой с определенной интенсивностью. В частности, это может быть физическая активность умеренной интенсивности, включающая от 150 до 300 минут в неделю аэробных нагрузок. Кроме того, более интенсивная физическая активность, требующая от 75 до 150 минут в неделю, также приносит значительную пользу здоровью. Для достижения наибольшей пользы для здоровья рекомендуется

сочетать физическую активность умеренной и высокой интенсивности в течение недели. Кроме того, для получения дополнительной пользы для здоровья взрослым рекомендуется регулярно выполнять силовые упражнения умеренной и высокой интенсивности для всех основных групп мышц не менее двух раз в неделю. Выработка энергии и выделение тепла увеличиваются благодаря двигательной активности, которая также улучшает работу дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма. Недостаток движения нарушает нормальную работу всех систем и приводит к возникновению особых состояний, а именно гипокинезии и гиподинамии [3].

Гипокинезия определяется как снижение двигательной активности. Она может быть связана с особыми условиями работы в замкнутом пространстве, с некоторыми заболеваниями и другими причинами. В некоторых случаях, например при наложении гипсовых повязок или постельном режиме, она может проявляться как полное отсутствие движений, или акинезия, которая переносится организмом еще тяжелее. Близким понятием является гиподинамия, под которой понимается снижение мышечного напряжения во время движения, несмотря на минимальные нагрузки на опорно-двигательный аппарат. В обоих случаях скелетные мышцы подвергаются минимальной нагрузке или не испытывают ее вовсе. Возникает огромный дефицит биологической потребности в движениях, что резко снижает функциональное состояние и работоспособность всего организма. В основе правильного отношения к собственному здоровью лежит понимание важности заботы о себе и своем организме. Это включает в себя регулярные физические нагрузки, здоровое питание, достаточный отдых, поддержку психического здоровья.

В исследовании приняли участие 78 студентов первого и второго курса второго лечебного факультета ДонГМУ им. М. Горького в возрасте 17-19 лет. Для определения особенностей образа жизни и отношения к собственному здоровью использовался метод анкетного опроса, включающий вопросы о количестве физической нагрузки, частоте курения и употребления алкогольных напитков, режиме сна и бодрствования, рационе питания и взаимосвязи этих

показателей со здоровьем респондентов. Как показали результаты, достаточное внимание физической и двигательной активности уделяют 76,9% студентов, недостаточное – 23,1%. Завтракать ежедневно, учась в университете, удается 41% студентов, практически каждый день – 25,6%, изредка – 10,3%, а 23,1% студентов не завтракает вообще. В условиях большой загруженности учащимся приходится получать не полноценные приемы пищи, а небольшие быстрые перекусы, которые плохо сказываются на здоровье. Исследования показали, что большинство студентов перекусывают от 3 до 10 раз в неделю (53,8%), более 10 раз – 12,8% и не перекусывают вообще всего 7,7%. Понимая все опасности и риски употребления алкоголя, большая часть обучающихся не имеет данной плохой привычки (71,8%). На вопрос «Как часто Вы курите?» 56,4% студентов ответили «никогда», «иногда» – 23,1%, «каждый день» – 20,5%. Правильный режим сна и бодрствования является одним из основополагающих факторов высокой и работоспособности и сохранения психического здоровья. По результату анкетирования норму ночного сна соблюдает лишь 23,1% учащихся, от пяти до шести часов сна – 41%, менее пяти часов 28,2%, более восьми – всего 7,7% опрошиваемых. Данное исследование также показало, что нормальное отношение веса к росту и полу имеют 48,7% респондентов, ниже нормы – 28,2%, а превышение нормы наблюдается у 23,1% студентов.

Выводы. Наблюдаемое отношение к собственному здоровью студентов ФГБОУ ВО «ДонГМУ им. М. Горького Минздрава РФ» свидетельствует о необходимости проведения дополнительной работы по повышению осведомленности о важности здорового образа жизни, двигательной активности, также необходимо создавать условия для их поддержания и развития.

Список использованных источников

1. Воронов, Н.А. Соблюдение норм здорового образа жизни курсантами. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/soblyudenie-norm-zdorovogo-obraza-zhizni-kursantami> (дата обращения: 27.10.2024). – Текст: электронный.
2. Чедов, К.В. Физическая культура. Здоровый образ жизни: учебное

пособие / К.В. Чедов, Г.А. Гавролина, Т.И. Чедова // Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Пермь, 2020. – 128 с. – Текст: непосредственный.

3. Чедов, К.В. Физическая культура. Двигательная активность как основа здорового образа жизни: учебно-методическое пособие / К.В. Чедов // Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Пермь, 2022. – 104 с. – Текст: непосредственный.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Пакина Лада, Котельникова Виктория
Руководитель: канд. пед. наук, доцент
Строгова Наталия Евгеньевна

*ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет имени В.П. Астафьева»
г. Красноярск, Российская Федерация*

Аннотация. В статье раскрывается взаимосвязь физической активности с чувствами и эмоциями, которые при этом испытывает человек. Рассматривается воздействие различных видов спорта на настроение. Раскрывается действие комплекса гормонов, которые выделяются при физической нагрузке.

Ключевые слова: физическая активность, гормоны, эмоциональное состояние, виды спорта.

Актуальность. В современном мире люди все чаще начинают испытывать плохое настроение, апатию, а иногда даже впадать в депрессию. Произойти это может по разным причинам, из которых самые распространенные – неполноценное питание, сидячий образ жизни, трудности и препятствия, внутренний конфликт.

Результаты исследования. Известно, что за все внутренние процессы в организме человека, в том числе и за хорошее настроение, отвечают гормоны [1].

Гормоны – активные вещества в организме, имеющие органическую

природу, вырабатываются железами внутренней секреции [2].

В 2020 году было проведено исследование, которое подтверждает влияние физической активности на гормональный фон и на организм человека в целом. По результатам исследования было установлено, что спустя всего только месяц показатели тревоги и раздражимости выросли на 7% в положительную сторону, а уровень энергии и эмоционального состояния улучшился на 10% [3].

При занятиях физической культурой внутренние процессы организма начинают протекать активнее за счет стимуляции центральной нервной системы, усиленного кровообращения и выработки гормонов таких как:

- тестостерон: у мужчин этот гормон отвечает за регуляцию обмена веществ, уменьшение количества жира, стрессоустойчивость и интимную сферу;

- эстроген: женский гормон, выполняет такие же функции как тестостерон у мужчин;

- эндорфин: его так же называют гормоном «счастья», он может одновременно подавлять боль, чувство голода, а также снижает уровень тревожности и повышает уровень радости и умиротворенности;

- серотонин: нейромедиатор, который повышает сопротивляемость депрессивным состояниям и плохому настроению;

- окситоцин: гормон «любви», который передается и заражает приятными эмоциями других людей; так, к примеру, в командных видах спорта один участник может зарядить всю команду на победу своими восторженными криками, когда сам забил гол;

- дофамин: влияет на мотивацию и помогает ощутить удовольствие от выполненного действия; занятия спортом и физической культурой повышают его уровень, при депрессии отмечается его недостаток [4].

Различные виды спорта по-разному влияют на человека. Рассмотрим, какое влияние оказывают лёгкая атлетика, плавание, занятия танцами и командные виды спорта на эмоциональное состояние [5].

Для того чтобы успокоиться, погрузиться в себя с мыслями, нужно заняться бегом. Во время данной нагрузки усиливается кровоток (или кровообращение, но не кровотоечение – смысл у слова другой, сюда не подходит) в нейроэндокринной системе, которая отвечает за выживание во время стресса. Из этого следует, что возвращается способность мыслить ясно и адекватно реагировать на стрессовые ситуации. Особо отмечается повышение настроения [6].

Плавание отлично подойдет для тех, кто находится в сильном состоянии стресса. При плавании вода, обтекая, массирует нервные окончания, тем самым успокаивая человека и снимая утомление. После плавания человек легче засыпает и крепче спит. Помогает отрегулировать дыхание, что способствует преодолению панических атак [7].

Благодаря танцам, при изучении новых движений и связок активизируются нейронные связи, и улучшается функционирование мозга. Танец развивает воображение, придает уверенности в себе, повышает самооценку и уменьшает чувство страха и неловкости перед другими людьми [8].

Командные виды спорта отлично подойдут тем, кто чувствует себя одиноко. Во время игры появляется ощущение гордости за себя и свою команду. Другие игроки могут вдохновлять, тем самым поднимая настроение. В таких видах спорта особенно чувствуется поддержка и взаимодействие.

Выводы. Подводя итог выше сказанному, можно отметить, что физическая активность является инструментом лечения депрессивных расстройств наряду с психологическими сеансами и антидепрессантами. Важно помнить, что нагрузка обязательно должна быть регулярной – 2-3 раза в неделю, от 40 до 60 минут с умеренной интенсивностью [9].

Список использованных источников

1. Соловникова, А.А. Польза от занятий детским фитнесом. – URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2021/10/05/konsultatsiya-dlya-roditeley-polza-ot-zanyatuy> (дата обращения: 21.11.24). – Текст: электронный.
2. Козлов, А.П. Сравнительный анализ традиционных и нетрадиционных

направлений в сфере физической культуры. – URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/08/02/sravnitelnyy-analiz-traditsionnyh-inetraditsionnyh> (дата обращения: 21.11.24). – Текст: электронный.

3. Купреишвили Н. Эффект физической активности на уровень половых гормонов у женщин: систематический обзор и мета-анализ рандомизированных контролируемых исследований / Н. Купреишвили. – Текст: непосредственный // Актуальная эндокринология. – 2015. – № 11.

4. Научно-издательский центр, инновации в физической культуре и спорте, 2021. – URL: <https://na-journal.ru/10-2023-fiz-kultura-sport/6463-innovacii-v-fizicheskoi-kulture-i-sporte> (дата обращения: 21.11.2024). – Текст: электронный.

5. Горбань, И.Г. Фитнес-технологии и системы физических упражнений в учебном процессе на занятиях физической культурой: учебное пособие / И.Г. Горбань, В.Г. Купцова, В.А. Гребенникова, Н.С. Бакурадзе. – 2021. – С. 10-20. – Текст: непосредственный.

6. Левин, М.И. Роль фитнеса и здорового образа жизни в современном мире, 2022. – URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?Id=20922> (дата обращения: 21.11.24). – Текст: электронный.

7. Дофамин, эндорфин и серотонин: как спорт улучшает настроение? – Текст: электронный // zdorovie.ru: экосистема цифровых сервисов для пациентов и врачей. – URL: <https://zdorovie.ru/blog/dofamin-endorfin-i-serotonin-kak-sport-uluchshaet-nastroenie?ysclid=m2zo06wna0310516237> (дата обращения: 21.11.24).

8. Белоус, Ю.В. Прогулки против стресса: роль ежесуточной активности в управлении эмоциональным состоянием в среднем возрасте / Ю.В. Белоус, Е.С. Мартинкевич, Н.В. Обод. – Текст: непосредственный // Вестник науки. – 2024. – № 2 (71), Т. 2. – С. 345-353.

9. Ашурова, Т.А. Сущность понятий и виды инновационных технологий. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/suschnost-ponyatiy-i-vidy-innovatsionnyh-tehnologiy/viewer> (дата обращения: 21.11.24). – Текст: электронный.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Покровин Артур

Руководитель: ст. преподаватель Гаврилин Александр Александрович

ФГБОУ ВО «Донецкий национальный технический университет»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация

Аннотация. В данной статье поднимается вопрос о важнейшей роли физической культуры в процессе формирования здорового образа жизни студента.

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

Актуальность. В последние десятилетия проблемы здоровья населения становятся все более актуальными. Современные изменения в образе жизни, развитие технологий, недостаток физической активности и неправильное питание негативно сказываются на состоянии здоровья. Особенно это проявляется в увеличении числа заболеваний сердечно-сосудистой системы, ожирения, нарушений обмена веществ, проблем с опорно-двигательным аппаратом. В связи с этим особое внимание уделяется физической культуре как неотъемлемой части здорового образа жизни. Систематические занятия физической культурой и спортом являются важнейшим фактором, способствующим улучшению физического состояния, укреплению иммунной системы, улучшению психоэмоционального фона и повышению качества жизни.

Таким образом, проблема формирования у населения мотивации к регулярным занятиям физической культурой, а также распространение знаний о её значении для здоровья, становится всё более важной и требует глубокого исследования.

Анализ литературы. Современные исследования показывают, что физическая культура и спорт играют ключевую роль в профилактике многих заболеваний и поддержании общего состояния здоровья. В последние годы физическая культура стала рассматриваться не только как средство укрепления

физического здоровья, но и как фактор улучшения психоэмоционального состояния. В своих исследованиях ученые отмечают, что регулярная физическая активность положительно влияет на сердечно-сосудистую систему, снижает уровень стресса, улучшает память и концентрацию, а также способствует профилактике депрессий.

Исследования, проведенные Кибенко Е.И., акцентируют внимание на влиянии физической активности на личностное развитие студентов. В частности, она рассматривает, как физическое воспитание способствует формированию дисциплинированности, ответственности и настойчивости. Она отмечает, что активное участие студентов в спортивных мероприятиях и регулярные физические тренировки не только укрепляют физическое здоровье, но и помогают развивать важнейшие личностные качества, такие как способность к самоорганизации, устойчивость к стрессу, командная работа и ответственность [1]. Эрдонов О.Л. в своих исследованиях поднимает проблему модернизации физического воспитания в вузах. Он считает, что традиционные методы физического воспитания уже не соответствуют современным требованиям, и необходимо внедрять новые формы, такие как проектная деятельность, спортивные клубы и фитнес-программы, которые помогут привлечь студентов к регулярной физической активности. Важно отметить, что он акцентирует внимание на важности создания комфортных условий для занятий физкультурой, что непосредственно влияет на уровень вовлеченности молодежи в спортивную жизнь вузов [2].

Мишина И.Е. в своем исследовании подчеркивает важность физической активности для профилактики хронических заболеваний, таких как гипертония, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, ожирение и диабет. Она утверждает, что регулярные физические упражнения значительно снижают риск развития этих заболеваний, что особенно актуально в условиях современной городской жизни, где уровень физической активности снижается, а риск заболеваний увеличивается. Она выделяет несколько ключевых факторов, способствующих профилактике заболеваний, таких как улучшение

циркуляции крови, снижение уровня холестерина и повышение общего уровня выносливости организма [3].

Кононенко А.О. выделяет физическую культуру как ключевой фактор формирования здорового образа жизни. Исследования показывают, что систематические занятия физической активностью оказывают влияние на профилактику различных заболеваний, включая сердечно-сосудистые болезни и диабет. Она утверждает, что физическая активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни, так как способствует нормализации обмена веществ, снижению стресса и депрессий, а также улучшению когнитивных функций [4].

Таким образом, существующие исследования подтверждают важность физической культуры как компонента здорового образа жизни. Важнейшей задачей является интеграция физической активности в повседневную жизнь, что может стать основой для борьбы с заболеваниями и улучшения психоэмоционального состояния людей.

Цель и задачи исследования. Цель данного исследования заключается в изучении роли физической культуры как основы здорового образа жизни, а также выявлении факторов, влияющих на эффективность физической активности в поддержании здоровья.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решаются следующие задачи:

1. Рассмотреть основные аспекты влияния физической культуры на здоровье человека.
2. Изучить последние тенденции в развитии физического воспитания и спорта.
3. Оценить роль физической активности в профилактике заболеваний.
4. Проанализировать влияние физической культуры на личностное развитие студентов.
5. Выявить проблемы и пути повышения эффективности физической культуры в образовательных учреждениях.

Результаты исследования. Физическая культура – это система физических упражнений, направленных на развитие и укрепление организма, улучшение физической формы и профилактику заболеваний. Регулярные занятия физической активностью оказывают позитивное влияние на все системы организма.

Одним из важнейших аспектов физической культуры является влияние на сердечно-сосудистую систему. Исследования показывают, что регулярные физические нагрузки, такие как бег, плавание, силовые тренировки, способствуют улучшению работы сердца, улучшению циркуляции крови и снижению риска развития гипертонии. Также физическая активность способствует нормализации уровня холестерина в крови и предотвращает развитие атеросклероза. Физическая активность способствует значительному снижению вероятности развития инсультов и инфарктов, а также улучшает общую выносливость организма [3].

Физическая активность также играет важную роль в профилактике ожирения и диабета второго типа. Согласно исследованиям, регулярные физические упражнения способствуют улучшению обмена веществ, сжиганию лишнего жира и поддержанию нормального уровня сахара в крови. Научные данные подтверждают, что физическая культура является важным фактором в борьбе с эпидемией ожирения, которая охватывает не только взрослое, но и детское население [5].

Еще одним важным аспектом является влияние физической активности на психоэмоциональное состояние. Согласно исследованиям, регулярные занятия спортом способствуют снижению уровня стресса, тревожности и депрессий, улучшению настроения и общего психоэмоционального фона. Физическая активность стимулирует выработку эндорфинов, которые называются «гормонами счастья», что позволяет поддерживать позитивное восприятие жизни и улучшать качество сна [6].

Особое внимание стоит уделить роли физической культуры в образовательных учреждениях. Множество исследований подтверждают, что

физическая активность помогает студентам развивать не только физические, но и личностные качества. Занятия спортом способствуют формированию таких навыков, как дисциплина, настойчивость, ответственность и командная работа. Результаты исследований, показывают, что активные занятия физической культурой в образовательных учреждениях помогают студентам не только улучшать физическое состояние, но и влияют на их личностное развитие, повышая социальную активность и вовлеченность в учебный процесс [2].

Физическая культура оказывает большое влияние на формирование здоровых привычек у молодежи, что в дальнейшем может значительно повлиять на качество жизни в зрелом возрасте. Участие в спортивных мероприятиях и регулярные тренировки помогают подросткам и молодым людям понять важность заботы о своем здоровье, что становится основой их зрелой жизни.

Выводы. Таким образом, физическая культура является основой здорового образа жизни, оказывая всестороннее влияние на здоровье человека. Регулярные занятия физической активностью способствуют укреплению организма, повышению уровня жизненной энергии, профилактике заболеваний, а также улучшению психоэмоционального состояния. Важно, чтобы физическая культура и спорт становились неотъемлемой частью повседневной жизни каждого человека, а также активно внедрялись в систему образования, что позволит сформировать здоровую нацию, способную эффективно справляться с вызовами современного общества.

Реализация программы по повышению физической активности среди студентов, а также развитие инфраструктуры для занятий физкультурой и спортом являются важными шагами в достижении цели – улучшения здоровья населения и повышения качества жизни.

Список использованных источников

1. Кибенко, Е.И. Формирование культуры здоровья посредством привлечения студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом / Е.И. Кибенко. – Текст: непосредственный // Историческая и

социально-образовательная мысль. – 2017. – Т. 9. – № 5/2. – С. 196-200.

2. Эрдонов, О.Л. Физическая культура и спорт в системе высшего образования / О.Л. Эрдонов. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2015. – № 2 (82). – С. 113-117.

3. Мишина, И.Е. Ключевые аспекты физической активности и её роль в первичной профилактике сердечно-сосудистых заболеваний с позиций доказательной медицины / И.Е. Мишина. – Текст: непосредственный // Вестник Ивановской медицинской академии. – 2019. – Т. 24. – № 3. – С. 5-9.

4. Кононенко, А.О. Физическая культура как фактор формирования здорового образа жизни / А.О. Кононенко. – Текст: непосредственный // Интерактивная наука. – 2022. – № 6. – С. 77-78.

5. Мартинчик, А.Н. Распространение ожирения в различных социально-демографических группах населения России / А.Н. Мартинчик. – Текст: непосредственный // Вопросы питания. – 2021. – № 3. – С. 67-76.

6. Артёмова, Т.С. Как влияют физические нагрузки на психику человека / Т.С. Артёмова, Ю.В. Кормилицын. – Текст: непосредственный // Вестник науки. – 2023. – Т. 4. – № 12. – С. 1282-1285.

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВЬЮ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Поляк Екатерина

Руководитель: ст. преподаватель Петрова-Ахундова Юлия Леонидовна

**ФГБОУ ВО «Донецкая академия управления и государственной службы»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация**

Аннотация. Статус личности в обществе определяется не только уровнем дохода, образованности, но и состоянием физического и психического здоровья. Состояние здоровья человека зависит от многих факторов, среди которых, большое значение имеют образ и стиль жизни. Одной из важнейших составляющих здорового образа и стиля жизни, особенно в студенческом периоде, является сформированная полноценная физкультурно-

оздоровительная деятельность.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, мотивация, здоровье, ценностное отношение, концепция, физическое воспитание.

Актуальность. Существенные изменения, происходящие в социально-политической и экономической жизни общества, предъявляют качественно новые требования к воспитанию современного человека. Экологические и социальные катаклизмы, нестабильность жизни, разрушение привычных устоев и нравственных ориентиров – все это создает реальный гуманистический кризис человечества. Он особенно губителен для детей и молодежи, что проявляется в повсеместном росте жестокости, преступности, наркомании, алкоголизма среди детей и подростков.

Анализ и интерпретация практических проблем, изучение взаимодействия физической культуры с другими сторонами жизни выявляют противоречие между объективной духовно-нравственной и социально-экономической необходимостью развития физической культуры и субъективной недооценкой ее роли, как в жизни человека, так и всего общества.

Вызывает тревогу состояние здоровья детей. Так, по данным медицинских исследований, в школах лишь 14% детей практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения, 35-40% – хронические заболевания.

Указанные обстоятельства позволяют констатировать, что проблема формирования здорового образа жизни, как технологии сохранения здоровья и обеспечения высокой результативности и продуктивности труда обучающихся, является важнейшей проблемой современности.

Целью исследования является теоретическое обоснование концепции формирования ценностного отношения молодежи к здоровью в процессе физического воспитания.

Задачи исследования включают:

1. Раскрыть сущность и содержание ценностного отношения молодежи к здоровью.
2. Обосновать концептуальные подходы к физическому воспитанию,

ориентированному на приоритет здоровья.

3. Определить пути, средства и методы формирования у молодежи ценностного отношения к здоровью.

Результаты исследования. Данные литературных исследований свидетельствуют о падении интереса к занятиям физической культурой у значительной части детей и подростков. Это обусловлено несколькими причинами. Основные из них: во-первых, рост благосостояния населения привел к расширению возможностей проведения молодежью своего досуга; во-вторых, формальный, шаблонный подход большинства учителей физической культуры к организации и проведению учебного процесса по физическому воспитанию, не учитывающий изменившихся социально-экономических условий, произошедшие в стране и повлиявшие на содержание интересов и потребностей школьников; в-третьих, в связи с ростом спортивных достижений большинство специалистов стало заниматься только с двигательнo-одаренными детьми [1].

Целью физического воспитания подрастающего поколения провозглашается формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом образе жизни (ЗОЖ). Задачами физического воспитания являются:

1. Формирование у подрастающего поколения осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта.

2. Физическое совершенствование и укрепление здоровья как условие обеспечения формирования и достижения высокого уровня профессионализма в социально значимых видах деятельности.

3. Индивидуально приемлемое развитие физического потенциала каждого ребенка, подростка, юноши и девушки, обеспечивающее достижение необходимого и достаточного уровня развития их физических качеств, системы двигательных умений и навыков.

4. Общее культурное образование подрастающего поколения,

направленное на освоение ими интеллектуальных, технологических, нравственных, этических и эстетических ценностей физической культуры.

5. Валеологическое образование учащейся молодежи, как важнейшего на современном этапе фактора формирования ЗОЖ.

6. Актуализация знаний на уровне навыков проведения самостоятельных занятий и умений приобщать к ним других.

Проведенный нами анализ истории развития и современного состояния теории и методики физического воспитания подрастающего поколения, позволяет сделать следующие выводы и наметить возможные пути дальнейшего развития физического воспитания:

1. Ключевой проблемой физического воспитания на современном этапе является проблема сохранения, укрепления и совершенствования психофизического здоровья детей и подростков, формирования у них мировоззрения ЗОЖ, приобщения их к здоровому стилю жизни в процессе физкультурной деятельности.

2. Поскольку эта проблема комплексная, то и решение ее может быть осуществлено только при комплексном подходе, с использованием достижений многих наук. Физическая культура при этом должна взять на себя роль интегратора, потому как, по способности воздействия на сохранение и приумножение здоровья человека она не знает равных среди других феноменов, поскольку любая из ценностей физической культуры в той или иной мере «работает» на здоровье человека [2].

Приоритетными направлениями в физическом воспитании подрастающего поколения на современном этапе должны стать следующие:

- гуманистическое, способствующее целостному гармоничному развитию личности;

- культурологическое, основанное на воспитании физической культуры личности;

- деятельностное, предполагающее превращение обучающегося в полноправного субъекта активной ценностно-ориентированной физкультурно-

оздоровительной творческой деятельности, в процессе которой у него формируется ценностное отношение к своему здоровью, к средствам физической культуры.

Здоровье, даже являясь высшей ценностью, не может быть главной целью жизни (самоцелью), но поскольку оно является необходимым условием достижения всех остальных значимых ценностей (без здоровья они не имеют смысла), то, даже не являясь целью жизни, оно может и должно быть высшей ценностью жизнедеятельности человека, особенно в молодом возрасте.

Основной источник сохранения здоровья – сам человек.

Быть здоровым – значит целенаправленно работать над собой.

Здоровье – это, прежде всего, титанический труд по самопреобразованию, саморазвитию, самосовершенствованию [3]. Может быть, поэтому многие, понимая важность заботы о сохранении здоровья, мало что предпринимают для этого, тем более что многие, внешне привлекательные поступки, со временем превращающиеся в привычки (курение, употребление алкоголя, наркотических веществ), от которых потом трудно отказаться, вредны для здоровья.

С другой стороны, замечено, что люди, восстановившие свое здоровье путем невероятного волевого напряжения всех жизненных сил: физических, психических, моральных – затем на всю жизнь остаются яркими приверженцами и пропагандистами здорового образа и стиля жизни (Н. Амосов, В. Дикуль, Ю. Власов и многие, многие другие). И, наоборот, те, кто восстановил свое пошатнувшееся здоровье с помощью медицинских средств, не приложив для этого собственных значительных усилий, как правило, и после выздоровления продолжают придерживаться прежнего стиля жизни, а если и отказываются от него, то ненадолго.

Анализ концепций здоровья, существующих в настоящее время, показывает, что ни одна из них не стала общепринятой. В своей концепции формирования ценностного отношения к здоровью мы исходили из следующего. Для реализации сознательного подхода к формированию ценностного отношения обучающийся молодежи к здоровью в процессе

физического воспитания необходимо организовать физкультурно-оздоровительную деятельность таким образом, чтобы они ощутили себя главным действующим лицом в творческом процессе становления своего психофизического здоровья [4]. Практическое воплощение данной концепции в процессе физического воспитания обучающийся молодежи предполагает:

- использование деятельностного подхода, предусматривающего вовлечение молодежи в качестве полноправных членов целенаправленного педагогического процесса в физкультурно-оздоровительную творческую деятельность по становлению и совершенствованию своего здоровья, в ходе, которой у них формируются потребности в освоении ценностей физической культуры;

- придание физкультурно-оздоровительной деятельности ценностно-ориентированного характера с целью формирования у молодежи мотивационно-ценностного отношения к своему здоровью, основанному на осознанном принятии основ здорового образа жизни;

- формирование волевой сферы личности в процессе физического воспитания как необходимого условия успешности любой деятельности, использование современных технологий комплексного психофизического воздействия как наиболее перспективных в процессе становления и совершенствования психического и физического здоровья учащихся.

Выводы. Данное обстоятельство дает нам уверенность в правильности выбранного пути и понимание необходимости дальнейших исследований в этом направлении для окончательного решения проблемы здоровья подрастающего поколения.

Список использованных источников

1. Айзман, Р.И. Принципы и методы комплексного подхода к формированию здорового образа жизни через предметы анатомо-физиологического цикла / Р.И. Айзман, Г.Н. Жаров // Мат. Росс, научно-практ. сем.: Здоровье и образование. – СПб., 2014. – С. 43-45. – Текст: непосредственный.

2. Акилов, М.В. Индивидуальный стиль здорового образа жизни - цель

обучения в системе физкультурного образования / М.В. Акилов. – Текст: непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 9-10. – С. 10-11.

3. Асеев, В.П. Мотивация поведения и формирование личности / В.П. Асеев. – М.: Мысль, 1976. – 181 с. – Текст: непосредственный.

4. Литвинов, Е.Н. Актуальные проблемы развития физической культуры и формирования здорового образа жизни / Е.Н. Литвинов // Физическая культура - основа здорового образа жизни: материалы Российской научно-практ. конференции. – Самара, 2019. – С. 5-9. – Текст: непосредственный.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ

Полянская София

Руководитель: ст. преподаватель Шейкова Марина Ивановна

***ФГБОУ ВО «Донецкая академия управления и государственной службы»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация***

Аннотация. В данной статье рассматривается важность формирования здорового образа жизни и повышения двигательной активности различных групп населения. Исследуются различные аспекты данной проблемы, включая влияние недостатка двигательной активности на здоровье, особенности формирования здорового образа жизни у детей, подростков, взрослых и пожилых людей. Также описываются различные методы и программы, которые способствуют увеличению двигательной активности и формированию здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, двигательная активность, население, анализ, результаты.

Актуальность. Здоровый образ жизни и физическая активность являются важными аспектами поддержания физического и психологического благополучия каждого человека, а также важность формирования здоровых привычек и физической активности для различных групп населения, включая

детей, подростков, взрослых и пожилых людей. Проблема недостаточной физической активности в современном обществе обусловлена все более распространенным сидячим образом жизни и растущей проблемой малоподвижности среди людей различных возрастных категорий. Снижение уровня физической активности имеет серьезные последствия для здоровья, включая увеличение риска заболеваний, психических расстройств и общего ухудшения качества жизни.

Анализ литературы. Исследование Замятин М.Н., Карева О.В. о роли физической культуры в формировании здорового образа жизни было выявлено, что низкая физическая активность у молодежи является причиной многих заболеваний, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания и депрессия. Исследование подчеркивает необходимость формирования здорового образа жизни и стимулирования двигательной активности среди молодежи [1, 2]. Авторами Гайдамака Т.Ю., Шестернин В.В. были анализированы результаты различных исследований о влиянии физической активности на здоровье пожилых людей. Было показано, что регулярные физические упражнения способствуют улучшению общего состояния организма, предотвращают развитие многих хронических заболеваний и повышают качество жизни у пожилых людей [3].

Цель и задачи исследования:

1. Проанализировать актуальность проблемы низкой двигательной активности и формирования здорового образа жизни в современном обществе.
2. Оценить эффективность уже предпринятых мер по развитию физической активности в различных группах населения.
3. Выявить основные проблемы, которые мешают людям вести здоровый образ жизни и заниматься физической активностью.
4. Предложить рекомендации и советы по развитию здорового образа жизни и повышению двигательной активности в различных группах населения.

Результаты исследования. В ходе исследования были получены следующие результаты:

1. Актуальность проблемы: Современное общество сталкивается с острой проблемой низкой двигательной активности, что ведет к ряду оздоровительных проблем. Сидячий образ жизни, зависимость от технологий и отсутствие физической активности становятся основными вызовами, влияющими на общественное здоровье.

2. Эффективность мер по развитию физической активности: Достигнуты некоторые успехи в сфере развития физической активности, особенно в школах и общественных местах. Однако, несмотря на принятые меры, остается необходимость в более целенаправленных и инновационных подходах для вовлечения различных групп населения.

3. Основные проблемы:

- отсутствие мотивации у людей из-за стрессов в повседневной жизни;
- недоступность физических занятий для некоторых слоев населения;
- неэффективные программы по мотивации физической активности.

4. Рекомендации:

- развитие образовательных программ о важности физической активности;
- содействие в создании общественных мест для спорта и отдыха;
- внедрение технологий для мониторинга и мотивации физической активности;
- партнерство с работодателями для создания условий для физической активности на рабочих местах;
- поддержка социальных программ, направленных на включение всех слоев населения в активный образ жизни.

Результаты исследования позволяют сделать вывод о необходимости разработки целенаправленных мер и программ, направленных на снижение уровня сидячего образа жизни и стимулирование физической активности различных возрастных групп населения.

Выводы. Исследования подчеркивают необходимость дальнейшего развития программ и инициатив, способствующих формированию здорового

образа жизни и повышению двигательной активности в различных группах населения. Это может быть достигнуто через сотрудничество государства, общественных и спортивных организаций, а также путем проведения информационно-просветительской работы.

Список использованных источников

1. Замятин, М.Н. Формирование здорового образа жизни учащихся в условиях модернизации образования / М.Н. Замятин. – Текст: непосредственный // Педагогика сближения. – 2013. – № 4. – С. 81-89.

2. Карева, О.В. Формирование здорового образа жизни студентов / О.В. Карева. – Текст: непосредственный // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2016. – № 3. – С. 73-80.

3. Гайдамака, Т.Ю. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни / Т.Ю. Гайдамака, В.В. Шестернин. – Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2006. – Текст: непосредственный.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Пушин Яков

Руководители: преподаватель Бураков Сергей Валерьевич¹,
магистрант Боклашов Александр Сергеевич²

¹*ФГКВОУ ВПО Военный учебно-научный центр военно-воздушных сил
«Военно-воздушная академия имени
профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина»,*

²*ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта»
г. Воронеж, Российская Федерация*

Аннотация. В статье рассматриваются оздоровительные технологии в адаптивной физической культуре и их влияние на организм человека.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, оздоровительные технологии, оздоровительная гимнастика, оздоровительная аэробика, пилатес, оздоровительное плавание, рациональное питание.

Актуальность. В настоящее время адаптивная физическая культура

активно развивается, с целью разработки новых методов оздоровления и поддержания состояния людей с ограниченными возможностями.

Адаптивная физическая культура – дисциплина, направленная на реабилитацию и адаптацию к нормальным условиям социальной среды людей с ограниченными возможностями, помощь в преодолении психологических барьеров, связанных с ощущением неполноценности. Основной целью АФК является улучшение физических показателей людей с ограниченными возможностями, помощь в выборе подходящего вида спорта, подбор индивидуального плана тренировок.

Анализ литературы. Анализ литературных источников и научных исследований позволил выявить, что оздоровительные виды спорта помогают улучшать физические показатели и психологическое состояние у людей с ограниченными возможностями.

Цель и задачи исследования – изучить основные оздоровительные технологии в адаптивной физической культуре и их влияние на организм человека.

Результаты исследования. Поддержание и улучшения здоровья у людей с ограниченными возможностями важная часть нашей жизни. Современные разновидности оздоровительных видов спорта предотвращают развитие вялости, плохого настроения, болезней, связанных с сидячим образом жизни, помогают улучшить физические и психологические показатели здоровья у людей с ограниченными возможностями и для этого есть разные оздоровительные технологии, включающие в себя рациональный режим труда и отдыха, рациональное питание, двигательную активность.

Медведева Н.А. и Талагаева Ю.А. под оздоровительными технологиями понимают совокупность методов изменения состояния людей, которые направлены на сохранение и укрепление здоровья [1].

В адаптивной физической культуре ключевым моментом будет индивидуализация формирования культуры здоровья, основанная на изучении личности подопечного за счет совместной деятельности [2].

Одним из наиболее эффективных оздоровительных технологий является физкультурно-оздоровительная технология, к ее средствам относятся такие разновидности физической деятельности, как:

Оздоровительная аэробика – у лиц с ограниченными возможностями помогает сформировать качества и способности, которые позволяют в какой-либо степени компенсировать нарушенные функции, таким образом, улучшая настроение, повышая разнообразие жизни, расширяя круг общения, как следствие более позитивный и стабильный эмоциональный фон.

Пилатес – это направление разрабатывалось в годы первой Мировой войны для людей, прикованных к постели, затем упражнения совершенствовались и на сегодняшний день этот вид физической нагрузки самый мягкий и безопасный. Он основан на занятиях с собственным телом, не включает в себя резких, быстрых движений или кардионагрузку, все упражнения по методу Пилатеса выполняются медленно, большое значение придается целостности организма, дыханию и контролю движений, максимальной сосредоточенности на своем теле.

Оздоровительное плавание – одна из наиболее эффективных дисциплин, которая направлена на укрепление здоровья и улучшение физического развития людей, достижение желаемых показателей, профилактику заболеваний. Оздоровительными технологиями этой дисциплины являются:

Аквафитнес – деятельность, которая предусматривает решение оздоровительных и образовательных задач, при помощи различных средств, игр, развлечений для людей любого возраста и физических возможностей.

Аквааэробика – отличительная черта этого направления заключается в выполнении аэробной нагрузки с различными средствами для физических упражнений в водной среде и под музыкальное сопровождение, у человека под ногами нет опоры, поэтому движения должны быть более интенсивными, как следствие крепкие мышцы тела.

Основные задачи дисциплины – улучшение самочувствия, разнообразие занятий в водной среде, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной

систем, повышение выносливости, гибкости, координационных способностей.

Аквашейпинг – спортивные упражнения со специальным инвентарем (резиновые гантели, аквапояс, гибкие трубки) в водной среде. Они могут быть динамичными с аэробным характером, плавательными, локальными с воздействием на определенные мышечные группы. Тренировки могут проходить у бортика бассейна, с плавательными досками, с поддерживающими палками, с поддерживающими поясами. Занятия, как и в аквааэробике, проходят под музыку. Отличительная черта воздействия аквашейпинга на организм человека – увеличение мышечной массы тела и снижение жировой.

Аквапрофилактика – этот вид оздоровительного плавания больше подходит для людей пожилого возраста, так как с возрастом подвижность наших суставов уменьшается, а гидромассаж замедляет процессы старения, оказывая положительное воздействие не только на опорно-двигательный аппарат, снижая нагрузку на позвоночник, улучшая кровоснабжение и подвижность суставов, но и на кожу, за счет того, что вода выступает в роли отягощения, поэтому происходит стимуляция сосудов, движения лимфы, что тонизирует состояние организма.

Рациональное питание – рацион, составленный с учетом возраста, состояния здоровья, физической активности, пола, деятельности человека, включающий в себя нужное количество белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов, которое будет поддерживать организм человека в оптимальном состоянии.

Выводы. Изучили основные оздоровительные технологии в адаптивной физической культуре, выявили влияние на организм человека: любая двигательная активность, которая построена с учетом всех индивидуальных особенностей человека, оказывает не только положительное физическое воздействие, а именно укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие всех систем организма, сохранение и поддержание физического здоровья, но и психологическое воздействие, а именно хорошее настроение, положительный и стабильный эмоциональный фон, и все это в сумме формирует здоровье

человека.

Список использованных источников

1. Тимушкин, А.В. Контроль функционального состояния организма во внеучебной деятельности / А.В. Тимушкин // Здоровьесберегающие технологии во внеучебной деятельности участников образовательного процесса: сборник научных статей / под ред. Д.В. Воробьева, Т.С. Коробочевой. – Саратов: Саратовский источник, 2015. – С. 153-155. – Текст: непосредственный.

2. Евсеев, С.П. Анализ Единой всероссийской спортивной классификации по игровым спортивным дисциплинам адаптивного спорта / С.П. Евсеев, Н.Н. Аксенова. – Текст: непосредственный // Адаптивная физическая культура. – 2012. – № 3. – С. 7-14.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ

Рахимова Екатерина

Руководитель: доцент Немцева Елена Владимировна

***ФГОБОУ ВО «Донской государственный технический университет»
г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация***

Аннотация. Данная статья исследует способы формирования здорового образа жизни и физической активности у различных групп населения.

Подробно рассматриваются процессы влияния двигательной активности на физическую форму людей с избыточной массой тела, пожилых, а так же влияния физических нагрузок в зависимости от пола. Так же рассматривается польза двигательной активности и общие рекомендации по физическим нагрузкам.

Ключевые слова: двигательная активность, физическая активность, здоровый образ жизни, физические нагрузки.

Актуальность выбранной темы заключается в том, что в современном мире люди все чаще сталкиваются с проблемами роста числа неинфекционных заболеваний таких как: сердечно-сосудистые заболевания, ожирение и другим

болезням с низким уровнем активности. Именно они приводят к необратимым последствиям для здоровья всех слоев и групп населения, что подчеркивает необходимость разработки и внедрения программ по формированию здорового образа жизни.

Анализ литературы. Изучением вопросов здорового образа жизни занимаются такие исследователи как Лядова А.В., Лядова М.В., Чуклова Н.В., Бурзайкина М.И., Бриленок И.Б. и другие. Многочисленные исследования посвящены связи здорового образа жизни и психологических характеристик личности (Маратова А.М., Залевский Г.В., Кузьмина Ю.В., Воронина А.В., Литницкая Е.В. и другие). Формирование здорового образа жизни различных групп населения в современной России занимаются такие исследователи как Завьялов А.Е., Сотниченко Д.М., Агапитова Е.С., Левина Н.А., Татьянченко Н.П., Овчарова Р.В. и другие.

Цель и задачи исследования. Исследование формирования здорового образа жизни у различных групп населения и положительное влияние физических нагрузок на состояние человека.

Для реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- определить степень влияния физической активности на здоровье человека;
- выяснить, как спорт влияет на людей различных групп;
- выявить общие рекомендации по физическим нагрузкам.

Результаты исследования. Двигательная активность, физическая культура и спорт – эффективные средства сохранения и укрепления здоровья, гармоничного развития личности, профилактики заболеваний, обязательные условия здорового образа жизни. Понятие «двигательная активность» включает в себя сумму всех движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности. Она положительно влияет на все системы организма и необходима каждому человеку.

Физическая активность (ФА) определяется как любое движение тела, производимое скелетными мышцами, которое приводит к расходу энергии сверх уровня покоя. Это более широкое понятие, чем спорт, которым занимается небольшой круг людей. Не обязательно быть «профессиональным спортсменом» для того, чтоб получить пользу от физической активности [1].

Основной ФА является обычная ежедневная физическая нагрузка, ходьба, плавание, езда на велосипеде, работа в саду, танцы, домашняя работа.

Регулярная физическая активность – один из основных компонентов профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, что в свою очередь, способствует уменьшению смертности и потери трудоспособного населения.

У здоровых лиц, регулярно занимающихся физической активностью, общая и сердечно-сосудистая смертность снижается на 20-30%. Это относится, как и к мужчинам, так и к женщинам любого возраста.

Аэробная умеренная физическая активность в течении 2 часов в неделю снижает риск ишемической болезни сердца и инсульта, гипертонии, депрессии, остеопороза. Аэробные нагрузки – это такие физические упражнения, которые люди делают ритмично, приводя в движение мышцы в течение определенного периода времени.

Общие рекомендации по физической активности:

- избегать малоподвижного образа жизни;
- небольшая физическая нагрузка лучше, чем ее полное отсутствие;
- рекомендовано заниматься умеренной физической нагрузкой не менее 30 минут в день, 5 дней в неделю, или интенсивной нагрузкой не менее 15 минут в день, 5 дней в неделю, или комбинировать умеренную и интенсивную нагрузку;
- получить больше пользы можно лишь постепенно увеличивая аэробной ФА. Длительность одного занятия должно быть не менее 10 минут.

Несколько принципов, которые позволят правильно организовать физическую активность (система трех «П») [2]:

Постепенно. Неподготовленному человеку нужно начинать с малых нагрузок. Если сразу пытаться пробежать большую дистанцию, можно нанести значительный вред своему организму.

Последовательно. От простого к сложному.

Постоянно, регулярно и систематично. Если заниматься неделю, а потом забросить дело на месяц, то эффекта не будет.

Пожилые люди и физическая активность. Для того чтобы пожилой человек мог заниматься физической активностью, должно быть разрешение от врача, тогда занятия физической активности принесут здоровье и счастье. ФА способствует замедлению процесса старения, развивает гибкость и способствуют увеличению независимости в делах.

Пользу от занятий ФА пожилые люди начинают ощущать, как только попробуют заниматься. Начинать занятия надо с разминки, понемногу увеличивая время занятий до 30 минут в день. Если пожилой человек вел малоподвижный образ жизни, то этот период должен продолжаться не менее 3 недель, для адаптации организма к нагрузкам.

Физическая активность у людей с избыточной массой тела и ожирением. У лиц с избыточной массой тела и ожирением рекомендуется более длительные нагрузки по 40-90 минут в день. А так же введение в образ жизни понятия «дефицит калорий», который поможет значительно снизить массу тела. Предпочтительна ФА низкой и умеренной интенсивности, такие как ходьба, езда на велосипеде, плавание.

Выводы. При выборе своего направления двигательной активности всегда надо учитывать возраст, сложность тренировок и физическое состояние.

Физические нагрузки являются важным элементом здорового образа жизни. Они помогают сохранить и укрепить здоровье, а также способствуют гармоничному развитию личности и профилактике заболеваний [3].

Список использованных источников

1. Смоленский, А.В. Оздоровительное значение ходьбы как метода профилактики заболеваний и увеличения продолжительности жизни человека /

А.В. Смоленский, Н.В. Капустин, Н.Н. Хафизов. – Текст: непосредственный // Русский медицинский журнал. – 2018. – № 1 (I). – С. 57-61.

2. Петраш, М.Д. Понятие «здоровый образ жизни» психологических исследованиях / М.Д. Петраш, И.Р. Муртазина. – Текст: непосредственный // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика. – 2018. – Т. 8. – Вып. 2. – С. 152-165.

3. Петраш, М.Д. Валидизация опросника «Профиль здорового образа жизни» на российской выборке / М.Д. Петраш, О.Ю. Стрижицкая, И.Р. Муртазина // Консультативная психология и психотерапия. – 2018. – Т. 26. – № 3. – С. 164-190. – Текст: непосредственный.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ

Самойлова Эльмира

Руководитель: ст. преподаватель Григорова Валентина Васильевна

***ФГБОУ ВО «Южно-Российский государственный политехнический
университет имени М.И. Платова»***

г. Новочеркасск, Ростовская область, Российская Федерация

Аннотация. Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) и поддержание двигательной активности имеют первостепенное значение для общественного здоровья.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, двигательная активность.

Актуальность. Современные проблемы, связанные с малоподвижным образом жизни и неправильным питанием, требуют особого внимания со стороны государственных структур, образовательных учреждений и всей общественности. Эффективное внедрение принципов ЗОЖ может значительно улучшить состояние здоровья населения и снизить заболеваемость.

Результаты исследования. Здоровый образ жизни включает в себя не только физическую активность, но и правильное питание, психоэмоциональное равновесие, отказ от вредных привычек и регулярный мониторинг состояния

здоровья. Согласно исследованиям, ведение ЗОЖ способствует профилактике различных заболеваний, улучшению качества жизни и даже продлению ее продолжительности.

1. Физическая активность: Регулярные занятия спортом укрепляют сердечно-сосудистую систему, повышают выносливость, способствуют нормализации обмена веществ. ВОЗ рекомендует взрослым заниматься физической активностью не менее 150 минут в неделю.

2. Питание: Правильное и сбалансированное питание является основой здоровья. Оно должно включать достаточное количество овощей, фруктов, злаков и белков. Избыток сахара, соли и транс-жиров необходимо сокращать.

3. Психическое здоровье: Психоэмоциональное состояние также играет важную роль в общем здоровье. Стрессы и тревоги могут приводить к различным заболеваниям. Методы управления стрессом, такие как медитация, йога и психотерапия, способствуют улучшению качества жизни.

4. Отказ от вредных привычек: Курение, алкоголь и наркотики наносят серьезный вред организму. Программы по отказу от вредных привычек должны быть доступны и поддерживаться государством.

5. Двигательная активность в контексте различных групп населения: Формирование двигательной активности невозможно без учета особенностей различных групп населения. Каждая возрастная группа имеет свои потребности и предпочтения в физической активности.

Дети и подростки – это та группа, для которой физическая активность является особенно важной. Она способствует нормальному росту и развитию, формирует навыки координации и силы, а также позитивно влияет на психоэмоциональное состояние.

Рекомендации: Не менее 60 минут физической активности в день, включая игры, спорт, танцы и активные прогулки.

Методы: Включение физкультуры в школьную программу, организация спортивных секций и массовых мероприятий.

Взрослые. У взрослых наблюдается риск малоподвижного образа жизни

из-за работы в офисе и стресса. Необходимость поддержания физической активности становится особенно актуальной.

Рекомендации: Занятия средней интенсивности по 150 минут в неделю, силы тренировки дважды в неделю.

Методы: Участие в спортклубах, прогулки, велопогулки, активные выходные с семьей.

Пожилые люди. Для пожилых людей ключевыми задачами являются поддержание подвижности и предотвращение потери силы. Двигательная активность помогает сохранить качество жизни и избежать осложнений.

Рекомендации: Программы физической активности, включающие растяжку, силовые упражнения и аэробные тренировки.

Методы: Групповые занятия, лечебная физкультура, пешие прогулки.

Люди с ограниченными возможностями. Люди с ограниченными возможностями часто сталкиваются с особыми трудностями при выборе физической активности. Адаптированные программы поддерживают их физическую активность и улучшают их качество жизни.

Рекомендации: Адаптированные физические нагрузки, направленные на поддержание функциональности.

Методы: Инклюзивные спортивные мероприятия, работа с квалифицированными специалистами.

Принципы формирования здорового образа жизни. Формирование здорового образа жизни требует внимательного подхода и учета различных факторов.

1. Образование и просвещение. Образовательные программы, направленные на обучение населения основам ЗОЖ, имеют критическое значение. Эффективные кампании должны охватывать все возрастные группы и использовать разные форматы – от лекций до интернет курсов.

2. Доступная инфраструктура. Создание доступной для населения инфраструктуры (спортивные залы, площадки, велодорожки) привлекает людей к физической активности. Кроме того, необходимо обеспечить доступность

таких объектов для людей с ограниченными возможностями.

3. Социальная поддержка. Групповая работа, участие в мероприятиях и соревнованиях могут положительно влиять на мотивацию. Социальная поддержка играет большую роль в формировании привычки к физической активности.

4. Индивидуальный подход. Подход к каждому человеку должен быть индивидуальным. Учет возраста, половой принадлежности, состояния здоровья и предпочитаемых видов активности способствует более эффективной мотивации.

Выводы. Формирование здорового образа жизни и поддержание двигательной активности – это многогранная задача, требующая комплексного подхода. Образование, доступность, социальная поддержка и индивидуальный подход являются основами успешного внедрения принципов ЗОЖ в жизнь различных групп населения. Только совместными усилиями государства, медицинских учреждений и населения можно достичь улучшения здоровья нации и снижения заболеваемости, что в конечном итоге приведет к повышению качества жизни каждого отдельного человека. Здоровый образ жизни – это не только личная ответственность, но и социальная задача, требующая внимания и усилий всего общества.

Список использованных источников

1. Кузнецова, А.В. Психология здоровья и двигательная активность / А.В. Кузнецова. – Издательство «Здоровье», 2021. – Текст: непосредственный.

2. Петров, И.С. Здоровый образ жизни: влияние спортивной активности на здоровье человека / И.С. Петров. – Текст: непосредственный // Научный журнал «Медицина и здоровье», 2020.

3. Сидоренко, Л.Г. Проблемы формирования двигательной активности в условиях городской среды / Л.Г. Сидоренко. – Текст: непосредственный // Вестник физической культуры. – 2019.

4. Фомин, Д.А. Физическая культура и здоровье: взаимодействие и взаимозависимость / Д.А. Фомин. – Текст: непосредственный // Российский

ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ: РОЛЬ СПОРТА В МЕДИЦИНЕ

Сенчищева Дарья

Руководители: преподаватель Колодяжная Евгения Владимировна,
канд. пед. наук, профессор Годунова Надежда Ивановна

*ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта»
г. Воронеж, Российская Федерация*

Аннотация. Данное исследование направлено на анализ влияния регулярной физической активности и здорового образа жизни на долголетие и качество жизни. Проведен анализ долгосрочных эффектов здорового образа жизни, включающего физическую активность, здоровое питание, практику медитации, на физическое и психологическое благополучие. Рассмотрена роль баланса между физической активностью, питанием, сном и стрессом в поддержании здоровья и профилактике хронических заболеваний. Представлены результаты исследования, подтверждающие позитивное влияние регулярной физической активности и здорового образа жизни на долголетие и улучшение качества жизни.

Ключевые слова: физическая активность, здоровый образ жизни, долголетие, качество жизни, питание, медитация, баланс, профилактика, хронические заболевания.

Актуальность обусловлена растущими вызовами современного общества, связанными с ухудшением уровня здоровья населения и увеличением хронических заболеваний. В условиях прогрессирующей урбанизации и малоподвижного образа жизни роль физической активности как средства профилактики и лечения заболеваний становится крайне важной. Спорт не только помогает поддерживать физическую форму, но и способствует улучшению психоэмоционального состояния, что также имеет значительное влияние на общее самочувствие и долголетие. Исследования показывают, что регулярные занятия спортом могут снизить риск развития сердечно-сосудистых

заболеваний, диабета и других заболеваний, а также повысить качество жизни. Поэтому изучение влияния физической активности на здоровье и продолжительность жизни является актуальным и востребованным направлением в медицине.

Цель исследования. Проанализировать влияние физической культуры на факторы активного долголетия и укрепления здоровья.

Задачи исследования:

1. Анализ литературных источников по данной теме.
2. Подобрать эффективные доступные средства и методы физической активности для укрепления здоровья человека.

Результаты исследования. Понимание связи между физической активностью, здоровым образом жизни и продолжительностью жизни имеет решающее значение для улучшения общего благополучия. Эта статья анализирует последние исследования, демонстрирующие комплексное влияние физической активности и образа жизни на здоровье.

Физическая активность и долголетие: комплексный анализ исследования неизменно показывают, что регулярная физическая активность неразрывно связана с увеличением продолжительности жизни и снижением риска преждевременной смертности. Умеренные и энергичные физические упражнения связаны с множеством преимуществ для здоровья, включая улучшение состояния сердечно-сосудистой системы, улучшение метаболических функций и усиление иммунного ответа. Более того, продольные исследования показывают, что люди, которые отдают приоритет физической активности в своей повседневной жизни, имеют не только более продолжительную продолжительность жизни, но и более высокое качество жизни, характеризующееся снижением инвалидности и функциональным снижением в последующие годы [1]. Кроме того, тип, продолжительность и интенсивность физической активности играют решающую роль в определении ее влияния на продолжительность жизни. В то время как аэробные упражнения, такие как бег, плавание и езда на велосипеде, известны своей пользой для

сердечно-сосудистой системы, тренировки с отягощениями и упражнения на гибкость способствуют здоровью опорно-двигательного аппарата и функциональной независимости. Кроме того, недавние исследования подчеркивают важность включения физической активности в повседневную жизнь, например, ходьба или езда на велосипеде для передвижения, работа в саду или выполнение домашних дел, поскольку эти занятия способствуют общему расходу энергии и метаболическому здоровью [2].

Здоровый образ жизни и качество жизни: преодоление сложностей помимо физической активности, принятие целостного подхода к управлению образом жизни имеет важное значение для оптимизации качества жизни и содействия долголетию. Диетический выбор, режим сна, методы управления стрессом и отказ от вредных привычек в совокупности способствуют общему благополучию и устойчивости к хроническим заболеваниям [3].

Питание становится краеугольным камнем здорового образа жизни, причем данные подтверждают пользу сбалансированной диеты, богатой фруктами, овощами, цельнозерновыми продуктами, нежирными белками и полезными жирами. Такие диетические модели не только обеспечивают необходимые питательные вещества и антиоксиданты, но также поддерживают метаболическое здоровье, контроль веса и иммунную функцию. Кроме того, соблюдение диетических рекомендаций, таких как средиземноморская диета или диета «Диетические подходы к остановке гипертонии» (DASH), связано со снижением риска сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и некоторых видов рака.

Гигиена сна становится еще одним важным фактором, определяющим качество жизни: исследования подчеркивают сложную связь между продолжительностью сна, его качеством и общими показателями здоровья. Хроническое лишение сна или плохое качество сна связаны с повышенным риском ожирения, диабета, гипертонии и расстройств настроения. Поэтому определение приоритетов достаточной продолжительности сна, установление регулярного графика сна и создание благоприятной среды для сна имеют

первостепенное значение для улучшения самочувствия и когнитивных функций [4].

Эффективные стратегии управления стрессом также играют ключевую роль в укреплении общего состояния здоровья и качества жизни. Хронический стресс оказывает пагубное воздействие на физиологическое и психологическое здоровье, способствуя воспалению, иммунной дисфункции и расстройствам психического здоровья. Включение техник снижения стресса, таких как медитация осознанности, йога и упражнения на расслабление, может смягчить негативное воздействие стресса и повысить эмоциональную устойчивость [5].

Выводы. В заключение исследования подчеркивают глубокое влияние регулярной физической активности и здорового образа жизни на продолжительность и качество жизни. Применяя целостный подход к укреплению здоровья, люди могут улучшить свое общее самочувствие, снизить риск хронических заболеваний и оптимизировать продолжительность жизни. Таким образом, инициативы общественного здравоохранения должны отдавать приоритет стратегиям, направленным на популяризацию физической активности, формирование здоровых пищевых привычек, улучшение гигиены сна и содействие эффективным методам управления стрессом. Предоставляя людям возможность вести здоровый образ жизни, общество может проложить путь к более здоровому и яркому будущему, характеризующемуся долголетием, жизненной силой и качеством жизни.

Список использованных источников

1. Долбик-Воробей, Т.А. Статистика населения и демография: учебник / Т.А. Долбик-Воробей, О.Д. Воробьева. – Москва: КНОРУС, 2018. – С. 158-159. – Текст: непосредственный.

2. Всемирная организация здравоохранения. Глобальные рекомендации ВОЗ по физической активности для здоровья. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2010 г. – С. 7. – Текст: непосредственный.

3. Уорбертон, Д.Е. «Полезьа физической активности для здоровья: доказательства» / Д.Е. Уорбертон, Э.Р. Даррен, К.У. Николь, С.Д. Шеннон,

С.С. Бредин. – Текст: непосредственный // Журнал Канадской медицинской ассоциации, 174.6 (2006). – С. 801-809.

4. Янченко, С.В. Как влияет физическая активность на здоровье и продолжительность жизни современного человека / С.В. Янченко, В.В. Вольский. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2019. – № 15 (253). – С. 80-83.

5. Пирумян, И.К. Неотъемлемая роль физической культуры и спорта в современном образовании, и её влияние на психологическое состояние человека / И.К. Пирумян, Я.Э. Гетманская // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: материалы Международной научно-практической конференции. – Краснодар, 2023. – С. 509-510. – Текст: непосредственный.

СЕКРЕТЫ УСПЕШНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Сидорова Анастасия

Руководитель: доцент Клепцова Татьяна Николаевна

***ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки
и технологий имени академика М.Ф. Решетнева»
г. Красноярск, Российская Федерация***

Аннотация. Какие привычные стандарты относительно человеческого здоровья вы слышите чаще всего? Те, в которых говорится о регулярных тренировках? Хочешь иметь крепкое здоровье – занимайся спортом! А если тяжелая нагрузка в спортзале тебе не по душе, то о здоровье можно вообще забыть? Или если ты не фанат оздоровительных комплексов и лечебной грязи хотя бы раз в год, то непременно твое самочувствие ухудшится в разы. К счастью, в современном мире эти стандарты давно не актуальны. Потому что люди научились совмещать приятное с полезным, в частности, двигательную активность и приятный отдых. Для этого даже есть специальное название – физическая рекреация.

Ключевые слова: физическая рекреация, физическая культура, отдых,

физическое и психологическое здоровье.

Актуальность. XXI век известен как век прогресса и инноваций. Технологии окружают нас со всех сторон, как в будни, так и в выходные. А когда вы последний раз занимались активным отдыхом? Актуальностью моей статьи является тот факт, что сейчас большинство из нас передвигаются на машинах и других средствах передвижения. Даже, если в период уикенда люди выбирают сходить в кино, это все равно происходит в замкнутом пространстве и сидя, или, например, поход в кафе, тоже не подразумевает трату нашей энергии. Безусловно, каждому нравится тот или иной отдых, но сегодня речь пойдёт о такой проблеме, как значительное снижение двигательной активности всего человечества.

Целью исследования является нахождение оптимального решения для поддержания и укрепления физического и психологического здоровья человека, при этом избежав тяжёлый режим тренировок, а наоборот, прибегнув к более лояльным видам активности, которая помимо пользы, доставит людям еще и удовольствие.

Результаты исследования. В результате, после тяжёлой трудовой недели любому понадобится восстановить силы, просветлить разум, для этого был придуман такой термин, как рекреация (лат. *recreatio* – восстановление) – комплекс оздоровительных мероприятий, осуществляемых с целью восстановления нормального самочувствия и работоспособности здорового, но утомлённого человека [1]. Проще говоря, это отдых, игры, развлечения. Но, согласитесь, что не для каждого возраста и категории людей подойдут разные игры, поэтому проведем разграничения.

Существует понятие «физическая рекреация» – это вид физической культуры, который предполагает использование физических упражнений и различных видов спорта в упрощённых формах для активного отдыха людей, а главное, получения удовольствия от этого процесса. Не нужно путать данное значение с физической культурой, так как занятия физической рекреацией не связаны с большой физической нагрузкой и волевыми усилиями, но они

создают хорошее настроение, самочувствие, восстанавливают умственную и физическую работоспособность. Как уже известно, физическая рекреация может выражаться в совершенно разных видах активности, например, пешие или велосипедные прогулки, даже легкие пробежки с утра тоже можно отнести к такому виду отдыха. Различные игры на свежем воздухе: теннис, футбол, гольф и другие занятия только помогут вашему организму получить необходимую разгрузку, а также улучшить физическую форму [2]. И это касается не только сухопутных развлечений. Вспомните, сколько удовольствия мы получали в детстве, играя в воде. Водный волейбол, ныряния, да и просто купание вместе с близкими людьми является очень большим эмоциональным отдыхом. Сейчас очень развит серфинг, водные лыжи, дайвинг, все эти действия помогут вашему кровообращению, гибкости и координации. Вы получите заряд позитива и сил на долгий период [3]. Теперь поговорим про психологические преимущества занятий физической рекреацией. Как минимум вы понизите уровень стресса и тревожности. Ведь что может быть лучше, чем прилив эндорфина во время классного отдыха. Также многие отмечают улучшение самооценки и уверенности в себе, что немало важно для человека в наше время. Ваши личные достижения обеспечат вам прекрасный повод для гордости вашим телом. Не забудем рассказать про то, что во время бега усиливается кровоток во все части тела, конкретно мозг, получается, вы будете не только развиваться физически, но и умственно.

Психологическая устойчивость тоже формируется во время тренировок, терпение и упорство – необходимые качества на сегодняшний день. Стоит отметить, что вышесказанные плюсы развиваются лично вами, но поскольку мы живём в социуме, нам просто необходимо взаимодействие с другими людьми, развитию этого навыка благоприятно свидетельствует работа в команде и групповые тренировки [4].

Выводы. Подводя итоги, можно сказать, что для физической рекреации неважно время года, определенное событие или достаточное количество людей, главное, это наличие желания. Если вы располагаете небольшим количеством

времени, то даже прогулка до дома пешком может спасти вас от эмоционального выгорания. Со временем вы поймете, что успешно совместили активный отдых с пользой для своего организма, занимаясь физической рекреацией. Добавьте еще сюда регулярность, и вы получите эффективный коктейль прекрасного настроения и крепкого здоровья.

Список используемых источников

1. Значение слова рекреация – Текст: электронный // kartaslow.ru: сайт. – URL: <https://kartaslov.ru/значение-слова/рекреация> (дата обращения: 11.10.2024).
2. Полиенко, И.Н. Основы лыжной подготовки в вузе: учебное пособие / И.Н. Полиенко, С.А. Бондарева, Л.Н. Калинина. – Красноярск. гос. аграр. ун-т. – Красноярск, 2011. – 139 с. – Текст: непосредственный.
3. Седоченко, С.В. Физическая рекреация: учебное пособие для студентов институтов физической культуры / С.В. Седоченко. – Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2019. – 70 с. – Текст: непосредственный.
4. Физическая рекреация – Текст: электронный // городец870.рф: сайт. – URL: <https://городец870.рф/faq/cto-takoe-rekreaciya-fizkultura> (дата обращения: 11.10.2024).

СМЯГЧЕНИЕ ВРЕДНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ СТАТИЧЕСКОЙ ОСАНКИ И ЛЕЧЕНИЕ ПРОБЛЕМ СО СПИНОЙ, СВЯЗАННЫХ СО СКОЛИОЗОМ ИЗ-ЗА РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

Сироштан Александр

Руководитель: ст. преподаватель Шейкова Марина Ивановна

***ФГБОУ ВО «Донецкая академия управления и государственной службы»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация***

Аннотация. Настоящая статья исследует проблему вредного воздействия статической осанки и проблем со спиной, связанных со сколиозом, вызванных работой за компьютером. В статье рассматриваются методы смягчения этих проблем, включая эргономические решения и физическую активность. Целью исследования является выявление эффективных методов лечения и

профилактики этих проблем.

Ключевые слова: статическая осанка, сколиоз, работа за компьютером, физическая активность, физические упражнения, эргономика рабочего места.

Актуальность. В современном обществе большое количество людей проводит много времени за компьютером, что может привести к развитию проблем со спиной и сколиозом. Статическая осанка и неправильное положение тела во время работы могут нанести серьезный вред здоровью. Поэтому актуальным является изучение методов смягчения этих проблем и предложение решений для лечения и профилактики.

Анализ литературы. Анализ последних исследований и публикаций показывает, что работа за компьютером может вызывать сколиоз и проблемы со спиной из-за длительного сидения в неправильной позе. Эргономические решения, такие как регулируемое рабочее кресло и правильное расположение монитора, могут снизить негативное воздействие статической осанки. Физическая активность и специальные упражнения направлены на укрепление мышц спины и коррекцию осанки.

Цель и задачи исследования. Целью данного исследования является выявление эффективных методов смягчения вредного воздействия статической осанки и лечения проблем со спиной, связанных со сколиозом, вызванных работой за компьютером.

Основными задачами являются изучение эргономических решений для рабочего места, анализ физической активности и упражнений, направленных на укрепление мышц спины, и оценка их эффективности.

Результаты исследования. Распространенность сколиоза и связанных проблем со спиной среди работников, занятых за компьютером, вызывает возрастающую тревогу. В данном разделе подчеркивается важность понимания негативных последствий длительного статического положения тела и необходимости эффективных стратегий для смягчения этих последствий и решения проблем со спиной, связанных со сколиозом [1].

Вредное воздействие статического положения на сколиоз.

Продолжительное нахождение в статическом положении может оказывать нагрузку на позвоночник, приводящую к нарушению осанки и возможному усилению сколиоза. В данном разделе анализируются конкретные механизмы, через которые статическая осанка способствует развитию и прогрессированию сколиоза, подчеркивая важность решения этой проблемы в контексте работы за компьютером.

Эргономические настройки рабочего места для компьютера. Оптимизация эргономики рабочего места для компьютера имеет решающее значение в смягчении негативных последствий статического положения тела. В данном разделе представлены практические рекомендации по эргономике, включая изменения в стуле и столе, правильное выравнивание тела и использование специального оборудования для достижения нейтрального положения позвоночника и уменьшения нагрузки на спину.

Осведомленность о позе и методы коррекции. Развитие осведомленности о позе является важным для предотвращения и лечения проблем со спиной, связанных со сколиозом. В данном разделе обсуждаются техники и упражнения, способствующие правильной позе во время работы за компьютером, включая регулярные перерывы для растяжки и укрепления мышц спины, поддержание выравнивания позвоночника и, при необходимости, использование постуральных корсетов или опор [2].

Регулярная физическая активность и упражнения. Регулярная физическая активность и упражнения играют важную роль в противодействии негативным последствиям статической позы. В данном разделе подчеркивается важность включения упражнений, способствующих гибкости позвоночника, силе корсетных мышц и общему здоровью опорно-двигательной системы. Представлены примеры упражнений и стратегий движения, которые можно интегрировать в повседневную жизнь для поддержания здоровой спины.

Целевые вмешательства и подходы к лечению. Люди, страдающие от проблем со спиной, связанных со сколиозом в результате работы за компьютером, нуждаются в целенаправленных вмешательствах для

эффективного лечения. В данном разделе рассматриваются различные подходы к лечению, такие как физиотерапия, хиропрактика и другие методы, при этом подчеркивается важность обращения за профессиональной консультацией и разработки индивидуальных планов лечения, учитывающих конкретные потребности каждого человека.

Практики самообслуживания и изменения образа жизни. В дополнение к эргономическим корректировкам и профессиональному вмешательству, применение методов самопомощи и изменение образа жизни могут дополнительно смягчить негативное влияние статической позы и поддержать общее здоровье позвоночника. В данном разделе обсуждаются такие стратегии, как управление стрессом, сбалансированное питание, правильный прием жидкости и эргономические привычки вне работы за компьютером [3].

Комплекс тренировок, направленных на поддержание хорошей осанки при сидячем образе жизни, включает в себя несколько ключевых аспектов, таких как укрепление мышц спины, гибкость позвоночника, улучшение осанки и снятие напряжения в области шеи и плеч.

1. Растяжка шеи и плеч:

- Повороты головы: Постепенно поворачивайте голову влево и вправо, стараясь достичь максимального поворота. Удерживайте позу на несколько секунд и вернитесь в исходное положение. Повторите 10-15 раз.

- Подтягивание плеч: Поднимите плечи к ушам, удерживайте позу на несколько секунд и медленно опустите. Повторите 10-15 раз.

- Наклоны головы: Постепенно наклоняйте голову вперед, назад, влево и вправо, стараясь достичь максимального растяжения. Удерживайте позу на несколько секунд и вернитесь в исходное положение. Повторите 10-15 раз.

2. Укрепление мышц спины:

- Подтягивания: Прикрепите гимнастическую палку или использование специального тренажера для подтягиваний. Совершайте подтягивания, сжимая лопатки вместе и поднимаясь до полного сгибания рук в локтях. Повторите 10-12 раз.

- Гиперэкстензии: Лягте на живот на полу с вытянутыми руками и ногами. Поднимите верхнюю часть тела, сгибая спину. Удерживайте позу на несколько секунд и медленно опуститесь. Повторите 10-12 раз.

- Планка: Примите позицию, как при отжиманиях, но опирайтесь на предплечья, а не на ладони. Удерживайте прямую линию от плеч до пяток, сжимая мышцы кора. Удерживайте позу на 30-60 секунд.

3. Упражнения для гибкости позвоночника:

- Кошка-верблюд: Встаньте на четвереньки. Плавно выпрямите спину и приподнимите голову, смотря вверх (верблюд). Затем округлите спину вниз, опустите голову и смотрите на пол (кошка). Повторите 10-12 раз.

- Вращение туловища: Сидя на стуле с прямой спиной, медленно поворачивайте туловище влево и вправо, стараясь достичь максимального вращения. Повторите 10-12 раз.

- Полу-разгибания: Встаньте прямо, поставив руки на поясницу. Медленно наклоняйтесь вперед, сохраняя спину прямой. Удерживайте позу на несколько секунд и вернитесь в исходное положение. Повторите 10-12 раз.

4. Упражнения для улучшения осанки:

- Сидячая экстензия: Сядьте на стул с прямой спиной. Положите руки на спинку стула и наклонитесь назад, выпрямляя спину и открывая грудную клетку. Удерживайте позу на несколько секунд и вернитесь в исходное положение. Повторите 10-12 раз.

- Подъем грудной клетки: Встаньте прямо, слегка согните колени и положите руки на поясницу. Плавно поднимайте грудную клетку вверх, выпрямляя спину и открывая плечи. Удерживайте позу на несколько секунд и вернитесь в исходное положение. Повторите 10-12 раз.

Помимо выполнения этих упражнений, важно также учитывать следующие рекомендации:

- Соблюдайте правильную эргономику рабочего места, используя подходящий стул, регулируемый стол и монитор на уровне глаз.

- Регулярно делайте перерывы и разминайтесь во время работы за компьютером, вставая, прогуливаясь или делая небольшие упражнения.

- Поддерживайте активный образ жизни вне работы, включая регулярные физические упражнения и занятия спортом.

Необходимо помнить, что перед началом новой программы тренировок всегда рекомендуется проконсультироваться с врачом или тренером для оценки вашего здорового состояния и разработки индивидуального плана тренировок, учитывающего ваши особенности и цели.

Выводы. Основываясь на проведенном исследовании, можно сделать следующие выводы:

1. Правильная эргономика рабочего места является важным фактором в предотвращении проблем со спиной и сколиозом, вызванных работой за компьютером.

2. Регулярная физическая активность и специальные упражнения помогают укрепить мышцы спины и поддерживать правильную осанку.

3. Физическая терапия и реабилитация являются эффективными методами в лечении проблем со спиной и сколиозом.

Список использованных источников

1. Амосов, В.Н. Искривление позвоночника. Сколиоз у детей и взрослых / В.Н. Амосов. – М.: Вектор, 2010. – 128 с. – Текст: непосредственный.

2. Соковых, Г.Г. Физические упражнения как профилактика сколиоза у студентов / Г.Г. Соковых, Л.М. Лукьянова // Наука-2020: по материалам V Международной научно-практической конференции Интеграция науки и спортивной практики: опыт и развитие (9 июня 2022 г. Орел). – 2022. – № 4 (58). – 198 с. – Текст: непосредственный.

3. Петровский, Б.В. Популярная медицинская энциклопедия / Б.В. Петровский. – М., 1987. – 704 с. – Текст: непосредственный.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И РАЗВИТИЕ ИДЕИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СРЕДИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ

Сологубов Дмитрий

Руководитель: ст. преподаватель Агишева Екатерина Владимировна

*ФГБОУ ВО «Донецкая академия управления и государственной службы»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация*

Аннотация. Данная статья посвящена развитию формирования здорового образа жизни, а также продвижению и мотивированию среди различных групп населения идеи двигательной активности.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, мотивация, продвижение, двигательная активность, подростки, пожилые люди.

Актуальность. Актуальность данной темы заключается в том, что «формирование здорового образа жизни и развитие идеи двигательной активности среди различных групп населения» остается актуальной и важной в современном обществе. Активный образ жизни помогает предотвращать различные хронические заболевания, такие как ожирение, диабет, болезни сердца и др. Физическая активность влияет на психическое здоровье, снижая стресс, улучшая настроение и способствуя общему чувству благополучия. Спорт и физическая активность также являются отличными средствами социальной интеграции. Все эти аспекты подчеркивают важность продвижения здорового образа жизни и двигательной активности среди различных групп населения для поддержания общественного здоровья и благосостояния.

Анализ литературы. Была использована самая передовая и новая литература за авторством таких авторов, как: Л.Г. Климацкая, А.И. Шпаков, Л.Н. Качанов и другие, которые рассматривали вопросы продвижения здорового образа жизни и двигательной активности среди различных групп населения для поддержания общественного здоровья и благосостояния.

Цель и задачи исследования. Целью исследования данной темы является формирование и продвижение здорового образа жизни как позитивный опыт

среди молодежи и других групп населения, а также развитие данной идеи. Для достижения поставленной цели предлагается решение следующих задач:

- Разработка эффективных стратегий стимулирования здорового образа жизни.
- Продвижение и распространение идеи двигательной активности.
- Выявление причин снижения двигательной активности.
- Представление преимуществ и положительного опыта здорового образа жизни.

Результаты исследования. Забота о здоровье – важное направление, требующее внимания и действий на всех уровнях общества. Одним из ключевых аспектов этой заботы является формирование здорового образа жизни и развитие двигательной активности среди различных групп населения. Эта тема становится все более актуальной в свете изменяющихся образов жизни и увеличивающихся угроз заболеваний, связанных с недостатком физической активности [1].

Здоровый образ жизни является актуальной и важной темой в современном обществе. Он предполагает позитивное отношение к своему здоровью и активное включение двигательной активности в повседневную жизнь. Также, здоровый образ жизни подразумевает отказ от табака и употребления алкоголя, рациональное и правильно составленное питание, физическую активность (физические упражнения, спорт и, в том числе двигательная активность) и прочие средства по укреплению здоровья [2].

Взгляды на свой образ жизни, зачастую, закладываются в молодом и подростковом возрасте, потому что взгляды человека на те или иные вещи формируются, благодаря родителям, благодаря своему кругу общения, в которых человек находится. Именно поэтому для формирования здорового образа жизни важным является формирование здорового образа в этом возрасте – привычки, сформировавшиеся в молодости, зачастую сохраняются и во взрослой жизни. И от этого уже не избавиться.

Рассмотрим причины, по которым у людей снижаются двигательные

активности. Почему подростки, вообще разные группы населения перестают активно двигаться и предпочитают пассивный образ жизни [3]. Среди разных причин, основными можно назвать:

- Лень, отдавая предпочтению проводить всё своё свободное время проводить в интернете.

- Сидячая работа: Многие люди проводят большую часть своего времени на работе, выполняя задачи, которые требуют мало физической активности. После тяжелого рабочего дня они ощущают усталость и не имеют достаточно энергии для занятий спортом или другой физической активности.

- Стремление к комфорту: Пассивный образ жизни может быть обусловлен желанием избегать физического напряжения и усталости, связанный с активным образом жизни.

- Недостаток времени: Многие люди сильно заняты работой, семейными обязанностями и другими повседневными делами. В результате им сложно найти достаточно времени для занятий спортом или другой физической активности.

- Недостаток мотивации: Некоторые люди могут испытывать недостаток мотивации или не видеть смысла в физической активности.

- Низкая самооценка: Некоторые люди могут испытывать низкую самооценку или страх критики со стороны окружающих. Они могут бояться, что не смогут справиться с физическими требованиями активного образа жизни или, что не соответствуют каким-то стандартам красоты и физической формы. В результате они предпочитают избегать физической активности.

Важно понимать, что за последствиями пассивного образа жизни следуют: риск развития ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний и прочих проблем. Необходимо поддерживать, продвигать, развивать и распространять идею о здоровом образе жизни и двигательной активности, как среди подростков, так и среди пожилых людей. Особенно среди подростков.

Рассмотрим несколько аспектов формирования здорового образа жизни и развития идеи двигательной активности среди различных групп населения.

Первым шагом в формировании здорового образа жизни является осознание важности здоровья и его поддержки. Всякий раз, когда мы принимаем решения, связанные с питанием, двигательной активностью или образом жизни в целом, мы должны помнить о долгосрочных последствиях этих решений для нашего здоровья. Это особенно важно для детей и молодежи, которые формируют свои привычки и образ жизни [4].

Важно обратить внимание на распространение и продвижение идеи о здоровом образе жизни. Ведь так люди заинтересовываются идеей здорового образа жизни и двигательной активности. Они понимают, что здоровый образ жизни – полезен для здоровья физического, психического и поэтому эта идея их начинает интересовать, им начинает это нравиться.

Ещё одним аспектом формирования здорового образа жизни является физическая активность. Двигательная активность способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, поддержанию здорового веса, повышению иммунитета и улучшению общего самочувствия. Она также способствует профилактике многих хронических заболеваний, таких как ожирение, сахарный диабет и некоторые виды рака. Поэтому важно популяризировать физическую активность среди всех групп населения, включая детей, подростков, взрослых и пожилых людей.

Однако для разных групп населения могут быть свои особенности и потребности в области двигательной активности. Например, для детей и подростков важным является разнообразие игровых и спортивных занятий, которые могут стать интересными и мотивирующими для них. Взрослые люди могут предпочитать различные виды физической активности, такие как ходьба, бег, занятия в фитнес-клубах или участие в командных спортивных мероприятиях. Пожилые люди могут нуждаться в специальных программах умеренной физической активности, которые улучшают подвижность и функциональные возможности.

Кроме того, важно учитывать и другие факторы, которые могут повлиять на формирование здорового образа жизни и развитие идеи двигательной

активности. Например, доступность спортивных объектов и инфраструктуры, наличие качественных программ тренировок и спортивных мероприятий, а также информационная поддержка и мотивация со стороны общества и социальных институтов [5].

Выводы. В заключение, формирование здорового образа жизни и развитие идеи двигательной активности среди различных групп населения является актуальной задачей современного общества.

В последние годы наблюдается рост интереса к здоровому образу жизни и физической активности. Многие организации, общественные и государственные, проводят программы и инициативы, направленные на популяризацию здорового образа жизни и развитие двигательной активности. Например, организация спортивных событий, проведение занятий физической культурой в школах, создание спортивных клубов и фитнес-центров, организация спортивных площадок в общественных местах и многое другое. Осознание важности здоровья, физическая активность и учёт особенностей каждой группы населения помогут сделать нашу жизнь более здоровой и активной. Необходимо продвигать здоровый образ жизни и способы двигательной активности среди всех возрастных групп, чтобы общество стало более здоровым, счастливым и продуктивным.

Таким образом, формирование здорового образа жизни и развитие идеи двигательной активности среди различных групп населения требует комплексного подхода. Он включает в себя создание благоприятной среды, доступность физической активности, психологическую поддержку и внимание к другим аспектам здорового образа жизни. Используя все эти меры, мы можем способствовать развитию здорового образа жизни и повысить качество жизни всех групп населения.

Список использованных источников

1. Климацкая, Л.Г. Формирование установок здорового образа жизни у студенческой молодежи / Л.Г. Климацкая, А.И. Шпаков. – М.: Красноярск, 2016. – 345 с. – Текст: непосредственный.

2. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 года № 8: «Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года». – URL: <https://docs.cntd.ru/document/564215449> (дата обращения: 11.11.2024). – Текст: электронный.

3. Мохаммеда, А.Д. Здоровый образ жизни, благополучие и цели в области устойчивого развития / А.Д. Моххамеда. – М.: ВОЗ, 2018. – 590 с. – Текст: непосредственный.

4. Вартамян, В.М. Физическое воспитание в семье и его роль в дальнейшей жизни / В.М. Вартамян, Л.Б. Лукина. – М.: «Среда», 2024. – 4 с. – Текст: непосредственный.

5. Харьковская, Е.В. К вопросу о совершенствовании физического воспитания студентов вузов в современных условиях / Е.В. Харьковская. – М.: Педагогика, психология, общество: от теории к практике, 2023. – 10 с. – Текст: непосредственный.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ

Степанова Диана, Степанова Карина
Руководитель: преподаватель Табунщик Иван Саввич

*ФГБОУ ВО «Донбасский государственный университет юстиции»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация*

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) и двигательной активности у различных социальных и возрастных групп населения. Проведен анализ современных подходов к повышению уровня физической активности и особенностей их применения для

разных групп, от детей до пожилых людей. Особое внимание уделено влиянию физической активности на здоровье, а также роли государственной и общественной политики в продвижении ЗОЖ и формировании двигательных привычек.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, двигательная активность, физическая культура, группы населения, профилактика заболеваний, гиподинамия, качество жизни.

Актуальность. Современное общество сталкивается с глобальной проблемой снижения двигательной активности, что связано с урбанизацией, технологическим прогрессом и изменениями в образе жизни людей. Низкая физическая активность, характерная для большей части населения, ведет к росту распространенности гиподинамии, которая вызывает сердечно-сосудистые, эндокринные и опорно-двигательные заболевания. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), около 23% взрослых и 81% подростков во всем мире не соответствуют рекомендованному уровню физической активности, что ведет к серьезным последствиям для общественного здоровья [1].

Низкий уровень двигательной активности сопровождается повышением риска ожирения, гипертонии, диабета 2 типа и депрессии, а также снижением иммунитета и общей жизненной энергии. Проблема охватывает все возрастные категории: от школьников, ведущих малоподвижный образ жизни из-за современных технологий, до пожилых людей, сталкивающихся с физическими ограничениями и отсутствием подходящих условий для занятий спортом.

Проблема формирования здорового образа жизни и повышения физической активности требует комплексного и междисциплинарного подхода, который включает в себя меры образования, медицинского сопровождения, социальные и инфраструктурные инициативы. Это особенно актуально для России, где состояние здоровья нации в значительной степени ухудшается в связи с низким уровнем физической активности.

Анализ литературы. Исследования, проведенные в последние

десятилетия, подчеркивают необходимость регулярной двигательной активности для поддержания физического и психологического здоровья человека. В докладе ВОЗ подчеркивается, что регулярная физическая активность значительно снижает риски сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и некоторых видов рака. В работе Чернышева А.Ф. и Чекалина В.А. акцентируется внимание на значении физической активности в качестве профилактического средства для предотвращения хронических заболеваний и поддержания работоспособности на всех этапах жизни. Авторы отмечают, что важным аспектом является разработка дифференцированных программ, которые учитывают потребности и особенности каждой группы населения [2].

Петрова Л.С. в своих исследованиях подчеркивает, что наибольшую озабоченность вызывает снижение уровня двигательной активности среди детей и подростков. Она отмечает, что современные дети часто пренебрегают физическими играми и активностями на открытом воздухе в пользу компьютерных игр и гаджетов, что приводит к проблемам с осанкой, ухудшению координации движений и снижению общей физической формы [3].

Исследования в области двигательной активности взрослых показывают, что наиболее подверженными риску гиподинамии являются офисные работники. Исследования Ковалева С.В. подтверждают, что у людей с сидячей работой наблюдается высокий уровень стресса, усталости и ожирения, что делает их уязвимыми для различных заболеваний. Уровень физической активности в этой группе можно повысить за счет внедрения корпоративных фитнес-программ и поощрения участия в спортивных мероприятиях [4].

У пожилых людей, согласно исследованиям Сидорова А.Н., снижение двигательной активности связано с физиологическими изменениями, которые ограничивают возможность выполнять физические упражнения на прежнем уровне [5].

Однако умеренные нагрузки, такие как ходьба или йога, могут способствовать улучшению функционального состояния организма и предотвращению возрастных заболеваний.

Цель исследования заключается в изучении факторов, влияющих на формирование здорового образа жизни и двигательной активности у различных возрастных и социальных групп населения, а также в разработке рекомендаций для повышения уровня физической активности.

Задачи исследования:

1. Провести анализ влияния двигательной активности на здоровье различных возрастных групп населения.
2. Оценить существующие программы и стратегии по продвижению ЗОЖ и выявить их эффективность в зависимости от группы населения.
3. Определить основные барьеры на пути повышения двигательной активности у различных групп населения.
4. Разработать рекомендации по повышению уровня физической активности и популяризации ЗОЖ среди разных групп населения.

Результаты исследования. В ходе исследования выявлено, что каждый возрастной сегмент сталкивается с различными проблемами, связанными с двигательной активностью, и нуждается в индивидуальных подходах. У детей и подростков основными барьерами становятся пассивные виды досуга и недостаточная мотивация к участию в спортивных мероприятиях. Предлагается расширить школьные программы физического воспитания с акцентом на интерактивные формы обучения, такие как игровые спортивные соревнования, а также вовлечение родителей в процесс формирования привычек ЗОЖ у детей.

Для взрослого населения, занятых преимущественно сидячей работой, предложено внедрять программы, включающие физкультурные паузы в течение рабочего дня, а также финансовые стимулы для посещения спортивных залов. Компании могут организовывать спортивные соревнования и предоставлять сотрудникам скидки на фитнес-центры, что повысит их мотивацию заниматься спортом.

Для пожилых людей важными аспектами являются доступ к адаптированной физической активности, а также социальная поддержка. В некоторых регионах России успешно внедрены программы «Активное

долголетие», которые включают в себя занятия для пожилых людей на свежем воздухе, такие как скандинавская ходьба и групповые тренировки. Это способствует не только улучшению физического состояния, но и снижению уровня социальной изоляции.

Кроме того, исследования показали, что важную роль в повышении физической активности играет информационная поддержка и популяризация ЗОЖ через СМИ и социальные сети. Государственные программы должны активно использовать современные технологии для информирования и мотивации населения.

Выводы. Формирование здорового образа жизни и двигательной активности среди различных групп населения требует междисциплинарного и комплексного подхода. Особое внимание должно быть уделено образовательным программам в школах, корпоративным инициативам для взрослых и адаптированным физическим занятиям для пожилых людей. Повышение физической активности должно стать национальным приоритетом, который включает в себя доступность спортивной инфраструктуры, информационную поддержку и финансовые стимулы для всех групп населения.

Развитие программ по популяризации ЗОЖ, в том числе с учетом особенностей каждой группы населения, позволит снизить уровень заболеваемости и продлить активную жизнь граждан.

Список использованных источников

1. Государственная программа «Здоровая нация»: цели и результаты // Спорт и здоровье, 2023. – № 1. – С. 7-12. – Текст: непосредственный.
2. Васильев, О.К. Оздоровительная физическая культура в условиях городской среды / О.К. Васильев. – Текст: непосредственный // Урбанистика и здоровье, 2020. – № 3. – С. 22-30.
3. Петрова, Л.С. Проблемы двигательной активности у детей и подростков / Л.С. Петрова. – Текст: непосредственный // Педагогика и физическая культура, 2019. – № 2. – С. 56-60.
4. Ковалев, С.В. Физическая активность и здоровье офисных работников /

С.В. Ковалев. – Текст: непосредственный // Социология и здоровье, 2021. – № 5. – С. 43-48.

5. Сидоров, А.Н. Двигательная активность пожилых людей / А.Н. Сидоров. – Текст: непосредственный // Физическая культура и здоровье, 2018. – № 3. – С. 28-35.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ШКОЛЬНИКОВ 7-Х КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Сударина Ангелина

Руководитель: ст. преподаватель Кардашян Карине Рафаиловна

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма»
г. Краснодар, Российская Федерация*

Аннотация. В данной статье рассматриваются актуальные вопросы формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) у школьников 7-х классов в рамках уроков физической культуры. Автор анализирует существующие проблемы и предлагает комплексный подход к решению задачи воспитания здорового поколения.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, воспитание здоровья, физическая активность, нагрузка, самоконтроль, здоровье.

Актуальность. В статье описываются эффективные методики теоретической и практической работы с подростками 7-х классов, включая разнообразные виды физической активности, использование интерактивных методов обучения и внеклассных мероприятий. Особое внимание уделяется вопросам дозирования нагрузки, индивидуального подхода к учащимся и формированию навыков самоконтроля.

Статья также предлагает систему оценки эффективности проводимой работы и рекомендации по организации совместной деятельности учителей,

медицинских работников и родителей. Материал будет полезен учителям физической культуры, педагогам и всем, кто заинтересован в проблемах здоровья и воспитания подростков.

Цель исследования: проанализировать существующие проблемы и предложить комплексный подход к решению задачи воспитания здорового поколения.

Результаты исследования. Формирование здорового образа жизни у школьников 7-х классов на уроках физической культуры – важная задача, способствующая гармоничному развитию личности и укреплению здоровья, и требующая комплексного подхода. Успех зависит от грамотного планирования, использования разнообразных методик и учета возрастных особенностей учащихся [1].

Традиционно выделяют несколько подходов и методов, которые можно использовать в физической культуре:

1. Образовательная составляющая:

– Теоретические знания. Включение в программу уроков кратких блоков теоретической информации о ЗОЖ. Темы могут включать: пользу физической активности, правильное питание, режим дня, вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики), профилактика заболеваний, гигиена, психологическое здоровье, первая помощь при травмах.

– Дискуссии и беседы. Обсуждение с учениками актуальных вопросов ЗОЖ, мотивация к ведению здорового образа жизни, разбор ситуаций из жизни.

– Использование наглядных материалов. Плакаты, презентации, видеоролики, информационные стенды.

– Приглашение специалистов. Встречи с врачами, спортсменами, психологами, диетологами [2].

2. Практическая составляющая:

– Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Использование разнообразных упражнений и игр.

– Обучение различным видам спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, плавание (при наличии бассейна). Предоставление выбора с учетом интересов учеников.

– Формирование навыков самоконтроля. Обучение методам измерения пульса, артериального давления, контроля веса.

– Организация соревнований и спортивных праздников. Стимулирование интереса к физической культуре и спорту.

– Внедрение элементов современных фитнес-программ: аэробика, пилатес, йога [3].

3. Индивидуальный подход:

– Учет возрастных и физиологических особенностей. Адаптация нагрузки к индивидуальным возможностям каждого ученика.

– Работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Разработка специальных программ занятий.

– Мотивация и поощрение. Создание позитивной атмосферы на уроках, похвала за достижения, вручение грамот и призов.

4. Взаимодействие с родителями:

– Родительские собрания. Информирование родителей о важности ЗОЖ, обсуждение проблем и путей их решения.

– Совместные спортивные мероприятия. Организация семейных спортивных праздников, походов, экскурсий.

– Консультации для родителей. Предоставление рекомендаций по организации здорового образа жизни в семье [4].

5. Использование современных технологий:

– Фитнес-трекеры и приложения. Мониторинг физической активности, контроль питания и сна.

– Интерактивные программы и игры. Повышение интереса к занятиям физической культурой [5].

Важно помнить, что формирование ЗОЖ – это длительный и непрерывный процесс, требующий комплексного подхода и активного участия,

как учителей, так и самих учеников и их родителей, в котором необходимо выделять время на теоретические занятия, посвященные основам здорового образа жизни. Информация на занятиях должна быть доступной и интересной для подростков, с использованием современных методов (презентации, видеоролики, интерактивные игры) [6]. На уроках физической культуры также необходимо предусмотреть практическую реализацию принципов ЗОЖ: использовать разнообразные виды физической активности, дозировать нагрузки и проводить регулярные спортивные мероприятия. Для укрепления полученных знаний и навыков необходимо организовывать внеклассные мероприятия.

Стоит отметить, что формирование здорового образа жизни у школьников 7-х классов на уроках физической культуры сталкивается с рядом серьезных проблем:

1. Недостаток времени. Учебный план часто не предусматривает достаточно времени для теоретической подготовки по вопросам ЗОЖ. Уроки физической культуры часто сосредоточены на отработке технических навыков в конкретных видах спорта, а не на формировании целостного понимания ЗОЖ.

2. Недостаточная мотивация. Многие школьники 7-х классов не мотивированы на ведение ЗОЖ. Они предпочитают пассивный образ жизни, просмотр телевизора и компьютерные игры активной деятельности. Не всегда учителя могут найти подход к каждому ребенку и заинтересовать его в занятиях спортом и здоровом образе жизни.

3. Отсутствие системности. Формирование ЗОЖ должно быть системным процессом, охватывающим все сферы жизни ребенка. Однако часто работа по формированию ЗОЖ на уроках физической культуры проводится изолированно от других учебных дисциплин и внеклассных мероприятий.

4. Недостаток ресурсов. Школы часто испытывают недостаток ресурсов для организации эффективной работы по формированию ЗОЖ. Это может проявляться в недостатке спортивного инвентаря, плохо оборудованных спортивных площадках, отсутствии средств на проведение внеклассных мероприятий.

5. Недостаточная квалификация педагогов. Не все учителя физической культуры имеют достаточную квалификацию для проведения занятий по формированию ЗОЖ. Им необходимо проходить специальную подготовку в этой области.

6. Влияние окружающей среды. На формирование ЗОЖ влияет окружающая среда. Если в семье ребенок не видит примера здорового образа жизни, то все усилия школы могут быть напрасны.

7. Проблемы со здоровьем. Некоторые школьники имеют проблемы со здоровьем, которые ограничивают их возможности заниматься физической культурой. В таких случаях необходимо индивидуальный подход и согласование занятий с врачом.

8. Отсутствие интереса к физической активности. У некоторых школьников отсутствует интерес к физической активности, что может быть связано с индивидуальными особенностями, неправильным подбором видов деятельности или негативным опытом [7].

Решение этих проблем требует комплексного подхода и совместных усилий школы, семьи и общества в целом, включающих несколько взаимосвязанных путей. Так, например, необходимо включение в учебный план физической культуры специальных разделов, посвященных теоретическим основам ЗОЖ. Эти разделы должны быть интегрированы в учебный процесс и не должны отнимать дополнительное время от практических занятий. Также необходимо установление межпредметных связей между уроками физической культуры, биологии, химии и обществознания для более глубокого и всестороннего понимания вопросов ЗОЖ.

Учет индивидуальных особенностей и интересов каждого ученика при планировании занятий играет не менее важное значение. Можно организовывать внеклассные мероприятия, посвященные пропаганде ЗОЖ (спортивные соревнования, викторины, конкурсы, театрализованные постановки), проводить родительские собрания и индивидуальные консультации с родителями для обсуждения вопросов формирования ЗОЖ у

детей и организации совместных мероприятий. Привлечение врачей, психологов и других специалистов для проведения бесед и консультаций со школьниками станет отличным решением в формировании у школьников здорового образа жизни. Только комплексный подход, объединяющий все эти пути, позволит добиться существенного прогресса в формировании здорового образа жизни у школьников 7-х классов [8].

Выводы. Таким образом, формирование ЗОЖ у школьников – это длительный и многогранный процесс, требующий интегрированного подхода и совместной работы учителей физической культуры, педагогов, медицинских работников и родителей. Только системная работа позволит достичь значимых результатов и воспитать здоровое и ответственное поколение.

Список использованных источников

1. Абдулахамидова, Б.Н. Педагогические основы формирования здорового образа жизни у детей / Б.Н. Абдулахамидова. – Текст: непосредственный // Вестник Жалал-Абадского государственного университета, 2023. – № 1 (54). – С. 152.
2. Кретьова, И.Г. Анализ отношения студентов к здоровому образу жизни и сохранению репродуктивного здоровья / И.Г. Кретьова, О.В. Беляева, О.А. Ведясова, С.И. Павленко. – Текст: непосредственный // Гигиена и санитария, 2022. – Т. 101. – № 9. – С. 1080.
3. Панфилова, К.Г. Методика формирования у обучающихся основ здорового образа жизни при обучении биологии в 8-9 классе / К.Г. Панфилова, И.А. Зорков // Инновации в естественнонаучном образовании: материалы XIV Всероссийской научно-методической конференции. Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2022. – С. 134. – Текст: непосредственный.
4. Джафарова, К.Э. Управление информационными технологиями в совершенствовании здорового образа жизни / К.Э. Джафаров, П.А. Пирогов // Седьмые Колачёвские чтения: материалы VII Всероссийской молодежной научно-практической конференции, 2022. – С. 128. – Текст: непосредственный.

5. Аладьева, Н.В. Педагогические условия формирования здорового образа жизни у студентов не физкультурных вузов на занятиях физической культурой / Н.В. Аладьева // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования: материалы IV Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – Волгоград, 2022. – 104 с. – Текст: непосредственный.

6. Воронова, Е.К. Сформированность компонентов здорового образа жизни у студентов вуза / Е.К. Воронова. – Текст: непосредственный // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки, 2022. – № 5. – С. 70.

7. Валуйцева, И.И. Гендерно-ориентированная реклама здорового образа жизни в России и Франции: сопоставительный аспект / И.И. Валуйцева // Социальные коммуникации: векторы будущего: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Москва, 2022. – С. 226. – Текст: непосредственный.

8. Борохин, М.И. Воспитание здорового образа жизни обучающихся с использованием народных игр и упражнений коренных народов Якутии / М.И. Борохин, Н.П. Олесов, А.А. Баишев. – Текст: непосредственный // Глобальный научный потенциал, 2022. – № 2 (131). – С. 121.

ИНТЕГРАЦИЯ ПРИНЦИПОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗОЖ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ: ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Суружьева Анна

Руководитель: ст. преподаватель Мельничук Юрий Викторович

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»

г. Донецк, ДНР, Российская Федерация

Аннотация. Статья анализирует ключевые аспекты ЗОЖ. Основное внимание уделяется значению знаний о здоровье и роли регулярной физической активности для организма. Также рассматриваются

психоэмоциональные аспекты, включая методы управления стрессом и улучшения сна.

Ключевые слова: ЗОЖ, здоровье, активность, спорт, привычки, стресс.

Актуальность. В условиях современного мира, где быстрый темп жизни и стрессовые ситуации стали обыденностью, вопрос здоровья и активного образа жизни приобретает критическую важность. Забота о собственном здоровье актуальна для каждого. Каждый из нас может внести изменения в свою повседневную жизнь. Активное привлечение населения к занятиям спортом, образовательные инициативы и мотивация являются ключевыми шагами в продвижении идеи, что забота о здоровье должна стать привычкой, доступной для всех!

Анализ литературы. Интеграция принципов физической культуры и здорового образа жизни является важным шагом к созданию активного общества. Физическая культура, благодаря своим разнообразным практикам и педагогическим методам, не только способствует улучшению физического состояния личности, но и способствует формированию ее психоэмоционального равновесия. Виленский Михаил Яковлевич – российский ученый, специалист в области физической культуры и здравоохранения. Он известен своими исследованиями в области формирования здорового образа жизни и двигательной активности различных групп населения, включая детей, молодежь и пожилых людей. Михаил Яковлевич Виленский занимался проблемами реформирования физического воспитания, оптимизации двигательной активности и внедрения принципов здоровья в образовательные и социальные программы. Его работы подчеркивают важность регулярной физической активности для поддержания здоровья и профилактики различных заболеваний. Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Уфимского университета науки и технологий (г. Стерлитамак) Крылов Владимир Михайлович, в своей статье «Физическая культура и спорт как основа формирования здорового образа жизни» подчёркивает значимость физической культуры в жизни человека и раскрывает роль физического

воспитания как средства формирования здорового образа жизни.

Научные исследования подтверждают, что ведение активного образа жизни, а также внедрение элементов физической культуры в повседневную практику, напрямую влияют на качество жизни населения. Это, в свою очередь, открывает новые горизонты для коллективных инициатив, программ и мероприятий, направленных на популяризацию здорового образа жизни среди различных слоев общества.

Цель и задачи исследования. Целью исследования является анализ интеграции принципов физической культуры и здорового образа жизни в современном обществе. Данное исследование, акцентируя внимание на важности заботы о своем здоровье, стремится вдохновить каждого члена общества сделать шаг к более активной и здоровой жизни, превращая поддержку ЗОЖ в общепринятую социальную норму.

Результаты исследования. Физическая активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни, значительно влияя на общее состояние здоровья человека. Регулярные физические упражнения способствуют укреплению всех физиологических систем организма и поддержанию оптимального уровня массы тела. Они способствуют выработке эндорфинов, что, в свою очередь, положительно сказывается на психоэмоциональном состоянии, снижая уровень стресса и повышая общее настроение. «Здоровье – это не просто отсутствие болезни, а комплексное состояние физического, душевного и социального благополучия» [1].

Следует подчеркнуть, что каждый человек имеет возможность выбрать вид активности, который соответствует его физическим возможностям и интересам. Это могут быть как индивидуальные, так и командные, циклические и ациклические виды спорта. Кроме того, систематические занятия физической культурой способствуют развитию физических качеств, что, в свою очередь, улучшает функционирование организма и повышает его адаптивные способности.

Хотелось бы так же отметить тот факт, что привлечение населения к занятиям физической культурой и спортом требует усилий со стороны государства, включая развитие инфраструктуры [2].

Важным аспектом является создание доступной и многофункциональной спортивной среды, которая могла бы удовлетворять потребности различных групп граждан (в том числе и людей с ограниченными возможностями здоровья). Спортивные комплексы, стадионы, фитнес-центры и открытые площадки для занятий должны быть размещены в удобных локациях, чтобы обеспечить легкий доступ для всех слоев населения.

Кроме того, растет осознание последствий неправильного образа жизни, что подталкивает людей к изменениям. Курение, алкоголь, недостаток физической активности и неправильное питание становятся предметом тщательного анализа и переосмысления. Память о пандемии и связанных с ней рисках здоровья создала новый общественный менталитет, способствующий активному поиску способов укрепления иммунной системы и общего самочувствия. Фитнес-приложения, онлайн-курсы и локальные сообщества предлагают поддержку и мотивацию, создавая пространство для обмена опытом и успехами.

Не менее важным является обучение и подготовка квалифицированных специалистов в области физической культуры и спорта, которые смогут вдохновить и мотивировать людей заниматься физической активностью. В этом случае физическая активность становится не только средством профилактики стресса, но и своего рода «лечением» для уже испытывающего стресс человека [3]. Не последнюю роль играют и индивидуальные мотивы: желание улучшить качество жизни, укрепить здоровье и повысить уровень энергии. Все эти факторы в совокупности формируют устойчивый тренд на увеличение числа сторонников ЗОЖ, превращая его в важный аспект современного общества.

Выводы. Проанализировав литературу, мы пришли к выводу, что формирование и поддержание здорового образа жизни требует комплексного подхода, охватывающего как физическую активность, так и

психоэмоциональное благополучие. Значение знаний о здоровье и профилактических мерах невозможно переоценить. Каждый из нас должен не только осознавать, как сохранить здоровье, но и выделять время для регулярных физических упражнений, которые становятся важной частью повседневной жизни. В конечном счете, здоровье – это выбор, который делаем каждый день. Привычка к активному образу жизни может стать доступной и реальной для каждого, если мы будем объединять усилия на пути к улучшению качества жизни и созданию среды, способствующей здоровью. «Люди должны осознать, что здоровый образ жизни – это личный успех каждого» – Владимир Путин.

Список использованных источников

1. Федорова, Т.Ю. Научно-педагогические направления общей физической подготовки студентов в учреждениях высшего образования / Т.Ю. Федорова, Ю.Ю. Федорова. – Текст: непосредственный // Педагогическое образование и наука. – 2020. – № 5. – С. 151-154.

2. Артемьева, С.И. Здоровье студентов и двигательная активность / С.И. Артемьева, Е.В. Журавлева, Е.В. Плеханова. – Текст: непосредственный // Научные исследования и разработки. – 2021. – Т. 10, № 1. – С. 65-68.

3. Сидоров, А.В. Преодоление стресса через активность / А.В. Сидоров. – Нижний Новгород: Улитка. – 2020. – № 4. – С. 45-50. – Текст: непосредственный.

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Тюленева Дарина

Руководитель: преподаватель Стрельникова Лариса Александровна

*ФГБОУ ВО «Омский государственный медицинский университет»
колледж, Министерства здравоохранения Российской Федерации
г. Омск, Российская Федерация*

Аннотация. В данной статье описывается проблема малоподвижного образа жизни людей, рассматриваются преимущества регулярных занятий

спортом и физической активности, их влияние на организм и необходимость физического воспитания всех групп населения.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, физическая активность, здоровый образ жизни, физическое воспитание.

Актуальность. В наше время проблема здоровья и здорового образа жизни является широко распространённой по всему миру. Одними из причин такой проблемы стали малоподвижный образ жизни и недостаточная физическая активность большинства людей. В данной статье рассматривается проблема здорового образа жизни, роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Анализ литературы. При написании данной статьи было проанализировано три предшествующих работы:

1. Е.С. Айвазова (2019) «Роль физической культуры и спорта в обеспечении здоровья». В данной статье рассматриваются теоретические понятия физической культуры и здоровья, а также их роль в обеспечении здоровья человека, описывается положительное влияние физической культуры на здоровье человека.

2. С.С. Абасова (2021) «Влияние физической культуры на здоровье человека». В данной статье речь идет о физической культуре как о части социальной деятельности, способствующей укреплению и сохранению здоровья, развитию умственных и физических способностей в процессе двигательной активности.

3. А.Е. Ситникова (2022) «Взаимосвязь физической культуры и здорового образа жизни». Автор статьи описывает физическую активность как одно из наиболее значимых условий ведения и поддержания здорового образа жизни, раскрывает принципы физического воспитания.

Во всех трёх работах описывается положительное влияние физической культуры на здоровый образ жизни, раскрываются причины малоподвижного образа жизни людей, доказывается важность массового спорта и физического воспитания у детей, молодёжи и старшего поколения.

Цель исследования – определить значение физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Задачи исследования:

- Определить, как малоподвижный образ жизни влияет на здоровье людей.
- Проанализировать положительное влияние физической культуры и занятия спортом на здоровье людей.
- Оценить важность физического воспитания и массового спорта.

Результаты исследования. Сегодня с появлением устройств, облегчающих трудовую деятельность (компьютер, техническое оборудование), резко сократилась двигательная активность людей по сравнению с предыдущими десятилетиями. Это, в конечном итоге, приводит к снижению функциональных возможностей человека, а также к различного рода заболеваниям. Сегодня чисто физический труд не играет существенной роли, его заменяет умственный. Интеллектуальный труд резко снижает работоспособность организма [1]. Согласно новому исследованию ВОЗ, большинство подростков в мире ведут малоподвижный образ жизни, что ставит под угрозу их сегодняшнее и будущее здоровье. Так, показатели физической активности более 80% посещающих школу подростков в мире – 85% девочек и 78% мальчиков – находятся ниже рекомендованного уровня [2].

Ведение физически активного образа жизни в подростковом возрасте благоприятно сказывается на состоянии сердечно-сосудистой и опорно-двигательной систем, метаболизме сердца и массе тела [2]. Так, учёными установлено, что в покое у людей, не занимающихся физической культурой и спортом, при каждом сокращении сердце выбрасывает 50-60 см³ крови. У людей, систематически занимающихся физическими упражнениями, в покое при каждом сокращении сердце выбрасывает до 80 см³ крови. Нетренированное сердце отвечает на физическую нагрузку резким учащением сокращений, а тренированное бьётся значительно реже, но зато начинает сильнее сокращаться и полностью удовлетворяет потребность организма в кислороде. Сердце

меньше устает, лучше питается, нуждается в меньшем отдыхе [1]. Появляется все больше данных о том, что физическая активность также играет положительную роль в когнитивном развитии и социализации подростков. Известно, что многие из этих благоприятных результатов сохраняются и во взрослом возрасте. Необходимая для достижения этих результатов рекомендованная ВОЗ суточная норма двигательной активности для подростков – не менее часа умеренной или интенсивной физической активности в сутки [3].

Для приобщения подростков к здоровому образу жизни становится необходимым воспитать у них физическую культуру, которая, в общем и целом, включает в себя все базовые необходимые для формирования и поддержания здорового образа жизни условия. Здоровый образ жизни включает не только хорошее самочувствие и настроение, но также и представляет собой прямой путь к оздоровлению общества и всего населения страны, решению многих социальных проблем. Физическая культура, безусловно, представляет собой важный элемент, влияющий на воспитание человека и культуру в общем [4]. Между физическим воспитанием личности и здоровым образом жизни однозначно есть взаимосвязь, которая создает огромное количество возможностей для всестороннего развития личности в следующих областях:

- Моральное воспитание: во время выполнения различных физических упражнений каждый человек испытывает напряжение, которое формирует у него такие качества, как упорство, сила воли, решительность, дисциплинированность, самообладание, выдержка, уверенность в себе и смелость. Соревнования в физической среде помогают стать человеку честным, формируют у него чувство уважения и понимания к окружающим его людям. Вместе с тем стремление достигнуть победных результатов позволяет сформировать мотивацию к личностному росту.

- Умственное воспитание: регулярные физические нагрузки у человека повышают его работоспособность. Человек выполняет свою работу и поставленные задачи более качественно и упорно.

• Эстетическое воспитание: физические упражнения развивают и улучшают качество тела человека не только с внешней стороны, но и с внутренней. С внешней стороны у физически активного человека легко увидеть рельеф его мышц и отсутствие большой жировой прослойки, в некоторых местах выделяются кости. С внутренней же стороны, в свою очередь, тело человека становится более выносливым, энергичным, сильным и гибким. Его движения становятся более утонченными, а сила позволяет поднять больше привычного веса.

• Трудовое воспитание: физическое воспитание и здоровый образ жизни подготавливают человека и его организм к выполнению полезного обществу труда. У человека развивается чувство целенаправленности, трудолюбия и сознательной ответственности за выполненную работу.

Формирование здорового образа жизни является сложным и комплексным процессом, который занимает достаточно продолжительный период времени в жизни человека. Он охватывает сравнительно большое количество различных компонентов жизненного цикла современного общества в целом и каждого человека в частности. Один из таких компонентов – это формирование физической культуры личности [5]. Прежде всего, воспитание физической культуры и формирование здорового образа жизни имеет несколько принципов:

1. Физическое воспитание и формирование здорового образа жизни необходимо начинать с самых ранних лет жизни человека. Чем раньше начать прививать культуру здорового образа жизни человеку, тем значительно это повлияет на его здоровье, привычки и образ жизни в будущем.

2. Физическое здоровье и формирование здорового образа жизни взаимосвязаны с развитием индивидуальных и возрастных способностей человека как индивида.

3. Здоровый образ жизни и полезные привычки оказывают оздоровительное воздействие на организм человека. Физическое воспитание в семье является особенно важным, так как формирует у детей правильные

привычки и здоровый образ жизни с самого рождения.

В современной жизни физическое воспитание и здоровый образ жизни играют большую роль. Очень важно не только прививать ребенку здоровый образ жизни с детства, как было упомянуто выше, но и вести его самому, будучи примером. Только в этом случае ребенок сможет стать взрослым человеком без вредных привычек, сохранить крепкое здоровье и быть в хорошей физической форме. Укрепление собственного здоровья является, несомненно, долгом каждого человека в первую очередь перед самим собой. В формировании здорового образа жизни большую роль играет двигательная активность, которой способствует ряд условий, улучшающих здоровье человека. Это может быть свежий воздух, разнообразие активных занятий (например, занятия аэробикой, ходьбой, бегом, плаванием, лыжными прогулками и так далее), а также регулярность физических нагрузок [4].

Занятие спортом укрепляет здоровье и позволяет сохранить его на многие годы, развивает физические качества человека и обеспечивает профилактику касаясь возрастных изменений. Физическая культура способствует развитию и улучшению ловкости, скорости и силы человека. Также соблюдение здорового образа жизни способствует хорошему иммунитету, что позволит сформировать устойчивость к различным сезонным вирусным и простудным заболеваниям. Физическая активность позволяет не только укрепить сердечно-сосудистую систему, как было упомянуто ранее, но также и развить костный и мышечный скелет. При выборе физических нагрузок необходимо внимательно подходить к вопросам здоровья человека и его уровня, ориентироваться на возрастные и индивидуальные особенности организма. Например, следует исключить физические нагрузки в период болезни и в первые дни после излечения, а также не следует выполнять физические упражнения за час до или в течение двух часов после последнего приёма пищи. Именно благодаря физическим упражнениям и здоровому образу жизни можно достичь хорошего уровня физической подготовки человека. Совокупность здорового образа жизни и регулярных тренировок даёт и даже ускоряет желаемый результат [5].

Выводы. Подводя итоги всему вышесказанному, следует отметить, что взаимосвязь здорового образа жизни и физической культуры достаточно велика. Это две взаимосвязанные вещи, которые дополняют друг друга. Существовая по отдельности, они не смогут дать положительный результат. Здоровый образ жизни помогает и даёт возможность не только сохранить своё здоровье с молодого возраста, но также и улучшить его, избавиться от различных приобретённых болезней и вредных привычек. Ведение здорового образа жизни и регулярная физическая нагрузка необходимы в жизни каждого человека независимо от возраста. Это влияет на различные сферы жизни человека, на его качества и готовность к какой-либо деятельности.

Список использованных источников

1. Абасова, С.С. Влияние физической культуры на здоровье человека / С.С. Абасова. – Текст: электронный // Науки о здоровье. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-kultury-na-zdorovie-cheloveka> (дата обращения: 15.11.2024).

2. ВОЗ: Согласно новому исследованию ВОЗ, большинство подростков в мире ведут малоподвижный образ жизни, что ставит под угрозу их сегодняшнее и будущее здоровье. – URL: <https://www.who.int/ru/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk> (дата обращения: 18.11.2024). – Текст: электронный.

3. Айвазова, Е.С. Роль физической культуры и спорта в обеспечении здоровья / Е.С. Айвазова, А.В. Цындрина. – Текст: электронный // Науки о здоровье. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-obespechenii-zdorovya> (дата обращения: 17.11.2024).

4. Домничев, А.В. Развитие физкультуры и спорта как фактор формирования здорового образа жизни у молодежи / А.В. Домничев, С.И. Мещеряков // Социальные проблемы XXI век: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием.

Под общей редакцией А.А. Власовой. – Ярославль, 2022. – С. 53-57. – Текст: непосредственный.

5. Ситникова, А.Е. Взаимосвязь физической культуры и здорового образа жизни / А.Е. Ситникова, И.Ю. Головина. – Текст: электронный // Психологические науки. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-fizicheskoy-kultury-i-zdorovogo-obraza-zhizni> (дата обращения: 18.11.2024).

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ФОРМИРОВАНИЯ ПРИВЕРЖЕННОСТИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Хохуля Денис

Руководитель: ст. преподаватель Панасюк Оксана Владимировна

*ФГБОУ ВО «Донецкая академия управления и государственной службы»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация*

Аннотация. В данной статье рассмотрены и проанализированы вопросы о роли двигательной активности в поддержании здоровья. О мерах, которые можно предпринять для повышения уровня физической активности среди различных возрастных и социально-демографических групп.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, двигательная активность, здоровье, различные группы населения.

Актуальность. В условиях современного общества важность сохранения и укрепления здоровья населения возрастает. Недостаточная физическая активность является значимым фактором риска для различных возрастных и социально-демографических групп. Пропаганда здорового образа жизни и внедрение программ физической активности, адаптированных к потребностям этих групп, являются необходимыми мерами для улучшения качества жизни и снижения заболеваемости. Изучение эффективных методов повышения двигательной активности имеет ключевое значение для общественного здоровья.

Анализ литературы. В данной статье проанализированы публикации и исследования, посвященные формированию здорового образа жизни и

повышению двигательной активности среди различных групп населения.

Целью исследования является определение факторов, влияющих на формирование здорового образа жизни и повышение двигательной активности среди различных групп населения, а также разработка рекомендаций по улучшению физической активности и укреплению здоровья в этих группах.

Задачи исследования:

1. Исследование и оценка влияния здорового образа жизни и двигательной активности на организм человека.

2. Изучение уровня физической активности различных возрастных групп населения и выявление факторов, влияющих на уровень их активности.

Результаты исследования. Был проведен опрос различных групп населения, чтобы выявить их отношение к здоровому образу жизни и двигательной активности.

Люди пожилого возраста:

65% – людей пожилого возраста, которые положительно относятся к здоровому образу жизни, двигательной активности и часто пытаются придерживаться такого образа жизни.

35% – людей пожилого возраста, которые относятся нейтрально и считают, что им это не нужно.

Люди среднего возраста:

40% – людей среднего возраста, которые относятся положительно к здоровому образу жизни, двигательной активности и часто пытаются придерживаться такого ритма жизни.

40% – людей среднего возраста, которые относятся нейтрально, но продолжают вести пагубный образ жизни.

20% – людей среднего возраста, которые относятся нейтрально, но не придерживаются такого образа жизни из-за загруженности своего времени.

Люди младшего возраста:

50% – людей младшего возраста, которые относятся положительно, а также пытаются придерживаться здорового образа жизни и двигательной

активности.

40% – людей младшего возраста, которые относятся нейтрально, но продолжают вести пагубный образ жизни.

10% – людей младшего возраста, которые относятся нейтрально и даже не интересуются этой темой.

Основная проблема всех групп населения является недостаточная информированность и лень. Причина людей пожилого возраста могут ограничиваться состоянием здоровья. Причина людей среднего возраста нехватка времени. Причина людей младшего возраста – это недостаточность образованности и нехватка положительных примеров здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни и физическая активность оказывают положительное влияние на организм для всех возрастных групп и категорий населения [1]. Вот как это проявляется:

- физическое развитие. Активная игра и спорт помогают развивать силу, выносливость, координацию и гибкость, формируя здоровые привычки уже в раннем возрасте;

- когнитивные навыки. Физическая активность способствует лучшему кровоснабжению мозга, что улучшает умственные способности, включая память, концентрацию и учебные результаты;

- социальное взаимодействие. Участие в спортивных командах или групповых занятиях способствует формированию дружеских отношений и укрепляет навыки сотрудничества;

- здоровье сердца и сосудов. Регулярные упражнения помогают снижать давление, улучшают кровообращение и уменьшают риск сердечно-сосудистых заболеваний;

- контроль веса. Физическая активность помогает поддерживать здоровый вес и снижает риск ожирения и связанных с ним заболеваний, таких как диабет 2 типа и артериальная гипертензия;

- психологическое благополучие. Регулярные тренировки способствуют снижению стресса и тревожности, повышают уровень самооценки и улучшают

настроение;

– сохранение мобильности. Физическая активность помогает поддерживать гибкость, координацию и силу, что важно для предотвращения падений и сохранения самостоятельности;

– здоровье костей и суставов. Умеренные упражнения способствуют укреплению костей и суставов, что снижает риск остеопороза и артрита;

– социальная активность. Участие в групповых занятиях спорта или фитнеса помогает пожилым людям поддерживать социальные связи и бороться с чувством изоляции.

Таким образом, здоровый образ жизни и физическая активность играют важную роль в поддержании общего здоровья и благополучия для всех возрастных групп населения, начиная с самого раннего возраста и заканчивая пожилыми людьми.

Заинтересовать разные группы людей в соблюдении здорового образа жизни и активности можно с помощью разнообразных подходов, адаптированных к интересам и потребностям каждой группы [2]. Вот несколько идей:

1. Персонализация и адаптация – подходить к каждой группе с учетом их уникальных характеристик и интересов. Например, для подростков можно использовать трендовые спортивные игры или активности, в то время как для пожилых людей – более мягкие формы активности, такие как йога или ходьба.

2. Образ жизни и общественные связи – создание групп для занятий спортом или здоровым питанием может способствовать взаимной поддержке и мотивации.

3. Вовлечение в игры и соревнования – организация спортивных мероприятий или фитнес-челленджей может быть стимулом для многих. Это может включать как индивидуальные, так и командные соревнования.

4. Поддержка и обучение – предоставление информации о преимуществах здорового образа жизни и методах его достижения может быть ключом к мотивации. Ведение занятий по физической активности или кулинарные

мастер-классы также могут помочь.

5. Использование технологий – мобильные приложения, фитнес-трекеры и онлайн-платформы для учета пищевых калорий или физической активности могут быть полезными инструментами для мотивации и отслеживания прогресса.

6. Визуализация и цели – помогите людям поставить конкретные, измеримые цели и создайте механизмы для их отслеживания. Это может включать в себя создание дневников прогресса или использование наглядных диаграмм и графиков.

7. Поддержка со стороны сообщества – работа с местными организациями и властями для создания общественных мест для занятий спортом и организации мероприятий по здоровому образу жизни.

8. Интересные форматы обучения – проведение лекций, воркшопов и мастер-классов на тему здорового образа жизни.

Сочетание этих подходов может помочь заинтересовать разные группы людей и вдохновить их на принятие здорового образа жизни и активности. Отучить людей от вредного образа жизни и перевести их на здоровый образ жизни. Вот несколько шагов:

– понимание мотивации. Узнать, что мотивирует людей к вредным привычкам. Это может быть стресс, социальное давление или недостаток информации о последствиях их поведения;

– постановка целей. Помочь людям поставить конкретные, измеримые цели на пути к здоровому образу жизни. Это может быть снижение потребления вредной пищи, увеличение физической активности и т.д.;

– поддержка и мотивация. Создать среду, которая способствует здоровому образу жизни. Это может включать в себя поддержку со стороны друзей, семьи, коллег и сообщества;

– альтернативные стратегии управления стрессом. Помочь людям научиться справляться со стрессом и негативными эмоциями без обращения к вредным привычкам. Это могут быть методы релаксации, медитации,

физической активности и др.;

– профессиональная поддержка. При необходимости обратитесь за помощью к специалистам, таким как врачи, психологи, тренеры по здоровому образу жизни.

Совмещение этих методов может помочь отучить людей от вредного образа жизни и привести их на путь к ЗОЖ.

Выводы. Формирование здорового образа жизни является ключевым фактором, способствующим улучшению общего состояния здоровья и повышения качества жизни населения. Это включает в себя рациональное питание, отказ от вредных привычек, соблюдение режима дня и регулярную физическую активность.

Разнообразие потребностей различных групп населения: потребности в двигательной активности могут значительно варьироваться в зависимости от возраста, пола, профессиональной деятельности и состояния здоровья. Например, детям и подросткам необходимы активные игры и занятия спортом для правильного физического развития, взрослым – умеренные нагрузки для поддержания здоровья, а пожилым людям – специализированные упражнения для сохранения подвижности и предотвращения хронических заболеваний.

Социальные и экономические аспекты: развитие инфраструктуры для занятий физической культурой и спортом, а также проведение информационно-просветительских кампаний, направленных на популяризацию здорового образа жизни, требует значительных инвестиций. Однако эти затраты оправдываются снижением расходов на лечение заболеваний и повышением продуктивности населения. Эти выводы подчеркивают важность комплексного подхода к формированию здорового образа жизни и двигательной активности, учитывающего разнообразие потребностей различных групп населения и способствующего улучшению общественного здоровья.

Список использованных источников

1. Фролов, В.А. Социальные аспекты здорового образа жизни / В.А. Фролов. – М.: Юрайт, 2015. – С. 250. – Текст: непосредственный.

2. Трыкаш, Е.Р. Современные тенденции формирования приверженности к здоровому образу жизни в Российской Федерации / Е.Р. Трыкаш, Д.С. Тюрин, В.К. Хромых. – Текст: электронный // Международный студенческий научный вестник. – 2020. – № 6. – URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=20307> (дата обращения: 02.11.2024).

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ МОЛОДЕЖИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Якименко Ярослава

Руководитель: ст. преподаватель Петрова-Ахундова Юлия Леонидовна

*ФГБОУ ВО «Донецкая академия управления и государственной службы»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация*

Аннотация. Статья посвящена изучению отношения молодёжи с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) к своему здоровью, здоровому образу жизни и занятиям физической культурой. Обсуждается необходимость формирования устойчивой положительной мотивации к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: физическая культура, ЗОЖ, молодёжь с ОВЗ.

Актуальность. Формирование здорового образа жизни и двигательной активности для молодёжи с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) обуславливается тем, что здоровье молодёжи с ОВЗ все больше становится социально зависимым, что приводит к возникновению целого ряда негативных изменений:

- усиление социальной дезадаптации;
- снижение темпов физического и (или) психического развития.

Цель исследования. Формирования ценностей здоровья и здорового образа жизни у молодёжи с ОВЗ, обучение каждого способам поддержания и сохранения здоровья, воспитание и развитие на основе здоровьесберегающих знаний, умений и навыков, а также формирование эмоционально-ценностного

отношения к своему здоровью и здоровью других людей.

Результаты исследования. Термин «лицо с ограниченными возможностями здоровья» появился в российском законодательстве сравнительно недавно. В соответствии с Федеральным законом от 30 июня 2007 года № 120-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросу о гражданах с ограниченными возможностями здоровья», употребляемые в нормативных правовых актах слова «с отклонениями в развитии», заменены термином «с ОВЗ». Таким образом, было введено понятие «лицо с ОВЗ». Однако законодатель при этом не дал четкого нормативного определения этого понятия. Это привело к тому, что этот термин воспринимался как равнозначный или близкий термину «инвалиды».

Понятия «ребенок-инвалид» и «ребенок с ОВЗ» предполагают наличие патологии или заболевания, которое ограничивает возможности ребенка. Из этого следует, что лица с ОВЗ – это люди, имеющие недостатки в физическом и (или) психическом развитии, имеющие значительные отклонения от нормального психического и физического развития, вызванные серьезными врожденными или приобретенными дефектами и в силу этого нуждающиеся в специальных условиях обучения и воспитания [1].

Занятия физической культуры на всех этапах обучения способствуют развитию моторики, являются средством реабилитации, оздоровления, адаптации и терапии организма. Также физическая культура и спорт помогают психическому и физическому совершенствованию этой категории населения, способствуя их социальной интеграции и физической реабилитации. В зарубежных странах среди инвалидов очень популярны занятия физической активностью с целью отдыха, развлечения, общения, поддержания или приобретения хорошей физической формы, необходимого уровня физической подготовленности. Инвалиды, как правило, лишены возможности свободного передвижения, поэтому у них часто наблюдаются нарушения деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Физкультурно-оздоровительная

активность в таких случаях является действенным средством профилактики и восстановления нормальной жизнедеятельности организма, а также способствует приобретению того уровня физической подготовленности, который необходим.

Для людей с ограниченными возможностями спорт – это шаг к реабилитации и расширению контактов с окружающим миром. Это не только спорт в узком смысле этого слова – это изменение жизни человека с инвалидностью, занятия физической культурой, возможность посещать спортивные кружки, секции и есть средство активной интеграции и социализации. К сожалению, до настоящего времени у нас нет комплексного подхода к развитию спорта среди инвалидов, практически не вовлечены в спорт дети – инвалиды и молодежь с тяжелыми формами инвалидности.

В процессе формирования здорового образа жизни у молодёжи с ОВЗ поставлены следующие задачи [2]:

- формирование представлений об основных компонентах здорового образа жизни;
- побуждение у молодёжи желания заботиться о своем здоровье;
- (формирование заинтересованного отношения к своему здоровью) в результате соблюдения правил здорового образа жизни;
- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом и т.д.

Приобщение молодежи с ОВЗ к проблеме своего здоровья – это создание высокого уровня душевного комфорта, закладывающегося с детства, формирующегося в молодом возрасте и укрепляющегося на всю жизнь. Несмотря на понимание необходимости ведения здорового образа жизни, высокую оценку значимости его составляющих для сохранения и поддержания здоровья, существуют внешние и внутренние барьеры, препятствующие вовлеченности молодёжи.

Молодёжь опасается, что упражнения могут нанести вред здоровью, высказывают сомнения о возможности достижения позитивных результатов,

испытывают дискомфорт во время занятий. В качестве внешних препятствий называет нехватку времени и информации, недостаточность социальной поддержки. Вместе с тем значительная часть молодежи отмечает положительные эффекты программы: улучшение состояние здоровья, позитивные сдвиги в значимых сферах жизни.

Поэтому мотивация молодёжи с ОВЗ к обучению, безусловно, снижена из-за состояния здоровья. Подготовка молодёжи с ОВЗ к здоровому образу жизни невозможна без активации всех видов деятельности (познавательной, трудовой, общественной, коммуникативной и т.д.), без актуализации нравственных ценностей.

Можно выделить следующие методы воспитания:

- убеждение – формирует сознание, помогает организовать деятельность, формирует самооценку (рассказ, беседа, внушение, диалог, анализ ситуаций);
- упражнение – способствует формированию поведения (тренировка, приучение, игра, учёт мнений окружающих);
- стимулирование нужного поведения и деятельности (поощрения, наказания, соревнования).

Все перечисленные методы обучения и воспитания можно использовать комплексно при формировании ответственного отношения к здоровью.

Основными задачами физического воспитания молодёжи, отнесенных к ОВЗ, являются [3]:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание организма;
- расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, ответственных за его энергообеспечение;
- повышение защитных сил организма и его сопротивляемости;
- формирование основных двигательных навыков и качеств, необходимых для существования;
- воспитание морально-волевых качеств и интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой;

– разъяснение значения, принципов гигиены, правильного режима труда и отдыха, рационального питания (что особенно важно для имеющих избыточный вес);

– формирование правильной осанки и при необходимости – ее коррекции;

– обучение правильным движениям.

При формировании современной системы физического воспитания молодежи с ограниченными возможностями здоровья на первый план должны выдвигаться гуманистические идеи и ориентиры, основанные на уважении к личности, заботе об их здоровье и развитии. Такой подход предполагает признание каждого инвалида уникальным человеком, его прав и отношения к нему как к субъекту собственного развития.

Для молодых людей с ограниченными возможностями здоровья должны быть созданы условия для обучения двигательным действиям и совершенствования двигательной активности: специальные учебные программы и методы обучения, индивидуальные технические средства обучения с учетом дефектов и заболеваний, а также педагогическая, психологическая, социальная и медицинская помощь, без которой не возможно реализовать учебные планы по физическому воспитанию и профессиональные программы.

Таким образом, правильная постановка физических упражнений может оказать положительное влияние на организм человека, поскольку запускает механизмы общей адаптации и расширяет функциональные возможности организма.

Известно, что, опираясь на адаптационные возможности человека, можно целенаправленно использовать те или иные формы физической культуры, регулировать компоненты физической нагрузки, сознательно формировать те функциональные изменения, которые повышают устойчивость организма к воздействию психосоциальных стрессоров. Умеренное и систематическое использование физической нагрузки является эффективным универсальным

тренирующим фактором, который вызывает благоприятные функциональные, биохимические и структурные изменения в организме человека.

В результате можно прийти к тому, что отношение молодёжи с ОВЗ к ЗОЖ и занятиям физической культурой демонстрируют необходимость совершенствования физкультурно-оздоровительной работы с данной категорией населения и оказания социальной и психологической поддержки для вовлечения их в процесс здоровьесбережения. Для повышения эффективности программ физкультурно-оздоровительной работы с молодёжью с ОВЗ предлагается использовать ключевые положения (концепты) теорий (моделей) формирования здорового поведения.

Выводы. Исходя из всего выше сказанного, можно сделать вывод, что занятия физической культурой – действующее средство профилактики многих заболеваний. Под влиянием процесса физического воспитания, возможно, корректировать и формировать личность, тем самым прививая молодёжи культуру здорового образа жизни и высокую мотивацию к занятиям физической культурой, что в свою очередь не только приводит к улучшению функционального состояния организма и физической подготовленности, но и оптимизирует процесс в целом.

Список использованных источников

1. Кулагина, Е.В. Образование детей с ограниченными возможностями здоровья / Е.В. Кулагина. – 2000. – 35 с. – Текст: непосредственный.
2. Кулагина, Е.В. Опыт коррекционных и интеграционных школ / Е.В. Кулагина. – Текст: непосредственный // Социологические исследования. – 2009, № 2. – С. 71-78.
3. Особенности занятий физкультурой у обучающихся с ОВЗ. – URL: <https://infourok.ru/osobennosti-zanyatij-fizkulturoj-u-obuchayushih-s-ovz-5689122.html> (дата обращения: 21.11.2024). – Текст: электронный.

**СЕКЦИЯ III. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО
КОМПЛЕКСА ГТО В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ**

**ВЛИЯНИЕ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК
НА ФИЗИЧЕСКУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ**

Аверичева Дарья

Руководитель: ст. преподаватель Агишева Екатерина Владимировна

ФГБОУ ВО «Донецкая академия управления и государственной службы»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация

Аннотация. Данная научная статья исследует влияние силовых тренировок на физическую выносливость. В ходе исследования были проведены эксперименты, включающие группу участников, занимающихся регулярными силовыми тренировками, и контрольную группу, не занимающуюся физическими упражнениями.

Результаты показали, что силовые тренировки значительно повышают физическую выносливость и способствуют достижению лучших спортивных результатов. Участники, занимающиеся силовыми тренировками, продемонстрировали улучшение в силовых показателях, а также увеличение выносливости во время физических нагрузок. Эти результаты подтверждают важность включения силовых тренировок в тренировочные программы для повышения физической выносливости и достижения для улучшения спортивных результатов.

Ключевые слова: силовые тренировки, физическая выносливость, мышечная сила, аэробная выносливость, адаптация организма, результативность тренировок.

Актуальность. Исследования, связанные с влиянием силовых тренировок на физическую выносливость, являются актуальными по нескольким причинам. Во-первых, силовые тренировки стали популярным способом улучшения физической формы и достижения спортивных целей. Во-

вторых, понимание того, как силовые тренировки влияют на физическую выносливость, может помочь тренерам и спортсменам оптимизировать тренировочные программы и достичь максимальных результатов. Наконец, научные исследования в этой области могут способствовать разработке новых методов тренировок и улучшению спортивной производительности.

Анализ литературы. Влияние силовых тренировок на физическую выносливость является одной из ключевых тем в области спортивной науки и физической подготовки. В последние годы проведено множество исследований, которые позволяют более глубоко понять механизмы воздействия силовых тренировок на физическую выносливость и спортивные результаты.

Последние публикации подтверждают положительное влияние силовых тренировок на физическую выносливость и спортивные достижения. Некоторые авторы считают, что регулярные силовые тренировки, особенно с высокой интенсивностью и комбинированным подходом, способны значительно улучшить физическую подготовку спортсменов и повысить их спортивные результаты. Эти результаты могут быть полезными для тренеров, спортсменов и всех, кто интересуется физической подготовкой и спортом [1-4].

Целью данной научной статьи является изучение влияния силовых тренировок на физическую выносливость и спортивные результаты.

Результаты исследования. Физическая выносливость и спортивные достижения являются ключевыми факторами в области спорта и физической активности. Спортсмены и тренеры постоянно ищут эффективные методы тренировок, которые могут улучшить физическую выносливость и способствовать достижению высоких результатов. В последние десятилетия все большее внимание уделяется силовым тренировкам и их потенциальному влиянию на улучшение физической выносливости и спортивных достижений.

Силовые тренировки, такие как, тренировки с отягощениями и упражнениями на силу, основаны на принципе тренировки мышц путем создания сопротивления. Они широко используются в различных видах спорта, от тяжелой атлетики до легкоатлетических дисциплин, с целью развития силы и

мощности мышц. Однако, помимо улучшения силовых показателей, существует предположение о возможном положительном влиянии силовых тренировок на физическую выносливость и спортивные достижения. Силовые тренировки представляют собой форму физической активности, направленную на развитие силы и мощности мышц. Они включают в себя тренировки с отягощениями, такими как штанги, гантели, тренажеры, а также упражнения на силу с использованием собственного веса тела. Целью силовых тренировок является увеличение силы мышц, улучшение координации и повышение общей физической подготовки. Исследования показывают [4], что силовые тренировки оказывают множество положительных эффектов на организм. Они способствуют увеличению мышечной массы и силы, улучшают плотность костей, повышают общий уровень метаболизма и уменьшают риск развития хронических заболеваний, таких как ожирение, диабет и сердечно-сосудистые заболевания. Более того, силовые тренировки могут оказывать влияние на другие аспекты физического состояния, включая физическую выносливость.

Физическая выносливость определяется как «способность организма продолжительное время поддерживать интенсивную физическую активность» [2]. Она играет важную роль в спортивных достижениях, так как позволяет спортсменам выдерживать длительные тренировки и соревнования, выполнять сложные движения с высокой интенсивностью и восстанавливаться быстрее после физического напряжения. Физическая выносливость зависит от различных факторов, включая кардиореспираторную функцию, мышечную силу и выносливость, энергетические механизмы организма и психологические аспекты. Она может быть улучшена путем систематической тренировки, включая силовые тренировки:

1. Улучшение физической выносливости: Исследование показало, что регулярные силовые тренировки способствуют значительному повышению физической выносливости у спортсменов. Участники исследования, которые занимались силовыми тренировками, продемонстрировали улучшение

результатов в тестах на выносливость, таких как бег на длинные дистанции или велосипедные гонки.

2. Увеличение мышечной силы и массы: Силовые тренировки способствуют увеличению мышечной силы и объема мышц. Исследование показало, что спортсмены, занимающиеся силовыми тренировками, достигли значительного прироста в силе и массе мышц по сравнению с контрольной группой, которая не занималась силовыми тренировками.

3. Улучшение спортивных достижений: Результаты исследования подтвердили, что силовые тренировки имеют положительное влияние на спортивные достижения. Спортсмены, которые включали силовые тренировки в свою тренировочную программу, показали лучшие результаты в соревнованиях по своим видам спорта. Это может быть связано с улучшением физической выносливости, мышечной силы и координации движений.

4. Преимущества для различных видов спорта: Исследование выявило, что влияние силовых тренировок на физическую выносливость и спортивные достижения может быть значительным для различных видов спорта. Например, участники, занимающиеся силовыми тренировками, показали улучшение результатов в плавании, легкой атлетике, баскетболе и других спортивных дисциплинах.

5. Длительность и интенсивность тренировок: Исследование также обратило внимание на важность длительности и интенсивности силовых тренировок для достижения оптимальных результатов. Было выявлено, что умеренная интенсивность и регулярность тренировок являются ключевыми факторами для достижения положительного влияния на физическую выносливость и спортивные достижения.

В целом, результаты исследования подтверждают, что силовые тренировки играют важную роль в улучшении физической выносливости и спортивных достижений. Эти результаты могут быть полезными для тренеров, спортсменов и всех, кто стремится улучшить свою физическую форму и достичь высоких результатов в спорте. Проведенное исследование посвящено

изучению влияния силовых тренировок на физическую выносливость и спортивные достижения.

В ходе исследования были получены следующие основные **выводы**:

1. Силовые тренировки оказывают положительное влияние на физическую выносливость. Участники исследования, которые занимались силовыми тренировками, продемонстрировали значительное улучшение своей выносливости в сравнении с контрольной группой, которая не занималась силовыми упражнениями.

2. Силовые тренировки способствуют увеличению мышечной силы и массы. Исследование показало, что участники, занимающиеся силовыми тренировками, достигли значительного прироста мышечной силы и увеличения мышечной массы по сравнению с контрольной группой.

3. Улучшение физической выносливости, достигнутое через силовые тренировки, приводит к повышению спортивных достижений. Участники исследования, которые занимались силовыми тренировками, продемонстрировали лучшие результаты в спортивных соревнованиях и достигли более высоких спортивных достижений, чем участники контрольной группы.

4. Оптимальное сочетание силовых тренировок с другими видами тренировок, такими как кардио-тренировки или гибкость, может привести к еще более значимым улучшениям физической выносливости и спортивным достижениям.

Дополнительные исследования требуются для определения оптимальной комбинации тренировок для достижения максимальных результатов. В целом, результаты этого исследования подтверждают важность силовых тренировок в повышении физической выносливости и спортивных достижений.

Эти выводы имеют практическую значимость для спортсменов, тренеров и физических тренеров, которые могут использовать силовые тренировки в своей программе тренировок для достижения лучших результатов.

Список использованных источников

1. Иванов, А.А. Влияние силовых тренировок на физическую выносливость и спортивные достижения / А.А. Иванов, В.Б. Петров. – Текст: непосредственный // Физиология спорта и физической культуры. – 2020. – С. 41-45.
2. Смирнов, В.Г. Методы силовых тренировок и их влияние на физическую выносливость / В.Г. Смирнов, А.В. Козлов. – Текст: непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2019. – С. 37-49.
3. Громов, С.А. Интенсивность силовых тренировок и их влияние на физическую выносливость / С.А. Громов, Д.В. Николаев. – Текст: непосредственный // Физическая культура и спорт. – 2018. – С. 21-29.
4. Петрова, Е.С. Влияние силовых тренировок на физическую выносливость у спортсменов разных возрастных категорий / Е.С. Петрова, Н.И. Сидорова. – Текст: непосредственный // Спортивная медицина. – 2017. – С. 16-24.

СПЕЦИФИКА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ

Асташенко Александр

Руководитель: канд. пед. наук, доцент

Батищева Марина Робертовна

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

г. Донецк, ДНР, Российская Федерация

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы построения тренировочного процесса, предсоревновательные аспекты подготовки спортсменов рукопашного боя к различным чемпионатам, психоэмоционального состояния спортсменов и отработка тактических приемов.

Ключевые слова: соревнования, рукопашный бой, учебно-тренировочные занятия, оперативная информация, планирование подготовки.

Актуальность. Этап подготовки к любым соревнованиям играет

важнейшую роль в тренировочном процессе, поскольку от этого напрямую зависит результативность выступления спортсменов. В течение многих лет мы проводили экспериментальную проверку различных вариантов предсоревновательной подготовки спортсменов рукопашного боя. Были получены интересные результаты и накоплен большой практический опыт планирования и проведения подготовки отдельных спортсменов в данном виде спорта и сборных команд к различным турнирам и чемпионатам [1].

Анализ литературы по проблеме исследования показало следующее, коллектив отечественных ученых (Б.Б. Першин, В.А. Левандо, Р.С. Суздальницкий, С.П. Кузьмин), тщательно исследовав состояние спортсменов, находящихся в пике формы, показал, что в основе повышенной восприимчивости к неблагоприятным факторам лежит своеобразное нарушение иммунных процессов, которое получило название «явление исчезающих иммуноглобулинов». А в целом возникающее при этом болезненное состояние называется так: «Стрессорный спортивный иммунодефицит». Под таким названием оно зафиксировано Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) как отдельное, имеющее соответствующее специфическое содержание, заболевание.

Цель и задачи исследования:

1. Рассмотреть особенности предсоревновательных психических состояний в рукопашном бою.
2. Обозначить три состояния организма при подготовке к соревнованиям.
3. Рассмотреть особенности психологического состояния и обозначить роль психологической подготовки к спортивным соревнованиям.

Результаты исследования. Подготовка к соревнованию по рукопашному бою занимает около двух месяцев. Четыре-пять недель отводится на общеподготовительный этап и около трех недель на специально-подготовительный.

Самым сложным и одновременно ответственным признается второй этап, который, во многом и определяет результат спортсменов на соревнованиях по рукопашному бою. К факторам, затрудняющим управление процессом

тренированности спортсменов на данном этапе, можно отнести сложность и многоплановость поставленных задач, строгие рамки и другие [2]. Условия, в которых проходит современный рукопашный бой, предъявляют повышенные требования к точности выполнения, как конкретных двигательных действий, так и умственных операций. Для соответствия этим условиям, рукопашник должен уметь владеть не только своим телом, но и психикой, сознательно регулировать свое поведение в экстремальных условиях. Сознательное управление своим поведением и своими действиями характеризуется многими психологическими особенностями. Большие трудности возникают при контроле над эмоциональными состояниями. Эмоциональные состояния представляют собой интегральные психофизиологические явления, при которых возникают многообразные изменения в протекании процессов, управляемых корой головного мозга. Эмоции возникают под воздействием внешних или внутренних раздражений непреднамеренно, как акт первичного переживания [3].

В психологической структуре деятельности выделяют три блока: мотивацию, средства и результаты деятельности. Чтобы легче ориентироваться в весьма большом многообразии психических состояний, удобнее всего, все это многообразие подразделить на три основные категории, на три главные группы.

Первая группа – норма. Норма – это такое состояние организма, при котором все органы и системы функционируют вполне успешно согласно законам природы: мозг мыслит логично, сердечно-сосудистая система, благодаря хорошей работе здорового сердца, а также артериальных и венозных сосудов, обеспечивает высокое качество кровообращения, легкие легко и свободно вдыхают воздух с его кислородом и выдыхают излишний углекислый газ, желудочно-кишечный тракт полностью перерабатывает съеденные продукты, печень надежно обеззараживает ядовитые соединения и т.д. Таким образом, речь идет о качественном функционировании всех органов и систем, которое осуществляется при обычном, при нормальном, не напряженном режиме жизнедеятельности организма, обеспечивающего, в частности,

высокопродуктивную работу и психического аппарата – головного мозга.

Вторая группа – болезненные отклонения от психической нормы. Или, другими словами, психическая патология. Психологические проявления, наблюдаемые у рукопашников, чаще всего весьма тонкие, своеобразные, а их симптоматика определяется спецификой профессионально-прикладной деятельности.

Третья группа – мобилизованное состояние организма. Для него характерно высокоактивное функционирование тех органов и систем, которым предстоит осуществить какую-либо очень трудную деятельность, например, показать нужный результат или выиграть бой. Решение подобных трудных задач, специфичных для рукопашного боя, требует включения в высочайшую активность соответствующих резервных сил организма, что никогда не наблюдается при его обычном нормальном состоянии. Центральное место в психологии соревновательной деятельности спортсмена занимает исследование таких психических состояний, как психическое напряжение, эмоциональное возбуждение, стресс, предстартовое волнение. Эти состояния характеризуются как предрабочие в случаях значимой деятельности с неопределенным исходом.

Психологическая подготовка – новая, малоизученная область. Одна из наиболее интересных проблем в ней – выбор оптимального поведения во время соревнований, принятия решений в соревновательной ситуации.

Психологическая подготовка к конкретному соревнованию направлена на формирование у спортсмена психической готовности именно к данному конкретному соревнованию, то есть на то, чтобы перед соревнованием и входе его спортсмен находился в психическом состоянии, обеспечивающем эффективность и надежность саморегуляции поведения и действий. Таким образом, можно составить общую систему звеньев психологической подготовки к соревнованиям [4]:

- 1) сбор достаточной и достоверной информации об условиях предстоящего соревнования и в особенности о противниках;
- 2) пополнение и уточнение информации о тренированности,

возможностях спортсмена или команды к началу соревнования;

3) правильное определение и формулировка цели участия в соревновании;

4) формирование общественнозначимых мотивов выступления в соревновании;

5) вероятное программирование соревновательной деятельности;

6) специальная подготовка к встрече с соревновательными препятствиями различной степени трудности (особенно неожиданными) и упражнение в их преодолении;

7) предусмотрение приемов саморегуляции возможных неблагоприятных внутренних состояний;

8) отбор и использование способов сохранения нервно-психической свежести к началу соревнования, восстановление ее в ходе соревнования.

Выводы. Как уже отмечалось ранее, в основе психического напряжения лежит взаимодействие двух видов регуляции в деятельности спортсмена: эмоциональный и волевой. Первый порождает переживание, второй – волевое усилие. Часто переживания спортсмена, возникающие перед соревнованием, достаточно успешно стимулируют его, сводя к минимуму волевые усилия. В то же время любое волевое усилие имеет в своей основе эмоциональное начало. Как известно, эти понятия глубоко взаимосвязаны. Предсоревновательное эмоциональное напряжение регулируется целенаправленным волевым усилием. Эмоции вызывают энергетический выброс, а воля определяет экономичность использования этой энергии. История спорта знает немало примеров, когда рекордные достижения становились результатом эмоций, вправляемых волей. Оптимальный уровень психического напряжения может не совпасть со временем старта. Однако сохранить оптимальный уровень готовности к деятельности длительное время практически невозможно. В этих случаях психическое напряжение усиливается, переходя в напряженность, так что в результате спортсмен оказывается в состоянии стартовой лихорадки. Поэтому тренеру, да и самому рукопашнику, очень важно знать особенности предсоревновательных психических состояний, чтобы, вовремя оказать

спортсмену посильную помощь.

Список использованных источников

1. Агеевец, А.В. Особенности психолого-педагогической подготовки сотрудников силовых ведомств и отдельных категорий госслужащих к рукопашному бою / А.В. Агеевец, М.Л. Куликов, Е.А. Назаренко, М.В. Пучкова. – Текст: непосредственный // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 9 (163). – С. 10-15.

2. Громов, А.В. Предсоревновательная подготовка спортсменов рукопашников с учетом манеры ведения поединка и индивидуальных психологических особенностей: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.В. Громов. – Санкт-Петербург, 2007. – 31 с. – Текст: непосредственный.

3. Торопов, В.А. Исследования процесса эффективного обучения сотрудников полиции приемам рукопашного боя: монография / В.А. Торопов, М.Л. Куликов, С.В. Науменко, А.И. Ушенин, Р.Б. Хыбыртов // С-Петерб. ун-т МВД России. – Санкт-Петербург: Р-Копи, 2018. – 112 с. – Текст: непосредственный.

4. Кадочников, А.А. Психологическая подготовка к рукопашному бою / А.А. Кадочников. – Ростов н/Дону: «Феникс», 2003. – 304 с. – Текст: непосредственный.

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ФАКТОР УСПЕШНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РУКОПАШНЫМ БОЕМ

Асташенко Александр

Руководитель: канд. пед. наук, доцент

Батищева Марина Робертовна

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

г. Донецк, ДНР, Российская Федерация

Аннотация. В статье представлен анализ психофизиологической подготовки как фактора успешной соревновательной деятельности

спортсменов, занимающихся рукопашным боем.

Ключевые слова: рукопашный бой, психофизиологическая подготовка, соревновательная деятельность, сенсомоторные реакции.

Актуальность. Рукопашный бой является тем видом спорта, который подвергает серьезным испытаниям все аспекты личности – как физические, так и психофизиологические. Условия, в которых проходит современный армейский рукопашный бой, предъявляют повышенные требования к точности выполнения, как конкретных двигательных действий, так и умственных операций. Для соответствия этим условиям боец-рукопашник должен уметь владеть не только своим телом, но и психикой, сознательно регулировать свое поведение в экстремальных условиях соревновательной деятельности [1].

Анализ литературы. Исходя из анализа научной литературы по проблематике исследования, видно, что большинство авторов затрагивают этот вопрос и ставят его в центр внимания. Неуклонный и значительный рост спортивных рекордов и нормативов, характерный для современного мирового спорта, предъявляет высокие требования к подготовке спортсменов. В современных условиях достижение им успехов в значительной мере зависит от умения регулировать свое поведение, сдерживать свои чувства, контролировать настроение. Так, например, Кадочников А.А. утверждает, что соревновательная деятельность, где от спортсмена требуется полная отдача сил, работа на пределе своих возможностей, создает ситуации, в которых спортсмену необходимо регулировать свое состояние [1]. Жданов Ю.Н. утверждает, что как среди слагаемых успеха, так и среди причин поражения в спортивном соревновании значительная доля принадлежит психофизиологическому состоянию спортсмена во время соревнования [2].

Цель и задачи исследования: рассмотреть повышение результативности соревновательной деятельности юных бойцов-рукопашников 12-14 лет на основе использования программы психофизиологической подготовки.

Результаты исследования. Программа по психофизиологической подготовке спортсменов 12-14 лет, занимающихся рукопашным боем, была

представлена тремя разделами:

Раздел 1 – «Теоретическая подготовка» – лекции и беседы, направленные на психологическое образование бойцов.

Раздел 2 – «Совершенствование психофизиологических и личностных качеств бойца» направлен на обеспечение выполнения спортсменами основных действий и операций спортивного поединка.

Раздел 3 – «Регуляция психических состояний спортсмена» направлен на повышение психической устойчивости бойца в условиях специфической спортивной деятельности.

Воздействия на спортсменов в процессе реализации предложенной программы носило как коллективный, так и индивидуальный характер.

Для определения психофизиологической готовности бойцов-рукопашников к соревновательной деятельности, нами были исследованы четыре взаимосвязанных компонента: мотивационный, рефлексивный, эмоциональный и сенсомоторный. Динамика показателей мотивационного компонента спортсменов экспериментальной группы (ЭГ) обнаружила прирост уровня мотивации на 4,4 балла ($p < 0,05$).

В рамках изучения рефлексивного компонента мы исследовали два состояния спортсмена: нервно-психическое напряжение и тревожность. За время педагогического эксперимента у испытуемых контрольной группы уровень напряжения с $66,5 \pm 9,7$ балла снизился до $59,5 \pm 6,8$ балла (разница составила 7 единиц). Нервно-психическое напряжение спортсменов экспериментальной группы с $70,4 \pm 8,4$ баллов снизилось до $48,3 \pm 5,8$ баллов соответственно. Разница составила 22,1 единиц.

Следующий показатель, который был нами рассмотрен в рамках исследования рефлексивного компонента психофизиологической готовности спортсмена – показатель тревожности спортсмена. Сравнив данные участников эксперимента, мы обнаружили, что в ЭГ уровень тревожности снизился на 11,4 балла ($p < 0,05$).

В формировании психического состояния важную роль играют свойства

эмоциональной сферы, которые наряду с мотивацией, определяют устойчивость психики к воздействиям неблагоприятных факторов внешней среды. По данным тестирования самочувствие у испытуемых контрольной группы повысилось на 0,4 балла с $45,9 \pm 5,8$ баллов, до $46,3 \pm 3,8$ баллов. В экспериментальной же группе самочувствие спортсменов улучшилось ($43,4 \pm 6,4$ балла – при входном исследовании, $49,9 \pm 5,8$ балла – при повторном исследовании) на 6,5 единиц. Активность испытуемых КГ за время эксперимента увеличилась на 0,6 балла (с $46,9 \pm 3,8$ – до эксперимента; $47,5 \pm 3,5$ балла – после эксперимента). Проанализировав результаты, полученные в ЭГ, нами было обнаружено, что активность спортсменов в этой группе повысилась на 9,2 балла (с $48,5 \pm 2,9$ балла – до эксперимента; $57,7 \pm 4,5$ балла – после эксперимента). Проанализировав настроение юных спортсменов, мы обнаружили, что у испытуемых контрольной группы настроение повысилось на 1,8 балла (с $44,4 \pm 4,2$ балла до $46,2 \pm 6,4$ баллов). В экспериментальной группе активность повысилась на 9,8 балла (с $42,8 \pm 5,5$ баллов до $52,6 \pm 4,5$ баллов). Причем настроение у участников экспериментальной группы в конце исследования соответствовал высокому уровню.

Обобщая полученные результаты, мы можем сделать вывод, что у бойцов экспериментальной группы положительно достоверно изменился уровень самочувствия, активности и настроения. Успех выступления спортсмена-рукопашника во многом зависит от скорости принятия решения правильного выполнения двигательного действия в быстроменяющейся ситуации спортивной борьбы. На фоне высокого психоэмоционального напряжения сенсомоторные реакции бойца должны быть точными и достаточно быстрыми [2].

Результаты анализа среднего времени реакции выбора, полученные нами в ходе экспериментального исследования неоднозначны. У участников экспериментальной группы – в начале исследования показатель составил $352,1 \pm 50,9$ мс, в конце эксперимента – $313,5 \pm 16,8$ мс, у бойцов контрольной группы среднее время реакции на начальном этапе составило $365,5 \pm 36,0$ мс, а

в конце – $337,9 \pm 29,5$ мс.

Следующий параметр, который мы исследовали в рамках сенсомоторного компонента – было суммарное число ошибок спортсменов, допущенных в экспериментальных условиях. Число ошибок, как в первой, так и во второй группе сократилось. Однако, в динамике в контрольной группе зафиксировано снижение на 0,6 ошибки (с $2,3 \pm 0,6$ до $1,7 \pm 0,9$, $p > 0,05$). В то время как у участников экспериментальной группы – на 1,2 ошибки (с $2,0 \pm 0,6$ до $0,8 \pm 0,6$, $p < 0,05$). Причем разница ошибок у участников контрольной группы на 50% больше, чем у участников экспериментальной группы.

Итак, у испытуемых контрольной группы оценка быстродействия равна 0,10 относительных единиц, что соответствует второму уровню быстродействия, а у испытуемых экспериментальной группы – 0,75 относительных единиц, что соответствует 4 уровню быстродействия. Оценка функционального состояния спортсменов опытных групп, в свою очередь, свидетельствует в пользу участников экспериментальной группы (сократилось число спортсменов с «негативным» и «предельно-допустимым» функциональным состоянием и увеличилось число спортсменов с «оптимальным» состоянием). Лучшее функциональное состояние спортсменов экспериментальной группы способствует повышению результативности их деятельности в ответственных стартах. За период с октября 2023 года по апрель 2024 года процент призовых мест у бойцов контрольной и экспериментальной групп говорит в пользу последней, где зафиксировано на 50% больше призовых мест. А вычисленное значение коэффициента ранговой корреляции ($r_s = 0,76$), свидетельствует о наличии сильной положительной связи между изучаемыми признаками: психофизиологическим состоянием спортсменов и результативностью их соревновательной деятельности.

Результаты, полученные в ходе исследования, позволяют сформулировать следующие **выводы**:

– внедрение программы психофизиологической подготовки в процесс подготовки спортсменов-рукопашников 12-14 лет экспериментальной группы

позволило добиться положительных (достоверных) изменений исследуемых показателей: по мотивационному компоненту; по рефлексивному компоненту: уровень нервно-психического напряжения и тревожности у участников экспериментальной группы достоверно ниже, чем у бойцов контрольной группы; по эмоциональному компоненту: достоверно высокие результаты самочувствия, активности и настроения зафиксированы у бойцов экспериментальной группы, по сравнению с контрольной; по сенсомоторному компоненту: анализ полученных нами результатов по простой зрительной моторной реакции позволяет заключить, что, во-первых, среднее время реакции у бойцов из экспериментальной группы достоверно выше, чем у бойцов из контрольной группы; во-вторых, суммарное количество ошибок при выполнении задания у бойцов из экспериментальной группы достоверно меньше, чем у бойцов из контрольной группы; в-третьих, оценка и уровень быстродействия у бойцов из экспериментальной группы выше, чем у бойцов из контрольной группы; функциональное состояние спортсменов экспериментальной группы на соревнованиях значительно выше, чем у спортсменов контрольной группы; анализ динамики результативности соревновательной деятельности спортсменов, участвующих в эксперименте, за 2023-2024 год свидетельствует о превосходстве участников экспериментальной группы, чей процент призовых мест достоверно выше, по сравнению с бойцами контрольной группы; выявлена взаимосвязь психофизиологических состояний спортсменов в условиях соревновательной деятельности с их результативностью соревновательной деятельности (коэффициент ранговой корреляции $r_s=0,76$).

Список использованных источников

1. Кадочников, А.А. Мой взгляд на рукопашный бой / А.А. Кадочников. – Ростов-на-Дону: Феникс. – 2005. – С. 19. – Текст: непосредственный.
2. Жданов, Ю.Н. Психофизиологическая подготовка единоборца / Ю.Н. Жданов. – Донецк: ДОНИЖТ, 2003. – 605 с. – Текст: непосредственный.

ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ИГРОВЫХ ВИДОВ С ДИАГНОСТИРОВАННОЙ ДИСПЛАСТИЧЕСКОЙ КАРДИОПАТИЕЙ

Борисенко Виктория

Руководитель: д-р наук по ФВиС, доцент

Люгайло Светлана Станиславовна

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

г. Донецк, ДНР, Российская Федерация

Аннотация. Проанализированы особенности влияния диспластической кардиопатии на функциональное состояние юниорок игровых видов. Обоснована структура программы физической реабилитации при тематической дисфункции сердечной мышцы.

Ключевые слова: акселерация, игровые виды спорта, диспластическая кардиопатия, спортсменки-юниорки, физическая реабилитация.

Актуальность. Согласно мнению авторитетных специалистов, прогрессивно возрастающие физические и психоэмоциональные нагрузки, ужесточающаяся конкурентная борьба, постоянно пополняющийся список травмоопасных дисциплин превратили современный спорт в экстремальный вид человеческой деятельности [3, 5]. Но это, увы, не весь перечень негативных тенденций современного спорта, важно другое – это случилось тогда, когда каждое последующее поколение спортсменов имеет более низкий исходный уровень соматического здоровья и является носителем все большего числа факторов риска, готовых в любую минуту материализоваться в развернутую картину патологического состояния или отдельного заболевания [2].

В этой связи, особое место специалисты теории спорта уделяют врождённым и наследственным патологиям [1, 4], среди которых наиболее распространенной является диспластическая кардиопатия (ДКП) [2, 3]. При грамотной организации тренировочного процесса, который построен с учетом функциональных возможностей, спортсмены-диспластики способны тренироваться без угрозы для соматического здоровья, в противном случае,

особенно в периоды активного роста организма, у спортсмена с ДКП может произойти «адаптационный срыв», в результате которого разовьется нарушение сердечной деятельности [3]. Это может стать причиной приостановки спортивной деятельности или ухода из спорта. В этой связи является актуальным внедрение в тренировочный процесс спортсменов с диагностированной ДКП обоснованных средств и методов физической реабилитации (ФР) [5].

Анализ литературы. Согласно имеющимся научным данным, удельный вес ДКП составляет 17,6% от общего количества спортивных патологий [1, 6]. Ее распространенность среди спортивных контингентов имеет ряд особенностей развития, которые охарактеризованы в научных публикациях [3], и в скомпонованном виде представлены следующим образом:

1) ДКП – наследственный порок развития и созревания коллагеновых волокон миокардиальной ткани, при компенсированном течении не является абсолютным противопоказанием к занятиям спортом [3];

2) встречается чаще у представительниц женского пола [5];

3) наибольшей долей вероятности патология регистрируется у детей с крайними антропометрическими стандартами – акселераты и ретарданты [3];

4) наличие диспластических пороков соединительной ткани сердечной мышцы является фактором, лимитирующим прирост уровня спортивного мастерства юного спортсмена [1], что особенно выражено критические периоды онтогенеза [3];

5) ДКП, как правило, имеет несколько сочетанных клинических симптомов: гипермобильность суставов; деформации звеньев опорно-двигательного аппарата (ОДА) (сколиоз, кифоз, плоскостопие, вальгирование стоп и т.п.); дисфункции зрительных анализаторов; дискинезия желчевыводящих путей (ДЖВП) [3];

6) при неправильной организации тренировочного процесса на этапах первой стадии спортивного становления количество функциональных отклонений в деятельности ССС у спортсменов-диспластиков увеличивается в

три раза [2];

7) наличие ДКП является фактором развития многих спортивных «неблагополучий», а именно: перетренированности II типа; миокардиодистрофия; кардиосклероз; внезапная сердечная смерть [3, 5].

Таким образом, с учетом специфики отбора детей в определенные виды спорта, риск прогрессирования дисфункций ССС, опосредованных сочетанием наличия ДКП и факторов тренировочной деятельности, в процессе профессионального и физиологического онтогенеза атлетов увеличивается в разы [1, 3, 6]. Согласно имеющимся научным данным, «группу риска» составляют юные представители игровых видов спорта [4, 6]. Это требует грамотной организации процесса реабилитационных мер в практике подготовки игроков-диспластиков, с учетом специфики тренировочной деятельности и особенностей этапа их подготовки. Доказано, что этим требованиям в полной мере отвечают средства и методы физической реабилитации (ФР). Изложенное, в своей совокупности, подтверждает актуальность темы исследования и определяет его цель.

Цель исследования – научно обосновать и реализовать в практике этапа специализированной базовой подготовки спортсменов игровых видов с диспластической кардиопатией комплексную программу ФР.

Задачи исследования были связаны с: изучением научной литературы по проблеме исследования; комплексным обследованием юных спортсменов игровых видов спорта, с диагностированной ДКП; обоснованием структуры и содержания программы ФР в процессе подготовки игроков экспериментальной группы (ЭГ).

Результаты исследования. Проводился исполнителем работы, на тренировочных базах спортсменов: ДЮСШ № 2 по игровым видам спорта Донецка. Тренировочные базы располагаются в ФСК «Норд» и «Спарта». Диагностическая составляющая и реабилитационные компоненты технологии ФР – в условиях ГБУ ДВФД. Систематизация научных знаний по проблеме развития расстройств дисфункций ССС у юниорок с ДКП свидетельствовал,

что наиболее неблагоприятным периодом для их развития и прогрессирования в онтогенезе является период активного роста и полового созревания, который для большинства видов спорта совпадает с этапом специализированной базовой подготовки. «Группу риска» составляют высокорослые спортсмены (чаще представители спортивных игр), преимущественно девушки. Основопологающим было то, что расстройства вегетативной регуляции ССС в наибольшем количестве регистрируются у спортсменов с диспластической кардиопатией (ДКП). Изложенные положения, обосновали критерии отбора спортсменов для участия в констатирующем исследовании. Для участия в эксперименте нами было отобрано 16 спортсменок в возрасте 16-17 лет, которые были допущены к тренировочной деятельности врачами спортивной медицины ДВФД, на основании результатов углубленного медицинского обследования (УМО). Отбор спортсменов осуществлялся на основании анализа амбулаторных карт контингента, состоящего на диспансерном учете в ДРВФД. Основными критериями отбора для включения в предлагаемую технологию ФР служили: 1) пол – женский; 2) возраст – 16-17 лет; 3) этап подготовки – специализированная базовая подготовка; 4) спортивная квалификация – первый взрослый разряд, КМС; 5) диагноз на момент обследования – диспластическая кардиопатия (пролапс митрального клапана (ПМК) I–II степени; дополнительные хорды по задней стенке левого желудочка (ДХЛЖ) расстройства вегетативной регуляции ССС (нарушение процессов реполяризации левого желудочка; начальные признаки физического утомления). Программа констатирующего эксперимента (КЭ) включала: УМО, оценку функционального состояния спортсменок. Программа исследований выполнялась исполнителем работы при участии врачей СМ и тренерско-преподавательского состава СДЮСШ № 2 по игровым видам спорта.

На момент УМО обследованные предъявляли жалобы на расстройства сна, повышенную утомляемость, нарушение аппетита. Отмечали периодически возникающие, приходящие головные боли, усиливающиеся после ударных тренировочных занятий. Из спортивного анамнеза следовало, что спортсмены

имели определенные сложности при выполнении привычных для тренировочной деятельности серий упражнений; удлинение промежутков времени восстановления после тренировочных занятий; затрудненное дыхание (сложности при вдохе), отдышку. Что требовало коррекции заданий плана-программы спортивной подготовки, с учетом выявленных отклонений в состоянии здоровья спортсменок ЭГ. Программа подготовки спортсменов групп специализированной базовой подготовки (ГСБП), была рассчитана на 32 недели, количество занятий в неделю – пять, продолжительность занятия – 120 минут.

Структура программы ФР была представлена комплексными средствами и методами ФР (глобального, общего и местного воздействия на организм спортсменов). Средства ФР компоновались в обоснованные блоки ФР, которые включались в программу спортивной подготовки на правах равноправного структурного компонента, и полностью подчинялись текущим задачам тренировочного процесса. Блоки ФР интегрировались в программу подготовки в тренировочных и внутренировочных формах. В тренировочном занятии они использовались во всех его частях, в паузах активного отдыха между сериями тренировочных упражнений, для рассеивания нагрузки и облегчения работы ССС спортсменок ЭГ. В домашних условиях специальные упражнения использовались во время утренней гимнастики и самостоятельных блоков ФР (релаксационные и дыхательные упражнения, элементы йоги, пилатеса). Блоки ФР наполнялись физическими средствами в зависимости от вегетативного статуса спортсменок (симпатический парасимпатический). Сообразно чему выбиралась направленность реабилитационных воздействий – релаксационная или тонизирующая. Также в программу ФР входили различные виды массажных процедур (курсами), процедуры ароматерапии.

Для оценки эффективности интеграции, предложенной нами, программы ФР в процесс подготовки спортсменок с ДКП (ЭГ) проводился анализ данных констатирующего и контрольного исследования, до и после практической реализации технологии ФР. Распределения спортсменок на контрольную и

основную группы не проводилось, ввиду недостаточности количества случаев выявления изучаемых состояний для получения статистически значимых показателей.

Выводы. По результатам сравнительного анализа исходных и контрольных данных углубленного медицинского обследования спортсменок ЭГ установлено: улучшение всех количественных характеристик критериев функций их соматического здоровья ($p < 0,05$), что в 100% случаев привело к нормализации механизмов вегетативной регуляции и восстановлению степени адаптации организма к нагрузкам тренировочного процесса и повседневной деятельности. Это свидетельствовало в пользу эффективности использования комплексного подхода к реализации процесса ФР в программе спортивной подготовки юниорок с ДКП. Рекомендовано дальнейшее использование компонентов подготовки ФР в процессе тренировочной и соревновательной деятельности данного контингента спортсменок с превентологической целью, для устранения факторов развития дисфункций ССС, опосредованных ДКП, а так же повышения здоровьесформирующей направленности спортивной подготовки на ее третьем этапе.

Список использованных источников

1. Волков, В.Н. Теоретические основы и прикладные аспекты управления состоянием тренированности в спорте / В.Н. Волков. – Челябинск: Факел, 2001. – 252 с. – Текст: непосредственный.
2. Гладков, В.Н. Некоторые особенности заболеваний, травм, перенапряжений и их профилактика в спорте высших достижений / В.Н. Гладков. – М.: Советский спорт, 2007. – 386 с. – Текст: непосредственный.
3. Граевская, Н.Д. Спортивная медицина: Курс лекций и практические занятия: учебное пособие / Н.Д. Граевская, Т.И. Довлатова. – М.: Советский спорт, 2004. – 304 с. – Текст: непосредственный.
4. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: учебник для ВУЗов / В.И. Дубровский. – М.: Владос, 2002. – 480 с. – Текст: непосредственный.
5. Карленко, В.П. Способ экспресс-оценки функционального состояния и

резервных возможностей организма – «D&K-тест» / В.П. Карленко, С.А. Душанин. – К., 2005. – 19 с. – Текст: непосредственный.

6. Люгайло, С.С. Физическая реабилитация при дисфункциях соматических систему спортсменов в процессе многолетней подготовки: монография / С.С. Люгайло. – Луцк: «ВежаДрук», 2016. – 244 с. – Текст: непосредственный.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Бородулин Андрей, Халистов Егор
Руководитель: канд. пед. наук, доцент
Грачев Николай Павлович

ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта»
г. Воронеж, Российская Федерация

Аннотация. В статье рассматривается психолого-педагогический аспект подготовки спортсменов к соревновательной деятельности. В процессе подготовки спортсменов тренер обязан войти в роль психолога-наставника, так как роль психологической подготовки к соревнованиям невозможно переоценить. Принимая во внимание психологические особенности собственного воспитанника, возможно, отыскать действенный расклад, который воздействует на умелый подъём спортсмена.

Ключевые слова: психолого-педагогический аспект, подготовка будущих спортсменов, психологический стресс.

Актуальность. Сегодня всё большую актуальность приобретают качественное состояние здоровья и уровень психофизического развития, определяющие успешность самореализации и конечно воспроизводства человеком социокультурных, материальных и духовных завоеваний. Большое значение в достижении и поддержании полноценной работоспособности человека и общественно значимых функций, профессионального и личностного совершенствования имеет двигательная активность.

Анализ литературы и научных исследований позволил выявить, что средством повышения физической готовности людей к жизни в обществе и физического совершенствования выступает физическая культура. Она, как целенаправленная и специально организованная педагогическая деятельность, обусловленная потребностями общества, его культурой [1-3].

Цель и задачи исследования – рассмотреть психолого-педагогические аспекты тренировочной и соревновательной деятельности, ее компоненты, виды, формы и методы, способствующие профессиональному совершенствованию, становлению и развитию спортсменов.

Результаты исследования. Спортивная деятельность содержит единую специфику – каждый отдельный вид спорта характеризуется собственной структурой движений, т.е. главным содержанием «двигательного состава» спортивных упражнений. Такое содержание отдельных видов спортивной деятельности чрезвычайно разнообразно. Достаточно дать общую классификацию спортивной деятельности, и мы увидим, что при общей цели спортивной деятельности – достижении победы в соревнованиях с соперниками – необходимо учитывать виды соревновательных действий и способы достижения цели, правила соревнований по отдельным видам спорта и, конечно же, методы и средства подготовки к соревнованиям. Высокое и постоянное напряжение, монотонная тренировка может негативно сказаться на спортсмене.

В настоящее время результат спортсмена определяется максимальным уровнем развития технических, тактических, физических, функциональных и психологических показателей. Уже практически невозможно успешно конкурировать только на соревнованиях за счет отдельных показателей (например, физико-функциональной или технической подготовленности), так как недостаточный уровень одного из них не позволит спортсмену успешно соревноваться. Поэтому тренер должен иметь возможность управлять системой спортивной подготовки спортсмена, включающей в себя совершенствование технико-тактических навыков, повышение до необходимого уровня физических и функциональных возможностей, формирование психической готовности

спортсмена. В системе психолого-педагогического влияния на спортсмена особое значение имеет процесс формирования, воспитания и совершенствования «базовых» свойств личности нравственности и направленности, воли и разума. Без становления и улучшения данных свойств у спортсмена невозможно успешное осуществление ни предсоревновательных, ни предстартовых видов подготовки.

Мотивационная структура достижений спортсмена носит личностный характер, со стимулами, основными и процессуальными причинами. Его типичная динамика выявляется тремя трендами. Во-первых, структура мотивации в течение длительного времени практически не меняется. Номер два – отдельные элементы мотивации меняются волнообразно. И, наконец, в-третьих, возникает волна колебаний фундаментальных и процессуальных элементов мотивации по мере ослабления стимулов. Почему-то принято различать физические и психические понятия. Почему-то принято различать физические и психические понятия напряжения. Конечно, у математиков, решающих сложные задачи, есть соотношения. Задачи у тяжелоатлетов, поднимающие рекордные веса, различаются, направленностью и содержанием, но не в плане остроты, потому что математики не занимаются физическими упражнениями в момент решения задач, но это не значит, что умственное напряжение выше, чем у тяжелоатлета, устанавливающего рекорд. Другой математик умственное напряжение определяет продуктивностью мышления, а у тяжелоатлетов – производительность мышечной работы.

Развитие тактического мышления – разработка и редактирование тактических вариантов и творческих заданий, моделирован просмотр фильмов, видеороликов, анализ тренировочной работы, редактирование личных и технических навыков личности в выбранном спорте.

Для воспитания морально-целеустремленных качеств и эмоциональной устойчивости личности спортсмена первостепенное значение имеют: личные примеры тренеров, разъяснения, убеждения, побуждение к действию, поощрение, наказание, обсуждение. Различные методы психологической

настройки и саморегуляции, упражнения в сложных условиях труда и др.

Кроме того, меры психологической подготовки спортсменов такие, как контроль, самоконтроль, внушения, самовнушение, физиотерапия (сауна, массаж, бассейн и др.), психофармакология (транквилизаторы, антидепрессанты).

Когда спортсмены завышают свою самооценку и ставят перед собой слишком высокие цели, не соответствующие их реальным возможностям, их неизбежно ждут неудачи и неудачи. Такие переживания очень болезненны, и чтобы их избежать, спортсмен либо модифицирует свою самооценку и занижает ее и заявляет, либо как-то преуменьшает неудачу и, в первую очередь, думает, что это произошло случайно, должен доказать самому себе. В особо сложных случаях несправедливость других заставляет нас, так сказать, не замечать собственных неудач. Во многих случаях это происходит неосознанно для самих спортсменов, что свидетельствует о действии защитных психологических механизмов. Если учитывать эти положения, то в структуру нравственной подготовки спортсмена входят:

- формирование спортивного мировоззрения как системы взглядов спортсмена на конкретную деятельность в избранном виде спорта. Задача этого отдела – сформировать, вооружить спортсмена знаниями, навыками и умениями в использовании основных принципов спортивной подготовки, определенных норм поведения в спортивной среде, о правилах соревнований; знания о факторах, влияющих на личность вне системы спортивной подготовки;

- формирование убеждений спортсмена, через выбор жизненного идеала и через него формирование жизненной позиции в окружающей социальной среде. Влияние материального благополучия в жизни и работе спортсмена на убеждения спортсмена нельзя игнорировать проявлением настоящего;

- формирование интересов спортсмена, связанных с его ценностными ориентациями. Они могут быть «монопроцентными», т.е. единственные в жизни. В спорте часто бывает так, что единственной жизненной ценностью

являются занятия спортом.

В соревновательной деятельности на первый план выходит уровень развития волевых качеств спортсмена, так как основной задачей в соревновании является предотвращение или существенное ограничение влияния эмоциональных состояний на само выступление. Визуализация ещё наращивает усвоение двигательных способностей. Зная это, нужно быть способным увидеть всё выполнение и эффективность, и уверить себя, что ваш конкурент несколько слабее, чем вы, и он не сумеет выполнить задачу отлично как вы.

Анализ литературы и научных исследований выявил, что физическое воспитание является средством повышения физической готовности людей к общественной жизни и физического совершенствования. Он функционирует как метод психофизического и профессионального развития личности как целенаправленная и специально организованная учебная деятельность, обусловленная потребностями общества, его культурой, ценностями и опытом. Эффективность психологической работы повышается, если тренер работает не только со спортсменом, но и с его родителями, ведь тренер является центральной фигурой в спортивной жизни подопечного. Часто бывает необходимо разработать эффективные методы воздействия на спортсменов, чтобы их успокоить или взбодрить, разработать соответствующий язык для создания настроения перед соревнованиями, а также обсудить результаты соревнований. Слова могут вдохновлять, а могут подорвать доверие. Поэтому, учитывая психологические особенности каждого отдельного спортсмена, можно найти эффективные подходы воздействия на профессиональное развитие спортсменов. Поэтому саморегуляция внутренних состояний важна как в процессе тренировки быстроты, так и в повышении выносливости. При выполнении той или иной фактической деятельности спортсмен выполняет ее лучше, если находится в состоянии психики, способствующем проявлению всех его качеств в достижении целей сегмента. Это рефлексивно-фиксированное состояние возникает всякий раз, когда необходимо продемонстрировать

максимальные результаты, присущие тому или иному сегменту текущей спортивной деятельности, и постепенно становится привычным и профессионально важным состоянием [4].

Выводы. Обобщая вышеизложенное, можно сделать вывод, что для достижения максимальных спортивных результатов в подготовке будущих спортсменов, мастеров своего дела необходимо гармоничное сочетание трех компонентов: технико-тактического, физического и психологического. Сегодня много внимания уделяется вопросам тестирования и отбора спортсменов, а также их грамотного воспитания на разных возрастных стадиях и в процессе тренировок.

Список использованных источников

1. Багадирова, С.К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности / С.К. Багадирова. – М.: Вече, 2018. – С. 35-37. – Текст: непосредственный.
2. Лукин, Ю.Л. Психология физической культуры и спорта / Ю.Л. Лукин, Т.В. Шелкунова. – М.: Академия, 2018. – С. 53-65. – Текст: непосредственный.
3. Сопов, В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте / В.Ф. Сопов. – М.: Владос, 2020. – С. 140-142. – Текст: непосредственный.
4. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – СПб.: Питер, 2017. – С.56-67. – Текст: непосредственный.

ПОВЫШЕНИЯ ТОЧНОСТИ УДАРОВ ПО ВОРОТАМ У ФУТБОЛИСТОВ

Брызгалов Сергей, Зеленев Иван,
Медведев Сергей

Руководители: канд. пед. наук, доцент Ежова Алла Витальевна,
преподаватель Лермонтова Лилия Юрьевна

***ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта»
г. Воронеж, Российская Федерация***

Аннотация. В статье представлено исследование, направленное на повышение точности ударов по воротам у футболистов. Точность ударов по

воротам футболистами может быть повышена с помощью применения комплекса специальных упражнений, контрастного метода и ударов с максимальной силой. Полученные результаты позволяют утверждать, что разработанная нами методика совершенствования точности ударов по воротам является более эффективной, чем общепринятые, и она может использоваться в тренировочном процессе для повышения его эффективности.

Ключевые слова: упражнения, тренировочный процесс, нагрузка, показатели.

Актуальность. Современный футбол ориентирован на высокую точность ударов и предъявляет высокие требования к их реализации. Для этого необходимо совершенствование тренировочного процесса футболистов, которое направлено на повышение точности и силы ударов по воротам, что приобретает в настоящее время особую актуальность. Это свойственно для высококвалифицированных футболистов и их ближайшего резерва [2, 3].

Анализ литературы. Анализ специальной литературы и обобщение практического опыта показали, что тренеры по футболу не располагают научно обоснованными методами повышения точности ударов путем совершенствования технической и физической подготовленности у футболистов. При этом фактически отсутствуют данные исследований, изучающих совершенствование точности ударов у футболистов различной квалификации. Кроме того, отсутствие четких практических рекомендаций для повышения эффективности ударов у ближайшего резерва команд-мастеров обусловило необходимость проведения настоящего исследования [1, 4, 5].

Цель исследования: повышение точности ударов по воротам у футболистов.

Задачи исследования:

1. Изучить особенности совершенствования точности ударов по воротам в футболе.
2. Разработать методику совершенствования точности ударов по воротам у футболистов в подготовительном периоде.

3. Изучить эффективность разработанной методики в процессе педагогического эксперимента.

Результаты исследования. В результате проведения педагогического эксперимента нами получено изменение средних показателей у футболистов экспериментальной и контрольной групп по различным тестам.

Динамика средних показателей по тесту «удар на дальность»: у футболистов экспериментальной группы выявлено улучшение в тесте «удар на дальность» с 76,5 до 78,7 м. В контрольной группе по этому тестированию результат увеличился с 75,3 до 76,5 м. Следует отметить, что только в экспериментальной группе нами выявлены статистически достоверные изменения ($P < 0,05$).

Динамика средних показателей по тесту «удар по воротам с 17 м»: что в процессе исследования у футболистов экспериментальной группы улучшилась точность средних показателей в тесте «удар по воротам с 17 м» с 5,25 до 6,12 попаданий. В контрольной группе по этому тестированию результат увеличился с 5,12 до 5,5 попаданий. Обработка полученных результатов с помощью методов математической статистически достоверные изменения нами выявлены в экспериментальной группе ($P < 0,05$).

Представленные результаты свидетельствуют, что в процессе исследования у футболистов экспериментальной группы улучшилась точность средних показателей в тесте «удар по воротам с 25 м» с 4,62 до 5,25 попаданий. В контрольной группе по этому тестированию результат увеличился с 4,50 до 5,50 попаданий. Обработка полученных результатов с помощью методов математической статистически достоверные изменения нами выявлены в экспериментальной группе ($P < 0,05$).

Представленные результаты, свидетельствуют, что в процессе исследования у футболистов экспериментальной группы улучшилась точность средних показателей в тесте «удар по воротам под углом» с 4,25 до 4,87 попаданий. В контрольной группе по этому тестированию результат увеличился с 4,00 до 4,37 попаданий. Обработка полученных результатов с

помощью методов математической статистически достоверные изменения нами выявлены в экспериментальной группе ($P < 0,05$).

Выводы. Результаты педагогического эксперимента показали, что футболисты экспериментальной группы достоверно улучшили показатели точности и дальности удара ($P < 0,05$). У футболистов контрольной группы подобных изменений после проведения исследования не выявлено.

Список использованных источников

1. Григорьев, С.К. Содержание физической подготовки футболистов 17-20 лет на основе блокового планирования нагрузок: автореферат дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Григорьев Сергей Константинович; [Место защиты: Кубан. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма]. – Краснодар, 2014. – 23 с. – Текст: непосредственный.

2. Григорьян, М.Р. Техническая подготовка юных футболистов с учетом дифференцирования специализированных нагрузок повышенной координационной сложности: автореферат дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Григорьян Михаил Романович; [Место защиты: Кубан. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма]. – Краснодар, 2009. – 24 с. – Текст: непосредственный.

3. Дугблей, А.Д. Совершенствование групповых взаимодействий футболистов 16-17 лет на основе анализа соревновательной деятельности команд мастеров: автореферат дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Дугблей Аллан Джоакимович; [Место защиты: Моск. гос. акад. физ. культуры]. – Малаховка, 2017. – 24 с. – Текст: непосредственный.

4. Козлов, Я.Е. Планирование физической подготовки юных футболистов 14-15 лет / Я.Е. Козлов // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции / под ред. Г.В. Бугаева, О.Н. Савинковой. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2017. – С. 277-281. – Текст: непосредственный.

5. Тихомиров, Ю.В. Биомеханический контроль физической и технической подготовленности футболистов / Ю.В. Тихомиров // ФГБОУ ВПО

«Шуйский гос. пед. ун-т», Федеральное государственное образовательное учреждение высш. проф. образования «Московская гос. акад. физ. культуры». – Шуя: Изд-во ФГБОУ ВПО «ШГПУ», 2019. – 115 с. – Текст: непосредственный.

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Гладченко Богдан

Руководитель: канд. наук по ФВиС, доцент

Сидорова Виктория Викторовна

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

г. Донецк, ДНР, Российская Федерация

Аннотация. В статье рассматривается значение силовых способностей для достижения высокого спортивного мастерства в вольной борьбе. На примере борцов учебно-тренировочных групп второго года обучения изучен уровень развития силовых качеств по тестам, соответствующим Федеральному стандарту по «спортивной борьбе». Силовые способности у борцов-вольников имеют резерв для дальнейшего развития с целью более эффективного совершенствования их спортивного мастерства.

Ключевые слова: вольная борьба, физические качества, показатели, констатирующий эксперимент.

Актуальность. Борьба является одним из популярнейших видов спорта и пользуется заслуженной любовью людей во всем мире. И это вполне закономерно, т.к. в борьбе особенно ярко проявляются и воспитываются такие физические и характерологические качества, как сила, выносливость, быстрота, решительность, смелость и другие. Поэтому внимание специалистов спорта привлекает проблема развития специальных физических качеств, которые во многом определяют результативность деятельности спортсмена в вольной борьбе [4]. Для занятий вольной борьбой, как и во многих других видах спорта, большое значение имеет физическое качество сила [1]. В силовой подготовке

юных борцов используются методы и средства, воспитывающие максимальную, скоростную и взрывную силу, силовую выносливость. Однако, применение максимальных и продолжительных силовых нагрузок, их ограниченность и кратковременность должны соответствовать особенностям организма занимающихся [5].

Выявление закономерностей развития силовых способностей в возрастном аспекте с учётом содержания программного материала учебно-тренировочного этапа подготовки имеет большое значение, так как в возрасте 11-13 лет продолжает закладываться фундамент и формируется база специальной двигательной подготовленности для дальнейшего спортивного совершенствования. В условиях, когда уровень мастерства, достигнутый лучшими спортсменами и тренерами становится общим достоянием, вопросы развития силовых качеств становятся особенно актуальными.

Анализ литературы. Сила является интегральным физическим качеством, от которого в той или иной степени зависит проявление и других физических качеств [1, 2, 3]. От величины и направленности применения силы изменяется скорость и характер движений, что необходимо для спортсменов борцов. В то же время в вольной борьбе ведущими физическими качествами, от которых зависит эффективность соревновательной деятельности, является сила и скорость. Однако сила является основополагающей. Борец, у которого хороший уровень этих качеств способен к демонстрации более сложной техники в борьбе с соперником, как в тренировочной, так и соревновательной деятельности [6].

Уровень силовой подготовленности часто играет решающую роль, так как вольная борьба протекает при взаимном силовом сопротивлении партнеров. При этом сила мышц в значительной мере определяет быстроту движения, а также выносливость и ловкость. При прочих равных условиях в выигрышном положении оказывается тот дзюдоист, который способен проявить большие мышечные усилия. Важность силовой подготовки для юных борцов не вызывает сомнений, так как высокий уровень их развития способствует

достижению спортивных результатов [4]. Это необходимо учитывать в систематической тренировке борцов.

Современные научно-методические публикации по вольной борьбе раскрывают отдельные аспекты относительно развития силовых качеств у юных спортсменов, однако требуют проведения более детального научного обоснования в данном направлении [6].

Целью данной работы является определение уровня развития силовых способностей у борцов вольного стиля на учебно-тренировочном этапе.

Задачи исследования:

1. Проанализировать учебную и научную литературу с целью изучения значения силовых качеств для достижения результативности в вольной борьбе.
2. Выявить уровень развития силовых качеств у борцов вольного стиля на учебно-тренировочном этапе.

Результаты исследования. В результате исследования уровня развития силы мышц верхнего плечевого пояса у 18 борцов вольного стиля, которые тренируются на учебно-тренировочном этапе второго года обучения, было выяснено, что среднестатистическое значение в контрольном упражнении «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» составляет 24,8 раз в таблице 1.

Более сложное в силовом отношении упражнение «сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях» – 12,1 раз. Еще одним контрольным упражнением для оценки уровня развития силовых способностей верхнего плечевого пояса, которое является обязательным в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по «спортивной борьбе» является «подтягивание из виса на высокой перекладине». Контрольное тестирование показало, что среднестатистический показатель в этом упражнении равен 10,2 раз.

Чтобы добиться успеха в вольной борьбе, нужно так же обладать и сильными мышцами пресса. Для оценки уровня их развития в Федеральный стандарт по борьбе включено упражнение «подъем ног в висе на гимнастической стенке в положение «угол»» [7]. Наше тестирование позволило установить в этом тесте средний результат 13,5 раз.

**Уровень развития силовых способностей у борцов вольного стиля
на учебно-тренировочном этапе**

№ п/п	Показатель	Экспериментальная группа
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, раз	$12,1 \pm 2,25$
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	$24,8 \pm 3,03$
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	$10,2 \pm 2,87$
4.	Подъем ног в висе на гимнастической стенке в положение «угол»	$13,5 \pm 2,91$
5.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы, см	$543,2 \pm 7,01$
6.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад из-за головы, см	$562,1 \pm 6,55$
7.	Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин (раз)	$39 \pm 4,14$

Взрывная сила это способность борца преодолевать сопротивление соперника максимально короткое время. Способность проявлять максимальную мощность во время проведения борцовского поединка является важнейшим условием для успешного выступления на соревнованиях. При прочих равных условиях в выигрышном положении оказывается тот спортсмен, который способен проявить в поединке максимально большие мышечные усилия в наименьшее время. Особенно это проявляется в атакующих действиях во время поединка. Поэтому изучение уровня развития взрывной силы по броску набивного мяча представляет особый интерес. В тесте «бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы» средний результат составил 543,2 см., а в тесте «бросок набивного мяча (3 кг) назад из-за головы» 562,1 см.

Борцам-спортсменам необходимо уметь применить максимальное усилие в любой из моментов на протяжении всей схватки, а иногда возможно и в нескольких схватках, где требуется увеличить темп и силовое воздействие. При этом спортсмену нужно обладать силой в сочетании с общей и специальной выносливостью в процессе отведенного небольшого времени необходимо контролировать не только ход схватки, но и активно проводить атакующие и контратакующие действия, проявляя при этом силовую выносливость. Одним

из тестов, характеризующих силовую выносливость является поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин. Результат контрольного тестирования показал, что среднегрупповое значение в данном тесте составил 39 раз.

Выводы:

1. Теоретические исследования имеющихся данных по вопросу изучения значения силовых качеств для достижения результативности в вольной борьбе показал, что уровень развития физических качеств и, в частности, роли силовых качеств в становлении и дальнейшем повышении эффективности технического мастерства спортсменов. Силовая подготовка расширяет функциональные возможности спортсменов в борьбе, позволяет увеличивать нагрузку, содействует росту спортивных результатов. Она направлена на развитие качеств, которые проявляются при выполнении специфических для борьбы действий, и используется как составная часть всего учебно-тренировочного процесса. Развитие силовых способностей наиболее гармонично осуществляется в учебно-тренировочном процессе подготовки юных спортсменов, так как его содержание задействует широкий спектр психофизических и сенсомоторных качеств, овладение которыми содействует гармоническому развитию юных спортсменов и совпадает с сенситивным периодом у спортсменов на учебно-тренировочном этапе.

2. Проведение констатирующего эксперимента с борцами вольного стиля учебно-тренировочного этапа с целью изучения у них уровня развития силы показало достаточный её уровень, соответствующий требованиям Федерального стандарта по борьбе.

Однако развитие силовых способностей имеет хорошие резервы, что в перспективе положительно отразится в целом на спортивной мастерстве борцов.

Список использованных источников

1. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник / Л.П. Матвеев. – М.: Совет. спорт, 2010. – 340 с. – Текст: непосредственный.
2. Озолин, Н.Г. Общая и специальная физическая подготовка. Настольная

книга тренера / Озолин Н.Г. – М.: ООО «Изд. Астель», 2004. – 654 с. – Текст: непосредственный.

3. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В.Н Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – 816 с. – Текст: непосредственный.

4. Рябинин, С.П. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах: учебное пособие / С.П. Рябинин, А.П. Шумилин. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, Институт естественных и гуманитарных наук, 2007. – 153 с. – Текст: непосредственный.

5. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / 2-е изд., дополн. – Махачкала: ИД «Эпоха», 2011. – 368 с. – Текст: непосредственный.

6. Шулунов, А.Р. Силовая подготовка единоборцев: учебно-методическое пособие / А.Р. Шулунов. – Улан-Удэ: БГСХА им. В.Р. Филиппова, 2009. – 76 с. – Текст: непосредственный.

7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» от 30 ноября 2022 г. № 1091. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212130046> (дата обращения: 21.11.2024). – Текст: электронный.

ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕВОЧЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Глебова Дарья

Руководитель: ст. преподаватель Максимова Ирина Богдановна

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

г. Донецк, ДНР, Российская Федерация

Аннотация. Повышение уровня развития гибкости у гимнасток является одним из главенствующих условий достижения высоких результатов на соревнованиях. В статье представлена оценка программы, направленной на

повышение уровня развития гибкости у девочек, занимающихся художественной гимнастикой.

Ключевые слова: гибкость, художественная гимнастика, программа занятий, акробатические упражнения, нагрузка, дозировка.

Актуальность. В художественной гимнастике, одним из основных направлений оптимизации учебно-тренировочного процесса гимнасток-художниц, является совершенствование методики развития гибкости.

Перед начинающими юными спортсменками ставится задача, требующая достижения высокого уровня сложности выполняемых движений в художественной гимнастике, связок и комбинаций, их артистичного выполнения в упражнениях. Гимнастки в своих соревновательных композициях должны использовать высокоамплитудные элементы (повороты, прыжки, равновесия и др.), волнообразные движения, акробатические упражнения, входящие в программу художественной гимнастики. Обязательным условием качественного выполнения технических элементов в художественной гимнастике является подвижность в суставах, т.е. гибкость (степень подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способность осуществлять различные движения с максимальной амплитудой) [2, 4].

Проблема развития гибкости в художественной гимнастике является одной из главных, возникающих на пути достижения высоких спортивных результатов. Чтобы быть конкурентоспособной спортсменкой в художественной гимнастике, необходимо развивать данное физическое качество до высокого уровня. Поэтому проведенное исследование является актуальным.

Анализ литературы. Известно, что возраст 7-8 лет является наиболее благоприятным периодом для развития многих физических качеств, в том числе и гибкости. Упражнения на гибкость должны занимать значительное место в подготовке гимнасток-художниц, т.к. от уровня развития этого физического качества во многом зависит результат выступления на соревнованиях.

Упражнения, направленные на улучшение подвижности в суставах,

необходимо сочетать с силовыми упражнениями. Эти вопросы рассматривали такие ведущие специалисты как М.Д. Алтер, А.Ц. Деминский, Г.О. Колодницкий [2, 3, 4]. Недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления силы, отрицательно влияет на развитие координационных способностей, снижает экономичность работы и часто является причиной повреждения связок, мышц и сухожилий. Но, к сожалению, много юных спортсменов и тренеров-педагогов в своей спортивной деятельности недооценивают значение уровня развития гибкости [1].

М.Д. Алтер считает, что «можно добиться хороших результатов в развитии гибкости при тренировочном режиме, в котором выполняются 40% активных, 40% пассивных и 20% статических упражнений» [2]. Вместе с тем, развитие гибкости имеет особое значение в целом для воспитания двигательных качеств и физического состояния юных гимнасток-художниц, т.к. уровень развития этого физического качества ограничен достаточно жесткими возрастными рамками.

Цель исследования динамики развития гибкости у девочек, занимающихся художественной гимнастикой.

Задачи исследования:

1. Изучить специальную литературу по теме исследования.
2. Разработка, реализация и оценка эффективности программы развития гибкости у девочек, занимающихся художественной гимнастикой.

Результаты исследования. В ходе исследования нами была разработана программа, направленная на развитие гибкости у девочек, занимающихся художественной гимнастикой.

Контингент испытуемых: спортсменки-художницы 7-8 лет (этап начальной подготовки, 3-й год обучения).

Цель программы: повышение уровня развития гибкости у спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой.

Задачи программы: физическое развитие и оздоровление гимнасток; повышение показателей развития гибкости у юных спортсменок.

Основные принципы построения программы: постепенность, доступность и систематичность.

Методы выполнения физических упражнений: повторный, интервальный.

Средства программы: акробатические упражнения, адаптированные для девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Учебно-тренировочные занятия в экспериментальной группе юных спортсменок проводились 4 раза в неделю по 60 минут (структура – подготовительная часть, основная и заключительная части).

Разработанная программа была реализована в условиях Муниципального бюджетного учреждения «Специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва № 12 по гимнастике спортивной и художественной».

Перед и после апробации разработанной экспериментальной программы занятий, направленной на развитие гибкости средствами акробатики, нами было проведено предварительное и итоговое тестирование исследуемых показателей в группе юных гимнасток-художниц. Результаты исследования представлены в таблице 1:

Таблица 1.

Результаты предварительного и итогового тестирования участниц экспериментальной группы, n = 10

Контрольное упражнение	До эксперимента	После эксперимента
1	2	3
Мост (см)	52,91	45,12
Наклон (см)	7,84	13,94
Выкрут рук (см)	39,11	27,85

Сравнивая средние величины до и после проведения эксперимента, мы наблюдаем положительную динамику уровня развития гибкости у спортсменок-гимнасток во всех контрольных упражнениях ($P < 0,01$).

Отметим, что настоящее исследование является попыткой представить возможные пути развития гибкости у девочек 7-8 лет в процессе занятий художественной гимнастикой.

Выводы. Одним из важнейших физических качеств в художественной гимнастике является гибкость. Без высокого развития этого качества невозможно добиться выразительности, пластичности, артистичности выполнения технических комбинаций в условиях соревнований.

В ходе исследования нами была разработана и реализована программа учебно-тренировочных занятий, направленная на развитие гибкости у гимнасток-художниц (с использованием средств акробатики). Перед апробацией разработанной программы занятий нами было проведено предварительное тестирование испытуемых, результаты которого свидетельствуют о низком уровне развития гибкости в группе юных гимнасток. Результаты итогового тестирования (после реализации разработанной программы) свидетельствуют о высоком уровне развития гибкости в группе испытуемых гимнасток-художниц. Значит, разработанная программа развития гибкости у юных гимнасток с использованием упражнений акробатической направленности, показала положительные результаты, и мы можем рекомендовать данную программу занятий для практического применения тренерам ДЮСШ по художественной гимнастике.

Список использованных источников

1. Агаджанян, Н.А. Основы физиологии человека: [учебник] / Н.А. Агаджанян, И.Г. Власова, Н.В. Ермакова, В.И. Трошин. – М.: Наука, 2009. – 341 с. – Текст: непосредственный.
2. Алтер, М.Д. Наука о гибкости / М.Д. Алтер. – К.: Олимпийская литература, 2007. – 589 с. – Текст: непосредственный.
3. Деминский, А.Ц. Развитие способностей спортивной деятельности / А.Ц. Деминский. – Донецк: Донеччина, 1996. – 352 с. – Текст: непосредственный.
4. Колодницкий, Г.О. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика / Г.О. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2012. – 93 с. – Текст: непосредственный.
5. Лях, В.И. Концепция физического воспитания детей и подростков / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Л.Б. Кофман. – Текст: непосредственный // Физическая

ОСНОВНЫЕ ТЕСТЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВОЧЕК 9-10 ЛЕТ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Гончарова Елизавета

Руководитель: канд. наук по ФВиС, доцент

Сидорова Виктория Викторовна

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

г. Донецк, ДНР, Российская Федерация

Аннотация. В статье поднимается проблема подбора тестов для оценки подготовленности гимнасток в рамках комплексного контроля. На первом этапе исследования определены наиболее распространённые средства и методы педагогического, медико-биологического и психологического контроля в художественной гимнастике. На втором этапе исследования выявлены наиболее информативные показатели оценки физической подготовленности девочек 9-10 лет на основе изучения взаимосвязи их технической и физической подготовленности.

Ключевые слова: художественная гимнастика, комплексный контроль, физические качества, техническая подготовка, показатели, корреляционная взаимосвязь.

Актуальность. Совершенствование системы управления тренировочным процессом в художественной гимнастике на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и подготовленности девочек на учебно-тренировочном этапе с учетом закономерностей становления спортивного мастерства является одним из перспективных направлений совершенствования системы спортивной подготовки. Важнейшим элементом в системе управления подготовкой спортсменов является комплексный контроль. Для его осуществления существует огромное количество тестов и контрольных упражнений в рамках педагогического, психологического и медико-

биологического обследования. Однако иногда тренеры теряются, какие же из них лучше использовать для этапного, текущего и оперативного контроля. Особенно актуальным является подбор тестов для контроля за физической и технической подготовленностью.

Анализ литературы. Под комплексным контролем понимается совокупность организационных мероприятий для оценки различных сторон подготовленности спортсменов, реакций организма на тренировочные и соревновательные нагрузки, эффективности тренировочного процесса, а также учета адаптационных перестроек функций организма спортсменов. Он предусматривает практическую реализацию различных видов контроля (этапного, текущего, оперативного), применяемого в структурных звеньях тренировочного процесса (годовой цикл, мезоцикл, микроцикл, отдельные занятия) для получения объективной разносторонней информации о состоянии спортсмена и его динамике с целью управления процессом спортивной подготовки.

Из методов комплексного контроля в художественной гимнастике наиболее полно разработан педагогический контроль, ему посвящено большинство исследований. Особенности психологического и медико-биологического контроля изучены в этом виде спорта недостаточно полно. Работ, в которых в полном объеме использовались все методы комплексного контроля у спортсменок в художественной гимнастике в доступной литературе недостаточно [2, 3].

Целью данной работы является определение наиболее информативных показателей физической подготовленности в художественной гимнастике у девочек 9-10 лет.

Задачи исследования:

1. На материале специальной литературы определить наиболее распространённые средства и методы педагогического, медико-биологического и психологического контроля в художественной гимнастике.
2. Определить наиболее информативные показатели педагогического

контроля физической подготовленности гимнасток 9-10 лет.

Результаты исследования. Из методов комплексного контроля в художественной гимнастике наиболее полно разработан педагогический контроль [1, 3]. При оценке физической и технической подготовки применяется огромное количество тестов и контрольных упражнений, которые рекомендуются программой по этому виду спорта и определяются тренерами, самостоятельно исходя как из анализа специальной литературы, так и практического опыта (личного и ведущих тренеров).

Медико-биологические исследования обычно включают методы функциональной диагностики (тест РВС - 170; вегетативный индекс Кердо; среднединамическое и пульсовое давление; индекс Робинсона; Коэффициент экономичности кровообращения; индекс Руфье-Диксона; Индекс функциональных изменений; жизненная емкость легких; жизненный индекс; пробы Штанге и Генче; проба Ромберга; Реакция на движущийся объект; Теппинг-тест, а так же различные аппаратные методики и биохимические методы исследований: уровень гормонов, ферментов, холестерина, триглицеридов, липопротеидов и т.д. Однако их проведение, за редкими исключениями, осуществляют медицинские работники. Исследование психического состояния чаще всего включает в себя изучение характерологических особенностей спортсменок, а также личностной, в том числе ситуативной тревожности [3].

Педагогический контроль в процессе подготовки гимнасток включает этапную, текущую и оперативную оценку развития физических способностей гимнасток. Многие авторы подчеркивают необходимость поиска рациональных соотношений различных наиболее эффективных средств контроля физической подготовленности, т.к. она напрямую влияет на спортивно-технический результат [4, 5].

Физическая подготовленность в исследовании определялась по уровню развития физических качеств у гимнасток с использованием контрольных упражнений (тестов) по физической подготовке [2, 6]. Для подбора тестов,

гарантирующих оптимальную оценку физической подготовленности в художественной гимнастике в текущем и оперативном контроле, был выполнен анализ структурно-функциональной зависимости между показателями физической и спортивно-технической подготовленности гимнасток, которые тренируются в учебно-тренировочных группах. Такие данные мы получили на основе корреляционного анализа, таблица 1.

Таблица 1.

Корреляционная взаимосвязь показателей уровня развития физических качеств с показателями спортивно-технической подготовленности у гимнасток 9-10 лет по результатам входящего контроля

№ п/п	Контрольные упражнения	Равно- весия	Пово- роты	Прыж- ки	связь выс/ср/низ
1.	Сила правой кисти, кг	0,09	-0,26	0,33	-/-/-
2.	Сила левой кисти, кг	0,12	0,13	-0,24	-/-/н
3.	Равновесие на одной ноге – «Ласточка» на полупальце, с	0,78	0,86	0,55	в/в/ср
4.	Наклон назад из упора лежа на бедрах – «рыбка», см	0,4	0,38	0,42	ср/ср/ср
5.	Гимнастический мост, см	-0,45	-0,33	-0,48	ср/ср/ср
6.	Продольный шпагат с высоты 40 см, см	-0,38	-0,29	-0,37	ср/н/ср
7.	Шпагат «своей» ногой с высоты 40 см, см	-0,47	-0,43	-0,51	ср/ср/ср
8.	Шпагат «чужой» ногой с высоты 40 см, см	-0,4	-0,23	-0,39	ср/н/ср
9.	Приседания за 10 с, кол-во раз	0,24	0,23	0,51	н/н/ср
10.	Поднимание прямых ног до угла 90° в висе на гимнастической стенке, кол-во раз	0,16	0,21	0,09	-/н/н
11.	Подскоки со скакалкой за 10 с, кол-во раз	0,2	0,45	0,8	н/ср/в
12.	Прыжок в длину с места, см	0,08	0,25	0,41	-/н/ср
13.	Бег на 30 м, с	-0,2	0,09	-0,34	н/-/н
14.	Сохранение равновесия после кувырков и прыжка прогнувшись «в доскок»	0,45	0,33	0,48	ср/н/ср

Тесты, приведенные в таблице 1, рекомендуется применять в этапном контроле. Частое применение такого большого количества тестов в учебно-тренировочном процессе не всегда необходимо. Для текущего и оперативного контроля оценка и обработка результатов такого большого количества тестов не только трудоемка, но и зачастую неэффективна. Поэтому и была поставлена задача отбора наиболее информативных тестов для текущего контроля, который проводится, гораздо чаще, чем этапный. Для более частого контроля над уровнем развития физических качеств мы отобрали наиболее

информативные тесты на основе изучения взаимосвязи их технической и физической подготовленности гимнасток 9-10 лет.

Для определения уровня специальной технической подготовленности гимнасток использовался общепринятый метод экспертной оценки выполнения соревновательных элементов трех структурных групп. Гимнасткам предлагалось выполнить любой элемент на выбор из следующих структурных групп: равновесия; повороты; прыжки. С отдельными упражнениями, характеризующими техническую подготовленность, установлены положительные корреляционные связи высокой значимости с равновесием на одной ноге – «Ласточка» на носке. Это контрольное упражнение характеризует способности к сохранению равновесия, поэтому вполне естественно, что получена высокая корреляционная взаимосвязь с поворотами и равновесиями. Прыжки со скакалкой на скорость имеют высокую взаимосвязь с гимнастическими прыжками, среднюю с поворотами и низкую с равновесиями. Средний уровень отрицательной взаимосвязи со всеми упражнениями, характеризующими техническую подготовленность, наблюдается у продольных шпагатов и Шпагат «своей» ногой с высоты 40 см.

Выводы:

1. Важным моментом подготовки спортсменок в художественной гимнастике является своевременная и качественная организация проведения комплексного контроля. При оценке подготовленности гимнасток применяется огромное количество тестов, контрольных упражнений, проб, которые рекомендуются программой по этому виду спорта или определяются тренерами, самостоятельно исходя как из анализа специальной литературы, так и практического опыта (личного и ведущих тренеров). При этом каждый вид контроля не ограничивается одним или двумя показателями, а включает целую батарею средств. Самое большое количество применяемых тестов относится к педагогическому контролю для оценки физической и технической подготовленности.

2. Результаты корреляционного анализа подтверждают мнение многих

авторов о том, что наиболее высокую взаимосвязь с технической подготовленностью имеют тесты для оценки уровня координационных способностей, гибкости и специальных скоростных. Установлены наиболее информативные контрольные упражнения для изучения уровня развития специальных физических качеств у гимнасток 9-10 лет: равновесие на одной ноге – «Ласточка» на носке; продольный шпагат и шпагат «своей» ногой с высоты 40 см; подскоки со скакалкой за 10 с.

Список использованных источников

1. Жуманова, А.С. Управление учебно-тренировочным процессом юных спортсменов в художественной гимнастике: дис. ... д-ра пед. наук / А.С. Жуманова. – Алматы, 2010. – 275 с. – Текст: непосредственный.

2. Кульчицкая, Ю.К. Комплексный контроль при построении тренировочного процесса в групповых видах гимнастики на этапе спортивного совершенствования: специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»: диссертация ... кандидата педагогических наук / Кульчицкая Юлия Константиновна. – Санкт-Петербург, 2015. – 244 с. – Текст: непосредственный.

3. Лисицкая, Т.С. Педагогический контроль за специальной физической подготовкой в художественной гимнастике / Т.С. Лисицкая, С.А. Кувшинникова, Б.А. Суслаков // Гимнастика: [сб. ст.]. – М., 1983. – Вып. 2. – С. 69-74. – URL: <http://sportlib.su/Annuals/Gymnastics/1983N2/p69-74.htm> (дата обращения: 21.11.2024). – Текст: электронный.

4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 680 с.; Кн. 2. – 752 с. – Текст: непосредственный.

5. Теория и методика художественной гимнастики. Подготовка спортивного резерва: учебное пособие / Р.Н. Терехина [и др.]. – Москва: Спорт, 2018. – 360 с. – Текст: непосредственный.

б. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» от 15 ноября 2022 г. № 984. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405884995/> (дата обращения: 21.11.2024). – Текст: электронный.

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ: РОЛЬ И РАЗВИТИЕ

Гранкина Анастасия

Руководитель: ст. преподаватель Кривец Ирина Григорьевна

ФГБОУ ВО «Донецкая академия управления и государственной службы»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация

Аннотация. В статье рассматривается роль студенческого спорта для развития физических качеств и укрепления здоровья студентов. Анализируются организационные аспекты, а также обсуждаются вопросы мотивации студентов к занятиям спортом, проблемы и перспективы развития студенческого спорта в России.

Ключевые слова: спорт, здоровье, выносливость, студент, физические качества, высшие учебных учреждения.

Актуальность. Студенческий спорт является важным элементом физической культуры и здорового образа жизни молодёжи. Он способствует развитию физических качеств, укреплению здоровья, формированию здорового образа жизни. Кроме того, студенческий спорт помогает раскрыть потенциал молодых спортсменов, подготовить их к профессиональной карьере и участию в международных соревнованиях. В связи с этим, тема студенческого спорта актуальна и требует дальнейшего изучения и развития.

Анализ литературы. История студенческого спорта в России берет своё начало в начале XX столетия, когда были основаны первые спортивные клубы в рамках политехнического и электротехнического институтов Москвы. С течением времени, коллективы физической культуры стали появляться и в других образовательных учреждениях страны. Важным этапом в развитии

студенческого спорта стало создание в октябре 1993 года единой студенческой спортивной организации «Буревестник» по инициативе Минобразования России, Госкомспорта России и Олимпийского комитета России. Это событие также привело к образованию Российского студенческого спортивного союза [1]. Студенческий спорт представляет собой неотъемлемую часть спортивной сферы, которая активно развивается в высших учебных учреждениях, объединяя массовый спорт и профессиональные достижения.

Физическая активность представляет собой разнообразие видов спортивной деятельности, которыми занимаются студенты в высшей школе. Вот некоторые из наиболее популярных видов студенческого спорта:

– Футбол. Является одним из самых популярных видов спорта среди студенческой молодёжи. Команды университетов соревнуются друг с другом в рамках различных лиг и чемпионатов. Футбол развивает физическую выносливость, координацию движений и командный дух.

– Баскетбол. Пользуется большой популярностью среди студентов. Команды университетов участвуют в соревнованиях на местном и федеральном уровне, ежегодно проводится студенческая баскетбольная лига РФ. Баскетбол развивает выносливость, ловкость, координацию и тактическое мышление.

– Волейбол. Является популярным видом спорта среди студентов. Команды университетов соревнуются в лигах и турнирах. Волейбол развивает выносливость, гибкость, координацию и командную работу.

– Лёгкая атлетика. Включает в себя различные дисциплины, такие как бег, прыжки и метания. Студенты могут участвовать в соревнованиях по лёгкой атлетике на уровне университета, города, Республики. Лёгкая атлетика развивает скорость, силу, гибкость и выносливость.

– Теннис. Также пользуется большой популярностью среди студентов. Университеты соревнуются и турниры по теннису. Теннис развивает координацию, выносливость, ловкость и тактическое мышление.

Это лишь некоторые из множества видов студенческого спорта. Каждый студент может выбрать подходящий для себя вид спорта и заниматься им в

рамках университета. Организационные аспекты студенческого спорта имеют свои особенности: возможность заниматься спортом во время обязательных учебных занятий, возможность заниматься в свободное от учёбы время в спортивных секциях университета и самостоятельно, а также возможность участвовать в различных спортивных соревнованиях, начиная от учебных и заканчивая соревнованиями более высокого уровня. Л.А. Рапопорт (2001) рассматривает систему студенческого спорта как «совокупность государственных и общественных форм деятельности, обеспечивающих соревновательную деятельность, осуществляемую в целях физического и спортивного совершенствования студенческой молодёжи, удовлетворения её интересов и потребностей, подготовки спортивного резерва для сборных команд Российской Федерации» [2].

Цель исследования – исследовать основные направления и перспективы развития студенческого спорта, обозначить его роль и влияние на здоровье студентов, а также выявить проблемы и возможности для дальнейшего развития.

Задачи исследования:

- изучить основные виды спорта, которые представлены в студенческом спорте, и их популярность среди молодёжи;
- проанализировать влияние занятий спортом на здоровье, физическую форму и психологическое состояние студентов;
- выявить проблемы и препятствия, с которыми сталкиваются студенты-спортсмены в процессе обучения и участия в спортивных соревнованиях;
- предложить стратегии и меры для дальнейшего развития студенческого спорта, повышения его доступности и привлечения большего количества студентов к занятиям физической культурой.

Результаты исследования. Студенческие спортивные соревнования являются одним из ключевых элементов развития студенческого спорта, помогая студентам совершенствовать свои спортивные навыки и укреплять соревновательный дух.

Внутриуниверситетские соревнования включают соревнования между учебными группами, курсами и факультетами в целом.

Межвузовские соревнования проводятся на районном, городском, областном и зональном уровнях, а также на всероссийском уровне и уровне сборных команд России.

Международные соревнования включают чемпионаты и универсиады под эгидой Международной федерации студенческого спорта (FISU), а также участие в сборных командах России в международных соревнованиях.

Также имеет положительное влияние не только на спортивные навыки, но и на самочувствие студентов, так физическая культура и спорт является одними из наиболее значимых факторов укрепления и сохранения здоровья.

Кроме того, физическая активность в жизни студентов:

- корректирует недостатки физического развития и телосложения;
- повышает выносливость и возможности организма;
- помогает проводить своё время активно;
- даёт достижения в спорте и получение спортивных результатов;
- помогает не допускать развитие среди молодёжи алкоголизма, наркомании, а ещё участию в экстремистских объединениях.

Это подтверждает и опрос, проведённый среди студентов ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС» ($n = 145$) так значительная часть студентов (57,5%) регулярно занимается физическими упражнениями, в то время как оставшаяся часть (42,5%) – нет. У студентов, занимающихся спортом, дискомфорт в ногах наблюдается значительно реже (13,1%), чем у тех, кто не занимается спортом (почти в 6 раз больше). Это может быть связано с тем, что у тренированных студентов улучшается венозный отток и сосуды становятся более выносливыми. Кроме того, ни один из студентов, занимающихся спортом, не испытывает боли в ушах при быстром беге, что также может быть связано с улучшением состояния сосудов и вен. Также научными исследованиями подтверждено, что регулярные занятия физическими упражнениями оказывают положительное влияние на общее состояние человека. Снижается уровень

стресса, улучшается настроение, нормализуется сон и повышается самооценка. Даже короткие пятиминутные аэробные тренировки стимулируют выработку эндорфинов, что улучшает настроение и помогает бороться с депрессией. Регулярные занятия физкультурой помогают сохранять бодрость и снимать напряжение, что делает их незаменимым инструментом для борьбы со стрессом. В результате нашего исследования удалось выяснить, что студенческий спорт полезен для физического развития студентов, повышения их уровня здоровья и выносливости. Кроме того, студенческий спорт помогает снизить уровень стресса и улучшить настроение, что положительно влияет на учебную деятельность студентов. Так мы видим, что спорт в жизни студентов, безусловно, важен, однако студенческий спорт, как и любой другой вид спортивной деятельности, имеет свои особенности, которые могут как способствовать его развитию, так и затруднять его. Одной из особенностей студенческого спорта является то, что он сталкивается с рядом вызовов и проблем, которые могут помешать его эффективному функционированию.

Среди этих проблем можно выделить следующие:

- Ограниченное время и ресурсы: студенты часто имеют ограниченные временные и финансовые ресурсы для занятий спортом, что может затруднить регулярное посещение тренировок и участие в спортивных соревнованиях.

- Отсутствие мотивации и интереса: некоторые студенты могут не проявлять интереса к спорту, считая, что это не является для них приоритетом или, что у них нет на это времени.

- Недостаток социальной поддержки: студенческий спорт может сталкиваться с недостатком поддержки со стороны общества, которое может иметь негативные стереотипы о спорте и его влиянии на академические достижения и социальную жизнь.

Университеты играют важную роль в поддержке студенческого спорта. Они предоставляют студентам возможность заниматься спортом, развиваться и достигать высоких результатов. Вот несколько способов, которыми университеты могут поддерживать студенческий спорт:

Во-первых, университеты могут создавать специализированные спортивные программы, которые включают различные виды спорта и предлагают студентам все необходимые условия для тренировок, соревнований и профессионального развития. Такие программы могут включать предоставление тренеров, оборудования и тренировочных площадок.

Во-вторых, университеты могут предоставлять спортивные стипендии для студентов, имеющих высокие достижения в спорте, что позволяет им сосредоточиться на учёбе и тренировках.

В-третьих, университеты обеспечивают доступ к качественной спортивной инфраструктуре, такой как спортивные залы, стадионы, бассейны и другие объекты, необходимые для занятий различными видами спорта.

Наконец, университеты организуют различные спортивные мероприятия, которые способствуют развитию студенческого спорта и повышают интерес к нему. Также важными шагами к популяризации спорта в учебных заведениях являются:

- мотивация руководства ВУЗов (развитие спорта - престиж для ВУЗа);
- поднятие мотивации руководства вуза на государственном уровне посредством присвоения студентам спортивных званий за победу на студенческих соревнованиях (региональных, российских, международных);
- мотивация тренеров (материальное поощрение, звание, условия для работы);
- создание сети студенческих спортивных медиацентров [3].

Конечно, популяризация спорта тоже напрямую зависит от средств массовой информации, а занятия оздоровительно-спортивной деятельностью надо рассматривать как неотъемлемую часть культуры жизнедеятельности.

Выводы. Таким образом, студенческий спорт занимает важное место в жизни студентов и предоставляет множество преимуществ, таких как физическое и психическое здоровье, повышение энергии и снижение уровня стресса. Он также помогает развивать дисциплину, командный дух и навыки управления временем. Соревнования и чемпионаты дают возможность

студентам продемонстрировать свои таланты и получить признание. Однако существуют и некоторые проблемы, такие как недостаток финансирования и ограниченность ресурсов. Поэтому важно, чтобы университеты оказывали поддержку студенческому спорту и создавали условия для его развития.

Список использованных источников

1. Линдер, В.И. На крыльях «Буревестника»: история студенческого спорта: учебное пособие / В.И. Линдер, П.И. Андрианов, И.В. Прасканова, С.В. Шилов; под общей ред. О.В. Матыцина. Изд. 2-е, с измен. и дополн. – Москва: Спорт, 2019. – 272 с. – Текст: непосредственный.

2. Рапопорт, Л.А. Студенческий спорт: реальность и тенденции развития / Л.А. Рапопорт. – Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2001. – 211 с. – Текст: непосредственный.

3. Гормоны счастья и их влияние на наше самочувствие. – URL: <https://dzen.ru/a/ZafMA1DwJFdXvMc5> (дата обращения: 17.10.2024). – Текст: электронный.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НАЧИНАЮЩИХ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ

Дегтярев Владимир

Руководитель: ст. преподаватель Максимова Ирина Богдановна

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

г. Донецк, ДНР, Российская Федерация

Аннотация. В статье рассмотрены теоретические аспекты общей физической подготовки борцов греко-римского стиля, а также представлены наиболее эффективные средства общей физической подготовки борцов греко-римского стиля.

Ключевые слова: борьба греко-римского стиля, физические упражнения, общая физическая подготовка, учебно-тренировочное занятие.

Актуальность. Современная борьба – это высокотехнический вид

единоборств, в котором гармонично сочетаются такие физические качества, как ловкость, сила, гибкость, быстрота, выносливость, по мере развития, которых юный борец учится наносить мощные, сокрушительные удары и броски, а также защищаться от них [3]. Актуальность данного исследования заключается в том, что на сегодняшний момент в целом, занятия борьбой достаточно актуальны для Донецкой Народной Республики. Причём это относится ко всем видам единоборств.

Анализ литературы. Всесторонняя физическая подготовка в греко-римской борьбе может быть полноценно осуществлена только при правильном планировании круглогодичного и многолетнего учебно-тренировочного процесса. Эффективность управления общей физической подготовкой в греко-римской борьбе во многом предопределяется количеством и качеством получаемой информации об исходном и текущем уровнях физической подготовленности, параметрах тренировочной нагрузки и т.д. Причем главное, заключается не в объеме работы, а в правильности построения системы учебно-тренировочных занятий, направленных на повышение уровня общей физической подготовки юных борцов [1, 5]. Данным вопросом занимались М.Т. Даунленбаев, Е.В. Калмыков, В.В. Ким и др. [2, 3, 4]. Анализ литературных источников, научных исследований и публикаций свидетельствуют об отсутствии четко разработанной теоретико-методической базы по общей физической подготовке юных борцов греко-римского стиля. Практические наработки по общей физической подготовке борцов, в частности юных, не имеют научного обоснования. Все это может привести к неадекватному и нерациональному применению средств и методов и, как следствие, низкой базовой физической подготовке юных борцов и снижением качества соревновательной деятельности. Поэтому вопрос общей физической подготовки спортсменов-борцов греко-римского стиля в настоящее время остается открытым.

Цель исследования – определить теоретические аспекты общей физической подготовки начинающих борцов.

Задачи исследования:

1. Анализ литературных источников и обобщение передового опыта тренеров по проблеме исследования.

2. Выявить эффективные средства спортивной тренировки, направленные на повышение уровня общей физической подготовки борцов греко-римского стиля (начальный этап подготовки, возраст 11-12 лет).

Результаты исследования. В Донецкой Народной Республике греко-римская борьба развивается по пути совершенствования эффективных технических действий, всестороннего развития тактики и техники обыгрывания и разносторонней физической подготовки. Поэтому разносторонняя общая физическая подготовка, проводимая с учетом возраста и особенностей занимающихся, является основой в процессе спортивного совершенствования борцов любого уровня. К физическим качествам борца следует отнести силу, быстроту, выносливость, координационные способности, гибкость. Уровень их развития является одной из важнейших составляющих спортивной подготовки борца. Процесс развития базовых физических качеств, повышения их уровня принято обозначать как общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие физических качеств борца с тем, чтобы оказать положительное влияние на результативность спортсмена, эффективность его подготовки в целом. Средствами общей физической подготовки борца являются:

- общеразвивающие упражнения (с предметами и без);
- акробатические упражнения;
- подвижные игры с элементами борьбы;
- спортивные игры;
- упражнения на гимнастических снарядах;
- кроссовый бег;
- эстафеты;
- плавание;
- езда на велосипеде и др.

Особо следует указать на движения, по характеру усилий, форме и темпоритмовым характеристикам соответствующие борьбе (метания, прыжки, элементы других видов борьбы и др.). В целом упражнения по совершенствованию уровня общей физической подготовки создают хорошие предпосылки для выполнения значительных объемов работы по совершенствованию техники, тактики, развитию физических качеств, проявляемых в специфических движениях борца [6]. Также особо отметим, что на этапе начальной подготовки для повышения уровня общей физической подготовки начинающих борцов греко-римского стиля рекомендуется широко использовать игровой метод. В наибольшей мере игровой метод позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость (координационно-двигательные), быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность и др.

Выводы:

1. Анализ литературных источников по проблеме исследования показал, что вопрос общей физической подготовки борцов греко-римского стиля в настоящее время остается открытым и требует дальнейшего изучения и разработки конкретной программы общей физической подготовки для начинающих борцов (возраст 11-12 лет).

2. В ходе исследования мы выделили наиболее эффективные средства общей физической подготовки борцов греко-римского стиля: упражнения общеразвивающего характера, прыжки, бег, плавание, езда на велосипеде, упражнения с элементами акробатики, подвижные игры (с элементами борьбы), бег по пресеченной местности и др.

Список использованных источников

1. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 348 с. – Текст: непосредственный.

2. Дауленбаев, М.Т. Проблемы технологии оптимизации физической подготовки единоборцев / М.Т. Дауленбаев. – Текст: непосредственный //

Наука, новые технологии и инновации. – 2015. – № 9. – С. 42-45.

3. Калмыков, Е.В. Теория и методика спортивных видов борьбы / Е.В. Калмыков. – М.: Физическая культура, 2009. – 272 с. – Текст: непосредственный.

4. Ким, В.В. Оздоровительная направленность процесса начальной подготовки в спортивных единоборствах / В.В. Ким. – Текст: непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 41-45.

5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: 4-й филиал Воениздата, 2001. – 320 с. – Текст: непосредственный.

6. Шулика, Ю.А. Многолетняя технико-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки: учебное пособие для студентов ИФК / Ю.А. Шулика. – Краснодар: Краснодарское книжное издание. – 1988. – 142 с. – Текст: непосредственный.

ОТБОР СПОРТСМЕНОВ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА

Дергачев Михаил

Руководители: ст. преподаватель Шебештин Олег Эмрикович¹,
преподаватель Сергатских Екатерина Александровна²

¹*ФГКВООУ ВПО Военный учебно-научный центр военно-воздушных сил
«Военно-воздушная академия имени
профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина»,*

²*ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта»
г. Воронеж, Российская Федерация*

Аннотация. В данной статье рассматривается оптимизация организационно-методических мер отбора спортсменов в циклических видах спорта.

Ключевые слова: циклические виды спорта, физическая культура, спортсмен, отбор.

Актуальность. В современных условиях особую актуальность обретает спортивный отбор, предполагающий концепцию организационно-методических

мер, на основе которых обнаруживаются задатки спортсменов в циклических видах спорта, а также возможности юношей и девушек для специализации в конкретном виде спорта.

В поле зрения экспертов, а также практиков обязаны находиться задатки, то есть природные способности и анатомо-физиологические особенности – индивидуальные особенности человека, от которых находится в зависимости успешность исполнения конкретных спортивных дисциплин, в циклических видах спорта. Достижение высоких итогов в каждом виде спорта требует наивысших форм проявления способностей – таланта, одаренности.

В связи с этим в термин понятия «спортивный отбор» целесообразно относит термин «одаренность», которое изучает отбор спортсменов в циклических видах спорта равно как процедуру поиска более талантливых людей, которые способны достигать высочайших итогов в определенном виде спорта, благодаря индивидуальным особенностям и персональному подходу в работе. Одаренность рассматривается равно как такое сочетание способностей, которое представляет наивысшую степень предрасположенности к конкретному виду спорта.

Цель и задачи исследования – изучить состояние отбора спортсменов в циклических видах спорта как основы спортивной карьеры, как профессионалов, так и любителей.

Результаты исследования. В ходе исследования использовались такие методы как: опрос, беседа, изучение источниковой базы.

Эксперты полагают, что разнообразие, а также противоречивость подходов к вопросам отбора спортсменов в циклических видах спорта и методов её изучения представляют, по своему содержанию, разнообразные термины предмета исследования. В связи с этим с целью последующего исследования концепции спортивного отбора в циклических видах спорта требуется уточнить такие термины, как: одаренность, способности и задатки (с точки зрения спортивной работы). Большие разногласия наблюдаются в установлении термина «спортивная одаренность», которая, по суждению одних

авторов [1], считается сочетанием врожденных задатков, а также способностей, а по суждению иных [2], наличием генетически обусловленных моторных, морфофункциональных и психофизиологических характерных черт.

Проведенные теоретические анализы, а также итоги экспериментальных разработок убеждают, что спортивную одаренность можно рассматривать как сочетание устойчивых и сильных способностей, которые обеспечивают высокие достижения в спорте. Ныне есть достаточно сведений о воздействии морфологических, биомеханических, психофизиологических, физиологических, а также иных свойств на итоги в разнообразных видах циклического спорта, а также сведения о генетическом потенциале ряда параметров, которые обеспечивают спортивные достижения и успехи.

Предлагается выделить этапы спортивного отбора в соответствии с этапами многолетней спортивной подготовки.

В зависимости от конкретной направленности процедура долголетней тренировки спортсменов условно можно разделить на четыре этапа: предварительная подготовка, начальная спортивная специализация, углубленная тренировка в избранном виде спорта, спортивное совершенствование [3].

Этапы спортивного отбора соответствуют этапам концепции долголетней подготовки спортсменов. Соответственно выделяется четыре этапа: первичный отбор, отбор в профессию, отбор в юношеский спорт, отбор в спорт высших достижений.

В результате проведенного исследования можно выделить основные этапы спортивного отбора в циклических видах спорта.

Первичный отбор – этап предварительной подготовки. На этом этапе проводится спортивная ориентация, а также первоначальный отбор в секции, и детские спортивные школы. В единый этап специалисты выделяют спортивную ориентацию. Хотя так как единый отбор проходит в течение довольно продолжительного времени – не менее полутора лет, а в среднем – 2 года, то целесообразно объединить данные мероприятия.

Отбор в профессию начинается с медицинского отбора, в ходе которого выявляются противопоказания к занятиям спортом в целом, а также к определенному виду спорта, в отдельности.

Функциональное тестирование обнаруживает состояние сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, мышечно-двигательной, вегетативной системы и вестибулярного аппарата, так же др. необходимые замеры.

Обнаруживаются аэробные, а также анаэробные возможности. В циклических видах спорта обнаруживают способность к тактическим действиям, которая развивается на основании психофизиологических показателей.

В данное время выполняются первые соревнования. Главное дать оценку в стремление новичка бороться, а также побеждать, способность переносить поражения, наличие уважения к соперникам и судьям.

После 2-3 лет первичного отбора ставится задача отобрать среди занимающихся спортом граждан, которые готовы сделать спорт собственной профессией. С данной целью проводится второй этап отбора.

Отбор в профессию (на этапе начальной спортивной специализации).

О спортивной пригодности могут с относительно высокой вероятностью говорить, последующие критерии: темп увеличения итогов; уровень достижений; стабильность достижений.

Виды отбора такие же, как и на предыдущем этапе.

Медико-биологический отбор обнаруживает отклонения в самочувствии учеников спортивных школ, какие не были обнаружены ранее, а также, которые могли возникнуть в ходе профессионального занятия спортом. Физиологические и биохимические исследования отслеживают, как молодые спортсмены приспосабливаются к возросшим нагрузкам, как они восстанавливаются после них, также устанавливается потенциал резервных возможностей организма.

Индивидуальный стиль работы после освоения базовых компонентов развивается.

Перспективность кандидатов в сборные команды устанавливается на основании возможности последующего формирования физических качеств, учёта двигательного потенциала, освоения современных двигательных навыков, увеличения функциональных возможностей организма спортсмена, способности к исполнению огромных по объёму и высоких по интенсивности тренировочных нагрузок, психической устойчивости спортсменов в соревнованиях. Соревнования служат главной конфигурацией отбора [2].

Огромную значимость на данной стадии отбора имеют общественно-психологические характеристики. Необходимо учитывать морально-психологическую атмосферу в команде, психологическую совместимость её членов, степень массовой сплоченности при отборе в сборные команды [3].

Отбор в спорт высших достижений – этап спортивного совершенствования. Данный этап характеризуется максимальной реализацией личных возможностей. На этой стадии отбора в сборные команды отбираются более квалифицированные спортсмены, а на самом высочайшем уровне – так представляемые элитные спортсмены либо эталонный контингент.

Для того чтобы отобрать таких спортсменов, моделируются высшие индивидуальные характеристики, морфофункциональные показатели, параметры технико-тактической подготовленности и на основе приобретенных образцов оцениваются и отбираются лучшие кандидаты.

Огромную сложность представляет составление психологических модельных характеристик, в связи, с чем имеются как требуемые количественные показатели по единым психологическим тестам, так и качественный анализ комплекса профессионально главных психологических свойств.

Рассмотрим более подробно методы и способы спортивного отбора в циклических видах спорта.

Во-первых, педагогические методы дают возможность производить оценку степени формирования физиологических свойств, координационных возможностей, а также спортивно-технического профессионализма молодых

спортсменов.

Во-вторых, на базе медико-биологических методов обнаруживаются степень физического развития, морфофункциональные характерные черты, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его самочувствия. Антропометрические обследования дают возможность установить, насколько кандидаты с целью зачисления в учебно-тренировочные категории, а также категории спортивного совершенствования спортивных школ соответствуют тому морфотипу, свойственному для выдающихся представителей этого типа спорта. В спортивной практической деятельности выработались конкретные понятия о морфотипах спортсменов (масса тела, рост, тип телосложения и иные) [2].

В-третьих, посредством психологических методов устанавливаются характерные черты психики спортсмена, которые оказывают воздействие на решение индивидуальных, а также коллективных задач в результате спортивной борьбы, а также расценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, которые поставлены перед спортивной командой. Психологические обследования дают возможность проявление таких свойств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и другие.

В-четвертых, дают возможность приобрести сведения о спортивной заинтересованности детей, раскрыть причинно-следственные взаимосвязи развития мотиваций к длительным занятиям спортом, а также высоким спортивным достижениям. Социологические обследования обнаруживают круг интересов детей и подростков к занятиям тем либо другим видом спорта, эффективные средства и методы развития данной заинтересованности, формы соответственно разъяснительной, а также агитационной работы среди детей [1].

Выводы. Таким образом, качественное проведение профессионального отбора спортсменов в циклических видах спорта, позволяет оптимально решать кадровый вопрос для каждого кандидата, в конечном счете, выбирая, на основе

существующих методик, оптимальный человеческий материал, повышая возможности позитивного итога. Положительный итог отбора в циклических видах спорта еще не гарантия успеха, а только основа для зачисления в группу и команду, а негативный результат отбора, как правило, позволяет не распыляться, а сконцентрироваться на иной деятельности.

Список использованных источников

1. Гужаловский, А.А. Проблемы теории спортивного отбора. Теория и практика физической культуры / А.А. Гужаловский. – 2017. – № 8. – С. 24-25. – Текст: непосредственный.
2. Бриль, М.С. Отбор в спортивных играх / М.С. Бриль. – Москва: СПб. [и др.]: Питер, 2015. – 128 с. – Текст: непосредственный.
3. Гужаловский, А.А. Теория и методика спортивного отбора. Учебник для институтов физической культуры / под ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 352 с. – Текст: непосредственный.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ВНЕДРЕНИЯ ГТО В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Диденко Диана

Руководитель: ст. преподаватель Кривец Ирина Григорьевна

***ФГБОУ ВО «Донецкая академия управления и государственной службы»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация***

Аннотация. Рассмотрены нормативное регулирование, проблемы внедрения и реализации комплекса ГТО, а также возможные пути их решения в образовательных учреждениях. Проведен анализ готовности к тестированию и результатов испытаний ВФСК «ГТО» IV ступени в городском округе.

Ключевые слова: физическая культура, образовательные учреждения, комплекс ГТО, здоровый образ жизни.

Актуальность. Внедрение комплекса ГТО в образовательных учреждениях является важным шагом для улучшения физической подготовки и здоровья молодежи. В условиях снижения уровня физической активности среди

обучающихся, программа ГТО способствует формированию здорового образа жизни и устойчивых привычек к регулярным занятиям спортом.

Однако процесс внедрения сталкивается с различными проблемами, их изучение и поиск решений являются ключевыми для успешной реализации программы и повышения уровня физической культуры среди молодежи.

Анализ литературы. Анализ научных исследований свидетельствует о распространенности изучения данной темы учеными, которые посвятили свои работы изучению проблем и перспектив внедрения ГТО в образовательных учреждениях определению возможностей по укреплению финансовой стабильности, к ним можно отнести: Хорошеву Т.А. [1], Бахина Е.А., Стафееву А.В., Соколова В.В. [2], Волошину Л.Н., Кондакову В.Л., Копейкину Е.Н. [3]. При этом важно продолжать комплексные исследования по вопросам изучения проблем и перспектив внедрения ГТО в образовательных учреждениях, так как публикация результатов исследований и успешных кейсов внедрения ГТО способствует повышению интереса к программе среди родителей, учащихся и педагогов.

Цель и задачи исследования. Анализ проблем и перспектив внедрения комплекса ГТО в образовательных учреждениях для улучшения физической подготовки и здоровья молодежи является целью данной статьи. Для ее достижения необходимо выполнить следующие задачи: обозначить причины внедрения комплекса ГТО в образовательные учреждения; изучить основные проблемы развития и внедрения ГТО в образовательных учреждениях; оценить перспективы развития ГТО в образовательных учреждениях и его влияние на физическое воспитание молодёжи.

Результаты исследования. Нормативы ГТО – это комплекс физических упражнений, спортивных дисциплин и нормативов для граждан всех возрастов. Полное название программы – «Готов к труду и обороне».

Комплекс оценивает разные физические качества участников:

- быстрота, скорость. Бег на короткие дистанции: 30, 60 и 100 метров;
- выносливость. Преодоление длинных дистанций, в том числе по

пересечённой местности и на лыжах;

– гибкость. Всего один норматив – наклон вперёд, стоя на гимнастической скамье;

– сила. Различные виды отжиманий, подтягиваний и рывок гири;

– ловкость и координация. Челночный бег и метание теннисного мяча в цель;

– скоростно-силовые качества. Подъёмы туловища, прыжки в длину и метание набивного мяча из-за головы;

– прикладные навыки. Плавание, метание разных снарядов, стрельба, туристические походы, самбо.

Так, испытания, входящие в комплекс ГТО, весьма разнообразны. Участники, показавшие достойные результаты награждаются золотыми, серебряными или бронзовыми памятным значками [1].

Несмотря на важность и полезность проекта, у него могут быть и минусы. Участники начинают готовиться к мероприятию заранее, чтобы показать хорошие результаты и избежать вреда своему здоровью. Неподготовленный и неспортивный человек может получить травмы различной степени тяжести. Однако этих травм можно избежать, если подойти к подготовке с особой ответственностью и умом.

Внедрение и реализация нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в системе физического воспитания с использованием новых программ позволит усовершенствовать систему физического воспитания в образовательных учреждениях. Прогноз выполнения норм ГТО поможет формировать у молодежи комплексное представление о физической культуре, её возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, стимулировать личные достижения и воспитывать личность, способную к самостоятельной деятельности.

Существует три физкультурные группы: основная, подготовительная и специальная. В зависимости от принадлежности к одной из этих групп, обучающиеся могут сдавать зачеты и тесты в полной мере или с ограничениями

по здоровью (табл.1).

Таблица 1.

Сдача нормативов обучающимися различных медицинских групп

Медицинская группа	Условия сдачи нормативов	Дополнительная информация
Подготовительная	Сдают комплекс общедоступных упражнений, которые можно выполнять без нарушения медицинских противопоказаний.	Связано с медицинскими противопоказаниями относительно некоторых видов физической подготовки.
Специальная	Демонстрируют на оценку корригирующую гимнастику или ЛФК, а также теоретические знания.	Имеют заключение медицинских учреждений об освобождении от занятий физической культурой.
Освобожденные и инвалиды	Могут сдавать нормативы по личному желанию, в соответствии с требованиями для специальной медицинской группы.	Включает обучающихся 4-й медицинской группы и инвалидов.
Основная	Могут сдавать все зачеты в полной мере, без ограничений.	-

Огромное количество плюсов, положительных моментов уже можно отметить после начала введения комплекса ГТО в ОУ. Это и повышение мотивации к занятиям физкультурой и спортом, и желание не просто сдать отдельные тесты комплекса ГТО, а стараться выполнить нормативы на значок и показать лучший результат.

Таким образом, обучающиеся могут проявить свои лидерские качества. Важная роль в этом процессе отводится преподавателям физической культуры, которые непосредственно работают с обучающимися. Именно они на уроках и внеурочных занятиях могут доступно и понятно объяснить, что такое комплекс ГТО и как достичь наилучших результатов.

Основными преимуществами комплекса являются его интерактивная форма с применением поощрительных наград, популяризация по территории всей России. А также, главное, для чего нужны нормативы комплекса ГТО и что даёт их сдача – это здоровье, хорошее самочувствие и радость жизни. А в долгосрочной перспективе – ещё и увеличение продолжительности жизни.

Однако сталкиваясь с современными реалиями, реализация комплекса затрудняется (рис.1).



Рисунок 1 – Проблемы внедрения норм ГТО в образовательные учреждения

Для решения проблем внедрения ГТО в образовательных учреждениях можно предпринять следующие шаги:

– повысить мотивацию обучающихся к занятиям физической культурой и спортом. Для этого можно проводить онлайн-тренировки и мастер-классы, на которых обучающиеся выполняют различные комплексы упражнений, разбирают правильность выполнения движений, обсуждают нормативные требования [2];

– создать в учебных заведениях спортивные клубы. В них должно быть больше секций с лучшим оборудованием;

– организовать стартовое тестирование воспитанников по всем видам испытаний. При таком подходе образовательные учреждения будут выполнять роль «предварительного фильтра», и работа центров тестирования будет выстроена более системно;

– разработать меры поощрения педагогов и родителей, осуществляющих деятельность по подготовке и принятию нормативов ГТО;

– обеспечить материально-техническую обеспеченность процесса физического воспитания в образовательных учреждениях. Для этого можно, например, включить в программы учебного предмета «Физическая культура» внеучебные курсы по формированию у обучающихся компетенций, предусмотренных требованиями комплекса ГТО [3];

– обучить фитнес-инструкторов и тренеров основным принципам подготовки и выполнения нормативов ГТО, организовать для них курсы

повышения квалификации.

Выполнение данных рекомендаций может привести в дальнейшем к таким результатам:

– повышение уровня физического воспитания. Комплекс ГТО способствует внедрению физической культуры в повседневную жизнь обучающихся, создаёт возможности для поддержания здорового образа жизни и всесторонней физической подготовки;

– более качественный мониторинг состояния здоровья. Сдача тестов ГТО позволяет отслеживать динамику изменения здоровья обучающихся, учитывать их спортивный прогресс и понимать его причины;

– формирование мировоззренческих основ личности. Комплекс ГТО обладает воспитательным потенциалом и помогает формировать гражданственность и патриотизм;

– увеличение числа учащихся, регулярно занимающихся физической культурой и спортом. Видя успехи одноклассников, дети начинают стремиться к регулярным занятиям физической культурой и участию в спортивных соревнованиях.

Выводы. Внедрение комплекса ГТО в образовательных учреждениях является важным шагом для улучшения физической подготовки и здоровья молодежи. Программа способствует формированию здорового образа жизни и устойчивых привычек к регулярным занятиям спортом. Анализ готовности обучающихся к выполнению нормативов ГТО показал, что существует необходимость в дополнительной мотивации и улучшении материально-технической базы для подготовки.

Рекомендации по улучшению процесса внедрения ГТО включают повышение мотивации обучающихся через онлайн-тренировки и мастер-классы, создание спортивных клубов в учебных заведениях, проведение стартового тестирования и разработку мер поощрения педагогов и родителей. Выполнение данных рекомендаций может привести к повышению уровня физического воспитания, более качественному мониторингу состояния

здоровья обучающихся, формированию мировоззренческих основ личности и увеличению числа учащихся, регулярно занимающихся физической культурой и спортом.

Список использованных источников

1. Хорошева, Т.А. Проблемы внедрения ГТО в образовательной системе / Т.А. Хорошева. – Текст: электронный // Тольяттинский государственный университет. – URL: https://alley-science.ru/domains_data/files/February2-181/PROBLEMY%20VNEDRENIYa%20GTO%20V%20OBRAZOVATELNOY%20SISTEME.pdf (дата обращения: 21.11.2024).

2. Бахин, Е.А. Проблемы внедрения комплекса ГТО в образовательных учреждениях / Е.А. Бахин, А.В. Стафеева, В.В. Соколов. – Текст: непосредственный // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2020. – № 8. – С. 15-21.

3. Волошина, Л.Н. Комплекс ГТО: перспективы и проблемы внедрения в региональном образовательном пространстве / Л.Н. Волошина, В.Л. Кондаков, Е.Н. Копейкина. – Текст: непосредственный // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2017. – № 1. – С. 13-17.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Дробышева Ангелина, Тимофеев Андрей
Руководитель: канд. пед. наук, доцент
Холодов Олег Михайлович

*ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта»
г. Воронеж, Российская Федерация*

Аннотация. В данной статье рассматриваются проблемы рационального питания в художественной гимнастике, так как оптимизация сбалансированного рационального питания напрямую влияет на полноценное гармоничное функционирование всего организма и работоспособность гимнастки.

Ключевые слова: БЖУ, интенсивность, питание, гимнастики, нагрузка,

лишний вес.

Актуальность. Одной из самых актуальных проблем в художественной гимнастике является рациональное питание и регулирование веса гимнасток. Ведь именно сбалансированное рациональное питание напрямую влияет на полноценное гармоничное функционирование всего организма и работоспособность гимнастки, а уже от его возможностей зависит вероятность достижения тех или иных спортивных ступеней.

Несоблюдение же базовых правил питания приводит к лишнему весу. А лишний вес, во-первых, вызывает физические трудности у гимнастки (невозможность полноценно выполнять прыжки, повороты, равновесия и т.д.). Во-вторых, из-за него ухудшается эстетика гимнастки, гармоничность ее движений и в целом восприятие ее программы. Именно поэтому советы по поводу рационального питания всегда остаются актуальными.

Цель и задачи исследования работы является составление оптимального рациона питания для гимнасток на основе изученной нами информации.

Методы исследования: анализ интенсивности нагрузок гимнасток, анализ источниковой базы, сравнение эффективности различных программ питания.

Результаты исследования. На основе полученных нами данных хочу предложить свой вариант рационального питания для художественных гимнасток с приведением таблицы норм.

Приблизительные энергозатраты спортсменок составляют 50-62 Ккал на 1 кг веса. Это значит, что гимнастки различного возраста и веса должны употреблять различное количество калорий пищи для полноценного и гармоничного функционирования их организма (вес указан в килограммах) [1]:

30 – от 1500 до 2000 Ккал в день;

40 – от 2000 до 2500 Ккал;

50 – от 2500 до 3000 Ккал;

60 – от 3000 до 3500 Ккал.

Что касается соответствия количества приёмов пищи и тренировок

спортсменов в день [2]:

- 1 тренировка – 3 приёма пищи;
- 2 тренировки – 4 приёма пищи;
- 3 тренировки – 5 приёмов пищи.

Как известно, важнейшим материалом пластического обмена, обеспечивающего интенсивность и нашего роста и формирования всех внутренних органов и систем, являются белки. Жиры необходимы нашему организму в качестве источника энергии. Углеводы же являются для нас основным источником энергии при какой-либо мышечной работе.

Вдобавок важную роль в нашем обмене веществ играют витамины и минеральные вещества. Особенно велика потребность гимнасток в витаминах А, В, В6, РР и Е, а также в соблюдении водно-солевого баланса в организме (таблица 1). В данной таблице мы видим, что в районе программы питания гимнасток у нас преобладают, в первую очередь, углеводы (60-64% от суточной нормы), т.к. именно из них они получают необходимую в течение дня энергию для тренировочного процесса и жизнедеятельности организма в целом. За ними идут примерно в равном количестве жиры (тоже необходимы для пополнения запасов энергии) и белки (строительный материал мышц и богатый источник аминокислот организма).

Таблица 1.

Сравнив различные источники, мы составили таблицу с необходимой суточной потребностью гимнасток в белках, жирах и углеводах

№	Состав пищи	Суточная норма на кг веса	Процентное содержание	Продукты питания
1.	Белки А) Животные Б) Растительные	1,7-2,2 г	14-15%	А) Курица, говядина, индейка, яйца, творог, сыр и т.д. Б) Бобовые, горох, соя, фасоль, хлопья, хлеб и т.д.
2.	Жиры А) Животные Б) Растительные	1,6-2 г	20-25%	А) Мясные и молочные продукты, т.е. продукты животного происхождения. Б) Растительные масла.
3.	Углеводы А) Концентрированные Б) Крахмальные	7-9 г	60-64%	А) Сахар, мёд, варенье, сладкие блюда (быстрые углеводы). Б) Различные крупы, овощи (медленные углеводы).

Помимо употребления достаточного количества БЖУ гимнастки должны также соблюдать режим питания. Важно, чтобы все приёмы пищи были примерно в одно время каждый день.

Ниже мы привели список продуктов, который следует исключить из рациона питания гимнасток (т.к. они являются вредными для организма, полными химикатов и способствуют быстрому набору жировой прослойки гимнастки, за счёт чего вес стремительно растёт): фаст-фуд (пицца, картофель фри и т.д.); сухарики, чипсы; большое количество мучного и сладкого; жареные, чрезмерно жирные и копченые продукты; газированные сладкие напитки; сахар, различные консерванты и т.д. [3].

Выводы. На основе изученных данных мы сделали вывод о существовании множества различных программ питания для гимнасток, способствующих более быстрому достижению спортивного результата спортсменки. Также, мы изучили и проанализировали влияние интенсивности нагрузок и личных параметров гимнасток на составление их рациона питания.

Таким образом, на основе приведённых выше данных (о БЖУ, личных параметров спортсменок, интенсивности их нагрузок и др.) мы с лёгкостью можем составить программу рационального питания, подобранную под каждую гимнастку индивидуально.

Список использованных источников

1. Кечеджиева, Л.В. Обучение детей художественной гимнастике / Л.В. Кечеджиева. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 95 с. – Текст: непосредственный.
2. Бойко, Е.А. Питание и диета для спортсменов / Е.А. Бойко. – М.: ВЕЧЕ, 2016. – 116 с. – Текст: непосредственный.
3. Лапкин, М.М. Основы рационального питания / М.М. Лапкин, И.В. Растегаева. – ГЭОТАР-Медиа, 2017. – 320 с. – Текст: непосредственный.

ВЛИЯНИЕ МОТИВАЦИИ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Захарова Оксана

Руководитель: ст. преподаватель Новосёлов Михаил Николаевич

***ФГКОУ ВО «Нижегородская академия МВД Российской Федерации»
г. Нижний Новгород, Российская Федерация***

Аннотация. В данной работе рассматривается влияние мотивации, концентрации внимания и стрессоустойчивости на эффективность тренировочного процесса. Эти факторы играют ключевую роль в достижении высоких результатов, как в спорте, так и в других областях деятельности.

Ключевые слова: мотивация, концентрация, стрессоустойчивость, эффективность, тренировки, тренировочный процесс.

Актуальность. Мотивы человека заниматься той или иной деятельностью являются одним из важных факторов при достижении им результата в данной деятельности. Имея интерес и определённую мотивацию, человек наиболее внимательно и старательно движется к достижению результата в данной сфере. Поэтому можно сделать вывод, что результаты тренировочного процесса зависят не только от физических способностей, но и от психоэмоционального состояния спортсменов.

Мотивы, побуждающие человека заниматься спортом, имеют свою структуру. Непосредственные мотивы спортивной деятельности – потребность в чувстве удовлетворения от проявления мышечной активности; потребность в эстетическом наслаждении собственной красотой, силой, выносливостью, быстротой, гибкостью, ловкостью; стремление проявить себя в трудных, даже экстремальных ситуациях; стремление добиться рекордных результатов, доказать свое спортивное мастерство и добиться победы; потребность в самовыражении, самоутверждении; стремление к общественному признанию, славе [1]. Мотивация способствует целенаправленному поведению, концентрация внимания позволяет сосредоточиться на выполнении задач, а стрессоустойчивость помогает справляться с негативными эмоциями и

сохранять стабильность. Таким образом, проблема влияния этих факторов на результативность тренировок является актуальной и требует глубокого анализа.

Анализ литературы. Анализ последних исследований показывает, что мотивация играет важную роль в спортивной психологии. М.В. Геращенко [2] подчеркивает, что внутреннее стремление к достижению успеха увеличивает вовлеченность спортсменов в тренировочный процесс. Концентрация внимания также исследуется в работах А. Фельп [3], где акцентируется внимание на том, как внимание влияет на производительность.

Цель и задачи исследования. Целью данной работы является выявление влияния мотивации, концентрации внимания и стрессоустойчивости на результативность тренировочного процесса. Ставятся следующие задачи:

1. Анализ теоретических аспектов мотивации, концентрации и стрессоустойчивости.
2. Оценка их влияния на тренировочный процесс.
3. Выявление взаимосвязей между указанными факторами и результатами тренировок.

Результаты исследования. Изучая теоретические аспекты мотивации можно выделить, что влияние мотивации, концентрации внимания и стрессоустойчивости на результативность тренировочного процесса является важной темой, так как эти факторы напрямую влияют на успех и достижения как в спортивной деятельности, так и в других областях.

«Мотивация – это внутренний драйв, который побуждает человека достигать определённых целей» [4]. В тренировочном процессе мотивация может проявляться в различных формах, таких как:

- внешняя мотивация: достижения тренера, награды, конкуренция с другими спортсменами, а также признание и поддержка со стороны окружающих. Так же к этому можно отнести наблюдение за любимыми спортсменами или командами. Их успехи и выступления могут мотивировать к занятиям спортсменов:

- внутренняя мотивация: личные цели, удовольствие от процесса,

стремление к самосовершенствованию. Многие молодые спортсмены с детства мечтают стать Олимпийскими чемпионами или Чемпионами мира. Такая мотивация возникает, когда спортсмен испытывает радость от самой тренировки и хочет улучшить свои навыки ради собственного удовлетворения, а не только ради внешних вознаграждений или поощрения родителей, которые хотят, чтобы ребёнок занимался именно этим видом спорта.

Высокий уровень мотивации способствует большей приверженности тренировкам, улучшает дисциплину и настойчивость, что в итоге ведет к более высоким результатам. Благодаря этому спортсмены склонны к регулярным и более усердным тренировкам, что позволяет им достигать прогресса и развивать свои навыки. Они также более открыты к экспериментированию с новыми техниками и подходами. Мотивация помогает справляться с трудностями и неудачами, что крайне важно в условиях спортивной конкуренции.

Поддержка со стороны тренеров и единомышленников также играет важную роль в формировании и укреплении мотивации спортсменов, создавая позитивную атмосферу и содействуя совместному развитию. Частые случаи, когда в командных видах спорта, тренер, мотивируя команду в перерыве, добивается полного изменения картины игры на поле (площадке).

Можно привести несколько примеров из мира профессионального спорта. Один из самых успешных спортсменов в истории плавания Майкл Фелпс, он выиграл 28 олимпийских медалей, из которых 23 – золотые. Но не только его успехи на соревнованиях делают его примером для подражания. Фелпс открыто говорит о своих проблемах с алкоголем и наркотиками, которые он успешно преодолел. Таким образом, он показывает, что никакие проблемы не мешают достижению целей, если у человека есть сильное желание и настоящая мотивация. Ещё один пример – Серена Уильямс. Одна из лучших теннисисток в истории, она несколько раз возвращалась на корт после травм и родов, каждый раз доказывая, что ничто не может её остановить.

Способностью сосредоточиться на выполнении задачи, игнорируя

внешние отвлекающие факторы и внутренние сомнения, называется концентрация. Высокая концентрация помогает избежать ошибок, улучшает выполнение техники и повышает качество тренировок. Например, в стрессовых ситуациях, таких как финальные моменты соревнований, способность сосредоточиться может стать решающим фактором в достижении успеха. В конечном итоге, высокая концентрация внимания является одним из ключевых факторов, влияющих на успешность тренировочного процесса и достижения высоких результатов в спорте.

Здесь можно в качестве привести несколько примеров, как концентрация помогла спортсмену:

При прыжке в длину с места для достижения максимальной дальности спортсмен сосредотачивает внимание на наиболее быстром выпрямлении коленей. Это пример внутреннего направления концентрации внимания, так как мышление направлено на движения тела (распрямление коленей). Когда спортсмен думает о том, как допрыгнуть до выделенной линии на полу перед собой, это пример внешней направленности концентрации внимания, так как он размышляет о результате движения (достижение линии), а не о самом движении. В лёгкой атлетике перед прыжком, спринтерским забегом, метанием снаряда спортсмены закрывают глаза, шевелят губами, прокручивая в голове действия, которые будут совершать. Во время силовых упражнений внутренняя фокусировка сознания на мышцах способствует их росту и может привести к гипертрофии мускулов. Если спортсмен использует внешнюю фокусировку внимания на своей цели, например, сосредотачивается на подъёме штанги, то он легче берёт этот вес и затрачивает меньше энергии.

Стрессоустойчивость – это способность человека справляться с эмоциональным и психологическим давлением, возникающим в процессе тренировок и соревнований. Она включает в себя способность к адекватной реакции на стрессовые ситуации. Проявляется в способности быстро оценить ситуацию и принять оптимальные решения в условиях неопределенности. Так же к этому можно отнести умение сохранять спокойствие и сосредоточенность

в напряженных условиях. Спортсмены, обладающие высокой стрессоустойчивостью, могут контролировать свои эмоции и сохранять фокус, несмотря на давление, исходящее от зрителей, тренеров или собственных ожиданий.

Стрессоустойчивые спортсмены могут лучше справляться с неудачами и давлением соревнований. Они способны воспринимать неудачи как возможность для роста и обучения, а не как окончательное поражение. Это позволяет им сохранять высокую производительность в условиях стресса, что особенно важно в ключевые моменты соревнований.

Для примера можно взять командные виды спорта, например футбол. Зачастую с трибун можно услышать разные крики от болельщиков противоположной команды. Не всегда эти крики приятны, а иногда и связаны с оскорблениями. Но стрессоустойчивость позволяет футболисту холодно принимать всё происходящее и сконцентрироваться на игре.

Подводя итоги, можно сказать, что в ходе работы было установлено, что высокая мотивация непосредственно коррелирует с усилием, прикладываемым спортсменами во время тренировок. Спортсмены с высоким уровнем внутренней мотивации демонстрируют лучшие результаты, так как они более активно вовлечены в процесс. Концентрация внимания влияет на качество выполнения упражнений: спортсмены, способные сосредоточиться, показывают лучшие результаты в соревнованиях.

Стрессоустойчивость способствует более эффективному управлению эмоциями, позволяя спортсменам сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях, что положительно сказывается на результатах.

Выводы. Мотивация, концентрация внимания и стрессоустойчивость являются ключевыми факторами, влияющими на результативность тренировочного процесса. Их взаимосвязь подчеркивает важность психоэмоциональной подготовки наряду с физической. Рекомендуется внедрение программ психологической подготовки для спортсменов, направленных на развитие этих навыков, что может существенно повысить их

результаты.

Список использованных источников

1. Царегородцев, И.И. Мотивация спортсменов в ходе тренировочного процесса / И.И. Царегородцев // Современные спортивные технологии (актуальные вопросы подготовки спортивного резерва): материалы VI межрегиональной научно-практической конференции, Йошкар-Ола, 27 апреля 2018 года. – Йошкар-Ола: ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва», 2018. – С. 237-243. – Текст: непосредственный.

2. Геращенко, М.В. Взаимосвязь тревожности и спортивной мотивации / М.В. Геращенко. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2023. – № 5 (452). – С. 232-235.

3. Фельп А. Мотивация в тренировке и соревновании / А. Фельп. – Текст: непосредственный // Спортивный психолог. – Москва, 2023. – С. 87-92.

4. Маланов, С.В. Мотивация, воля, целеполагание и рост спортивного мастерства у бегунов на средние и длинные дистанции / С.В. Маланов, А.С. Субаева. – Текст: непосредственный // Экспериментальная психология. – 2021. – Том 14. – № 3. – С. 168-182.

МЕТОДИКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ 14-15 ЛЕТ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Иваненко Шандур

Руководитель: ст. преподаватель Дьяченко Виктория Викторовна

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

г. Донецк, ДНР, Российская Федерация

Аннотация. Исходя из данных комплексного тестирования боксеров категории «старшие юноши» обоснована структура методики построения специальной подготовки в учебно-тренировочной группе третьего года обучения. Представлены особенности сочетания тренировочных методов.

Ключевые слова: боксеры, методика, специальная выносливость,

специальная подготовка, старшие юноши.

Актуальность. Престижность высоких спортивных результатов, лидирующая позиция стран-победительниц на международной спортивной арене во многих странах мира определяют наличие высокого организационно-методического уровня системы многолетнего спортивного отбора [4, 7]; повышенный интерес и смещение акцентов оптимизации на дальнейшее совершенствовании системы подготовки спортсменов, обеспечивающих пополнение составов сборных команд страны [2].

Процесс оптимизации тренировочных программ на этапах многолетней подготовки связан с разработкой методик, технологий и программ, позволяющих спортсмену максимально реализовать, индивидуально детерминированные, физические качества и способности, определяющие степень его надежности в экстремальных условиях соревновательной деятельности, и перспективность на этапах спортивного совершенствования в избранной им специализации [2, 6]. В боксе, одним из таких качеств является выносливость [1, 3, 5]. Именно планомерное и своевременное развитие ее составляющих в процессе спортивного совершенствования боксера, в совокупности с координацией движений, концентрацией внимания, скоростью реакции и психологической устойчивостью, не только обеспечивает эффективность тренировочного процесса в данном виде единоборств, но и гарантирует прирост уровня специальной тренированности спортсмена, стабильность результатов его соревновательной деятельности [7, 8]. Что особенно актуально на этапе спортивной специализации, который в боксе совпадает с возрастом – 13-16 лет.

Анализ литературы. Изучая тематическую научную литературу, мы установили, что проблема оптимизации и совершенствования качества выносливости у спортсменов (в том числе, специализирующихся в боксе) является достаточно изученной [1, 2, 5]. Определены основные виды выносливости, на основе различия отдельных признаков (общая и специальная; тренировочная и соревновательная; аэробная и анаэробная; лактатная и

алактатная; локальная и глобальная; скоростная и силовая), и их значение в процессе подготовки спортсменов [6]. Выделены факторы, определяющие уровень выносливости [7, 8]. Обоснованы основные положения универсальной методики ее развития у спортсменов вне зависимости от специализации [3]. Опробованы авторские методики развития специальной выносливости у спортсменов, специализирующихся в единоборствах [2, 5, 7]. Внедрены в практическую деятельность технологии развития специальной выносливости боксеров на этапах многолетней подготовке [1, 2, 6]. Однако до настоящего времени недостаточно разработанным остается вопрос методического обеспечения процесса развития специальной выносливости боксеров, на основе особенностей энергетических резервов организма и способностей к совершенствованию их реализации в условиях соревновательной деятельности, что определило цель нашего исследования.

Цель исследования – обоснование и разработка комплексной методики развития специальной выносливости боксеров 14-15 лет в практике этапа спортивной специализации.

Задачи исследования: изучение научно-методической литературы по проблеме исследования; обоснование программы констатирующего эксперимента (КЭ); обоснование структуры и содержания методики развития специальной выносливости у боксеров экспериментальной группы (ЭГ).

Результаты исследования. По результатам теоретического анализа специальной литературы, мы определили, что перспективным является рационально обоснованное использование в тренировочных программах по боксу средств и методов, ориентированных на развитие специальной выносливости бойцов, как базового качества для совершенствования их технико-тактической составляющей подготовки, а главное – повышения эффективности соревновательной деятельности [4, 6].

Процесс развития указанного качества у боксеров-юношей должен быть максимально индивидуализирован, с учетом их физиологических возможностей. Возраст юных спортсменов, осваивающих специфику бокса на

учебно-тренировочном этапе, составляет 13-16 лет, что само по себе, в условиях пубертатных перестроек и активного роста организма, при форсированной специализированной подготовке, создает угрозу развития адаптационных срывов, проявляющихся в заболеваниях и травмах [4, 5, 6]. Что определило выбор экспериментальной группы боксеров и содержание программы КЭ. В КЭ приняли участие 12 боксеров, категории «старшие юноши».

В учебно-тренировочном процессе (УТП), предусмотренном планом-программой, они участвовали в полном объеме. Программа подготовки боксеров в учебно-тренировочных группах 3 года обучения (УТГз), рассчитана на 52 недели, количество занятий в неделю – 5 занятий, продолжительность занятия – 120 минут [4, 6].

В программу КЭ вошли тестовые упражнения для определения уровня развития специальной выносливости и компонентов, ее формирующих у боксеров ЭГ, согласно нормативам определения общей физической и специальной физической подготовленности для спортсменов УТГз. При этом скоростно-силовые способности исследовались при помощи теста: прыжок в длину с места. Общая выносливость изучалась путем выполнения теста – бег 3000 м. Силовая выносливость изучалась при помощи тестов: сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание из виса на перекладине. Скоростная выносливость изучалась посредством тестов: нанесение боксерских ударов по мешку за 15 сек; нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 мин; количество прыжков через скакалку за 1 мин. Кроме того, нами оценивался уровень специальной выносливости во время проведения поединка с соперником (три раунда по две минуты). После этого высчитывался коэффициент восстановления боксера после тестирующей нагрузки.

Для определения уровня восстановления спортсмена и степени адаптации к физическим нагрузкам использовался индекс Руффье (ИР). По результатам КЭ установили: удовлетворительный уровень развития специальной выносливости у боксеров ЭГ, что недостаточно для их эффективной подготовки

и высоких темпов роста результатов соревновательной деятельности. Что также подтверждено результатами пробы Руффье и компьютерного тестирования уровня функционального состояния и резервных возможностей организма, согласно которым боксеры были различны по типу энергообеспечения мышечной деятельности (аэробно-гликолитический; аэробно-анаэробный).

Указанные различия обосновали использование дифференцированного подхода к наполнению методики специальными, развивающими выносливость бойцов, средствами и регламентацию их в УТП, а также соотношение организационных форм методики.

Комплексная методика развития специальной выносливости боксеров УТГз базировалась на данных о метаболических факторах, которые лимитируют ее успешную реализацию в условиях тренировочной и соревновательной деятельности боксеров ЭГ.

Методика была опробована в практике этапов подготовительного периода цикла годичной подготовки. Использовали интервальный и повторный методы тренировки с дифференциацией средств специальной направленности по зонам интенсивности в тренировочных микроциклах. Выбор, направленность и регламентация используемых в методике средств и методов, а так же форма их интеграции в процесс подготовки боксеров ЭГ, были обоснованы целями их этапа подготовки, а так же результатами контроля над уровнем развития специальной выносливости.

В основу построения методики развития специальной выносливости у боксеров УТГз, было положено комплексное использование средств, форм и методов спортивной тренировки, развивающей направленности, с использованием дифференцированного подхода к их дозированию в УТП, в зависимости от генетически детерминированной направленности процесса энергообеспечения мышечной деятельности боксеров (аэробно-гликолитическая, аэробно-анаэробная). Что обеспечивало как целенаправленное специально тренировочное воздействие, так общеразвивающий эффект.

В арсенал средств тренировки входили общеразвивающие и специальные физические упражнения, отражающие специфику бокса по физиологической направленности (интервальный метод), направленные на:

- 1) развитие скоростной выносливости при помощи бега;
- 2) совершенствование скоростно-силовой выносливости при помощи бега;
- 3) совершенствование общей выносливости при помощи бега;
- 4) совершенствование скоростной выносливости при помощи типовых боксерских мешков;
- 5) совершенствования скоростно-силовой выносливости при помощи типовых боксерских мешков.

Совокупность методов тренировки (интервальный, непрерывный в циклическом режиме, повторный), методических принципов, перераспределение тренировочных средств по видам подготовки и зонам интенсивности, с преимущественным развитием скоростно-силового компонента специальной подготовленности боксеров, были реализованы нами в условиях формирующего эксперимента (32 недели). По окончании, которого проводилось повторное контрольное тестирование боксеров ЭГ, по программе аналогичной КЭ.

Выводы. Сравнительный анализ данных констатирующего и контрольного тестирования боксеров ЭГ свидетельствовал об эффективности апробации авторской методики специальной подготовки боксеров категории «старшие юноши», в условиях традиционной программы построения УТП в УТГз. Установлено, что реализация, разработанной нами, методики привела к улучшению всех количественных характеристик качества специальной выносливости, в наибольшей степени – его силового компонента и аэробной производительности, что отразилось на уровне показателей результативности боксеров ЭГ в контрольных спаррингах.

Положительный результат апробации методики специальной подготовки боксеров в возрасте 14-15 лет позволил рекомендовать ее к дальнейшему

внедрению в спортивные организации, готовящие юных боксеров.

Список использованных источников

1. Апкорян, М.М. Специальная выносливость и методика ее развития / М.М. Апкорян. – 2004. – URL: [//http://bestboxing.ru](http://bestboxing.ru) (дата обращения: 11.11.2024). – Текст: электронный.
2. Бакулев, С.Е. Генеалогические основы прогнозирования успешности соревновательной деятельности единоборцев / С.Е. Бакулев, В.А. Таймазов. – Текст: непосредственный // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2006. – Вып. 19. – С. 7-14.
3. Белоцерковский, З.Б. Энергометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов / З.Б. Белоцерковский. – М.: Советский спорт, 2005. – 312 с. – Текст: непосредственный.
4. Бокс: учебная программа для дет.-юнош. спорт. школ, специализ. дет.-юнош. школ олимп. резерва, школ высшего спорт. мастерства, учил. олимп. резерва, центров спорт. подг. / И.В. Майорова, Д.Е. Северенко. – Донецк, 2015. – 96 с. – Текст: непосредственный.
5. Воспитание специальной выносливости в боксе. – URL: [//http://baza-referat.ru/](http://baza-referat.ru/) (дата обращения: 11.11.2024). – Текст: электронный.
6. Гаськов, А.В. Структура и содержание тренировочно-соревновательной деятельности в боксе: монография / А.В. Гаськов, В.А. Кузьмин. – Красноярск, 2004. – 113 с. – Текст: непосредственный.
7. Ахметов, С.Н. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Бокс» / С.Н. Ахметов, С.С. Люгайло, В.В. Ермаков. – МБУ ДО «СШ № 3 по боксу»: Донецк, 2023. – 51 с. – Текст: непосредственный.
8. Кургузов, Г.В. Метод интервальной тренировки для повышения специальной работоспособности боксеров / Г.В. Кургузов, В.Я. Русанов // Бокс: Ежегодник. – М., 1985. – С. 15-16. – Текст: непосредственный.

**МЕТОДИКА ИНТЕГРАЦИИ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ
РЕАБИЛИТАЦИИ В ПРОГРАММУ ПОДГОТОВКИ НАЧИНАЮЩИХ
ВОЛЕЙБОЛИСТОК С НЕФИКСИРОВАННЫМИ ДИСФУНКЦИЯМИ
СИСТЕМЫ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

Киселева Ольга

Руководитель: д-р наук по ФВиС, доцент
Люгайло Светлана Станиславовна

***ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
Институт физической культуры и спорта
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация***

Аннотация. Раскрыто содержание методики включения комплексных физических средств в программу спортивной тренировки начинающих волейболисток, которые входят в «группу риска» развития нарушений осанки во фронтальной плоскости, или уже имеют асимметричную осанку.

Ключевые слова: асимметричная осанка, нефиксированные дисфункции, начинающие волейболистки, спортивная подготовка, физическая реабилитация.

Актуальность. На современном этапе развития спортивной науки приоритетное значение имеет система здоровьесбережения спортсменов. Это обусловлено значимостью здоровья спортсмена для достижения им высокого соревновательного результата, и поддержания его стабильности на этапах многолетней спортивной подготовки [5].

В этой связи, специалисты ведут разработки в двух направлениях – здоровьесформирующие и здоровьесберегающие программы технологии. На этапах детско-юношеского спорта акцент сделан на здоровьесформирующих мерах, так как сама спортивная подготовка призвана: способствовать гармоничному развитию и созреванию организма ребенка; расширять функциональные резервы организма; формировать основы здоровья и становление технико-тактических качеств начинающих спортсменов [6, 7]. Здоровьесформирующие программы технологии методики, в практике подготовки юных спортсменов включают комплексные медикаментозные и без лекарственных средства, способствуют профилактике развития наиболее

вероятных возрастных патологий (опорно-двигательного аппарата (ОДА), сердечно-сосудистой системы (ССС), органов пищеварения) препятствуют их переходу в хроническую форму, а также предупреждают обострение и усугубление степени тяжести, уже имеющихся у юного спортсмена, хронических патологий [5, 6, 7].

В настоящий момент акценты в системе здоровьесбережения смещены в пользу без лекарственных средств и методов физической реабилитации (ФР). Их использование в УТП юных спортсменов физиологически оправданно, так как при правильном назначении, средства ФР, не только потенцируют действие тренировочных воздействий, но и нивелируют их негативное влияние на растущий организм занимающихся [5].

В отношении подготовки юных волейболистов следует отметить, что они, в силу своих антропометрических особенностей, наиболее подвержены развитию фиксированных патологий и травм ОДА, которые склонны усугубляться, в силу специфики тренировочной и соревновательной деятельности в волейболе (стойки в защите и на приеме в сгруппированном положении тела, кувырки, падения и перекаты через плечо) [6, 7], что актуализирует вопрос рационального включения средств ФР в программу подготовки начинающих волейболистов, для коррекции нефиксированных дисфункций ОДА и предупреждения их перехода в фиксированную патологию.

Анализ литературы. Изучая тематическую научную литературу, мы установили, что дети-волейболисты, как и их сверстники, не занимающиеся спортом, подвержены влиянию социальных (низкая двигательная активность, отсутствие привычки вести здоровый образ жизни) и школьных факторов (интенсификация и компьютеризация образовательного процесса), совокупность которых в младшем школьном возрасте создает условия для развития и прогрессирования у детей дисфункций ОДА – сначала нефиксированных (обратимых), а затем фиксированных дефектов осанки в сагиттальной и фронтальной плоскостях [3, 4].

Наиболее распространенной и, трудно поддающейся коррекции, формой

фиксированной патологии ОДА во фронтальной плоскости является сколиоз, а его нефиксированным предвестником – асимметричная осанка, которая, по утверждению исследователей, всегда расценивается специалистами, как патология [1, 3]. Асимметричная осанка, при своевременной диагностике, поддается коррекции, так как не сопровождается сколиотической торсией позвонков, хотя и имеет четко выраженные, схожие со сколиозом, морфофункциональные проявления: асимметрия большей или меньшей степени выраженности между правой и левой половинами туловища; неравномерность треугольников талии; опущением одного надплечья и лопатки по сравнению с другой; уплощением мышц с одной стороны шеи и грудной клетки [2, 4]. Что, в совокупности, лежит в основе развития у таких детей других соматических дисфункций [1, 3].

Таким образом, своевременное включение в процесс подготовки начинающих волейболистов, которые имеют нефиксированные нарушения осанки во фронтальной плоскости (НФНОФП), рационально обоснованных средств и методов ФР, во избежание их фиксации путем развития торсии позвонков, является актуальным и определяет цель нашего исследования.

Цель исследования – обоснование и реализация методики интеграции средств и методов ФР в программу подготовки начинающих волейболисток при нефиксированных дисфункциях позвоночника во фронтальной плоскости.

Задачи исследования были связаны с: изучением тематических литературных источников; обоснованием программы констатирующего эксперимента (КЭ); обоснованием структуры и содержания методики ФР в программе подготовки начинающих волейболисток с ННОФП.

Результаты исследования. Программа констатирующего эксперимента включала: анализ амбулаторных карт девочек-волейболисток экспериментальной группы (ЭГ); опрос, сбор общего анализа; оценку антропометрических и функциональных методов исследования; пошаговый анализ функционального состояния позвоночного столба начинающих волейболисток ЭГ. Комплексная оценка физического состояния 24

начинающих волейболисток в возрасте 8-10 лет, которые входили в «группу риска» развития НФНОФП (45,83%) и имели нефиксированные нарушения осанки (54,17%), позволила установить, что в основе развития НОФП лежит дисгармония весоростовых показателей (преимущественно избыточная масса тела); низкие показатели силовых способностей мышц пояса верхних конечностей (динамометрия сильной конечности – ниже показателя возрастной нормы); физическая работоспособность, которая находилась на уровне – «ниже среднего»; несостоятельность силовых способностей мышечного корсета (по результатам тестов оценки динамической и статической выносливости мышц кора); активной гибкости позвоночного столба в сагиттальной плоскости. Также определено, что в 100% случаев в основе диагностированных НФНОФП у детей-спортсменов, лежат факторы образовательного процесса; нерациональная двигательная активность в свободное от занятий и тренировок время; отсутствие полезных привычек. Эти положения легли в основу комплексного подхода к построению методики ФР в УТП волейболисток групп начальной подготовки (второго гола обучения), которые были отобраны в ЭГ. Методика интеграции средств ФР в УТП волейболисток 8-10 лет, входящих в «группу риска» развития нарушений осанки во фронтальной плоскости или уже имеющих асимметричную осанку, рассчитанная на 32 недели, разрабатывалась нами при строгом соблюдении принципов реабилитации и педагогики.

Методика ФР в практике подготовки начинающих волейболисток ЭГ была реализована нами по трем периодам (подготовительный, основной, стабилизирующий). Структура методики ФР в УТП волейболисток ЭГ состояла из трех взаимосвязанных блоков (предтренировочный, тренировочный, внутренировочный), ее основу составляли рационально дозированные кинезиологические средства и методы (режим активного отдыха, ортопедический режим, корригирующие упражнения, специальные (СУ), стрейчинговые, релаксационные и дыхательные упражнения (ДУ)). В методику ФР вошли базовые и дополнительные организационные формы реабилитации. Базовые формы ФР – групповые занятия коррекционной направленности

(блоки СУ, которые были включены в подготовительную, основную и заключительную части тренировочного занятия) – 3 раза в неделю, они были регламентированы с учетом физической подготовленности начинающих волейболисток. Дополнительные формы ФР – самостоятельные занятия девочек в домашних условиях (СУ во время выполнения утренней гигиенической гимнастики; вечерние занятия (под контролем родителей), состоящие преимущественно из СУ корригирующей направленности). Обязательным являлся контроль выполнения спортсменками домашних заданий, что позволяло планомерно увеличивать и дозировать количество СУ не только в тренировочном занятии, но и в домашних условиях. Отличительной особенностью методики ФР в практике подготовки начинающих волейболистов ЭГ являлась ее планомерно расширяющаяся коррекционно-развивающая направленность СУ, при дифференцированном различии в дозировании их объема и интенсивности. Критериями дифференциации мер ФР в УТП начинающих волейболисток являлись:

1) наличие отсутствие у спортсменки нарушения осанки – что позволяло распределить их на группы для участия в программе превентивной ФР (дети «группы риска») и программах постнезологической ФР (дети с асимметричной осанкой);

2) степень выраженности отклонений в функциональном состоянии позвоночного столба у начинающей волейболистки – выбор коррекционно-оздоровительных средств для наполнения блоков ФР, с учетом ограничений и противопоказаний к использованию физических упражнений при НФНОФП; дозирование в процессе ФР упражнений коррекционно-оздоровительной направленности.

Выводы. Таким образом, выбор физических средств и методов для наполнения блоков ФР в программе подготовки и повседневной жизни волейболисток «группы риска» развития НФНОФП, а также спортсменок, которые имеют асимметричную осанку, осуществлялся индивидуально, с учетом меры отклонения от нормы функциональных и локомоторных

показателей позвоночного столба (плечевой индекс, показатели активной гибкости позвоночного столба, сила мышц спины и живота) каждой из начинающих спортсменок. Кроме того, сообразно этим критериям, дозировалась специальная нагрузка не только во время включения блоков ФР в тренировочное занятие (под контролем тренера), но и в домашних условиях, во время выполнения волейболистками домашних заданий (под контролем родителей).

В рамках решения задач нашего исследования, мы провели оценку эффективности апробации авторской методики ФР в УТП и повседневной жизни начинающих волейболисток. Оценка осуществлялась путем сравнительного анализа результатов их констатирующего и контрольного тестирования. В пользу эффективности практической реализации предложенной методики ФР в программе подготовки по волейболу спортсменок 8-10 лет, свидетельствовали данные сравнительного анализа критериев оценки текущего состояния локомоторных и функциональных возможностей позвоночного столба и адаптационных возможностей их организма.

Список использованных источников

1. Базина, Л.А. Кинезотерапия терапия в профилактике нарушений осанки у детей / Л.А. Базина, С.А. Ивлев // Детские болезни. – 2021. – № 3. – С. 39-46. – Текст: непосредственный.
2. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина / В.А. Епифанов. – М.: Медицина, 2009. – 568 с. – Текст: непосредственный.
3. Кашуба, В.А. Биомеханика осанки / В.А. Кашуба. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 279 с. – Текст: непосредственный.
4. Кривенцова, Н.С. Нетрадиционные методы реабилитации детей с нарушениями осанки во фронтальной плоскости / Н.С. Кривенцова // Олимп. спорт и спорт для всех: материалы XX Междунар. науч. конгр. – Алматы, 2017 г. – Т. 3. – С. 321-324. – Текст: непосредственный.
5. Люгайло, С.С. Физическая реабилитация при дисфункциях

соматических систему спортсменов в процессе многолетней подготовки: монография / С.С. Люгайло. – Луцк: «ВежаДрук», 2016. – 244 с. – Текст: непосредственный.

6. Мирютова, Н.Ф. Восстановительное лечение идиопатического сколиоза у спортсменов-детей / Н.Ф. Мирютова, С.В. Киричук, Е.В. Липина // Вопросы курортологии, физиотерапии и ЛФК. – 2009. – № 4. – С. 32-37. – Текст: непосредственный.

7. Серафимова, Э.В. К проблеме медицинской реабилитации детей-спортсменов с нарушениями осанки / Э.В. Серафимова. – Текст: непосредственный // Вестник физиотерапии и курортологии. – 2004. – 10, № 2. – С. 116.

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА «КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ» В ВОСПИТАНИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Койденко Глеб

Руководитель: ст. преподаватель Дьяченко Виктория Викторовна

*ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
Институт физической культуры и спорта
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация*

Аннотация. В статье представлено теоретическое обоснование применения метода «круговой тренировки» в воспитании физических качеств футболистов на учебно-тренировочном этапе подготовки. Результаты исследования позволили выделить особенности использования метода круговой тренировки в подготовке футболистов.

Ключевые слова: круговая тренировка, физические качества, станции, физические упражнения.

Актуальность. Современный уровень развития футбола требует дифференцированного подхода к проблеме воспитания и совершенствования физических качеств футболистов. При этом очень важным является учет таких

факторов, как возраст, квалификация, этап многолетней подготовки, игровое амплуа, которые оказывают существенное влияние на уровень результативности футболистов.

Отметим, что в основе физической подготовки игрока лежат такие средства, как соревновательные упражнения футбола, а также специальные упражнения, которые по своей форме и структуре схожи со специализированными движениями футболиста. Данные упражнения направлены на совершенствование технических и тактических приемов футболистов, развитие и совершенствование физических качеств.

Одним из особо значимых направлений работы современных специалистов и тренеров в области футбола, является поиск эффективных средств и методов спортивной тренировки, которые повышают результативность игры в футбол.

Цель исследования – теоретическое обоснование применения метода «круговой тренировки» с целью воспитания физических качеств футболистов на учебно-тренировочном этапе подготовки.

Результаты исследования. Физическая подготовка спортсмена – многогранный педагогический процесс, объединяющий систему организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями с целью формирования двигательных умений, навыков и воспитания базовых физических качеств [2, 6].

Воспитание физических качеств является основой физической подготовки и занимает важное место в интегральной подготовке футболистов. Современная практика показывает, что многие спортсмены не могут добиться высоких результатов в футболе главным образом, из-за недостаточного развития основных двигательных качеств: силовых, скоростных, координационных и выносливости [1, 4]. Без них футболист не покажет высокий уровень мастерства. Оттого, насколько высокоразвиты физические качества футболиста, будет зависеть соревновательный результат игры всей команды.

Тренерам, решая задачи воспитания физических качеств, необходимо не

только учитывать степень влияния физических упражнений на организм спортсменов-футболистов, но и особенности их возрастного развития. Объясняется это тем, что эффективность работы, направленной на воспитание того или иного физического качества, будет зависеть не только от методики и организации учебно-тренировочного процесса, но и от возрастных темпов развития конкретного физического качества. Двигательные качества у футболистов формируются не равномерно. Периоды бурного роста сменяются периодами замедленного развития. В разные возрастные периоды организм спортсменов по-разному реагирует на воздействие внешней среды, влияние различных средств спортивной тренировки. Поэтому, целесообразно развивать и совершенствовать физические качества футболистов именно в те возрастные периоды, когда наблюдается их наиболее интенсивный рост [2, 5].

В последнее время широкое применение нашли специальные формы выполнения упражнений при комплексном содержании учебно-тренировочных занятий. Одна из таких форм – «круговая тренировка».

«Круговая тренировка» обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы футболиста. При этом предусматривается последовательное выполнение спортсменами серии заданий (упражнений) на специально подготовленных местах («станциях»), как правило, расположенных по кругу зала или спортивной площадки. Основу «круговой тренировки» составляет серийное повторение нескольких видов физических упражнений. Каждое упражнение на станции дозируется в зависимости от задач учебно-тренировочного занятия количеством повторений или отрезком времени [3].

Отметим, что на каждой «станции» выполняется один вид физических упражнений. Упражнения подбираются так, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую группу мышц. Комплекс упражнений с использованием предельных отягощений футболисты проходят 1 раз, а непредельных – 3 раза.

Далее выделим несколько вариантов проведения «круговой тренировки»:

1. По методу непрерывных упражнений (для развития общей и силовой выносливости).

2. По методу интервальных упражнений (для развития скоростной силы, скоростной и силовой выносливости).

3. По методу повторных упражнений (для развития максимальной силы и скоростной выносливости).

Комплексы «круговой тренировки» составляются, как правило, из технически относительно несложных, предварительно хорошо разученных движений, которые заимствуются главным образом из основной и спортивно-вспомогательной гимнастики, а также из тяжёлой атлетики, лёгкой атлетики и других видов спорта. Эти движения в большинстве случаев имеют ациклическую структуру, но им придается, искусственно-циклический характер путем серийных слитных повторений. Простота движений позволяет повторять их многократно и комплексно – как одну целостную тренировочную работу. Упражнения подбираются по специальной схеме так, чтобы обеспечить последовательное воздействие на основные мышечные группы футболистов.

Учебно-тренировочные занятия по системе круговой тренировки могут эффективно способствовать развитию основных физических качеств футболистов. В условиях учебно-тренировочного занятия круговая тренировка приобретает особое значение, так как позволяет большой группе спортсменов упражняться одновременно и самостоятельно, используя максимальное количество инвентаря и оборудования. В зависимости от задач учебно-тренировочного занятия «круговую тренировку» можно планировать как в подготовительной, основной, так и в заключительной частях занятий.

Включение «круговой тренировки» в подготовительную часть занятия заключается в подготовке организма к предстоящей физической работе и носит характер подводящих упражнений к основной части учебно-тренировочного занятия. Применение «круговой тренировки» в основной части учебно-тренировочного занятия связано с развитием и совершенствованием физических качеств в условиях, когда организм футболиста еще не устал и

готов выполнить работу в большем объеме.

В заключительной части учебно-тренировочного занятия по футболу комплексы «круговой тренировки» планируются реже и в основном тогда, когда плотность нагрузки на занятии низкая. Цель таких комплексов – совершенствование, закрепление и повторение пройденного материала основной части учебно-тренировочного занятия.

Далее выделим основные методические приемы, которые необходимо соблюдать при проведении учебно-тренировочных занятий у футболистов с использованием метода круговой тренировки:

1. Определить конечную цель воспитания физических качеств, их развитие на конкретном этапе многолетней подготовки спортсмена-футболиста.

2. Провести глубокий анализ физических упражнений, связать их с предыдущим учебно-тренировочным материалом, учитывая положительный и отрицательный перенос отдельных упражнений.

3. Комплекс физических упражнений должен вписываться в определенную часть учебно-тренировочного занятия с учетом степени физической подготовленности футболистов.

4. Определить объем работы и отдыха на станциях при выполнении физических упражнений.

5. Строго соблюдать последовательность выполнения физических упражнений и перехода от одной станции к другой, а также интервал отдыха между кругами при повторном прохождении комплекса.

Выводы. Подготовка футболиста является многогранным, длительным процессом, органически взаимосвязанным с воспитанием физических качеств, к которым относят быстроту, общую и скоростную выносливость, ловкость и др. Следует отметить, что в современном футболе, методика воспитания физических качеств требует дальнейшего совершенствования. Одним из эффективных методов воспитания физических качеств футболистов является «метод круговой тренировки». Основу круговой тренировки составляет последовательное выполнение физических упражнений на станциях. Выделим

преимущества применения данного метода: комплексное воздействие на различные мышечные группы футболистов, высокая моторная плотность учебно-тренировочного занятия, строгое дозирование физической нагрузки, широкое использование спортивного инвентаря и оборудования и др.

Список использованных источников

1. Арестов, Ю.М. Подготовка футболистов / Ю.М. Арестов, М.А. Годик. – М., 2007. – 127 с. – Текст: непосредственный.
2. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 280 с. – Текст: непосредственный.
3. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов. Возраст 7-11 лет / М. Кук. – М.: Астрель: Аст, 2003. – 110 с. – Текст: непосредственный.
4. Лисенчук, Г.А. Управление подготовкой футболистов / Г.А. Лисенчук. – М.: Олимпийская литература, 2003. – 272 с. – Текст: непосредственный.
5. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с. – Текст: непосредственный.
6. Селуянов, В.Н. Физическая подготовка юных футболистов / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. – М.: ТВТ Дивизион, 2004. – 320 с. – Текст: непосредственный.

ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ФИЗИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ И БИОХИМИЮ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ

Котельникова Виктория, Пакина Лада
Руководитель: канд. пед. наук, доцент
Строгова Наталия Евгеньевна

*Красноярский государственный педагогический университет
имени В.П. Астафьева
г. Красноярск, Российская Федерация*

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние стресса на физические показатели и биохимические параметры у спортсменов. Анализ

данных показывает корреляцию между уровнем стресса и снижением спортивных результатов, а также изменениями в показателях крови, гормонального фона и иммунной системы. Работа выявляет механизмы негативного воздействия стресса на организм спортсмена и предлагает потенциальные стратегии для минимизации его влияния и повышения спортивной эффективности.

Ключевые слова: спорт, стресс, физические показатели, биохимические параметры, кортизол.

Актуальность. Стресс является неотъемлемой частью жизни любого спортсмена. Соревновательная деятельность, интенсивные тренировки, высокие физические нагрузки – все это способно оказывать серьезное влияние на психоэмоциональное состояние спортсмена и, как следствие, на его физическую работоспособность и биохимические показатели организма. Понимание механизмов влияния стресса на организм спортсмена оптимизирует тренировочный процесс и повысит эффективности соревновательной деятельности.

Цель исследования. Изучить влияние стресса на физические показатели и биохимические параметры организма спортсменов.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научную литературу по теме влияния стресса на организм спортсмена.

2. Исследовать динамику биохимических маркеров стресса (кортизол, лактат, креатинфосфокиназа и др.) у спортсменов в ответ на стрессовые воздействия.

3. Выявить взаимосвязи между уровнем стресса, физическими показателями и биохимическими параметрами организма спортсменов.

Результаты исследования. Стресс – это реакция организма на любые внешние воздействия, нарушающие его внутреннее равновесие (гомеостаз), от физических нагрузок до психологического давления. Это состояние характеризуется активацией нервной системы и всего организма, приводящее к

повышенному напряжению [1].

Выделяют следующие виды стресса у спортсменов:

- Соревновательный стресс. Он связан с предстоящими соревнованиями, ответственностью за результат, давлением со стороны тренера, публики, соперников.

- Тренировочный стресс. Возникает во время интенсивных тренировок. Он связан с физической и психической нагрузкой, постоянным стремлением к улучшению результатов.

- Стресс, связанный с травмами. Появляется в результате получения травмы, наличием боли, невозможностью тренироваться, опасением за свою спортивную карьеру.

- Стресс, связанный с социальными факторами. Давление со стороны семьи, друзей, общественности, с необходимостью совмещать спортивную карьеру с учебой или работой [2, 3].

Стресс имеет единый механизм, но разные последствия. Сначала, при столкновении с угрозой, центральная нервная система подает сигнал тревоги. Затем включается вегетативная нервная система, которая автоматически запускает защитные механизмы. Начинается учащение дыхания и пульса, повышается кровяное давление. Кровоток перераспределяется, преимущественно направляясь к жизненно важным органам – мозгу, сердцу и легким. Происходит выброс адреналина и норадреналина, сопровождающееся сухостью во рту, расширением зрачков и мышечным напряжением, иногда проявляющимся тремором.

Продолжительный стресс активирует глюкокортикоиды, мобилизующие энергетические резервы организма за счет расщепления жиров и белков, использования запасов глюкозы в печени. Однако при длительном воздействии стресса и истощении ресурсов, организм, несмотря на состояние тревоги, теряет способность мобилизовать внутренние резервы [4].

Постоянная перегрузка на сердце, легкие и мозг в ущерб остальным системам ведет к гипоксии и повышает риск развития различных заболеваний:

от язвенной болезни и гипертонии до бронхиальной астмы, мигрени и онкологических патологий. Затяжной стресс истощает нервную систему, вызывая состояние неврастения. Человек испытывает постоянную усталость, головные боли, боли в разных частях тела [4].

Исследование Жукова Ю.Ю. влияние стресса на биохимию спортсменов, показало, что у спортсменов с повышенным уровнем кортизола (гормона стресса) чаще наблюдаются проблемы с сердечно-сосудистой системой. У таких спортсменов организм чаще расходует энергию, чем накапливает ее, а это может негативно влиять на их выносливость. Кроме того, у спортсменов с очень высоким уровнем кортизола (это значит, что они долгое время находятся в стрессе) уменьшается количество белка альбумина в крови. Альбумин – это белок, который помогает организму очищаться от шлаков и токсинов. Когда его становится меньше, в организме накапливаются токсичные вещества, что также может негативно сказаться на здоровье в целом [5].

Ещё одно исследование Жукова Юрия Юрьевича, посвященное влиянию спортивного стресса на здоровье спортсменов, выявило связь между повышенным уровнем кортизола в покое и ослаблением иммунной системы. У спортсменов с высоким уровнем кортизола чаще наблюдались простудные заболевания и хронические воспалительные процессы.

Это связано с тем, что кортизол, являясь гормоном стресса, подавляет иммунную систему, снижая активность лимфоцитов и их способность бороться с инфекциями. Кроме того, у спортсменов с высоким уровнем кортизола зафиксировано повышение показателя воспаления в организме [6].

Но стресс не всегда является врагом. Он может мобилизовать организм, повышая внимание, мотивацию и даже придавая работе позитивный оттенок. В стрессовой ситуации организм выделяет адреналин, который вызывает учащение пульса, повышение давления и ускорение реакции, мобилизуя организм для преодоления трудностей. Однако важно помнить, что у каждого человека есть предел устойчивости к стрессу. Когда стрессовая нагрузка превышает этот предел, появляются проблемы со здоровьем, как физические,

так и психологические.

Соревнования для спортсмена – это мощный стрессовый фактор. От спортсмена требуется максимальное напряжение, и стресс играет особую роль. Успех в соревнованиях зависит от способности достичь верхней границы индивидуальной выносливости. В это же время, организм стремится поддерживать внутреннее равновесие, приспосабливаясь к изменениям в окружающей среде. В ситуации достижения, когда результат напрямую зависит от успешного выполнения задания, возникает сильное психологическое напряжение. Спортсмен стремится продемонстрировать максимум своих возможностей, полученных на тренировках, и показать свою психическую устойчивость [7].

Выводы. Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что стресс влияет на физические показатели следующим образом:

Стресс может снижать выносливость, так как организм тратит больше энергии, чтобы справиться с ним. Это приводит к истощению энергетических запасов и ухудшению метаболизма.

Силовые показатели стресс может, как повышать, так и понижать. В краткосрочной перспективе стресс может повышать силу, мобилизуя организм для активного действия. Хронический стресс, наоборот, снижает силу, так как истощает организм и ухудшает его способность к эффективному сокращению мышц.

Аналогично стресс влияет и на скоростные показатели. Умеренный стресс может повышать скорость реакции, делая спортсмена более чувствительным к сигналам и быстрее реагирующим. А вот сильный стресс может привести к замедлению реакции из-за нарушения координации движений и концентрации.

На координацию стресс влияет исключительно негативно, снижая точность и эффективность выполнения упражнений. Спортсмен, испытывающий сильный стресс, может делать ошибки, не удерживая равновесие или не правильно выполняя технику движений.

Также стресс негативно влияет на гибкость, так как он приводит к напряжению мышц и ограничению амплитуды движений.

Список использованных источников

1. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / Авт.-сост. – ст. преп. В.Р. Бильданова, доц. Г.К. Бисерова, доц. Г.Р. Шагивалеева. – Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. – 142 с. – Текст: непосредственный.

2. Абрамова, В.В. Пути преодоления стресса спортсменами в спортивной соревновательной деятельности / В.В. Абрамова, Ю.А. Иванькова. – Текст: электронный // Научный результат. Педагогика и психология образования. – 2016. – № 4 (10). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/puti-preodoleniya-stressa-sportsmenami-v-sportivnoy-sorevnovatelnoy-deyatelnosti> (дата обращения: 06.11.2024).

3. Жолдошбаев, Д.А. Теоретическое исследование влияния стрессоров в спортивной деятельности / Д.А. Жолдошбаев, А. Изамаматов, А. Монокбаев // Бюллетень науки и практики. – Т. 9. – № 11. – 2023. – Текст: непосредственный.

4. Шогенов, Б.Ю. Влияние стресса на человека / Б.Ю. Шогенов, Д.Б. Кумахова. – Текст: электронный // Экономика и социум. – 2020. – № 1 (68). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-stressa-na-cheloveka> (дата обращения: 06.11.2024).

5. Жуков, Ю.Ю. Влияние спортивного стресса на иммунологический статус и состояние здоровья спортсменов / Ю.Ю. Жуков. – Текст: электронный // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 8. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sportivnogo-stressa-na-immunologicheskiiy-status-i-sostoyanie-zdorovya-sportsmeno> (дата обращения: 06.11.2024).

6. Жуков, Ю.Ю. Уровень кортизола как маркер хронического стресса и его влияние на организм спортсмена / Ю.Ю. Жуков. – Текст: электронный // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 9. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/uroven-kortizola-kak-marker-hronicheskogo-stressa-i-ego-vliyanie-na-organizm-sportsmena> (дата обращения: 09.11.2024).

7. Растокин, Н.А. Воздействие стресса на соревновательную деятельность спортсмена и способы саморегуляции / Н.А. Растокин, О.О. Загретдинова, Е.В. Ореховская. – Текст: электронный // Инновационная наука. – 2019. – № 5. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozdeystvie-stressa-na-sorevnovatelnuyu-deyatelnost-sportsmena-i-sposoby-samoregulyatsii> (дата обращения: 15.11.2024).

РОЛЬ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ПОДГОТОВКЕ КАРАТИСТОВ

Коцубанова Екатерина

Руководитель: ст. преподаватель Максимова Ирина Богдановна

*ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
Институт физической культуры и спорта
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация*

Аннотация. В статье поднимается вопрос значимости развития координационных способностей в подготовке каратистов. Также автор выделил основные задачи координационной подготовки каратистов.

Ключевые слова: киокушинкай-каратэ, физические упражнения, общая физическая подготовка, учебно-тренировочное занятие.

Актуальность. Значение координации движений в киокушинкай-каратэ чрезвычайно велико, как и в остальных видах борьбы. Координация – одно из важнейших физических качеств борца. Наличие хорошей координации является необходимым условием для успешного овладения и совершенствования техники и тактики борьбы, а также повышения уровня спортивного мастерства в целом [2].

Каратисты, обладающие хорошей координацией, как правило, проявляют большую находчивость, умеют мгновенно переключаться с одного действия на другое, легко уходят из опасных положений и редко попадают в них, действуют решительно и смело. Такие спортсмены обладают уверенностью, смело идут на обострение борьбы и риск, так как, имея превосходство в координации, опережают своими действиями действия противника. Чем выше уровень

развития координации у каратиста, тем больше у него возможностей для всестороннего развития техники и тактики, тем опаснее он для соперника [4].

Актуальность исследования состоит в том, что в настоящее время большинство тренеров в учебно-тренировочном процессе уделяют большое внимание общей физической подготовке, а развитие координационных способностей уходит на второй план.

Отметим, что киокушинкай-каратэ относится к видам спорта со сложной, многообразной, зачастую не похожей друг на друга по пространственным, временным и динамическим параметрам техникой. В этой связи важнейшей задачей в процессе многолетней подготовки каратистов является координационная подготовка. По мнению специалистов (В.И. Лях, В.Н. Платонов, Ж.К. Холодов и др.), сенситивным периодом развития координационных способностей является возраст 8-12 лет [1, 3, 5].

Проведя анализ научно-методической литературы и практического опыта работы тренеров СДЮСШОР по киокушинкай-каратэ, мы выявили, что у юных каратистов необходимо развивать все физические качества, но особое внимание следует уделять ведущему качеству – координационным способностям, что и составило проблему научного исследования.

Анализ литературы. В качестве отправной точки при определении понятия «координационные способности» может служить термин «координация» (от лат. *coordination* – согласование, сочетание, приведение в порядок). В настоящее время существует большое количество определений координационных способностей. Все они, в той или иной степени, подчеркивают какие-то отдельные аспекты этого сложного явления (физиологический, биомеханический, нейрофизиологический, кибернетический). Еще в 1946 году в книге «Физиология человека» крупнейший и авторитетнейший отечественный ученый в области биомеханики человека, физиологии активности и теории управления движениями Н.А. Бернштейн писал: «Координация движений есть не что иное, как преодоление избыточных степеней свободы наших органов движений, т.е.

превращение их в управляемые системы». Это определение и по сей день является одним из наиболее распространенных и общепризнанных [1, 4].

Особо значимыми координационными способностями в киокушинкай-каратэ являются: способность к ориентированию, способность к быстрому реагированию, способность дифференцированию и перестроению двигательных действий, способность к соединению двигательных актов, способность к равновесию и др. [4].

Основные задачи координационной подготовки в каратэ:

– систематически овладевать новыми общими и специальными координационными упражнениями, совершенствовать и применять их в изменяющихся условиях;

– совершенствовать общие и специальные координационные способности, которые играют важную роль в достижении соревновательного успеха;

– развивать психофизиологические функции (сенсорные, сенсомоторные, интеллектуальные, мнемические), связанные с развитием координационных способностей [2, 4].

Цель исследования: определить роль координационных способностей в подготовке каратистов.

Результаты исследования. Координация движений играет огромную роль почти во всех видах спорта. Не меньшую роль она несет и в киокушинкай-каратэ. Благодаря ней, все действия спортсмена являются четкими и точными.

Рассмотрев литературные источники по вопросу «роль координации в каратэ», мы выделили следующее:

1. Каратэ относится к сложно-координационным видам, поэтому успешность подготовки спортсменов в значительной степени зависит от состояния и совершенствования сенсорных систем организма.

2. Каратэ отличается от других видов спорта тем, что деятельность спортсмена проходит в вариативных конфликтных ситуациях.

3. Каратист должен быстро оценить складывающиеся ситуации и реагировать на них точными, своевременными действиями, а также уметь своими действиями подготовить благоприятные для атаки моменты (это предъявляет повышенные требования к свойствам внимания и мышления борца, и к высокому уровню развития координации).

4. Традиционные средства и организация учебно-тренировочных занятий каратистов вследствие неполной адекватности возрастным особенностям контингента не позволяют в полной мере оптимизировать учебно-тренировочный процесс.

5. Существенным недостатком традиционных методик является строгая регламентация процесса обучения, что не позволяет в достаточной мере индивидуализировать техническое мастерство и воспитать вариативность двигательных навыков спортсменов (т.е. координацию движений).

6. Применение игровых технологий в учебно-тренировочном процессе каратистов путем включения специализированных подвижных игр, отражающих наиболее часто встречающиеся ситуации в спортивных поединках, позволяет разработать методику развития и совершенствования координации движений каратистов и повысить соревновательную результативность спортсменов.

Выводы. Координационные способности – универсальное, разностороннее физическое качество. Двигательная координация – это своего рода двигательная находчивость. Высокий уровень развития координационных способностей каратистов обеспечивает успешное выступление на соревнованиях. Поэтому одной из задач тренеров по киокушинкай-каратэ является повышение координационной подготовки спортсменов на всех этапах многолетнего спортивного совершенствования.

Список использованных источников

1. Лях, В.И. Координационные способности школьников / В.И. Лях. – Минск: Полымя, 1989. – 159 с. – Текст: непосредственный.

2. Масутацу О. Путь каратэ киокушинкай / О. Масутацу. – М.: Доинформ, 1998. – 112 с. – Текст: непосредственный.

3. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – Текст: непосредственный.

4. Пфлюгер А. Каратэ. Основы тренировок и соревнований / А. Пфлюгер. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1998. – 96 с. – Текст: непосредственный.

5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 2-е изд., испр., доп. – М.: Академия, 2003. – 480 с. – Текст: непосредственный.

ПРИМЕНЕНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ПЛОВЦОВ-ПОДВОДНИКОВ

Кузнецова Валерия
Руководитель: канд. пед. наук, доцент
Петренко Михаил Яковлевич

ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта»
г. Воронеж, Российская Федерация

Аннотация. В статье рассматриваются особенности применения нетрадиционных средств и методов развития специальной выносливости высококвалифицированных пловцов в ластах. В ходе исследования показано, что применение плавательных тренажеров благотворно влияет на функциональную систему организма, позволяет развивать специальные физические качества.

Ключевые слова: плавание в ластах, средства тренировки, специальная выносливость.

Актуальность. При тренировке в плавании в ластах, как на суше, так и в воде используется разнообразие нетрадиционных технических средств,

позволяющих в должной мере повысить уровень развития специальной выносливости. Например, при тренировке на суше спортсмен, специализирующийся на плавании в классических ластах, выполняет имитирующие гребки на тренажере, представляющем скользящую по наклонной поверхности тележку [4, 5].

Стиль плавания «дельфин» является основным в подводном плавании и для развития специальной выносливости при прохождении дистанций этим стилем используется множество технических средств [2, 3]. Однако темп движений при использовании различных тренажеров подбирается индивидуально и соответствует тому, который пловец-подводник развивает на соревновательной дистанции [1]. Также тренеры варьируют усилием и амплитудой движений в зависимости от длины дистанции, на которой специализируется спортсмен.

Гипотеза исследования: предполагалось, что применение нетрадиционных тренировочных средств и тренажеров повысит уровень специальной выносливости пловцов-подводников.

Объект исследования: тренировочные средства и тренажеры, применяемые на занятиях с пловцами-подводниками высокой квалификации.

Предмет исследования: развитие выносливости у пловцов-подводников нетрадиционными средствами обучения на этапе спортивного совершенствования.

Целью исследования является повышение уровня выносливости на этапе спортивного совершенствования, на основе применения нетрадиционных средств обучения.

Задачи исследования:

1. Выявить нетрадиционные средства в современных условиях спортивной подготовки пловцов в ластах.
2. Разработать методику повышения уровня выносливости пловцов-подводников на основе применения нетрадиционных средств подготовки.

Результаты исследования. Исследование проводилось на базе ГБУ ДО

ВО «СШОР водных видов спорта» и состояло из нескольких этапов.

Первый этап нашего исследования заключался в анализе научно-методической литературы по теме развития физических способностей в подводном плавании у подростков. В результате мы пришли к выводу, что проблема состоит в скудности и однообразии применения средств, которые ограничивались только применением упражнений при гладком плавании, что в свою очередь может привести к монотонности выполняемой работы и понижению мотивации. Усовершенствование системы мероприятий по развитию физических способностей с применением в тренировочном процессе нетрадиционных тренажерных устройств позволит повысить как специальные физические способности пловцов-подводников, так и результативность спортивных достижений в подводном плавании.

Второй этап нашего исследования предполагал проведение научно-педагогического эксперимента по определению, внедрению и проверке эффективности таких нетрадиционных средств (тренажеров), как «Стойка» и «Лидер 50», а также в разработке некоторых методических приемов, применение которых в тренировочном процессе высококвалифицированных пловцов-подводников повысит уровень физической подготовленности для дальнейшей успешности в данном виде спорта.

По нашему мнению, применение нетрадиционных средств в плавании в ластах повысит уровень физической подготовленности (результаты контрольных испытаний значительно увеличатся), что в последствии даст положительную динамику спортивных результатов и повысит эффективность тренировочного процесса пловцов-подводников. Применение плавательных тренажеров благотворно влияет на функциональную систему организма, позволяет развивать специальные физические качества, так как использование проходит в специфических для подводного плавания условиях, т.е. в воде, укрепляет опорно-двигательный аппарат и различные группы мышц, развивает координацию движений. Выполнение плавательных упражнений на тренажерах позволяет снизить монотонность работы, разнообразить тренировочный

процесс и повысить мотивацию к выполняемой работе.

Третий этап нашего исследования был направлен на анализ итогов педагогического эксперимента и сравнение результатов контрольной и экспериментальной группы. Составление соответствующих выводов с помощью метода математической статистики.

В педагогическом эксперименте принимали участие 16 пловцов-подводников 15-17 лет, которые были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную. В течение эксперимента опытная группа чередовала применение двух нетрадиционных средств (тренажеров) в тренировочном процессе, прекращая их использование только на время прохождения соревнований и восстановительных микроциклов. По истечению срока нашего эксперимента мы провели контрольное тестирование, как в контрольной, так и в экспериментальной группах и сравнили результаты.

В ходе анализа полученных результатов был отмечен большой прирост результатов в тесте на общую выносливость (тест Купера). Он составил 19%, в плавании на дистанциях 25 метров – 10%, 100 метров – 9%, 800 метров – 9% и 200 метров - 8%. (табл. 1). Это связано с тем, что в тренировочном процессе мы стремились повысить уровень развития физических способностей, которые, не являясь специфическими для пловца-подводника, создавали предпосылки для наиболее эффективного осуществления специальной подготовки.

Таблица 1.

Прирост результатов спортсменов контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп в %

№	Тест	КГ	ЭГ
1.	т. Купера	10	19
2.	25 метров В/Л	3	10
3.	50 метров В/Л	2	7
4.	100 метров В/Л	6	9
5.	200 метров В/Л	3	8
6.	400 метров В/Л	2	7
7.	800 метров В/Л	6	9
8.	1500 метров В/Л	6	7
9.	Общий прирост показателей	5	9,5

На основе контрольных испытаний и расчетов мы видим, что прирост спортивных достижений экспериментальной группы значительно выше и достигает 9,5%, тогда как в контрольной – 5%.

Выводы. Успешная тренировка в плавании в ластах невозможна без точного и правильного контроля над функциональным состоянием пловца-подводника. Тестирование специальной подготовленности пловцов-подводников мы осуществляли таким образом, чтобы оно органически входило в тренировочный процесс.

В этом случае тесты не только позволяют получить данные о состоянии пловцов-подводников, но и являются действенными средствами повышения их функциональных возможностей и улучшения психологического состояния, связанного, в первую очередь, с воспитанием волевых качеств.

Таким образом, полученные результаты и разница между ними дают уверенность в том, что исследуемые нами тренажеры и методика их применения, дает положительный результат в развитии специальной выносливости пловцов-подводников высокой квалификации.

Список использованных источников

1. Вязигин, А.Ю. Дозирование нагрузок различной направленности у пловцов-подводников 14-17 лет в недельном микроцикле подготовительного периода годичной тренировки / А.Ю. Вязигин. – Текст: непосредственный // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2003. – № 2. – С. 11-14.

2. Дьякова, Е.Ю. Адаптационные особенности сердечно-сосудистой системы спортсменов, занимающихся подводным плаванием в ластах / Е.Ю. Дьякова, А.А. Миронов. – Текст: непосредственный // Теория и практика физической культуры. Национальный исследовательский Томский государственный университет. – Томск, 2016. – № 12. – С.82-84.

3. Малозенко, Н.Н. Адаптационные особенности сердечно-сосудистой системы спортсменов, занимающихся подводным плаванием в ластах: учебное

пособие / Н.Н. Малозенко, В.В. Кокоша, О.В. Чебыкин. – Москва: Астрель, 2003. – 98 с. – Текст: непосредственный.

4. Утевский, А.Ю. Книга для подводных пловцов. SCUBA-diving: учебное пособие / А.Ю. Утевский [и др.]; ред. А.Ю. Утевский. – Харьков: Торсинг, 2009. – 312 с. – Текст: непосредственный.

5. Шумков А. Азбука плавания в ластах: учебник / А. Шумков, Л. Шумкова. – Москва: Азбука-2000, 2008. – 84 с. – Текст: непосредственный.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ПЛОВЦОВ-ПОДВОДНИКОВ

Кузнецова Валерия

Руководитель: канд. пед. наук, доцент

Петренко Михаил Яковлевич

ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта»

г. Воронеж, Российская Федерация

Аннотация. В статье рассматривается проблема развития специальной выносливости в плавании в ластах. В ходе исследования было подтверждено предположение о том, что повышение эффективности подготовки пловцов-подводников и дальнейшее успешное их выступление на соревнованиях зависит от роста уровня специальной выносливости.

Ключевые слова: подводное плавание, физические качества, тренировочный процесс.

Актуальность. В связи со слабым ростом спортивных результатов российских пловцов-подводников и недостаточной теоретической и практической разработанностью вопроса специальной физической подготовки спортсменов, появляется необходимость создавать новые представления о развитии выносливости у пловцов-подводников на этапе спортивного совершенствования.

К сожалению, многие вопросы, касающиеся основных направлений и планирования процесса специальной физической подготовки спортсменов,

разработаны недостаточно [2]. Кроме того, зачастую исследования здесь проводились изолированно, без изучения связей и отношений с другими разделами подготовки [4]. Это затрудняет представление специальной физической подготовки как целостной системы, все разделы которой тесно увязаны как между собой, так и с другими составными частями подготовки спортсменов.

Гипотеза исследования: предполагалось, что повышение эффективности подготовки пловцов-подводников и дальнейшее успешное выступление на соревнованиях зависит от роста их уровня выносливости.

Объект исследования: тренировочные занятия, проводимые с пловцами-подводниками высокой квалификации.

Предмет исследования: развитие выносливости у пловцов-подводников нетрадиционными средствами обучения на этапе спортивного совершенствования.

Целью исследования является повышение уровня выносливости на этапе спортивного совершенствования, на основе применения нетрадиционных средств обучения.

Задачи исследования:

1. Исследовать состояние вопроса выносливости у пловцов-подводников на этапе спортивного совершенствования по литературным источникам.
2. Определить средства подготовки пловцов-подводников и сравнить воздействие традиционных и нетрадиционных средств в современных условиях спортивной подготовки.
3. Разработать методику повышения уровня выносливости пловцов-подводников на основе применения нетрадиционных средств подготовки.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогические контрольные испытания (тесты).
4. Педагогический эксперимент.

5. Математическая статистика.

Результаты исследования. Педагогический эксперимент является основным методом научно-практического исследования позволяющий нам апробировать разработанную нами методику на практике. Только после эксперимента мы сможем сделать соответствующие выводы.

В педагогическом эксперименте принимали участие 16 пловцов-подводников 15-17 лет, которые были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную.

Тестирование проводилось на базе ГБУ ДО ВО «СШОР водных видов спорта». Эксперимент состоял в применении плавательных тренажеров на пловцах-подводниках высокой квалификации.

В процессе анализа научно-методической литературы мы определили, что задачи специальной физической подготовки, к сожалению, решаются относительно ограниченным количеством тренировочных упражнений. Это так называемые соревновательные и специально подготовительные упражнения.

К соревновательным относятся целостные двигательные действия, выполняемые в соответствии с условиями состязаний [1, 3]. Специально-подготовительными являются упражнения, включающие элементы соревновательных, а также двигательные действия, сходные с ними по специфике проявляемых физических качеств и способностей [5].

Различные специально-подготовительные упражнения оказывают на организм пловца-подводника воздействие в весьма широком диапазоне: одни из них максимально приближены к соревновательным упражнениям, другие обычно имеют строго избирательное воздействие и весьма мало сходные с соревновательными.

В нашем эксперименте, это позволило, решать задачи специальной подготовки, используя различные специально-подготовительные упражнения. При этом добиваться как весьма узкого воздействия на организм пловца-подводника с целью относительно изолированного совершенствования того или иного качества или свойства, так и всестороннего, направленного на

одновременное совершенствования ряда важнейших двигательных качеств и способностей, определяющих уровень специальной подготовленности пловцов-подводников.

В начале нашего педагогического эксперимента (октябрь 2023 года) мы организовали работу с тренерами ГБУ ДО ВО «СШОР водных видов спорта». Для нашего эксперимента мы сформировали две группы по 8 человек. Как в контрольную, так и в экспериментальную группу вошли девушки, имеющие спортивную классификацию не ниже I спортивного разряда, а так же имеющие разряд КМС.

Совместно с тренерами был проведен ряд контрольных испытаний (тестов) в двух группах по определению уровня развития общей и специальной физической подготовки.

Как видно из таблицы 1 обе группы на начало эксперимента имели одинаковый уровень развития физических способностей.

Таблица 1.

Уровень развития физических способностей спортсменок экспериментальной и контрольной групп до проведения исследования

№	ТЕСТЫ	ЭГ			КГ			t	P
		χ	S	σ	χ	S	σ		
1.	т. Купера (м)	2031	30,1	8,70	2032	35,2	10,2	0,12	>0,05
2.	25 метров В/Л (сек)	10,35	0,29	0,08	10,2	0,17	0,05	1,25	>0,05
3.	50 метров В/Л (сек)	20,71	0,40	0,12	20,56	0,38	0,11	0,97	> 0,05
4.	100 метров В/Л (сек)	46,51	0,39	0,11	46,6	0,36	0,10	0,45	>0,05
5.	200 метров В/Л (мин)	1.48,89	0,53	0,15	1.49,03	0,43	0,12	0,70	>0,05
6.	400 метров В/Л (мин)	3.49,81	2,78	0,80	3.50,2	3,46	1,00	0,31	>0,05
7.	800 метров В/Л (мин)	8.20,88	2,11	0,61	8.20,8	2,23	0,64	0,09	>0,05
8.	1500 метров В/Л (мин)	15.57,9	6,57	1,90	15.58,6	8,35	2,41	0,44	>0,05

После проведения эксперимента по таблице 2 отчётливо видно, что результаты тестирования в экспериментальной группе значительно выше, чем в контрольной. А это показывает, что и уровень физических способностей после проведения нашего исследования в большей степени повысился в экспериментальной группе, чем в контрольной.

Уровень физических способностей спортсменок экспериментальной и контрольной групп после проведения исследования

№	ТЕСТЫ	ЭГ			КГ			t	P
		χ	S	σ	χ	S	σ		
1.	т. Купера (м)	2428,46	125,2	36,1	2242	135,2	39,03	3,51	<0,05
2.	25 метров В/Л (сек)	9,31	0,30	0,09	9,90	0,35	0,10	4,42	<0,05
3.	50 метров В/Л (сек)	19,12	0,41	0,12	20,05	0,42	0,12	5,55	<0,05
4.	100 метров В/Л (сек)	42,25	0,42	0,12	43,62	0,32	0,09	9,01	<0,05
5.	200 метров В/Л (мин)	1.39,57	2,57	0,74	1.45,14	1,73	0,50	6,22	<0,05
6.	400 метров В/Л (мин)	3.33,3	1,92	0,55	3.44,02	6,44	1,86	5,52	<0,05
7.	800 метров В/Л (мин)	7.34,05	6,51	1,88	7.47,75	1,14	0,33	7,18	<0,05
8.	1500 метров В/Л (мин)	14.45,95	27,77	8,02	14.56,69	5,19	1,50	2,32	<0,05

Было отмечено, что использование нетрадиционных средств (тренажеров) увеличил интерес к тренировочным занятиям, повысил эмоциональный фон, а так же значительно повысились результаты тестирования. Спортсменки экспериментальной группы гораздо эффективнее и более целеустремленно выполняли плавательные упражнения, в большей степени проявляли принцип сознательности и активности.

Выводы. Полученные результаты и разница между ними дают уверенность в том, что исследуемые нами тренажеры и методика их применения, дает положительный результат в развитии физических способностей и физической подготовленности пловцов-подводников высокой квалификации. Таким образом, проблема развития специальной выносливости в плавании в ластах была успешно решена лишь на основе длительных и тщательно организованных комплексных исследований. Результаты апробированной нами методики развития специальной выносливости у квалифицированных пловцов-подводников с использованием нетрадиционных средств показали высокую эффективность. Комплекс мероприятий, рекомендуемый для включения в тренировочный процесс квалифицированных пловцов-подводников, показал себя как эффективный метод развития специфических способностей пловцов-подводников и достижения, высоких спортивных результатов в подводном плавании.

Список использованных источников

1. Вязигин, А.Ю. Дозирование нагрузок различной направленности у пловцов-подводников 14-17 лет в недельном микроцикле подготовительного периода годичной тренировки / А.Ю. Вязигин. – Текст: непосредственный // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2003. – № 2. – С. 11-14.
2. Дьякова, Е.Ю. Адаптационные особенности сердечно-сосудистой системы спортсменов, занимающихся подводным плаванием в ластах / Е.Ю. Дьякова, А.А. Миронов. – Текст: непосредственный // Теория и практика физической культуры; Национальный исследовательский Томский государственный университет. – Томск, 2016. – № 12. – С. 82-84.
3. Малозенко, Н.Н. Адаптационные особенности сердечно-сосудистой системы спортсменов, занимающихся подводным плаванием в ластах: учебное пособие / Н.Н. Малозенко, В.В. Кокоша, О.В. Чебыкин. – Москва: Астрель, 2003. – 98 с. – Текст: непосредственный.
4. Утевский, А.Ю. Книга для подводных пловцов. SCUBA-diving: учебное пособие / А.Ю. Утевский [и др.]; ред. А.Ю. Утевский. – Харьков: Торсинг, 2009. – 312 с. – Текст: непосредственный.
5. Шумков А. Азбука плавания в ластах: учебник / А. Шумков, Л. Шумкова. – Москва: Азбука-2000, 2008. – 84 с. – Текст: непосредственный.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЫЖНИКОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ПРАКТИКЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Мальшев Никита

Руководитель: ст. преподаватель Озеркин Алексей Евгеньевич

***ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта»
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация***

Аннотация. В настоящей статье дан краткий обзор проблемы развития общей выносливости лыжников гонщиков на этапе начальной подготовки. В

тренировочный процесс экспериментальной группы была внедрена методика обучения с преобладанием упражнениями на постановку дыхания. Получены достоверные данные по эффективности данной методики.

Ключевые слова: общая выносливость, лыжные гонки, начальная подготовка, постановка дыхания.

Актуальность. Важным качеством в жизни лыжника является выносливость. Выносливость делится на общую и специальную. Под понятием выносливость подразумевается выполнение организмом длительной нагрузки. Для проявления выносливости необходимы хорошо развитая сердечно-сосудистая, дыхательная и центрально-нервная системы. Сила на крутых подъёмах, скорость передвижения по прямому участку дистанции и координация на поворотах, всё это так же немало важные качества на дистанции [2, 3, 4,]. Передвижение на лыжах задействует большие мышечные группы. Выносливость связующее качество для поддержания скорости передвижения и концентрации на дистанции. Для развития выносливости существуют различные методы, т.е. тренировки, имеющие свои особенности. Большая вариативность применения методик развития выносливости может, как помочь, так и навредить в развитии выносливости. Методики обучения не стоят на месте, внедрение инновационных технологий помогает в развитии выносливости в тренировочном процессе. Проблема развития выносливости по общепринятым представлениям – одна из наиболее актуальных в физическом воспитании и спорте [1].

Цель исследования. Проверить эффективность развития общей выносливости у лыжников-гонщиков при применении данной методики обучения спортсменов.

Организация и ход исследования. Для достижения поставленной цели были выбраны две группы лыжников начальной подготовки, по 10 спортсменов в каждой группе. Далее, по полученным показателям проведён сравнительный анализ групп спортсменов, для выявления различий. Исследование проводилось на базе спортивной школы Петродворцового района, с периодическими

выездами в спортивный комплекс «Стрельна» для проведения занятий по плаванию.

Результаты исследования. Перед началом эксперимента по t-критерию Стьюдента явных различий между группами лыжников не было выявлено (см. таблицу 1).

Таблица 1.

Результаты тестирования контрольной и экспериментальной группы до экспериментального этапа (n=10)

Наименование дисциплины	Группы	Среднее значение X (сек)	Достоверность результатов. Значение (P)
Бег 60 м, с	ЭГ	10,3	>0.05
	КГ	10,3	
Бег по стадиону 400 м,с	ЭГ	80,2	>0.05
	КГ	79,9	
Бег по пересечённой местности 800 м,с	ЭГ	174,3	>0.05
	КГ	174,5	
Бег по пересечённой местности 3000м,с	ЭГ	705,4	>0.05
	КГ	705,3	

Далее начался экспериментальный этап сроком в 60 дней, в ходе которого в тренировочной программе экспериментальной группы доминировали следующие методы обучения:

- Переменный (использовался как в беге, так и на роллерах) [5]. В отличие от обычных тренировок выполнялось с изменением скорости на определённых отрезках дистанции.

- Интервальный (применим для развития скоростной выносливости в аэробно-анаэробном режиме). В отличие от переменного метода, в интервальном идёт упор на отдых. Интервал отдыха определялся индивидуально по показателям ЧСС.

- Игровой (развитие скоростной анаэробной выносливости). Для спортсменов устраивались игры в баскетбол, эстафеты и догонялки.

Так же нами были введены занятия в бассейне, для повышения выносливости и развития дыхательной системы спортсменов. Были введены упражнения на постановку дыхания (задержка дыхания под водой на месте,

передвижение шагом по дну бассейна с изменением скорости, различные игры и эстафеты с целью развития дыхательной системы спортсменов в утяжелённых условиях).

Контрольная группа в течение экспериментального этапа тренировалась по утверждённому тренировочному плану спортивной школы Петродворцового района. Выделенное время на развитие общей выносливости в обеих группах было одинаковым.

По истечении данного этапа было проведено повторное тестирование для выявления результатов эксперимента. При сравнении результатов исходного и итогового тестирования выявлены положительные изменения в обеих группах (см. таблицу 2).

Таблица 2.

Результаты тестирования контрольной и экспериментальной группы после экспериментального этапа» (n=10)

Наименование дисциплины	Группы	Среднее значение X (сек)	Достоверность результатов. Значение (P)
Бег 60 м, с	ЭГ	10,3	>0,05
	КГ	10,3	
Бег по стадиону 400 м, с	ЭГ	79,9 (-0,2)	>0,05
	КГ	79,8 (-0,1)	
Бег по пересечённой местности 800 м, с	ЭГ	173,8 (-1,5)	>0,05
	КГ	174,2 (-0,3)	
Бег по пересечённой местности 3000м, с	ЭГ	701,1 (-4,3)	<0.05
	КГ	704,2 (-1,1)	

Изменения в дисциплине бег на 60 м были индивидуальными и небольшими, поэтому на средний показатель это никак не повлияло. Дистанция на 400 м так же не показала выдающихся изменений, но уже в отличие от 60 м, изменился средний показатель групп спортсменов. При опросе участников экспериментальной группы, изменений на данной дистанции они не заметили, что не удивительно, ведь методика обучения была направлена на более крупные дистанции. В беге на 800 м проявилась существенная разница между результатами групп (-1,2 сек), этому могло поспособствовать введение в тренировочный процесс игрового и переменного метода. Координация и

желание бежать до конца, а также умение управлять темпом бега на пересечённой местности сыграли свою роль на дистанции. Бег на 3000 м показал наибольшую разницу в результатах групп спортсменов (3,2 сек), по средним значениям разница небольшая, но есть и спортсмены, отыгравшие за 2 данных месяца десятки секунд. По словам лыжников экспериментальной группы, упражнения на развитие дыхания в бассейне и ускорения под водой помогли спортсменам, справиться с дистанцией наилучшим образом.

Выводы. По итогам проведённого эксперимента можно сделать следующий вывод: введение занятий по плаванию на подготовительном этапе годового цикла позволит улучшить показатели общей выносливости юных лыжников-гонщиков. Данная методика применима для развития общей выносливости лыжников начальной подготовки. Для достижения лучших результатов важно понимать возрастные особенности и находить индивидуальный подход к каждому спортсменам, иначе результаты могут пойти на спад, так же следует знать пределы их физических возможностей, для предупреждения переутомления и травматизма.

Список использованных источников

1. Бутин, И.М. Лыжный спорт: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / И.М. Бутин. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 368 с. – Текст: непосредственный.
2. Гилязов, Р.Г. Особенности развития силы и выносливости лыжников-гонщиков в структуре многолетней подготовки / Р.Г. Гилязов // Лыжный спорт, 2011. – С. 18-20. – Текст: непосредственный.
3. Каганов, Л.С. Развиваем выносливость / Л.С. Каганов, Д.Д. Донской // На лыжах – круглый год. – М.: Знание, 1990. – 190 с. – Текст: непосредственный.
4. Клочков, А.В. Развитие выносливости: методические рекомендации / А.В. Клочков, Л.Г. Баранов. – Могилев: МГУ имени А.А. Кулешова, 2017. – 32 с. – Текст: непосредственный.
5. Шапошникова, В.И. Многолетняя подготовка юных лыжников-гонщиков / В.И. Шапошников. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 135 с.

– Текст: непосредственный.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЕРЕВОРОТУ САЛЬТО ВПЕРЕД НА ОПОРНОМ ПРЫЖКЕ ГИМНАСТОВ 11-12 ЛЕТ

Муравьева Анастасия

Руководитель: канд. пед. наук, доцент

Мелентьева Наталия Николаевна

ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»

г. Вологда, Вологодская область, Российская Федерация

Аннотация. В статье рассматривается методика обучения перевороту сальто вперед на опорном прыжке. Проведено экспертное оценивание освоения техники переворота вперед на опорном прыжке и сальто вперед на акробатике у гимнастов 11-12 лет (девочки). Представлены результаты апробации этапа ознакомления и этапа начального разучивания двигательного действия, выявлена эффективность поставленных задач и подобранных упражнений.

Ключевые слова: методика обучения, опорный прыжок, переворот сальто, гимнасты.

Актуальность. Гимнастика – самый гармоничный и универсальный вид спорта. Базовым она признана за то, что закладывает человеку фундамент всех физических навыков, которые затем можно успешно применить в любых других видах спорта и сферах жизни, или же продолжать развивать в профессиональном направлении.

Одним из элементов в спортивной гимнастике является переворот сальто на опорном прыжке. Он представляет собой сложно-координационный элемент, использование которого направлено на увеличение базовой стоимости прыжка. Для начала освоения переворота сальто на опорном прыжке необходимо приложить много усилий. Этот сложно-координационный элемент состоит из двух частей выполняемых слитно. В первой части выполняется половина переворота вперед, во второй части полтора сальто вперед (рисунок 1).



Рисунок 1 – Схема переворот сальто вперед на опорном прыжке

Гимнастки в возрасте 11-12 лет уже осваивают переворот вперед на опорном прыжке и сальто вперед на акробатике, владеют техникой данных гимнастических элементов на уровне двигательного навыка. Следующим этапом является соединение этих двух элементов на опорном прыжке, что вызывает определенную сложность. Каждый тренер имеет свои методики, подходы к обучению в связи с разными условиями тренировочного процесса (залы, оборудование, технические средства), а также в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Ряд авторов отмечают изменение самой модели прыжка: потребовался эффективный форсированный разбег, смелый наскок на руки с компрессией всего опорно-двигательного аппарата гимнаста, высоко-далекий полет до приземления [1, 2].

Актуальность выбранной темы состоит в поиске оптимальных средств, методов, методических приемов по обучению, данному гимнастическому элементу с учетом собственного спортивного опыта, мнений специалистов.

Цель исследования. Теоретически обосновать и экспериментально проверить разработанную методику обучения перевороту сальто вперед на опорном прыжке для гимнасток 11-12 лет.

Задачи исследования:

1. Провести экспертную оценку освоения техники переворота вперед на опорном прыжке и сальто вперед на акробатике у гимнастов 11-12 лет

(девочки).

2. Составить методическую разработку по обучению технике переворота сальто вперед на опорном прыжке для гимнастов 11-12 лет (девочки); апробировать этап ознакомления и начального разучивания.

Методы исследования: метод экспертной оценки, педагогический эксперимент.

База исследования: МБУДО «Спортивная школа по спортивной гимнастике» г. Вологда. Период исследования: февраль-апрель 2024 года.

Результаты исследования. Нами была проведена экспертная оценка освоения техники переворота вперед на опорном прыжке и сальто вперед на акробатике у гимнастов 11-12 лет (девочки). Значимость оценивания вышеуказанных гимнастических элементов необходима для понимания готовности испытуемых к изучению более сложного двигательно-координационного действия «переворот сальто вперед на опорном прыжке». Были проведены 2 экспертизы: оценивание техники выполнения переворота вперед на опорном прыжке и оценивание техники выполнения сальто вперед на акробатике. Заранее были подготовлены протоколы фиксации ошибок в технике выполнения гимнастических элементов. Гимнастки поточным способом выполняли двигательные действия. Сначала экспертная группа оценивала выполнение переворота вперед на опорном прыжке (высота гимнастического стола 125 см – стандартная). Затем экспертная группа оценивала сальто вперед на акробатике (по акробатической дорожке с 3-х шагов разбега – сальто вперед – приземление на опору).

При оценивании техники переворота вперед на опорном прыжке за основу были взяты основные ошибки из правил соревнований «Женская спортивная гимнастика».

На начало исследования 11 человек из 14 выполняют переворот вперед на опорном прыжке безошибочно, а у 3-х человек выявлены ошибки. Следует отметить, что зафиксированные ошибки не являются большим препятствием для обучения технике выполнения гимнастического элемента «переворот

сальто вперед на опорном прыжке». При условии реализации индивидуального подхода можно приступать к обучению более сложного гимнастического элемента. При оценивании техники сальто вперед на акробатике также за основу были взяты основные ошибки из правил соревнований «Женская спортивная гимнастика».

На основании проведенного экспертного оценивания выявлено, что 10 человек из 14 выполняют сальто вперед на акробатике без ошибок, а у 4-х человек выявлены ошибки, которые не будут являться большим препятствием для обучения технике переворота сальто вперед на опорном прыжке.

После реализации двух этапов обучения данному гимнастическому элементу (январь-апрель 2024 г.) на основании составленной методической разработки (обучение соединению двух элементов) по окончании педагогического эксперимента была проведена экспертная оценка владения общей схемой техники переворота сальто вперед на опорном прыжке девочек 11-12 лет (уровень владения двигательным действием на уровне двигательного умения). На основании систематизации ошибок (5 основных ошибок) был организован просмотр владения техникой, составлен протокол фиксации ошибок.

По окончании исследования (после 4-х месяцев реализации методической разработки) 9 спортсменок из 14 выполняют общую схему переворот сальто вперед на опорном прыжке, а у 5 испытуемых выявлены ошибки, в том числе и грубые (неподходящий разбег, неправильный вход на переворот в коня, неправильная фаза полета после отталкивания руками от коня, неправильный вход в сальто вперед через «курбет», неправильная группировка при вращении).

Отметим, что обучение технике переворота сальто вперед на опорном прыжке довольно сложная задача. Процесс обучения длится от 3 месяцев до 1 года и более. Это зависит от двигательной одаренности спортсмена, от уровня освоенности базовых гимнастических элементов, от уровня развития физических качеств, в том числе координационных способностей, от методики

обучения. Следует подчеркнуть, что пока на данном этапе ряд спортсменов допускают ошибки, в том числе и грубые. Это те девочки, которые базовые элементы выполняли с ошибками. В спортивной гимнастике допускается такой подход, поскольку в процессе обучения новому, более сложному двигательному действию параллельно происходит «шлифовка» предыдущих элементов. В этой связи, процесс обучения перевороту сальто вперед на опорном прыжке продолжается. В следующих исследованиях обозначим динамику освоения техники.

Методическая разработка была составлена с учетом мнений специалистов, собственного спортивного опыта, с учетом имеющегося материально-технического обеспечения учебно-тренировочного процесса по спортивной гимнастике в спортивной школе, с учетом индивидуальных морфологических, психологических особенностей девочек.

Тренировочные занятия проходили 5 раз в неделю по 3 часа. На тренировке уделялось 45 минут разучиванию гимнастического элемента переворот сальто вперед на опорном прыжке. Для обучения переворот сальто вперед на опорном прыжке применяли следующие технические средства: акробатическая дорожка, надувная дорожка, трековая дорожка, батут с прыжковым тренажером, минитрамп, бегущая лонжа, поролоновая яма, кубы, маты.

Применялись следующие методы обучения: метод расчлененно-конструктивного упражнения, словесные методы, методы наглядности (метод непосредственной наглядности, метод опосредованной наглядности). Применялись следующие принципы обучения: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип постепенности, принцип последовательности, принцип систематичности, принцип индивидуализации, принцип прочности, принцип доступности.

Последовательность упражнений соблюдали в следующем порядке: 1-й день работа на акробатической (надувной, трековой) дорожке, 2-й день работа на батуте, 3-й день работа на опорном прыжке. Упражнения выполняются

последовательно, как в методической разработке от простого упражнения к более сложному, выполняли все упражнения заданное количество раз.

Выводы. Таким образом, тренируясь 5 раз в неделю, уделяя по 45 минут для обучения перевороту сальто вперед на опорном прыжке, большинство спортсменов за 4-х месячный период работы овладели общей схемой гимнастического элемента переворот сальто вперед на опорном прыжке, применяя технические средства, а также с учетом реализации определенных методов и принципов обучения. В настоящее время продолжается процесс обучения данному двигательному действию (этап закрепления и совершенствования).

Список использованных источников

1. Акулова, А.И. Сравнительный анализ методики обучения опорным прыжкам высокой сложности / А.И. Акулова, Е.В. Богачева, О.В. Гаевская, М.В. Кракова. – Текст: непосредственный // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 6 (208). – С. 3-7.

2. Биндусов, Е.Е. Методика обучения гимнасток высокой квалификации новым опорным прыжкам // Гимнастика: [Сб. ст.]. – Москва, 2009. – Вып. 1. – С. 18-20. – Текст: непосредственный.

ОСНОВНЫЕ КОНЦЕПЦИИ И ПРИНЦИПЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО

Огородникова Ирина
Руководитель: преподаватель Поляк Жанна Ивановна

*ГБПОУ «Донецкий политехнический колледж»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация*

Аннотация. Физкультурно-спортивный комплекс (ФСК) представляет собой систему, в рамках которой осуществляется физическое воспитание, спорт и оздоровление населения, особенно молодежи. Основные концепции и принципы ФСК формируют его теоретическую и практическую основу, определяя направления и методы работы с различными группами населения.

Важно отметить, что ФСК является неотъемлемой частью системы образования и культуры, а также социального развития общества в целом. В современном мире, где физическая активность и здоровье становятся все более актуальными, концепции и принципы ФСК приобретают особую значимость.

Ключевые слова: здоровый образ жизни; мотивация, здоровье, ценностное отношение, концепция, физическое воспитание.

Актуальность. Актуальные проблемы теории физкультурно-спортивного комплекса ГТО в молодежной среде действительно вызывают значительный интерес и требуют комплексного анализа. В условиях современных вызовов, таких как увеличение уровня ожирения, малоподвижный образ жизни и распространение цифровых технологий, необходима переоценка значимости и подходов к реализации комплекса ГТО среди молодежи.

Одной из основных проблем является недостаточная мотивация молодых людей к активному участию в физической культуре и спорте. Необходима разработка эффективных стратегий и программ, которые бы способствовали повышению привлекательности комплексных мероприятий. Важно интегрировать современные технологии, такие как мобильные приложения и игры, которые могут сделать занятия физической культурой более интересными и доступными.

Кроме того, следует учитывать психолого-педагогические аспекты формирования отношения молодежи к спорту. Введение системы поощрений, а также реализация спортивных мероприятий на уровне образовательных учреждений могут стать важными факторами в привлечении молодежи к активным занятиям спортом. Работая над этими проблемами, можно значительно повысить популярность комплекса ГТО и улучшить общее состояние здоровья молодежи.

Несмотря на декларируемую важность физической активности и здорового образа жизни, молодежь сталкивается с множеством препятствий, среди которых можно выделить недостаток мотивации и интереса к занятиям спортом. Эти аспекты, в свою очередь, отражаются на участии молодых людей в

сдаче норм ГТО, что снижает общую эффективность программы.

Одной из ключевых проблем является организационная структура проведения мероприятий ГТО. Часто спортивные мероприятия не адаптированы к интересам и нуждам молодежи, из-за чего ребята не видят в них привлекательности. Проведение соревнований в устаревших форматах и отсутствие современных трендов в спортивной культуре значительно сдерживают активность молодежи [1].

Целью исследования является выявление и анализ ключевых факторов, влияющих на развитие физкультурно-спортивной деятельности среди молодежной аудитории.

Задачи исследования включают рассмотрение основных концепций и принципов физкультурно-спортивного комплекса, анализ актуальных проблем, с которыми сталкивается молодежь в сфере физической культуры и спорта.

Результаты исследования. Одной из ключевых концепций ФСК является интеграция физической культуры и спорта в образовательный процесс. Это означает, что физическая культура не должна рассматриваться как отдельная дисциплина, а должна быть органично вплетена в общую систему образования. Важно, чтобы занятия физической культурой и спортом стали неотъемлемой частью жизни молодежи, способствуя формированию здорового образа жизни. В этом контексте особое внимание следует уделить созданию условий для занятий физической культурой и спортом в учебных заведениях, а также вовлечению молодежи в спортивные мероприятия [2].

Принцип доступности физической культуры и спорта является еще одной важной составляющей ФСК. Каждый человек, независимо от его физической подготовки, должен иметь возможность заниматься спортом и получать удовольствие от физической активности. Это подразумевает создание доступной инфраструктуры, наличие квалифицированных тренеров и разнообразных программ, ориентированных на разные группы населения. Важно также учитывать интересы молодежи, предлагая им те виды спорта и физической активности, которые соответствуют их предпочтениям и стилю

жизни. Доступность ФСК способствует не только физическому развитию, но и социальной интеграции молодежи, формированию у них чувства принадлежности к сообществу [3].

Следующим принципом является принцип индивидуализации подходов к каждому участнику ФСК. Учитывая, что молодежь представляет собой гетерогенную группу с различными потребностями, интересами и уровнями физической подготовки, важно разрабатывать индивидуальные программы, которые будут учитывать эти особенности. Индивидуализация позволяет не только повысить эффективность занятий, но и способствует формированию у молодежи уверенности в своих силах, что является важным аспектом их личностного развития. Тренеры и инструкторы должны обладать навыками диагностики уровня физической подготовки и уметь подбирать соответствующие методики и нагрузки для каждого участника [3].

Не менее важным является принцип системности в организации физкультурно-спортивного комплекса. Это означает, что все элементы ФСК должны быть взаимосвязаны и работать в едином направлении. Важно, чтобы физическая культура, спорт, оздоровление и воспитание молодежи рассматривались как единый процесс, в рамках которого осуществляется последовательное развитие физических качеств, формирование навыков и умений, а также воспитание ценностей, связанных со здоровым образом жизни. Системный подход позволяет более эффективно решать задачи, стоящие перед ФСК, и способствует достижению поставленных целей.

При реализации принципа системности особое внимание следует уделять взаимодействию различных структур и организаций, работающих в сфере физической культуры и спорта. Это может включать сотрудничество между образовательными учреждениями, спортивными клубами, общественными организациями и государственными структурами. Такое взаимодействие позволяет оптимизировать ресурсы, обмениваться опытом и внедрять лучшие практики, что, в свою очередь, способствует более эффективному развитию ФСК и повышению его привлекательности для молодежи.

Принцип непрерывности образования в области физической культуры и спорта также играет важную роль в формировании физкультурно-спортивного комплекса. Непрерывное образование подразумевает, что процесс физического воспитания должен начинаться с раннего возраста и продолжаться на протяжении всей жизни человека. Это включает в себя как школьное физическое воспитание, так и занятия в спортивных секциях, участие в массовых мероприятиях, а также самостоятельные занятия физической культурой. Важно формировать у молодежи привычку к регулярной физической активности, что поможет им сохранить здоровье и активность на протяжении всей жизни.

Принцип многообразия видов физической активности является ключевым для успешного функционирования ФСК. Молодежь должна иметь возможность выбирать из широкого спектра видов спорта и физической активности, что позволит каждому найти то, что ему по душе. Многообразие включает в себя как традиционные виды спорта, такие как футбол, баскетбол, волейбол, так и новые и нетрадиционные формы физической активности, такие как фитнес, йога, танцы и многие другие. Это разнообразие позволяет привлечь к занятиям физической культурой более широкий круг молодежи, в том числе тех, кто не проявляет интереса к традиционным видам спорта.

Кроме того, важным аспектом реализации ФСК является создание позитивной атмосферы и мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Молодежь должна ощущать поддержку и поощрение со стороны тренеров, родителей и сверстников. Это может быть достигнуто через организацию спортивных праздников, соревнований, турниров и других мероприятий, которые способствуют формированию командного духа и взаимопомощи. Мотивация к занятиям спортом также может быть усилена через внедрение системы поощрений, наград и признания достижений участников, что способствует повышению их самооценки и уверенности в себе.

Важным принципом ФСК является также использование современных технологий и инновационных подходов в организации физической активности.

В условиях стремительного развития технологий и цифровизации общества, физкультурно-спортивный комплекс не может оставаться в стороне от этих изменений. Использование современных средств, таких как фитнес-приложения, онлайн-тренировки, виртуальные соревнования, позволяет сделать занятия более доступными и интересными для молодежи. Кроме того, современные технологии могут быть использованы для мониторинга физической активности, оценки результатов и анализа достижений, что способствует более эффективному планированию тренировочного процесса.

Физкультурно-спортивный комплекс также должен учитывать социальные и культурные особенности молодежи. Важно понимать, что молодежь – это не только будущие спортсмены, но и активные участники общества, которые имеют свои интересы, ценности и предпочтения. Программы ФСК должны быть адаптированы к культурным и социальным особенностям различных групп молодежи, что позволит создать более комфортные условия для занятий физической культурой и спортом. Это может включать в себя организацию мероприятий, ориентированных на определенные культурные группы, а также внедрение программ, которые учитывают интересы и потребности молодежи.

Выводы. Основные концепции и принципы физкультурно-спортивного комплекса представляют собой важную основу для работы с молодежью в сфере физической культуры и спорта. Интеграция, доступность, индивидуализация, системность, непрерывность, многообразие, мотивация, использование современных технологий и учет социальных особенностей – все эти принципы способствуют формированию эффективной системы физкультурно-спортивного комплекса, которая отвечает потребностям и интересам молодежи.

В условиях современных вызовов и изменений в обществе, реализация этих концепций и принципов становится особенно актуальной, что подчеркивает важность физической культуры и спорта в жизни молодежи и общества в целом.

Список использованных источников

1. Гурский, А.В. Возвращение ГТО / А.В. Гурский. – Текст: непосредственный // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 4. – С. 79.

2. Алексеева, А.Е. Социальная активность студента как основополагающий фактор его профессионального развития / А.Е. Алексеева и др. // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. – 2023. – №. 1. – С. 55-63. – Текст: непосредственный.

3. Котик, М.А. Внедрение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» в образовательные организации / М.А. Котик. – Текст: непосредственный // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. – 2018. – С. 566-568.

ОБУЧЕНИЕ БРОСКОВЫМ ЭЛЕМЕНТАМ С ОБРУЧЕМ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Орехова Вероника

Руководитель: канд. пед. наук, доцент

Батищева Марина Робертовна

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

г. Донецк, ДНР, Российская Федерация

Аннотация. В статье представлена универсальность обруча, дана характеристика бросковым элементам с обручем в художественной гимнастике.

Ключевые слова: художественная гимнастика, обруч, учебно-тренировочный процесс.

Актуальность. Характерной особенностью развития художественной гимнастики на современном этапе является неуклонный рост технического мастерства гимнасток и трудности их соревновательных программ.

С 2009 года в соревновательную программу гимнасток были включены бросковые элементы, выполняемые с частичной потерей визуального контроля

над предметом и с вращательными движениями под броском, что увеличивает вероятность появления ошибок и срывов в экстремальных условиях соревнований. Сложность и ответственность за безошибочное выполнение этих упражнений требует совершенствования существующей методики обучения. Между тем, как показывают исследования, в художественной гимнастике отсутствуют современные научно-методические разработки по данному вопросу, несмотря на то, что на долю бросковых элементов с частичной потерей визуального контроля приходится до 50% всех бросков в соревновательных упражнениях спортсменок [1, 2].

Таким образом, актуальность исследования определяется поиском рациональных, научно обоснованных средств и методов, обеспечивающих надежность и качество исполнения бросковых элементов повышенной сложности (с частичной потерей визуального контроля) в различных видах многоборья в художественной гимнастике.

Анализ литературы. В настоящее время значительно возрос объем бросковых элементов в соревновательных комбинациях гимнасток, повысилась их структурная сложность, увеличилась амплитуда выполнения, усложнились условия ловли (И.А. Винер, 2003, 2010; Л.А. Карпенко, 2007; И.С. Семибратова, 2007; М. Шишковска, 2011).

Показателем уровня спортивно-технического мастерства гимнасток является эффективность системы движений при требуемом уровне надежности. Соревновательную надежность спортсмена составляют, кроме стабильности и динамики спортивного результата, такие свойства личности как эмоциональная устойчивость, фрустрационная толерантность, свойства высшей нервной деятельности, темперамент, мотивация достижения успеха, уровень притязаний, склонность к лидерству и др. Наиболее остро проблема надёжности проявляется в видах спорта со сложно координационной деятельностью [3].

Это обусловлено особенностями совместных двигательных действий, спецификой условий проведения тренировочной и соревновательной

деятельности, необходимостью постоянного освоения множества сверхсложных, рискованных элементов, эмоционально стрессовым характером соревновательной борьбы, субъективностью судейства в данных видах спорта (Ю.М. Блудов, 1973; Л.П. Матвеев, 1999; Ю.П. Платонов, 1999; Ю.А. Архипова, 2001; Н.Ю. Неробеев, 2013).

Цель и задачи исследования. Научно обосновать совокупность форм, методов, средств и психолого-педагогических условий эффективного выполнения бросковых элементов с обручем в художественной гимнастике.

Результаты исследования. Как показывает спортивная практика, одним из основных направлений развития художественной гимнастики последних лет является значительное усложнение техники владения предметами.

Упражнения с предметами являются основой классификационной программы по художественной гимнастике. В настоящее время используются следующие предметы: обруч, булавы, скакалка, мяч, лента. В связи с различной формой и фактурой предметов различается и техника владения ими. Существование конкретных разновидностей в упражнениях с предметами и их специфика определяются двумя факторами. Первый из них – принципиально возможные кинематические формы движений самого предмета как независимого снаряда. Второй – это произвольные движения гимнастки (типа движений без предмета). Сочетание этих двух факторов приводит к применяемым в художественной гимнастике разновидностям упражнений с предметами.

Универсальность обруча позволяет расширять учебный материал практически беспредельно. С ним легко увеличивать количество новых упражнений для любого контингента занимающихся. Форма и материал обруча заставляют занимающихся быстро и решительно действовать, умело реагировать на неожиданное изменение полета обруча. Упражнения с обручем увеличивают силу рук, особенно пальцев и кистей. Они эффективно влияют на формирование правильной осанки у занимающихся, развивают точность движений. Обруч может быть изготовлен из пластмассы или из дерева. В

международных правилах соревнований по художественной гимнастике зафиксированы следующие размеры обруча: диаметр 80-90 см, толщина 0,8-1,2 см. Размеры обруча должны соответствовать росту занимающихся и позволять свободно выполнять любые элементы [4].

Обучению упражнениям с обручем должно предшествовать ознакомление занимающихся с различными положениями обруча в пространстве, способами держания и захвата обруча. Этими способами можно держать обруч за верхний, нижний и боковые края одной или двумя руками независимо от того, находится ли обруч в пространстве вертикально или горизонтально. Обратный хват (ладонью назад или вверху) используется при выполнении сложных элементов. Соединения различных хватов и обилие перехватов делают упражнения с обручем разнообразными. Привычка гимнасток точно сохранять основные положения обруча обеспечивает и в дальнейшем, в более длинных и сложных соединениях, правильное движение предмета. При первоначальном обучении перехваты следует показывать медленно, требовать от занимающихся точного сохранения плоскости обруча. Сопровождающими движениями являются махи и пружинные движения ног. Они помогают уменьшать излишнее напряжение при держании предмета, воспитывают умение непрерывно и слитно выполнять отдельные элементы и правильный ритм движений.

При правильном выполнении упражнений обруч держат свободно, перехваты и ловля не задерживают движение обруча, работа туловища сливается органически с движением предмета. При выполнении упражнений с обручем встречаются следующие технические недостатки: неточное положение обруча в плоскости, остановка обруча при перехватах и ловле, касание обручем тела или пола, падение обруча, недостаточная работа левой рукой, общее недостаточно ловкое обращение с предметом.

По технике движения предмета упражнения с обручем делятся на повороты, махи, круги, «восьмерки», перекаты, вращения, прыжки в обруч и через него, броски и ловля. Сложными являются те же элементы при выполнении их двумя обручами.

Выводы. Для повышения надежности выполнения бросковых элементов в соревновательных комбинациях с различными видами многоборья гимнасткам необходимо сочетать в тренировочном процессе средства художественной гимнастики с методом визуализации. При этом спортсменка должна представить точный мысленный образ движения. Предложенную методику мы рекомендуем использовать в основной части занятия в разделе предметной подготовки.

При создании первоначального представления об изучаемом упражнении и его разучивании использовать классификацию бросковых элементов с частичной потерей визуального контроля над предметом, в которой выделены наиболее типичные способы броска и ловли предмета, вращательные движения, которые гимнастка выполняет во время полета предмета, положение спортсменки во время ловли предмета. Для успешного выполнения бросковых элементов с частичной потерей визуального контроля над предметом необходимо добиваться от гимнасток четкого соблюдения пространственно-временных параметров, так как особую трудность вызывает невозможность выполнения любых коррекционных действий спортсменки во время ловли предмета.

Список использованных источников

1. Архипова, Ю.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: метод. рекомендации / Ю.А. Архипова, Л.А. Карпенко. – СПб/бГАФК. СПб., 2001. – 24 с. – Текст: непосредственный.
2. Попов, Э.М. Психологические аспекты повышения соревновательной надежности гимнастов / Э.М. Попов // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2013. – № 2. – С. 260-265. – Текст: непосредственный.
3. Плеханова, М.Э. Эстетические аспекты спортивно-технического мастерства в сложно координационных видах спорта / М.Э. Плеханова. – М., 2006. – 172 с. – Текст: непосредственный.
4. Андреева, Н.О. Совершенствование методики обучения технике 105 бросков и ловли гимнастических предметов на этапе специализированной

базовой подготовки / Н.О. Андреева. – Текст: непосредственный // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 4. – С. 3-5.

БЕЗОПАСНОСТЬ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ

Павлущенко Александр, Новиков Максим,
Кононов Евгений

Руководитель: доктор пед. наук, доцент
Маслова Ирина Николаевна

*ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта»
г. Воронеж, Российская Федерация*

Аннотация. В статье рассматриваются правила безопасности на лыжных гонках, как нужно вести себя при экстренных ситуациях на лыжных гонках.

Ключевые слова: основные правила лыжных гонок, безопасность на лыжных гонках, правила техники безопасности на лыжах.

Актуальность. В настоящее время люди мало задумываются об актуальности правил безопасности на лыжных гонках, и из-за этого происходит много катастроф, в которых люди травмируют себя или же своих близких, а также погибают. Поэтому и нужно знать правила безопасности на лыжах.

Цель и задачи работы – рассмотреть основные правила лыжных гонок и техники безопасности в ходе тренировок и соревнований.

Результаты исследования. Соревнования по лыжным гонкам проводятся в соответствии с правилами Международной федерации лыжного спорта («Правила международных соревнований»). В соревнованиях принято использовать такие виды стартов, как: групповые, общие, старты для гонки преследования и отдельные старты. Для последних стартов характерно использование интервалов в тридцать секунд. За десять секунд до старта ответственный человек за подачу знака о начале спортивного состязания, озвучивает предупреждение: «Внимание». Когда до старта остаётся пять секунд, начинается обратный отсчет от пяти до одного, после чего следует стартовый сигнал «Марш». Стоит отметить, что лыжники не имеют права на

использование иных средств передвижения во время гонки, кроме как лыжных палок и самих лыж.

Исходя из данных клинических и специальных исследований, можно сделать вывод о том, что сидячий образ жизни весьма отрицательно отражается на общем состоянии и физической подготовленности. К тому же подобный образ жизни негативно влияет на физическую и умственную работоспособность, а также имеется тенденция к дальнейшему ухудшению положения.

Последствиями такого процесса могут быть нарушения многих органов и систем организма, дефицит мышечной деятельности в режиме напряженной учебной деятельности, длительной работы в условиях недостатка времени.

Благодаря лыжным гонкам, компенсируется недостаток двигательной активности, что приводит к физическому совершенству, развитию физических качеств, общему укреплению здоровья, а также усвоению жизненно необходимых навыков и умений, поддержанию высокого уровня умственной работоспособности.

В процессе физической подготовки в лыжных гонках рекомендуется использовать общефизическую (ОФП) и специальную (СФП) подготовки. Под влиянием общефизической подготовки будет улучшаться здоровье, повышаться функциональные возможности, повышаться способность органов и систем организма к усиленным нагрузкам, а также к максимальным физиологическим и психическим напряжениям. Достигается высокая работоспособность.

Для гармонизирующего развития и повышения основных физических качеств, таких как: сила, гибкость, выносливость, ловкость и быстрота необходимо заниматься ОФП [1].

А на развитие умений, навыков, двигательных качеств, используемых в лыжных гонках, применяют СФП. Основными инструментами в специальной физической подготовке выступают разнообразные имитационные упражнения для передвижения на лыжах, упражнения на тренажерах схожих с передвижением на лыжах, передвижения на роликовых коньках и лыже

роллерах, специализированные подготовительные упражнения, нацеленные на изучение технической стороны передвижения на лыжах.

Выносливость – это один из важных факторов достижения высоких результатов, определяющих успех в лыжных гонках.

Понятие выносливости обозначает способность организма осуществлять конкретную мышечную работу на протяжении длительного времени, сохраняя при этом возможность противостоять утомлению и способность к работе.

В таком виде спорта, как лыжные гонки, принято разделять выносливость на несколько видов, так в свою очередь она может быть скоростно-силовой, силовой, специальной, общей, скоростной.

К специализированным упражнениям, разрабатывающим общую стойкость к воздействию, и занимающим определяющее место относятся: кроссы по пересеченной местности, ходьба, гребля, плавание, равномерный бег, езда на велосипеде, спортивные и подвижные игры на увеличенных по размеру площадках, катание на коньках.

К основным характеристикам специальной выносливости относят способность на протяжении определенного отрезка времени осуществлять работу с наибольшей интенсивностью, с переменяющимися условиями и быстрого задействования всех систем организма.

Развивать специальную выносливость рекомендуется при помощи основных и вспомогательных упражнений таких, как: бег с шаговой и прыжковой имитацией в подъемы, передвижения на лыжах, имитационные упражнения с палками и без, прыжки и много скочков, передвижения на лыже роллерах, роликовых коньках. Специальная выносливость сочетает в себе сразу несколько видов выносливости: силовая, скоростная и скоростно-силовая.

Скоростная выносливость подразумевает работу с максимальной интенсивностью. Для того чтобы развить скоростную выносливость, можно использовать ускорения до тысячи метров с изменением интенсивности, интервалов отдыха, рельефа местности и длины отрезков.

Ещё одним видом развития скоростной выносливости является

применение имитационных упражнений в движении с палками с соревновательной скоростью и чередования бега. Применение ускорения на лыжах без палок придаёт наибольшую эффективность [2].

Силовая выносливость ничто иное, как возможность выполнять работу длительное время с конкретными физическими усилиями, не теряя при этом способность к работе. При выполнении особых упражнений, направленных на сопротивление (бег по снегу, воде или песку), упражнений статического характера, упражнений с малым весом до отказа в каждой серии, с большим количеством повторений в быстром темпе, упражнений с набивными мячами, гантелями или с амортизаторами, развивается силовая выносливость.

Взаимосвязь силы и выносливости называется скоростно-силовая выносливость. Подразумевает под собой, направление на стабильность и рост функциональных возможностей, а также на достижение успехов в соревнованиях по лыжным гонкам.

Для того чтобы развивать подобную выносливость, во время тренировки спортсмены прибегают к следующим упражнениям: прыжковая имитация в подъемы, разнообразные упражнения с внешними отягощениями (гантели, набивные мячи, ядра), прыжковые упражнения с отягощением в быстром темпе, передвижения на лыже роллерах, передвижения в затрудненных, осложненных условиях: при сильном ветре, снегопаде, в оттепель при плохом скольжении, упражнения с блоками и резиновыми амортизаторами, эспандерами, прыжковая имитация в подъемы, плавание только с помощью ног или рук, передвижения на лыжах по рыхлому снегу, используя отталкивания только ногами или руками.

В процессе подготовки спортсменов высокие требования предъявляются к развитию силы. Сила – это возможность с помощью напряжения мышц осуществлять физические действия, преодолевать внешние противодействия. Одновременно с ходьбой на лыжах происходит напряжение основных мышц тела человека. Продуктивными упражнениями для того, чтобы развивалась мускулатура, принято считать:

- упражнения с отягощениями (набивные мячи, штанга, гантели, гири, утяжеленные пояса, ядра);
- упражнения на лыже роллерах и лыжах отдельно для ног и рук;
- упражнения на кольцах, перекладине, брусьях; прыжки или прыжковые упражнения;
- бег в усложненных условиях (по песку, снегу, воде, льду, в гору и по равнине, против ветра);
- ходьба с палками, а также сопротивления партнера.

Немаловажным фактором является быстрота. Она также действенна для специализированной работы спортсменов в лыжных гонках, как и сила с выносливостью. Способность спортсмена выполнять движение с максимальной скоростью без наступления утомления в минимальный промежуток времени, называется быстрота.

Зависимость быстроты передвижений связана с совершенством владения техникой лыжных ходов, гибкостью суставов, волевых качеств, подвижностью нервных центров, эластичностью и силой мышц. В свою очередь на развитие быстроты имеет влияние силы, скоростно-силовой выносливости, гибкости и общей выносливости. При условии выполнения упражнений с наибольшей частотой и скоростью, развивается быстрота [2].

Особое внимание в лыжном спорте необходимо уделять основным рекомендациям, чтобы не допустить переохлаждение или травму участников.

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки:

– Лыжные палки должны иметь удобную рукоять с кожаным регулируемым ремешком на запястье и быть снабжены кольцом и защитным наконечником.

– Длину беговой лыжной базы можно рассчитать по формуле: рост спортсмена плюс двадцать сантиметров.

Для того чтобы лыжник смог снять и надеть снегоступы без применения помощи иного лица, эксплуатация и установка крепления должна быть подстроена под катающегося.

Рекомендуется приобретать свободную и легкую экипировку, которая сможет выполнять функцию защиты от ветра, и не будет стеснять движения спортсмена. Чтобы снизить возможность повреждений или травм, обувь для лыжника должна строго соответствовать размеру его ноги.

Катание по горизонтальной траектории следует осуществлять на расстоянии друг от друга не менее 3 метров, а во время спуска – тридцать метров. Не стоит выбрасывать перед собой лыжные палки во время скатывания с горы. Если вы осознаёте, что теряете контроль баланса, рекомендуется слегка присесть на корточки и завалиться набок. Палки необходимо направить назад, чтобы избежать возможных травм. Следует избегать перехода лыжни у возвышающегося склона, по которой спускаются спортсмены.

С трамплина запрещено прыгать, если вы не обладаете специальной подготовкой. При самых первых признаках обморожения, стоит растереть сухой рукой замерзшую область до появления теплоты.

Перед началом лыжного занятия необходимо снять с себя одежду, которая может утяжелять. Стоит помнить, что температурный режим сбивается во время катания и спортсмену становится жарко. Чтобы исключить возможность простуды, не снимайте и не расстегивайте одежду на ходу [3].

Выводы. Важно учитывать такие факторы, как подготовка мест, участие в соревнованиях, подготовка к планированию и проведению соревнований, материально техническое обеспечение соревнований. Все эти пункты должны быть выполнены правильно и качественно для отлаженного проведения данных мероприятий.

Список использованных источников

1. Лукоянов, П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий / П.И. Лукоянов. – М.: ЦДЮТур РФ, 1998. – 140 с. – Текст: непосредственный.
2. Кулешова, О.В. Теория и методика преподавания лыжного спорта: учебное пособие для студентов / О.В. Кулешова. – Иркутск: Издательство «Аспринт», 2019. – 185 с. – Текст: непосредственный.

З. Раменская, Т.И. Лыжный спорт: учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: Физическая культура, 2005. – 320 с. – Текст: непосредственный.

МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ МАССАЖА В ПРОГРАММЕ ПОГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИМНАСТОВ

Паламарчук Константин

Руководитель: д-р наук по ФВиС, доцент

Люгайло Светлана Станиславовна

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

г. Донецк, ДНР, Российская Федерация

Аннотация. Изучены особенности показателей функционального состояния квалифицированных гимнасток после ударных нагрузок соревновательного периода, исходя из чего, обоснована целесообразность и механизмы включения видов массажа в программу их подготовки.

Ключевые слова: восстановление работоспособности, гимнасты, массаж, методика, профилактика, физическая реабилитация.

Актуальность. Проблема роста и поддержания уровня соревновательных результатов, без угрозы для соматического здоровья спортсмена, в современном спорте не теряет своей остроты. Специалисты теории спорта приоритетным считают обоснованное управление многолетней подготовкой с учетом уровня функциональных возможностей спортсмена, резервы которого должны оцениваться и рационально восполняться на текущем, оперативном и этапном уровнях [1, 6, 9]. Для этого в модели организации процесса спортивной подготовки, выделен специфический структурный компонент – система ее медико-биологического обеспечения (МБО) [5].

Специалисты утверждают, что собственные структурные компоненты системы МБО (профилактический, реабилитационный, кроме диагностического) наполняются в практике подготовки разнообразными

(физическими, психологическими, медикаментозными, гигиеническими) средствами и методами. Рациональное включение, средств МБО в программу спортивной подготовки, обосновано ее целями и задачами, а так же спецификой вида спорта и уровнем квалификацией спортсмена [4, 5].

С учетом требований антидопинговой политики, особенно в спорте высших достижений в профилакто-реабилитационных программах, схемах и алгоритмах для квалифицированных спортсменов предпочтение отдается немедикаментозным методам и средствам, среди которых наиболее доступным и популярным является средства физической реабилитации (ФР), особенно – различные виды массажа [2, 4, 6]. Массажные процедуры применяются, не только как средство реабилитации спортсмена после травм/заболеваний и их профилактики, но и как средство активного восстановления спортсмена для поддержания и повышения его физической работоспособности в различных периодах годичного цикла подготовки [7, 8]. Что свидетельствует о необходимости обоснования путей включения в учебно-тренировочную программу (УТП) различных видов массажа, применение которых будет обусловлено задачами программы подготовки и спецификой тренировочной деятельности, избранной спортсменом, специализации.

Анализ литературы. Изучая тематические научные источники, мы определили, что гимнастике, как сложно-координационному виду спорта, присуща частая смена режимов мышечной работы, которая происходит сообразно смене элементов соревновательного упражнения/программы (прыжки, падения, ускорения, перекаты и т.п.), выполняемых в различных пространственных ориентациях, требующих поддержания равновесия тела в, динамически меняющихся, условиях соревновательной программы [1, 4]. При отсутствии в программе подготовки достаточного уровня восстановительных мероприятий, для поддержания уровня физической работоспособности гимнастов, предполагает высокую вероятность развития у них адаптационных срывов (состояний: перенапряжения систем организма – 25% случаев, перетренированности – 15%, физического утомления – 10% случаев), особенно

в переходном периоде годичной подготовки (после соревнований) [4, 5, 9]. Специалисты рекомендуют включение в УТП гимнастов процедур общего массажа (курсом) [1, 7]. Доказана эффективность использования в вечернее время релаксационных методик массажа, а также местных процедур на особенно нагружаемые участки тела (спина, ноги, пояс верхних конечностей), для снятия напряжения после соревновательных нагрузок [6, 9]. Что побудило нас к разработке методики комплексного применения различных видов массажа в УТП квалифицированных гимнастов, что являлось целью нашего исследования.

Задачи исследования заключались в научном обосновании необходимости использования различных видов массажа в программе спортивной подготовки квалифицированных спортсменок-гимнасток в переходном периоде годичного цикла подготовки; в разработке модели методики включения различных видов массажа в УТП гимнасток экспериментальной группы (ЭГ).

Результаты исследования. Нами проводился педагогический эксперимент, который включал: констатирующий эксперимент – углубленное медицинское обследование (УМО) спортсменов, которое проводилось после весеннего круга соревнований, в условиях ГБУ «ДВФД». В исследование участвовали 24 квалифицированных спортсменок-гимнасток (квалификация – МС, КМС, I разряд), в возрасте – 16-18 лет (ЭГ); обоснование, разработку и реализацию методики включения массажа в программу УТП гимнасток ЭГ – формирующий эксперимент. Педагогический эксперимент проводился исполнителем работы, на тренировочных базах спортсменок ЭГ и в условиях ГБУ ДВФД (диагностический компонент и некоторые компоненты программы ФР), было проведено УМО обследование, анализ результатов и формирование группы спортсменок ЭГ для реализации методики включения различных видов массажа в программу их подготовки в переходном периоде годичного цикла. Спортсменки ЭГ, приняли участие в констатирующем эксперименте, который проводился специалистами ДВФД при активном участии исполнителя работы.

Комплексная оценка результатов УМО гимнасток ЭГ, позволила установить, что плотный график тренировочных занятий, выездных соревновательных стартов, а так же недостаточная программа МБО привели к ряду негативных изменений в функциональном состоянии обследованных:

1) снижение индивидуальных показателей физической работоспособности (ФР) в сравнении с данными предыдущего тестирования (тест PWC_{170} , по методике В.Л. Карпмана) – 37,5% спортсменок показатель «ниже среднего»; 50% – «средний»; 12,5% – показатель на уровне «выше среднего»;

2) замедленное время восстановления гемодинамических параметров после тестирующей нагрузки – средне групповой показатель 5,16 мин.;

3) атипичный тип реакции на физическую нагрузку – 12,5% случаев дистонический тип реакции; 25% – гипотонический; 12,5% – гипертонический тип; 8,33% спортсменок – ступенчатый тип;

4) снижение показателя гемоглобина крови – 12,5% обследованных – в диапазоне – $120-115 \text{ г/л}^{-1}$; 25% – в диапазоне – $115-110 \text{ г/л}^{-1}$; 8,33 % спортсменок – в диапазоне – $110-105 \text{ г/л}^{-1}$;

5) изменение степени мобилизации и утилизации метаболитов энергообмена в организме: среднегрупповые показатели глюкозы крови – $2,98 \text{ ммоль}\cdot\text{л}^{-1}$; лактат – $2,27 \text{ ммоль}\cdot\text{л}^{-1}$; креатинфосфокиназа – $140,68 \text{ ммоль}\cdot\text{л}^{-1}$.

После реализации программы констатирующего эксперимента, гимнастки ЭГ приняли участие в формирующем эксперименте – в методике включения различных видов массажа в программу подготовки, для естественного восстановления показателей их функционального состояния и физической работоспособности, после весеннего круга соревнований, которая была рассчитана на 32 недели. Совокупность перечисленных негативных сдвигов обосновала комплекс восстановительных мероприятий для гимнасток ЭГ, где ведущее место занимали процедуры различных видов массажа (локального и общего воздействия), которые назначались курсом (10-15 процедур), рационально чередовались и заменялись в схеме восстановления физической работоспособности гимнасток ЭГ, потенцировали действие друг друга, а так же

других восстановительных процедур. В схеме недельного микроцикла, использовались массажные техники тонизирующего и релаксационного массажа. Методика реализации: профессиональный массаж (специалистами ДВФД); партнерский массаж (до и после тренировочного занятия); самомассаж (после гидропроцедур). Использовали следующие виды массажа: общий классический массаж; вибромассаж (локально, на наиболее нагружаемые мышечные группы); вакуумный массаж; гидромассаж на все мышечные группы; массаж щетками; сегментарный массаж. При включении, обоснованных по направленности воздействия на организм, процедур массажа в программу подготовки гимнасток ЭГ руководствовались специальными принципами. Назначение каждой из процедур массажа, которые входили в комплексную методику их использования в программе подготовки, всегда зависело от текущих показателей функционального состояния гимнасток ЭГ. Применяемые в программе подготовки гимнасток ЭГ, процедуры массажа являлись ее компонентом и полностью соответствовали целям периодов реализации тренировочного процесса, подчиняясь при этом задачам программы подготовки квалифицированных гимнасток.

Выводы. Предложенная методика включения различных видов массажа (и их комбинации) в программу подготовки гимнасток ЭГ после ударных нагрузок соревновательного периода, существенно улучшит их функциональное состояние, будет способствовать ускорению естественных восстановительных процессов в организме спортсменок, что повысит эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.

Список использованных источников

1. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов / Л.Я. Аркаев. – М.: ФиС, 2004. – 146 с. – Текст: непосредственный.
2. Белая, Н.А. Лечебная физкультура и массаж: учебно-методическое пособие для медицинских работников / Н.А. Белая. – М.: Советский спорт, 2001. – 272 с. – Текст: непосредственный.
3. Бирюков, А.А. Лечебный массаж: учебник / А.А. Бирюков. – М.:

Академия, 2004. – 368 с. – Текст: непосредственный.

4. Волков, В.Н. Теоретические основы и прикладные аспекты управления состоянием тренированности в спорте / В.Н. Волков. – Челябинск: Факел, 2001. – 252 с. – Текст: непосредственный.

5. Граевская, Н.Д. Спортивная медицина: Курс лекций и практические занятия. Учебное пособие / Н.Д. Граевская, Т.И. Довлатова. – М.: Советский спорт, 2004. – 304 с. – Текст: непосредственный.

6. Грицак, Е.Н. Массаж от А до Я / Е.Н. Грицак. – М.: Рипол Классик, 2002. – 192 с. – Текст: непосредственный.

7. Дубровский, В.И. Лечебный массаж / В.И. Дубровский, А.В. Дубровская. – М.: ГЭОТАР – Мед., 2004. – 306 с. – Текст: непосредственный.

8. Куколевский, Н.И. Восстановление спортивной работоспособности в процессе тренировки и соревнований: методические рекомендации / Н.И. Куколевский, Е.Е. Беленький. – М., ГЦОЛИФК, 1990. – 47 с. – Текст: непосредственный.

9. Марков, Г.В. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений: методическое пособие / Г.В. Марков, В.В. Романов, В.Н. Гладков. – М.: Советский спорт, 2006. – 51 с. – Текст: непосредственный.

ОБУЧЕНИЕ СПАСАТЕЛЕЙ ОКАЗАНИЮ ПОМОЩИ ДАЙВЕРУ, НАХОДЯЩЕМУСЯ БЕЗ СОЗНАНИЯ НА ПОВЕРХНОСТИ ВОДЫ

Патракова Мария
Руководитель: канд. пед. наук, доцент
Мелентьева Наталия Николаевна

ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»
г. Вологда, Вологодская область, Российская Федерация

Аннотация. В статье рассматривается структурированная методика обучения помощи пострадавшему дайверу способом «семёрка» (за семь действий помочь дайверу, находящемуся без сознания на поверхности воды).

Представлены этапы обучения, частные задачи, средства.

Ключевые слова: дайвинг, дайвер, техника, методика, буксировка, обучение, спасатель.

Актуальность. Дайвинг, как экстремальный вид отдыха, является средством восстановления и совершенствования психофизических способностей, включая в себя спортивную подготовку, двигательную рекреацию и физическое воспитание.

Основной вид двигательной деятельности в дайвинге – передвижение в толще воды; дайвер должен плыть спокойно и уверенно.

Целью погружений является ознакомление и изучение подводного мира, а также приобретение основополагающих знаний и навыков, которые необходимы для совершения безопасных подводных путешествий [1]. При всей привлекательности данного вида двигательной активности в дайвинге возникают ситуации, когда под водой и на её поверхности могут появиться различные непредвиденные обстоятельства и проблемы, преодоление которых требует специальных знаний.

Актуальным в этой связи встанет вопрос: «Что делать, если дайвер не может выполнять необходимую работу; ему требуется помощь, буксировка, и в некоторых случаях проведение искусственной вентиляции лёгких во время движения в воде?».

Объект исследования: способы оказания помощи пострадавшему дайверу.

Предмет исследования: специфика помощи пострадавшему дайверу способом «семерка».

Цель исследования: разработка структурированного хода обучения технике помощи пострадавшему дайверу способом «семёрка».

Задачи исследования:

1. Проанализировать технику оказания помощи пострадавшему дайверу способом «семёрка».

2. Составить методическую разработку по обучению технике буксировки пострадавшего дайвера способом «семёрка».

Методы исследования: анализ литературных источников, практико-ориентированный метод.

Результаты исследования. Наименование «семерка» является упрощённым вариантом, неофициальным среди дайверов. Оно используется среди самых высоких ступеней: инструктора, мастера, спасателя. Если же брать официальное название, то оно будет звучать, как «Помощь дайверу, находящемуся без сознания на поверхности воды, с проведением искусственной вентиляции лёгких». Название «семёрка» появилось от того, что ситуация по спасению проходит за семь действий.

Спасение пострадавшего дайвера способом «семёрка» является единственным вариантом транспортировки с одновременным проведением искусственной вентиляции лёгких. Дайверу-спасателю необходимо выполнять движение к берегу или боту с пострадавшим аквалангистом, пытаясь возобновить его дыхательную деятельность.

Проанализировав технику оказания помощи пострадавшему дайверу способом «семёрка» с учётом основных характеристик действия, литературных источников и собственного опыта, была составлена методическая разработка. Процесс освоения двигательного действия или его комбинации имеет ту или иную продолжительность, каждый момент характеризуется определенным уровнем овладения действием – от неумения до совершенного владения. Следовательно, каждый этап обучения будет иметь свои признаки, в соответствии с которыми необходимо ставить частные задачи и подбирать соответствующие средства, методы и формы организации занятий [2].

1 этап обучения двигательному действию – этап ознакомления, на котором необходимо создать представление о спасении дайвера, сформировать целевую установку на сознательное овладение двигательным действием, обеспечить обучающегося основами знаний об оказании помощи пострадавшему способом «семёрка».

Для решения первой задачи инструктор демонстрирует начинающему спасателю (студенту) технику спасения в воде; возможен как практический показ в паре с обучающимся, так и показ при помощи дайвера, хорошо владеющего техникой данного способа буксировки. Показ фото и видеоматериалов используется реже, в основном – при длительном сроке обучения или неблагоприятных для практической части условий проведения занятий. Вместе с показом идет рассказ о применении данного способа оказания помощи, уделяется внимание особенностям. Посредством решения первой задачи, происходит и обеспечение студента основами знаний о технике помощи пострадавшему дайверу способом «семёрка».

2 этап обучения двигательному действию – начальное разучивание. На данном этапе происходит разделение спасения на части и их разучивание по отдельности, затем – соединение в единую систему. Все оказание помощи пострадавшему дайверу способом «семёрка» можно разделить на 5 отдельных действий, обучение которым происходит постепенно, одно за другим.

Порядок оценки ситуации заключается в том, чтобы верно заметить признаки состояния дайвера, выявить необходимость проведения искусственной вентиляции лёгких. Задача студента – запомнить верный порядок оценки ситуации.

Движение с пострадавшим дайвером – самое простое из данных двигательных действий; инструктор должен обучить студента верному положению: как располагаются руки, для удержания пострадавшего на плаву, в каком положении нужно начинать движение к берегу или судну. Самый распространенный для этого метод – практический; инструктор и студент поочередно выполняют буксировку друг друга на короткие дистанции (до 15 метров).

Порядок проведения искусственной вентиляции лёгких (ИВЛ) – ответственный этап каждого студента, требующий большой концентрации. Один из вариантов обучения – начинать сразу с практики; инструктор выполняет имитацию проведения ИВЛ на месте, после чего, то же действие

выполняет обучающийся. После успешного усвоения верного счёта и дыхания, инструктор выполняет имитацию в движении, затем снова происходит смена местами. Выполнение происходит до тех пор, пока обучающийся не перестанет сбиваться со счёта и порядка действий в медленном темпе.

Снятие снаряжения в верном порядке обуславливает своевременное проведение ИВЛ, порядок освоения данной фазы схож с предыдущим; инструктор снимает снаряжение со студента на месте, затем наоборот. Важно учесть тот момент, что всё снаряжение, которое снимается, первое время страшит инструктор, удерживая его.

Выход из воды с пострадавшим дайвером изучается и отрабатывается как выходом на берег, так и подъёмом пострадавшего на судно или пирс. Обучающий выполняет выход на берег со студентом, по мере запоминания теории, сам обучающийся переходит к практике; задача – провести буксировку инструктора на мелководье, в идеале – на берег. То же самое происходит и при обучении выхода на судно, но при этом появляется положительно влияющий на ситуацию фактор; помощь третьего лица. Пострадавшего дайвера начинают поднимать с поверхности, находящийся в воде спасатель лишь помогает подняться из воды.

Целостное разучивание фаз спасения начинается после того, как студент освоил все этапы оказания помощи по отдельности на достаточно хорошем уровне. Действия присоединяются друг с другом парами. Данный этап, как правило, проходит сразу с апробации студентом, но под руководством инструктора. Студент работает до появления первых признаков усталости. После чего даётся время, как для пассивного, так и для активного отдыха, и студент выполняет оказание помощи снова, но на один подход меньше, чем при прошлой попытке.

3 этап обучения двигательному действию – закрепление и совершенствование приобретенного умения. На данном этапе следует отработать темп движения, достичь слитного выполнения фаз. Обучение и отработка темпа движений – залог успешного оказания помощи пострадавшему

дайверу. Чем быстрее и чётче спасатель выполняет все фазы, тем раньше появится возможность оказать профессиональную медицинскую помощь.

Для решения данной задачи существует определённый алгоритм действий; на выполнение каждого элемента спасения, дайверу выделяется определённое время. Суммируя время, спасатель проходит один цикл и переходит к его повторению. Общепринятая формула времени всего спасения, касающегося части воды, выглядит следующим образом: оценка ситуации (7 секунд) + буксировка, включая проведение ИВЛ и снятие снаряжения (до 5 минут) + выход из воды с пострадавшим дайвером (53 секунды) = 6 минут. Задача инструктора – верно, указать время, затраченное на выполнение фаз. Каждый раз, когда студент сбивается со счёта, он начинает выполнение спасения заново, не смотря на степень завершенности уже начатой.

Достижение слитного выполнения фаз, в большей степени происходит при отработке темпа выполнения спасательных действий, но существует и второе обязательное упражнение. Оно заключается в нарушении порядка фаз выполнения помощи пострадавшему, то есть; инструктор называет студенту фазы, которые необходимо выполнять, в несвойственном им порядке.

Четвертый заключительный этап – этап совершенствования и обучения применению навыков спасения в различных условиях, оценка выполнения техники и эффективности.

Совершенствование техники помощи пострадавшему дайверу способом «семёрка» осуществляется по трем направлениям. Первое – буксировка уставшего дайвера с заплывом на различную дистанцию. Студент выполняет двигательное действие в полном его сочетании. Буксировка за определённый промежуток времени заключается в установленном временном отрезке, за который спасатель должен выполнить перемещение пострадавшего с проведением искусственной вентиляции лёгких, преодолев дистанцию до берега или судна. Так как оказание помощи способом «семёрка» является блоком спасательского курса дайвинга, то без этого умения ступень будет невозможно закрыть; техника выполнения спасения соответствует требованиям

и является эффективной – экзамен сдан.

Выводы. Освоение этой техники требует от дайвера хорошей физической подготовленности, координации движений и контроля над ситуацией. При успешном овладении техникой выполнения двигательного действия, оно будет соответствовать требованиям, и являться эффективным. Разработанный методический материал может быть рекомендован к использованию при обучении спасателя технике спасения пострадавшего дайвера способом «семёрка».

Список использованных источников

1. Насташенко, В.А. Рекреационный дайвинг, как вид активного туризма / В.А. Насташенко. – Текст: непосредственный // Наука-2020. – 2020. – № 4 (40). – С. 149-156.
2. Лопухина, А.С. Особенности обучения предмету «Физическая культура» в общеобразовательных организациях: учебно-методическое пособие / А.С. Лопухина, Н.Н. Мелентьева. – Вологда: Вологодский государственный университет, 2022. – 56 с. – Текст: непосредственный.

ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ ПОВТОРНЫХ ТРАВМ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-АКРОБАТОВ

Пережилов Данил
Руководитель: д-р наук по ФВиС, доцент
Люгайло Светлана Станиславовна

***ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
Институт физической культуры и спорта
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация***

Аннотация. Проанализированы особенности проявления посттравматических синдромов у акробатов. Обоснованы причины и механизмы использования физических средств для профилактики повторного травмирования плечевого сустава у квалифицированных акробатов.

Ключевые слова: акробаты, профилактика, травмы, посттравматический

синдром, плечевой сустав, физическая реабилитация.

Актуальность. Научными исследованиями последних лет определен приоритет здоровьесберегающего направления, как равноправного, структурного компонента процесса многолетней подготовки спортсменов. Программы здоровьесбережения спортсменов эффективно применяются на всех этапах многолетнего процесса, и разрабатываются прицельно, для каждой спортивной специализаций [1, 3].

При обосновании стратегии охраны здоровья спортсмена, специалисты учитывают особенности его спортивной деятельности:

1) специфика спортивной специализации (особенности биомеханики движений; преимущественная направленность мышечной работы; режим энергообеспечения мышечной деятельности);

2) факторы этапа подготовки в многолетнем тренировочном процессе (режим учебно-тренировочных занятий (УТЗ); общий объем тренировочной и соревновательной нагрузки; календарь соревнований, соотношение, в тренировочной программе, средств общей, специальной и технической подготовки спортсмена (ОФП, СФП, ТТП, соответственно));

3) негативные тенденции в состоянии здоровья спортсмена конкретной специализации, которые обусловлены спецификой тренировочной и соревновательной деятельности, и, к сожалению, усугубляются по мере роста его профессионального мастерства и стажа [2].

Согласно, концептуальному научному мнению, в структуре негативных тенденций здоровья спортсменов, во всех, без исключения, видах спорта преимущественный удельный вес приходится на долю, профессионально обусловленных, повреждений и травм опорно-двигательного аппарата (ОДА) – 59,87% от общего числа спортивных патологий.

Доказано, что первое место в структуре спортивного травматизма приходится на игровые виды спорта [1], но также, лидирующие позиции занимают травмы спортсменов сложно-координационных видов спорта (акробатика, все виды гимнастики, фигурное катание и т.п.), которые

составляют 25-32% от общего количества спортивных травм и травмы спортсменов-акробатов имеют в этой группе значительный удельный вес (13-18%) [2]. Что объясняет существующую в современной системе подготовки по спортсменам-акробатам, технологию профилактики, профессионально обусловленных, травм. В настоящий момент, стратегия профилактики травм в акробатике (как в любом из видов спорта), разрабатывается по двум направлениям:

- первичная профилактика – предупреждение развития наиболее вероятных травм спортсмена (обусловленная спецификой спортивной подготовки и биомеханикой тренировочной деятельности) [3];

- вторичная профилактика – мероприятия, ориентированные на предотвращение эпизодов развития у спортсмена повторных и обострения хронических травм, а так же усугубление степени их тяжести [1, 4].

Изложенное подчеркивает актуальность темы нашего исследования в отношении разработки программ профилактики спортивного травматизма у акробатов.

Анализ литературы. Изучая научные источники по проблеме исследования, мы пришли к выводу, что акцент профилактических воздействий в УТП по акробатике делается на наиболее нагружаемых звеньях ОДА спортсменов [2]. К ним специалисты относят: травмы мышечно-связочного аппарата (МСА) коленного и голеностопного суставов – 36% и 29%, соответственно; травмы плечевого сустава – 22,5%; травмы МСА спины – 19,5% [4, 5]. Это объясняет, существующий в программе подготовки спортсменов-акробатов, адресный вектор применения педагогических средств, которые имеют профилактическую нагрузку [1, 3, 6]. Это упражнения общей физической подготовки (ОФП) для укрепления силы МСА суставов конечностей и спины; повышения его эластичности и упругих свойств; рациональное построение учебно-тренировочных занятий (УТЗ) по акробатике; включение в структуру УТЗ упражнений на гибкость в его заключительной части; введение в программу подготовки разгрузочных дней/микроциклов [2,

5]. С целью профилактики травм ОДА в УТП акробатов широко используют средства и методы физической реабилитации (ФР): предстартовые процедуры массажа/самомассажа нагружаемых звеньев ОДА; общий массаж курсами; бани и сауны; гидропроцедуры [2, 4]. Однако наиболее значимым является применение в УТП по акробатике комплексных средств вторичной профилактики травм [3, 5].

Поэтому рассмотрение особенностей применения комплексного подхода к построению программ профилактики, наиболее распространенных и, трудно поддающихся лечению, травм акробатов является достаточно актуальным. К этой категории в акробатике относят травмы мышечно-связочного аппарата (МСА) плечевого сустава, что определило цель нашего исследования.

Цель исследования – научно обосновать процесс усовершенствования программы вторичной профилактики повреждений МСА плечевого сустава у квалифицированных акробатов, путем рационального использования в УТП комплексных физических методов и средств.

Задачи исследования были связаны с: анализом основные принципы применения средств и методов комплексной превентивной реабилитации в УТП квалифицированных акробатов с хроническими травматическими повреждениями МСА плечевого сустава; обоснованием необходимости дополнительного влияния коррекционно-профилактических воздействий на функции плечевого сустава в УТП акробатов с посттравматическими синдромами [5, 6].

Результаты исследования. Нами проводился педагогический эксперимент, который включал в себя: констатирующее исследование; обоснование и разработку комплексной программы физической реабилитации для профилактики прогрессирования степени проявления посттравматических синдромов после травм плечевого сустава (ПСПС) у спортсменов-акробатов в возрасте 20-25 лет. Педагогический эксперимент проводился исполнителем работы, на тренировочных базах спортсменов. Диагностическая составляющая и реабилитационные компоненты комплексной программы превентивной ФР –

в условиях Донецкого врачебно-физкультурного диспансера (ДВФД). В исследовании принимали участие 12 квалифицированных акробатов с ПСПС различной локализации (экспериментальная группа – ЭГ).

На момент включения в комплексную программу ФР часть, наблюдаемых нами, прошла стационарный этап реабилитации, на котором им была оказана хирургическая помощь – 2 человека, остальные 10 человек имели в анамнезе повреждения ПС, не требующие оперативного и стационарного лечения. Это: растяжение связочного аппарата роторной манжеты плеча, подвывихи в суставах и ряд сочетанных повреждений МСА, которые сопровождались посттравматическими синдромами и имели склонность к периодическим рецидивам.

Среди посттравматических синдромов у акробатов отмечались: синдром плечевого сустава SLAP (Superior Labrum Anterior to Posterior) – повреждение верхней части суставной губы, связанной с длинной головкой двуглавой мышцы плеча – 6 спортсменов; синдром сдавления вращательной манжеты плеча – 4 спортсмена; синдром мышцы, поднимающей лопатку, или лопаточно-рёберный синдром – 2 спортсмена.

Все спортсмены ЭГ по графику организации УТП, характерному для третьего этапа процесса спортивной реабилитации – этап спортивной тренировки. К его началу у спортсменов ЭГ наблюдались следующие проявления последствий травмы:

- 1) восстановление подвижности в травмированном плечевом суставе;
- 2) частичное восстановление мышечной силы в пораженной конечности и ее специальной двигательной функции – до 80-85% от исходного уровня.

За исходный уровень были взяты аналогичные показатели до момента получения травмы. На момент включения в программу профилактики ПСПС акробатам ЭГ было проведено углубленное медицинское обследование (УМО). У обследованных не были зарегистрированы отклонения в деятельности ведущих систем организма. Однако они отмечали периодически возникающие, приходящие боли в области поврежденного сустава, усиливающиеся к концу

дня (после тренировки) или при ухудшении погодных условий.

Из спортивного анамнеза следовало, что спортсмены ранее имели эпизоды возникновения повторных травматических повреждений МСА в причинном суставе (в среднем – от одного до четырех раз за спортивную карьеру), что создавало определенные сложности при выполнении привычных для высокой спортивной квалификации упражнений и элементов их соревновательной деятельности. Указанные анамнестические данные, на третьем этапе реабилитации (этапе спортивной тренировки), требовали коррекции заданий плана-программы подготовки акробатов ЭГ, с учетом выявленных отклонений в функциональном состоянии травмированной конечности. Программа превентивной реабилитации акробатов ЭГ, была рассчитана на 32 недели, количество и продолжительность тренировочных занятий в неделю – менялись сообразно функциональному состоянию спортсменов ЭГ и задачам периода реализации программы комплексной профилактики ПСПС.

Предложенная нами комплексная программа превентивной ФР для акробатов ЭГ была реализована по трем периодам, временная регламентация которых осуществлялась с учетом степени адаптации спортсменов к режиму реализации комплексных кинезиологических средств. Основу программы превентивной ФР составляли СУ (выполняемые в зале, бассейне, на свежем воздухе), направленность которых менялась в ходе реализации ее задач – от реабилитационной до профилактической. Из средств двигательной активности использовались циклические упражнения и средства ОФП и СП, соотношение которых в схемах микроциклов периодов программы превентивной ФР было различным и постепенно приближалось к соотношению привычной тренировочной деятельности акробатов ЭГ. В процессе реализации процесса превентивной ФР нами решалась задача – реадaptации систем организма спортсмена, функциональное состояние которых было ухудшено вследствие самой травмы. Для поддержания/восстановления уровня физической работоспособности в программу превентивной ФР включались средства общего

и глобального воздействия на организм реабилитируемого спортсмена. С локальной целью применяли физио- и массажные процедуры, эффективность комплексного применения которых оценивалась путем сравнения динамики показателей (информативных критериев) в процессе реализации периодов программы превентивной ФР. Для оценки эффективности предложенной нами программы будет проводиться анализ данных констатирующего и контрольного исследования, до и после ее практической реализации.

Выводы. Предложенная программа превентивной ФР ориентирована на профилактику прогрессирования клиники ПСПС у акробатов ЭГ, и ее внедрение в практику спортивной подготовки позволит нам решить вопрос: окончательного восстановления, сниженных в результате травмы функций, качеств, двигательных учений спортсмена.

Список использованных источников

1. Башкиров, В.Ф. Возникновение и лечение травм спортсменов / В.Ф. Башкиров. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 220 с. – Текст: непосредственный.

2. Башкиров, В.Ф. Комплексная реабилитация спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата / В.Ф. Башкиров. – М.: ФКиС, 2001. – 127 с. – Текст: непосредственный.

3. Гершбург, М.И. Принципы восстановительного лечения у спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата / М.И. Гершбург. – М.: ФКиС, 2000. – 172 с. – Текст: непосредственный.

4. Дачин, К.К. Клиника и лечение SLAP – синдром плечевого сустава у боксеров / К.К. Дачин. – М.: Советский спорт, 2017. – 192 с. – Текст: непосредственный.

5. Ким, С.А. Травмы плечевого сустава / С.А. Ким. – М.: Литрес, 2020. – 56 с. – Текст: непосредственный.

6. Салов, К.Е. Посттравматические синдромы / К.Е. Салов. – М.: ФКиС, 2019. – 102 с. – Текст: непосредственный.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СПОРСМЕНОВ В КАРАТЭ-ДО

Попруга Владислав
Руководитель: канд. наук по ФВиС, доцент
Сидорова Виктория Викторовна

*ФГБОУ ВО «Донецкий национальный университет»
Институт физической культуры и спорта
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация*

Аннотация. В данной статье рассматриваются возрастные закономерности развития физических качеств у каратистов, а так же основы методики развития физических качеств.

Ключевые слова: каратисты, физическая подготовка, физические качества, методика.

Актуальность. Во многих видах спорта успех зависит от уровня физической подготовленности, которая является одной из ведущих составных частей специальной подготовленности спортсмена. В полной мере это положение применимо и к спортивным единоборствам, в том числе и к каратэ [2, 6]. В то же время научно обоснованных методических документов по организации физической подготовки в тренировочном процессе в каратэ-до разработано недостаточно. Это приводит к неадекватному использованию средств и методов тренировки, тренировочных нагрузок, ранней спортивной специализации, и как результат – к замедлению роста спортивных результатов, а также большому отсеву занимающихся.

Анализ литературы. Физическая подготовленность спортсмена тесно связана с его специализацией. В одних видах спорта и их отдельных дисциплинах спортивный результат определяется, прежде всего, скоростно-силовыми возможностями, уровнем развития анаэробной производительностью, выносливостью к длительной работе; в-третьих, скоростно-силовыми и координационными способностями, в 4-х равномерным развитием различных физических качеств [1, 4, 5].

Физическая подготовка в каратэ это процесс, направленный на развитие физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Содержание физической подготовки юных спортсменов получило частичное научное обоснование на примере таких видов единоборств, как фехтование, бокс, кикбоксинг. В то же время анализ специальной литературы по каратэ показал, что большая ее часть посвящена описанию базовой техники единоборств, а также духовным основаниям восточных единоборств. Проблема собственно двигательной подготовки каратистов, связанная с развитием их физических и двигательных-координационных качеств, остается малоизученной, что требует дальнейшего исследования этой проблемы и соответственно разработки методики как общей, так и специальной физической подготовки юных каратистов [2, 3].

Цель исследования – обобщить данные литературы по вопросам физической подготовки спортсменов.

Задачи исследования:

1. Изучить возрастные особенности развития физических качеств у спортсменов.
2. Обобщить данные специальной литературы относительно теоретических основ физической подготовки каратистов.

Результаты исследования. Вопросу изучения возрастных особенностей двигательной функции, развитию физических качеств у юных спортсменов посвящено много работ. У детей, занимающихся спортом, происходит более интенсивное развитие организма. Поэтому функциональные перестройки создают благоприятные предпосылки для развития двигательных качеств [1, 4].

Развитие физических качеств протекает поэтапно. Вначале развитие одного качества сопровождается ростом других качеств, которые в данный момент специально не развиваются. В дальнейшем развитие одного качества может тормозить развитие других. Возрастное развитие двигательных качеств характеризуется гетерохромностью (разновременностью). Наиболее

интенсивно физические качества развиваются в возрастной период 10-13 лет [5]. Самыми благоприятными периодами развития силы у мальчиков и юношей считается возраст от 13-14 до 17-18 лет, а у девочек и девушек – от 11-12 до 15-16 лет, чему в немалой степени соответствует доля мышечной массы к общей массе тела (к 10-11 годам она составляет примерно 23%, к 14-15 годам – 33%, а к 17-18 годам – 45%). Наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдаются в младшем школьном возрасте, особенно у детей от 9 до 11 лет [1, 3].

Развитие выносливости происходит от младшего школьного возраста до 30 лет (а к нагрузкам умеренной интенсивности и выше). Наиболее интенсивный прирост наблюдается с 14 до 20 лет. По некоторым данным наиболее целесообразно воспитывать выносливости в возрасте от 12-13 до 14-15 лет. Девочки уступают мальчикам в развитии выносливости, причем, чем старше возраст, тем различия больше.

Наиболее благоприятными периодами для развития скоростных способностей, как у мальчиков, так и у девочек считается возраст от 7 до 11 лет. Несколько в меньшем темпе рост различных показателей быстроты продолжается с 11 до 14-15 лет [5].

Наиболее интенсивно гибкость развивается до 15-17 лет. Для развития пассивной гибкости сенситивным периодом будет являться возраст 9-10 лет, а для активной – 10-14 лет. Целенаправленно развитие гибкости должно начинаться с 6-7 лет. У детей и подростков 9-14 лет это качество развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте.

Среди физических способностей, координационные, занимают особое положение в связи с многообразными взаимосвязями с другими физическими качествами. Общепринятая формулировка говорит о том, что они могут определяться: во-первых, как способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться) и, во-вторых, как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой. Разновидностей проявления координационных

способностей достаточно много, соответственно и их сенситивных периодов тоже. Однако большинство совпадает с возрастом 10-12 лет [5].

В настоящее время в большинстве видов спорта различают две группы специальных упражнений: упражнения, которые развивают основные двигательные качества, и упражнения, которые помогают совершенствовать элементы техники вида спорта. Разумеется, такое деление специальных упражнений несколько условно, так как, развивая специальные двигательные качества, в определенной мере совершенствуют и технику движений [1].

Физическая нагрузка на учебно-тренировочном занятии не должна быть максимальной для юного спортсмена. При определении величины нагрузок следует стремиться к тому, чтобы, уходя после занятий из спортивного зала, юные каратисты испытывали желание потренироваться еще немного. Этим методическим приемом достигаются сразу две цели: во-первых, предотвращается очень опасное для растущего организма физическое перенапряжение, а во-вторых, предупреждается чувство пресыщения занятиями [4].

Скоростные способности у юных каратистов следует повышать, применяя общие для всех видов спорта методические правила:

- упражнения не должны быть однообразными, сложными по технике;
- упражнения должны быть хорошо усвоены;
- продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась из-за утомления;
- продолжительность скоростных упражнений для детей и подростков не должна превышать 10-12 с;
- последующие упражнения выполняются в фазе сверхвосстановления;
- при повторном выполнении скоростных упражнений следует использовать активный отдых (1-2 мин);
- интервалы отдыха не должны быть постоянными, их следует варьировать;
- скоростные упражнения выполняются на занятии в числе первых [5, 6].

Средства воспитания силы должны способствовать развитию основных групп мышц нижних и верхних конечностей, плечевого пояса и т.д. При выполнении силовых упражнений с юными каратистами применяются малые и средние отягощения повторными сериями. Не рекомендуется выполнять упражнения, требующие больших силовых напряжений, в особенности с задержкой дыхания. Упражнения необходимо подбирать таким образом, чтобы их выполнение координировалось с ритмом дыхания [3].

Особенности методики воспитания гибкости основываются на применении упражнений с увеличенной амплитудой движения. Они делятся на две группы – активные и пассивные. Ко второй группе относятся упражнения с самозахватом, с помощью партнера или с отягощением; при развитии гибкости целесообразно использовать динамические и статические упражнения. Фиксация отдельных частей тела проводится в пределах 20-30 с.; упражнения на гибкость дают положительный эффект, если выполняются каждый день, один или два раза в день [2].

Основной задачей при развитии координационных способностей является овладение новыми многообразными двигательными навыками и их компонентами. В том случае, если упражнение не содержит новизны, координация, по существу, не развивается. Используются методы, применяемые при обучении движениям. Интервалы отдыха должны быть достаточными для относительно полного восстановления.

Последующие упражнения рекомендуется выполнять при отсутствии значительных следов от предшествующей нагрузки [1, 5].

Выводы:

1. Исходя из данных научно-методической литературы, развитие физических качеств у юных каратистов учебно-тренировочных групп имеет свои возрастные особенности, что должно учитываться при составлении программ подготовки. Развитие различных физических качеств происходит не одновременно. Величина годовых приростов неодинакова в различные возрастные периоды, а также у мальчиков и девочек.

2. Обобщая данные о воспитании физических качеств юных каратистов в процессе физической подготовки, следует отметить, что педагогическая деятельность тренера-преподавателя – это, прежде всего, творческий процесс, основу которого составляют знания закономерностей развития растущего организма. Творчество тренера, как известно, зависит и от знания средств и методов педагогического воздействия, применение которых во взаимосвязи с закономерностями развития растущего организма и определяют эффективность тренировочного процесса.

Список использованной литературы

1. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учебное пособие / Л.В. Волков. – Киев: Олимпийская литература, – 2002. – 295 с. – Текст: непосредственный.

2. Литвинов, С.А. Теория и методика каратэ: учебник / С.А. Литвинов. – М., 2018. – 491 с. – URL: https://file:///C:/Users/Виктория/Downloads/teoriya_i_metodika_obucheniya_po_vidu_sporta_kiokusinka_koriya.pdf (дата обращения: 11.11.2024). – Текст: электронный.

3. Микрюков, В.Ю. Каратэ: учебное пособие для студ. высш. учебных заведений / В.Ю. Микрюков. – М.: «Академия», 2003. – 240 с. – Текст: непосредственный.

4. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с. – Текст: непосредственный.

5. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 623 с. – Текст: непосредственный.

6. Степанов, С.В. Физическая подготовка каратистов 12-15 лет: исторические, научные и методические аспекты / С.В. Степанов, Л.С. Дворкин. – Краснодар: КГАФК, 2002. – 167 с. – Текст: непосредственный.

7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» от 30 ноября 2022 г. № 1093. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/>

АНАЛИЗ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ СТРУКТУРЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ТРУДАХ РОССИЙСКИХ УЧЕНЫХ

Сербина Дарья

Руководитель: доцент Частоедова Анна Юрьевна

***ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма»***

г. Краснодар, Краснодарский край, Российская Федерация

Аннотация. Немало важную роль в истории развития физической культуры играют вклады многих ученых. В данной работе были приведены и рассмотрены принципы и системы построения тренировочного процесса, которые послужили в дальнейшем переворот в спорте и применяются как одни из методик построения тренировок в настоящем времени.

Ключевые слова: тренировочные принципы, цикличность, блоковая периодизация, мезоциклы, принципы спортивной силовой подготовки.

Актуальность. В современном спортивном мире любая грамотная подготовка начинается с планирования тренировочного процесса. Традиционная теория спортивной подготовки охватывает колоссальный объем теоретических и практических знаний. Они являются основой, как для подготовки спортсменов, так и для дальнейших научных исследований в этой области. На протяжении последних двух этапов развития теории и методики физической культуры как науки система взглядов на построение тренировочного процесса претерпевала значительные изменения. Только понимание принципов построения тренировочного процесса поможет реализовать все потенциальные возможности спортсмена и достичь наивысших результатов в соревновательной деятельности.

Анализ литературы. Впервые наиболее полное обобщение знаний, связанных с обоснованием системы планомерной подготовки спортсменов в годичном цикле, которая с высокой долей вероятности гарантировала бы

достижение наивысшего результата в ответственных соревнованиях сезона, было изложено в работах Л.П. Матвеева, а затем получило дальнейшее развитие трудах других специалистов (Н.Г. Озолин, В.Н. Платонов, Ю.В. Верхошанский, А.П. Бондарчук, Д. Харре, и др.).

В качестве главного момента была рассмотрена необходимость разделения процесса подготовки спортсменов на отдельные структурные элементы (периоды, фазы, этапы, циклы). Важнейшие принципы традиционной теории спортивной тренировки – последовательность, подчинение тренировочных циклов и основы периодизации подготовки.

Верхнюю ступень занимает олимпийский четырехлетний цикл, к нему же можно отнести и другие спортивные события, проводящиеся реже, чем раз в год. Следующая ступень – макроциклы, протяженностью от полугода до года. Весь процесс спортивной подготовки в макроцикле направлен на адаптацию организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, на совершенствование технико-тактических навыков и последующую их реализацию в соревнованиях [5].

Для своего времени традиционная теория периодизации, предложенная Л.П. Матвеевым, была важной и прогрессивной. Многие положения и теоретические постулаты остаются в силе до сих пор. Это относится к иерархической схеме тренировочных периодов и циклов; терминологии больших, средних и малых циклов подготовки; делению подготовки спортсменов на общую и специальную; акцентированию социальных, культурных и рекреационных функций тренировки и т.д.

Однако реалии современного спорта и результаты углублённых исследований ряда учёных в области спорта вызвали появление серьёзных критических заявлений, которые призывают к пересмотру некоторых теоретических положений. Особенно это касается вопросов подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства. Свои собственные взгляды по этому аспекту построения годичного цикла тренировки имеют Ю.В. Верхошанский, А.Н. Воробьев, В.Б. Иссурин и А.П. Бондарчук и ряд

других специалистов.

Цель и задачи исследования. Целью данной работы явились изучение и анализ тенденций в построении макроциклов спортивной подготовки. Для достижения поставленной цели были решены задачи по изучению научной литературы по данному вопросу, а также анализу и сопоставлению различных взглядов на систему организации спортивной подготовки.

Результаты исследования. Для решения обозначенных задач в качестве основного метода исследования был применен контент-анализ научной литературы по изучаемому вопросу. Далее приводим результаты анализа и сопоставления полученных данных. Далее в работе рассмотрим их подробно. Верошанский Ю.В. изначально в своих трудах придерживался взглядов Л.П. Матвеева на систему построения спортивных макроциклов. Однако уже в середине 1980-х годов, основываясь на данных, полученных в ходе изучения особенностей компенсаторной адаптации организма спортсменов к разнообразным тренировочным нагрузкам он предложил свою модель тренировочного макроцикла [1, 2].

Модель Ю.В. Верошанского предполагает широкое и целенаправленное использование и средств ОФП в определенном сочетании их с работой специального характера. Основная задача этих средств заключается в обеспечении эффекта переключения на деятельность, контрастно отличающуюся от специальной работы и способствующую восстановлению работоспособности спортсмена. При концентрированной нагрузке средства ОФП решают задачу восстановления работоспособности, главным образом, после объемных нагрузок, а в период реализации долговременного отставленного тренировочного эффекта – задачу восстановления после высокоинтенсивных технической и скоростной работы. В целом средства ОФП реализуются с низкой интенсивностью. Вместе с тем, чтобы подготовить организм к переходу на развитие скорости и совершенствованию технического мастерства, при снижении концентрации нагрузки интенсивность средств ОФП несколько повышается. Если сравнить установки к построению тренировочного

макроцикла, вытекающие из работ Ю.В. Верхошанского, с теми, которые содержатся в работах Л.П. Матвеева, то видна их противоположность, с одной стороны, и внутреннее единство, взаимосвязанность применительно к каждой отдельно взятой модели – с другой. И в том, и в другом комплексах установок затронуты все требуемые аспекты, характеризующие (по В.Н. Платонову, 1986) структуру тренировочного процесса, а именно: порядок взаимосвязи и соотношения различных сторон подготовки, соотношение основных параметров нагрузок, последовательность и взаимосвязь различных звеньев тренировочного процесса. Следовательно, обе модели отражают целостные самостоятельные подходы к построению макроцикла тренировки.

В этот же период в качестве альтернативы традиционной организации годового плана тренировок была предложена Иссириным Владимиром Борисовичем система блоковой периодизации. В отличие от общепринятого подхода, который одновременно развивает различные физические качества в течение всего ежегодного периода блоковая периодизация, имеет концентрированные тренировочные блоки, нацеленные на развитие выбранных способностей [4]. В таблице 1 приводятся принципы спортивной подготовки, на которых базируется система блоковой периодизации, разработанная Иссириным В.Б.

Таблица 1.

Принципы блоковой периодизации (по Иссирину В.Б.)

Принципы	Обоснование
Концентрация тренировочных нагрузок	Высокая концентрация специализированных нагрузок обеспечивает достаточные тренировочные раздражители для совершенствования мишеней.
Минимальное количество качеств мишеней	Количество качеств мишеней должно быть минимизировано для обеспечения высокой концентрации тренировки.
Последовательное развитие многих способностей	Количество определяющих успех способностей превышает способностей, которые можно развить одновременно.
Составление и использование специализированных блоковых мезоциклов	Концентрация блокового мезоцикла на совместимых тренировочных нагрузках обеспечивает более выраженные и более предсказуемые их эффекты.

Каждый годичный цикл, согласно блоковой системе периодизации планируется, отталкиваясь от количества главных стартов. Каждый этап подготовки к каждому старту должен содержать блок тренировок, содержащий в себе три типа мезоциклов: накопительный, трансформирующий и реализационный.

1. Накопительный мезоцикл. Данный тип мезоцикла характеризуется относительно большими объемами выполняемой работы и, относительно сниженной интенсивностью.

2. Трансформирующий мезоцикл. В соответствии с блоковой периодизацией трансформирующий мезоцикл содержит самые напряженные специфические по виду спорта рабочие нагрузки.

3. Реализационный мезоцикл. Согласно концепции блоковой периодизации, реализационный мезоцикл формирует заключительную фазу каждого этапа тренировки, и поэтому его функция более широка [5].

Следует отметить, что разработанная В.Б. Иссуриным много цикловая модель годичной подготовки, построенной в виде нескольких отдельных макроциклов, нацелена на освоение широкого спортивного календаря, более или менее успешное выступление в большом количестве спортивных соревнований; при этом существенно осложняется возможность достижения наивысшей готовности к главному старту года.

Также значительный интерес представляют собой взгляды В.Н. Селуянова. Предложенная им система построения тренировочного макроцикла опирается на принципы спортивной силовой подготовки и выбора и техники выполнения упражнений (таблица 2). Причем соблюдение последнего принципа требует четкого понимания биомеханики функционирования опорно-двигательного аппарата в избранном упражнении [6, 7].

**Специфические принципы построения спортивной подготовки
(по Селуянову В.Н.)**

Принципы	Обоснование
Качество усилия	В каждом основном упражнении необходимо достигнуть максимального и полного напряжения.
Негативные движения	Мышцы должны быть активны как при сокращении, так и при удлинении, при выполнении отрицательной работы.
Приоритет	В каждой тренировке в первую очередь тренируются те мышечные группы, гипертрофия которых является целью.
Сплит или отдельные тренировки	Требует построения микроцикла подготовки таким образом, чтобы развивающая тренировка на данную мышечную группу выполнялась 1-2 раза в неделю.

Таким образом, резюмируя вышесказанное, можно отметить, что согласно трудам Верхошанского тренировочные циклы средней длительности являются самым ярким воплощением общей идеи концепции блоковой периодизации.

Цель блоковой периодизации, предложенной Владимиром Иссуриным означала обеспечить более эффективную подготовку спортсменов за счет высококонцентрированных тренировочных нагрузок, что позволило бы применять эту систему в определенные временные рамки, достигается высокий тренировочный эффект при тех же или меньших нагрузках. Процесс силовой тренировки, разработанной Селуяновым Виктором Николаевичем, заключался в увеличении числа миофибрилл в мышечных волокнах. Этот процесс возникает при ускорении синтеза и при прежних темпах распада белка [8].

Выводы. В каждом из предлагаемых вариантов есть прогрессивные идеи, и в то же время возникают определенные сложности, связанные с их реализацией. В развернувшейся дискуссии авторы альтернативных моделей высказывают множество критических замечаний относительно реализации других моделей тренировочных макроциклов. И, тем не менее, они реально существуют и используются в системе подготовки спортсменов. Целесообразность использования той или иной модели построения больших циклов подготовки конкретного спортсмена или группы спортсменов обусловлена множеством факторов: уровнем и особенностями

подготовленности занимающихся, задачами их многолетней подготовки и задачами, решаемыми в текущем году, а также целым рядом других факторов.

Список использованных источников

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1988. – 331 с. – Текст: непосредственный.

2. Верхошанский, Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле / Ю.В. Верхошанский. – Текст: непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 2. – С. 24-31.

3. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1985. – 185с. – Текст: непосредственный.

4. Иссурин, В.В. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В.В. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – С. 288. – Текст: непосредственный.

5. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – СПб.: Издательство «Лань», 2005. – 384 с. – Текст: непосредственный.

6. Селуянов, В.Н. Адаптация скелетных мышц и теория физической подготовки / В.Н. Селуянов, И.В. Еркомайшвили. – Текст: непосредственный // Научно-спортивный вестник. – 1990. – С. 3-8.

7. Селуянов, В.Н. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта / В.Н. Селуянов, Е.Б. Мякинченко. – М.: Дивизион, 2017. – С. 360. – Текст: непосредственный.

8. Селуянов, В.Н. Спортивная адапталогия. Физическая подготовка в циклических видах спорта / В.Н. Селуянов, Е.Б. Мякинченко, В.Б. Гаврилов. – М.: Дивизион, 2021. – С. 524. – Текст: непосредственный.

ВЫЯВЛЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ БАТУТИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ОПРОСА)

Софонова Варвара
Руководитель: д-р. пед. наук, профессор
Горская Инесса Юрьевна

***ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта»
г. Омск, Российская Федерация***

Аннотация. В статье представлены результаты анкетирования, проведенного с участием специалистов в виде спорта «прыжки на батуте» с целью выявления особенностей развития гибкости батутистов этапа начальной подготовки.

Анализ результатов анкетирования позволил выявить ограниченность применяемых средств и методов развития гибкости спортсменов, а также недостаток времени, уделяемого специалистами развитию гибкости воспитанников в тренировочном процессе, что указывает на необходимость корректировки процесса спортивной подготовки батутистов.

Ключевые слова: прыжки на батуте, развитие гибкости, этап начальной подготовки, тренировочный процесс.

Актуальность. Сложнокоординационный вид спорта «прыжки на батуте», появившийся во второй половине двадцатого века, и признанный в международном сообществе с момента его включения в олимпийские игры в 2000 году, относится к «молодым» спортивным дисциплинам. Это требует непрерывной корректировки и совершенствования тренировочного процесса воспитанников, особенно в части специальной физической подготовки, являющейся одной из важнейших его составляющих [3, 4, 5, 6].

Необходимый уровень развития гибкости в прыжках на батуте оказывает положительное влияние на освоение спортсменами технической составляющей выполняемых прыжковых элементов, следствием чего является снижение случаев травматизма в тренировочном и соревновательном процессе, и

соответственно – повышение результативности воспитанников.

Однако без корректного и всестороннего подхода специалистов к организации тренировочного процесса, направленного на увеличение подвижности в суставных звеньях, начиная с ранних этапов многолетней подготовки батутистов, дальнейшее достижение спортсменами наивысших результатов усложняется [1, 2, 7].

Цель исследования. Выявить особенности процесса развития гибкости батутистов, находящихся на этапе начальной подготовки.

Организация и методы исследования. При проведении исследования использовались следующие методы: анализ и обобщение научно-методической литературы; анкетирование; методы математической статистики.

Базами проведенного исследования являлись кафедра естественнонаучных дисциплин Сибирского государственного университета физической культуры и спорта (СибГУФК) и федерация прыжков на батуте Омской области. В разработанном нами опросе приняли участие 14 специалистов-тренеров в возрасте от 21 до 55 лет, из которых 8 женщин и 6 мужчин.

Результаты исследования. В процессе анализа результатов анкетирования специалистов выявлено, что все опрошенные в прошлом являлись спортсменами разного уровня, и на вопрос «Какая у Вас спортивная квалификация?» 57,1% респондентов ответили, что являются обладателями звания мастера спорта, а 42,9% – являются кандидатами в мастера спорта.

При этом 71,4% респондентов не имеют тренерской квалификации (рис. 1); 14,3% – тренеры первой категории; 7,1% – тренеры второй категории; 7,1% – тренеры высшей категории, что может быть связано с возрастом опрошиваемых, большинству из которых менее 30 лет, и небольшим стажем работы в профессии тренера.

Какая у Вас
тренерская
квалификация?

14 ответов

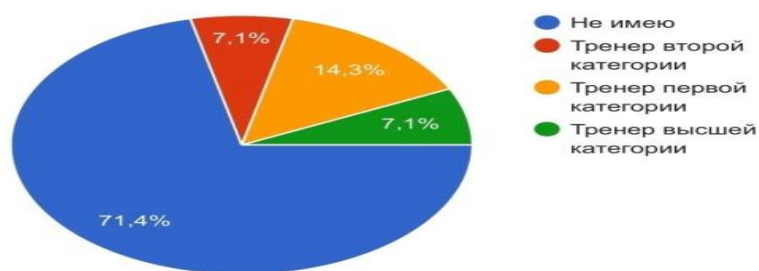


Рисунок 1 – Распределение ответов респондентов на вопрос «Какая у Вас тренерская квалификация?»

Как показал опрос, к наиболее значимым показателям физического развития и физической подготовленности спортсменов, влияющих на результативность в прыжках на батуте, респонденты относят (от наиболее значимого к наименее значимому): координационные способности (среднее ранжирование – 6,93), вестибулярную устойчивость (среднее ранжирование – 6,86) и гибкость (среднее ранжирование – 6,29).

К тому же большая часть опрошенных (64,3%) положительно оценивает влияние высокого уровня развития гибкости батутистов на этапе начальной подготовки на освоение ими технических элементов.

На вопрос «Развитию гибкости, в каких суставных звеньях спортсменов на этапе начальной подготовки Вы уделяете наибольшее внимание? (возможно несколько ответов)» (рис. 2) 100% респондентов ответили, что сконцентрированы на развитии подвижности позвоночного столба воспитанников; 92,9% – на развитии подвижности в тазобедренных суставах; 50% – на приросте гибкости плечевого пояса; 28,6% – на увеличении подвижности в голеностопных суставах.

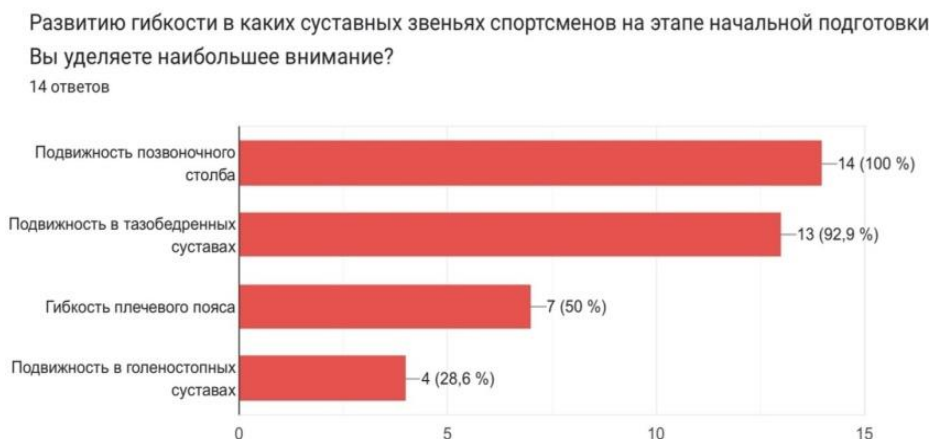


Рисунок 2 – Распределение ответов респондентов на вопрос «Развитию гибкости, в каких суставных звеньях спортсменов на этапе начальной подготовки Вы уделяете наибольшее внимание? (возможно несколько ответов)»

Анализ ответов респондентов на вопрос, «Какие средства Вы используете для развития гибкости у батутистов на этапе начальной подготовки? (возможно несколько ответов)» (рис. 3) позволил определить, что наиболее используемыми средствами развития гибкости юных спортсменов являются растягивающие упражнения с воздействием внешних сил, которые применяют 100% опрошенных, мостики (78,6%), шпагаты (71,4%) и махи (57,1%).



Рисунок 3 – Распределение ответов респондентов на вопрос, «Какие средства Вы используете для развития гибкости у батутистов на этапе начальной подготовки? (возможно несколько ответов)»

По результатам опроса выявлено, что большинство специалистов отдаёт

предпочтение следующим методам развития гибкости спортсменов (рис. 4): метод растяжения мышц с преодолением болевого порога (100%), метод предварительного утомления мышц-антагонистов (64,3%), метод повторного растягивания (57,1%). Стоит отметить, что метод статического растяжения использует 1 респондент (7,1%) из 14 опрошенных.

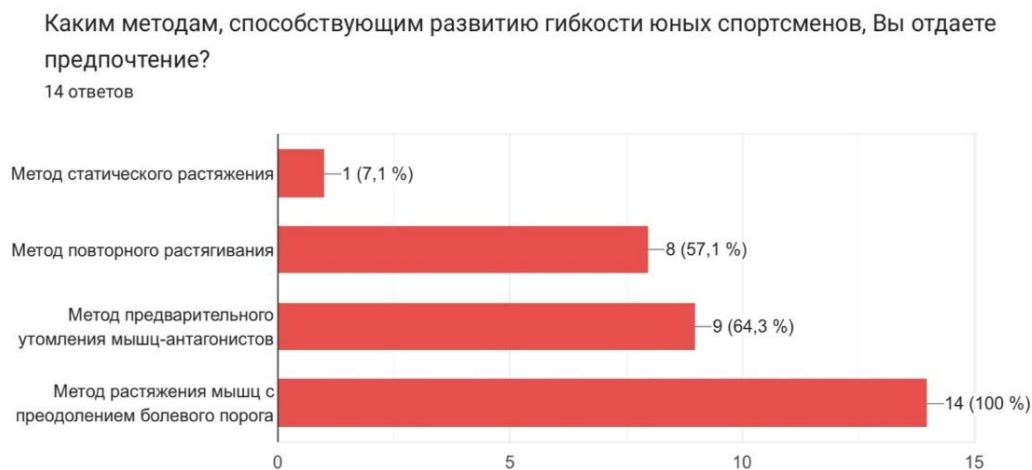


Рисунок 4 – Распределение ответов респондентов на вопрос, «Каким методам, способствующим развитию гибкости юных спортсменов, Вы отдаете предпочтение? (возможно несколько ответов)»

Анализ ответов на вопрос «Сколько минут в тренировочном занятии Вы уделяете развитию гибкости батутистов на этапе начальной подготовки?» (рис. 5) показал, что большинство (57,1%) специалистов уделяют увеличению показателей гибкости юных спортсменов 5-10 минут, однако 10 респондентов (71,4%) из 14 опрошенных считают, что уделяют развитию гибкости батутистов, находящихся на этапе начальной подготовки, достаточное количество времени.

Стоит отметить, что все опрошенные используют средства, направленные на развитие гибкости юных спортсменов, в заключительной части тренировочного занятия, а 11 респондентов (78,6%) из 14 опрошенных также применяют упражнения для прироста гибкости батутистов в подготовительной его части.

Сколько минут в тренировочном занятии Вы уделяете развитию гибкости батутистов на этапе начальной подготовки?

14 ответов

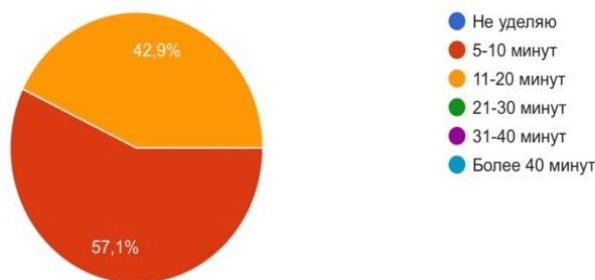


Рисунок 5 – Распределение ответов респондентов на вопрос «Сколько минут в тренировочном занятии Вы уделяете развитию гибкости батутистов на этапе начальной подготовки?»

Анкетирование показало, что к основным сложностям при развитии гибкости у батутистов на этапе начальной подготовки специалисты относят (рис. 6): направленность программы спортивной подготовки на развитие гибкости в отдельных суставах (92,9%), ограниченность стандартных средств развития гибкости (78,6%) и недостаток времени, выделяемого в программе подготовки на развитие гибкости (57,1%).

С какими сложностями Вы сталкиваетесь в процессе развития гибкости у батутистов этапа начальной подготовки? (возможно несколько ответов)

14 ответов

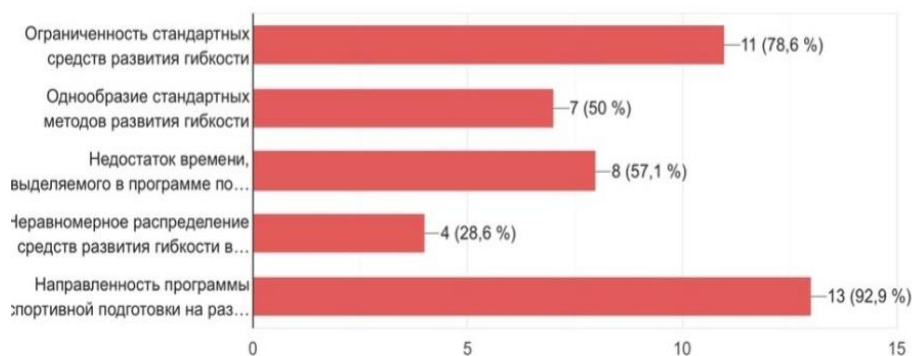


Рисунок 6 – Распределение ответов респондентов на вопрос, «С какими сложностями Вы сталкиваетесь в процессе развития гибкости у батутистов этапа начальной подготовки? (возможно несколько ответов)»

Анализ ответов показал, что преобладающее число респондентов (64,3%) считает проводимые ими тренировочные занятия однообразными. К тому же, большая часть из них открыта к новому опыту, нововведениям в

тренировочном процессе и при ответе на вопрос «Как Вы оцениваете эффективность выполнения своей тренерской работы?» 57,1% опрошенных утверждают, что им есть к чему стремиться (рис. 7).

Как вы оцениваете эффективность выполнения своей тренерской работы?
14 ответов

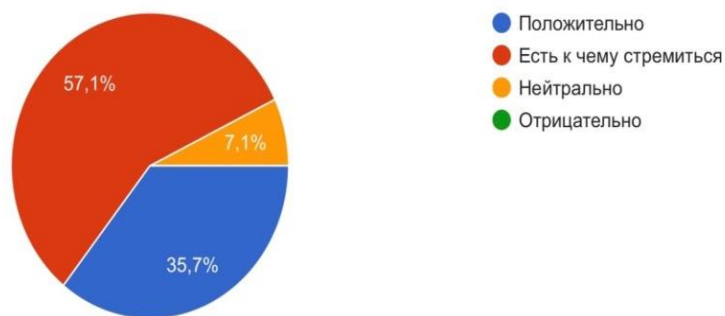


Рисунок 7 – Распределение ответов респондентов на вопрос «Как Вы оцениваете эффективность выполнения своей тренерской работы?»

Выводы. Анализ проведенного анкетирования позволил определить, что уровень развития гибкости юных спортсменов оказывает значительное влияние на освоение ими технических элементов. При этом по результатам опроса были выявлены ограниченность и однообразие используемых специалистами средств и методов прироста гибкости батутистов этапа начальной подготовки, способствующих ее развитию в отдельных суставных звеньях, а также зафиксирован недостаток времени, которое специалисты посвящают развитию гибкости воспитанников. Следовательно, тренировочный процесс батутистов этапа начальной подготовки, направленный на развитие гибкости юных спортсменов, нуждается в дальнейшей корректировке.

Список использованных источников

1. Белослудцев, Ю.В. Развитие гибкости у спортсменов этапа начальной подготовки 2-го года обучения, занимающихся прыжками на батуте / Ю.В. Белослудцев. – Текст: непосредственный // Обществознание и социальная психология. – 2023. – № 1-3 (45). – С. 3-12.

2. Бронский, Е.В. Оптимизация физической подготовки юных батутистов на основе личностно-ориентированного подхода / Е.В. Бронский. – Текст:

непосредственный // Теория и методика физической культуры. – 2018. – № 1 (51). – С. 97-101.

3. Иванова, А.И. Значение контроля специальной физической подготовленности спортсменов в прыжках на батуте в тренировочном этапе спортивной подготовки / А.И. Иванова, Г.А. Хнычев, В.В. Тронев // Авангард молодежной науки: сборник статей Международного научно-исследовательского конкурса (Петрозаводск, 15 ноября 2021 г.) / Кубанский гос. ун-т физической культуры, спорта и туризма; ред.-сост. И.И. Ивановская [и др.]. – Петрозаводск: Новая Наука, 2021. – С. 25-29. – Текст: непосредственный.

4. Клещевникова, В.И. Влияние специального комплекса упражнений на результативность в прыжках на батуте / В.И. Клещевникова, В.В. Бакаев // Неделя науки СПбПУ: материалы науч. конф. с междунар. участием (Санкт-Петербург, 18–23 ноября 2019 г.) / Санкт-Петербургский политехнический ун-т Петра Великого; ред.-сост. Ш. А. Керимов [и др.]. – Санкт-Петербург: Изд-во СПбПУ, 2019. – С. 71-73. – Текст: непосредственный.

5. Кочетова, М.И. Прыжки на батуте - спорт или досуг? / М.И. Кочетова, В.С. Гарник // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сборник статей XV Международной научной конференции, посвященной 65-летию БГТУ им. В.Г. Шухова (Белгород, 16-17 апреля 2019 г.) / Нац. исслед. Московский гос. строительный ун-т; ред.-сост. С.Н. Глаголев [и др.]. – Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2019. – Ч. 1. – С. 195-198. – Текст: непосредственный.

6. Скржинский, А.М. Биомеханическая характеристика прыжков на батуте с учетом современных тенденций развития вида спорта / А.М. Скржинский, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева // Труды кафедры биомеханики университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 13. – С. 45-49. – Текст: непосредственный.

7. Скржинский, А.М. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» (этап начальной подготовки): методическое пособие / А.М. Скржинский, Н.В. Пивень // Министерство спорта Российской

Федерации, Федеральный центр подготовки спортивного резерва, Федерация прыжков на батуте России; авт.-сост. А.М. Скржинский, Н.В. Пивень. – Москва: Изд-во ФГБУ ФЦПСР, 2022. – 171 с. – Текст: непосредственный.

ТЕХНОЛОГИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Титов Дмитрий, Просветов Иван,
Зеленев Иван

Руководитель: преподаватель Лермонтова Лилия Юрьевна

***ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта»
г. Воронеж, Российская Федерация***

Аннотация. В статье речь идет о скоростно-силовой подготовки квалифицированных военнослужащих Вооруженных Силах Российской Федерации. Разработана и экспериментально обоснована методика развития специальных физических качеств на основе нетрадиционных средств тренировки. Педагогический эксперимент позволил выявить эффективность влияния скоростно-силовой подготовки с использованием нетрадиционных средств тренировки на уровень физических качеств спринтеров в целом, а также на спортивный результат.

Ключевые слова: нетрадиционные средства, средства, ритм, упражнения, нагрузка.

Актуальность. В настоящее время большое внимание со стороны государства уделяется безопасности страны, а, следовательно, совершенствованию боеспособности армии, военнослужащих. Одним из основных компонентов боевой подготовки военнослужащих, важной и неотъемлемой частью воинского обучения и воспитания наряду с технической, тактической, психической и интеллектуальной готовностью является физическая подготовка [1, 5].

Цель физической подготовки в Вооруженных Силах Российской

Федерации – обеспечение необходимого уровня физической подготовленности военнослужащих для выполнения боевых и других задач в соответствии с их предназначением [6, 7]. В связи с резко меняющейся ситуацией в мире, обострением политических отношений и всё более увеличивающимся количеством вооруженных конфликтов, на которые западные государства пытаются спровоцировать Российскую Федерацию, остро встает вопрос о формировании физической подготовленности военнослужащих. Существует острая и актуальная потребность в правильном применении всего спектра возможностей средств формирования и развития, устойчивых профессионально важных морально-деловых качеств личности и физической подготовленности военнослужащих Вооруженных Силах Российской Федерации (далее – ВС РФ).

Специальная физическая и техническая подготовка решается с помощью соревновательных и специальных упражнений: скоростно-силовых, беговых, прыжковых и метательных, которые призваны решать задачи развития и совершенствования двигательных качеств и навыков применительно к требованиям избранного вида легкой атлетики [2, 4].

Скоростно-силовая подготовка включает все разнообразие имеющихся средств и методов, направленных на развитие способности атлета преодолевать значительные внешние сопротивления при максимально быстрых движениях [3].

Анализ литературы. В специальной литературе, в основном, рассматриваются вопросы организации самостоятельных занятий по легкой атлетике в военных частях или занятий в спортивных секциях. Большинство известных публикаций по этой проблеме представляют собой, как правило, методические рекомендации, основанные на личном тренерском и спортивном опыте авторов. Это свидетельствует о недостаточной разработанности научно обоснованных подходов к тренировочному процессу военнослужащих, нет данных о влиянии тренировочных нагрузок на соматические показатели спортсменов, на физическую подготовленность. Имеющиеся среди

специалистов разногласия касаются практически всех сторон многогранного тренировочного процесса для военнослужащих [1, 2, 6, 7].

Цель исследования. Целью работы заключается в изучении путей развития специальной физической подготовленности посредством нетрадиционных средств тренировки военнослужащих ВС РФ.

Задачи исследования:

1. Изучить уровень развития физических качеств военнослужащих ВС РФ.
2. Разработать и экспериментально обосновать методику развития специальных физических качеств спринтера на основе нетрадиционных средств тренировки.

Результаты исследования. Задача данного исследования заключалась в изучении уровня физических качеств военнослужащих ВС РФ на короткие дистанции. Было обследовано 14 военнослужащих ВС РФ. Изучались:

- скоростные качества: бег на 30 м с низкого старта и с ходу;
- скоростно-силовые качества: одинарный, тройной и десятерный прыжок с места в длину;
- спортивный результат бега на 60 метров с низкого старта.

Все измерения проводились в три попытки. За основу брались средние результаты. Из числа обследуемых отобрано 10 военнослужащих ВС РФ, не имеющих различий в уровне двигательных способностей. Из числа испытуемых нами были созданы две группы, условно названные «контрольная» и «опытная», по 5 военнослужащих ВС РФ в каждой. Обе группы тренировались по одинаковой структуре недельного цикла и выполняли адекватные тренировочные нагрузки. Ниже представлена оптимальная структура микроцикла и основные направления средств подготовки спринтеров. На указанном этапе подготовки юных спринтеров решались следующие задачи:

1. Дальнейшее развитие специальных физических качеств.
2. Повышение уровня технической подготовленности.
3. Освоение ритма бега на более высоком скоростном уровне.

4. Повышение функциональных возможностей.

Различия в проведении тренировочных занятий между группами заключалась в том, что контрольная группа в процессе выполнения скоростно-силовой работы не использовала нетрадиционных средств тренировки. А опытная уменьшала объем стандартной скоростной работы (низкий старт и бег на отрезках до 60 м с интенсивностью 96-100%) на 15% и на тот же процент прибавляла работу с использованием нетрадиционных средств тренировки – бег в затрудненных и облегченных условиях. Спортсмены выполняли бег 30 м с отягощением 5 кг (в качестве отягощения выступала привязанная к ремню шина), затем выполнялся бег 30 м с тягой вперед за пояс с помощью партнера (два спортсмена надевали пояса скрепленные жгутом, спортсмен, бегущий впереди, создавал тягу вперед для второго спортсмена).

Все остальные условия тренировочных нагрузок у испытуемых были одинаковы. В таблице 1 отражены объемы тренировочных нагрузок, выполняемые спортсменами за период педагогического эксперимента.

Таблица 1.

Объемы тренировочных нагрузок, выполненных бегунами на короткие дистанции за период педагогического эксперимента

Тренировочные средства		Всего	
		Контрольная группа	Опытная группа
Бег на отрезках до 60 м с интенсивностью 96-100%	км	1,8	0,6
Бег в облегченных условиях	км	-	1.2
Низкий старт	кол-во раз	230	160
Бег в затрудненных условиях из положения н/с	кол-во раз	-	70
Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 90-95%	км	6	6
Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 90% и ниже	км	7	7
Прыжки-отталкивания, прочие прыжки	кол-во раз	3000	3000
Упражнения с отягощениями	т	12	12
Специальные упражнения	мин	360	360

Результаты проведенных исследований позволили выявить, что за период проведения педагогического эксперимента в обеих группах происходили положительные изменения.

Так, в контрольной группе результаты в беге на 30 м и 60 м с низкого старта улучшились на 0,1 с, в прыжках в длину с места на 9 см, в тройном прыжке с места в длину на 10 см, в десятикратном прыжке с места в длину на 42 см. Результат в беге на 60 м с низкого старта улучшился на 0.1 с.

В опытной группе результат бега на 30 м с низкого старта улучшился на 1 с, в беге на 30 м с ходу на 0.2 с. В прыжках в длину с места результат увеличился на 12 см, в тройном прыжке с места в длину – на 22 см. В беге на 60 м с низкого старта результат улучшился на 0.2 с.

Сравнительный анализ полученных данных показал, что опытная группа достигла более существенных сдвигов во всех контрольно-педагогических испытаниях, чем контрольная. Сдвиги большинства показателей статистически достоверны ($P < 0,05$).

Выводы. Результаты педагогического эксперимента позволяют констатировать, что вариант тренировочных занятий с использованием дополнительных нетрадиционных средств тренировки оказывает более существенное воздействие на уровень двигательных способностей.

Список использованных источников

1. Приказ Министра обороны Российской Федерации № 230 2023 г. «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации» (НФП-2023). – Текст: непосредственный.

2. Устав внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации / Утвержден Указом Президента Российской Федерации от 10 ноября 2007 года № 1495 (Глава 8 «Охрана здоровья военнослужащих», раздел «Закаливание военнослужащих, занятия физической подготовкой и спортом», ст. 339-342). – Текст: непосредственный.

3. Аванесов, В.У. Кинематические характеристики и функциональное состояние спринтеров в беге на 100 м / В.У. Аванесов, В.Н. Щеглов. – Текст:

непосредственный // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 1 (83). – С. 7-11.

4. Беглецов, А.Н. Спринтерский бег и специальные беговые упражнения в аспекте методического анализа / А.Н. Беглецов. – Текст: непосредственный // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 5. – С. 19-22.

5. Грабовская, Е.Ю. Динамика уровня физической подготовленности военнослужащих, систематически применяющих самостоятельную физическую тренировку / Е.Ю. Грабовская, Д.В. Сышко, О.В. Хоменко [и др.]. – Текст: непосредственный // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 3 (217). – С. 114-117.

6. Козырев, А.Н. Формирование физической подготовленности будущих офицеров войск национальной гвардии Российской Федерации / А.Н. Козырев. – Текст: непосредственный // Известия Саратовского военного института войск национальной гвардии. – 2023. – № 3 (12). – С. 20-27.

7. Федорков, А.И. Физическая подготовка в Вооруженных силах Российской Федерации / А.И. Федорков, В.М. Жильцов, Д.С. Веневцев [и др.] // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2020. – № 8-2 (64). – С. 91-93. – Текст: непосредственный.

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЫЖНИКОВ 12-13 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СТЕП-ПЛАТФОРМЫ

Тямгаев Павел

Руководитель: ст. преподаватель Озеркин Алексей Евгеньевич

*ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта»
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация*

Аннотация. В данной статье раскрывается проблема развития специальной выносливости у детей 12-13 лет. Описывается методика, с

помощью которой повышается эффективность тренировочного процесса в лыжных гонках.

Ключевые слова: специальная выносливость, тренировочный процесс в лыжных гонках, степ-платформа.

Актуальность. Развитие специальной выносливости является одним из ключевых аспектов подготовки лыжников. В последнее время наблюдается рост интереса к использованию различных тренажеров и методик, способствующих повышению эффективности тренировочного процесса. Применение степ-платформы в тренировках лыжников имеет несколько важных преимуществ. Во-первых, она способствует развитию силовой выносливости, которая является критически важной для лыжного спорта. Во-вторых, тренировки на степ-платформе позволяют улучшить координацию движений и технику передвижения. За всю историю лыжных гонок проведено большое количество исследований, показывающих главенствующую роль развития специальной выносливости в лыжегоночных видах спорта.

Понятие специальной выносливости для большей части тренерского состава понимается как, способность осуществлять трудовую деятельность в избранном виде спорта без потери эффективности ее производительности [1]. С её помощью можно уменьшить энергозатратность и с наибольшим КПД осуществлять свои задачи в рамках определённого времени или ограниченной дистанции [2]. В начале эксперимента нами были отобраны 20 спортсменов в возрасте 12-13 лет. Участники были поделены на две достоверно равные группы по 10 человек для экспериментальной и контрольной групп. На территории Демянской спортивной школы были проведены тесты, подтверждающие равенство групп (табл. 1), состоящие из передвижения на лыжероллерах по контрольному отрезку протяженностью 4000 метров и 500 метров средним рельефом местности.

После этого на протяжении месяца экспериментальная группа два раза в неделю добавляла в тренировочный процесс упражнения на степ-платформе. Степ-платформа является универсальным спортивным снарядом. Основные

функции степ-платформы – развитие физических качеств и способностей, улучшение фигуры [3]. Тренировки на этом снаряде воспроизводят естественные движения человека (ходьбу по лестнице) [4]. Контрольная группа во время эксперимента тренировалась по тренировочному плану спортивной школы рп. Демянск. По завершению времени исследования обе группы повторно прошли тестирование по тем же контрольным отрезкам, для определения результатов проделанной работы.

Таблица 1.

Результаты тестирования контрольной и экспериментальной группы до экспериментального этапа (n=10)

Наименование дисциплины	Группы	Среднее значение X (мин)	Достоверность результатов. Значение (P)
Бег на роллерах 500 метров	ЭГ	2,10	<0.05
	КГ	2,09	
Бег на роллерах 4000 метров	ЭГ	12,25	<0.05
	КГ	12,26	

Таблица 2.

Результаты тестирования контрольной и экспериментальной группы после экспериментального этапа (n=10)

Наименование дисциплины	Группы	Среднее значение X (мин)	Достоверность результатов. Значение (P)
Бег на роллерах 500 метров	ЭГ	2,01 (-0,09)	>0.05
	КГ	2,08 (-0,01)	
Бег на роллерах 4000 метров	ЭГ	12,03 (-0,22)	>0.05
	КГ	12,23 (-0,03)	

Из таблицы два видно, что результаты контрольной и экспериментальной группы положительно изменились, однако результаты экспериментальной группы значительно улучшились относительно своих же результатов до эксперимента.

Выводы. После проведенного анализа результатов исследования можно сделать вывод, что предложенная методика развития специальной выносливости 12-13 лет с использованием в тренировочном процессе упражнений со степ-платформой позволит не только разнообразить тренировочные занятия, но и укрепить мышечные группы, участвующие в передвижении на лыжах, что позволит улучшить результаты в специализированных тестах. Полученные в ходе эксперимента достоверные результаты показывают быстрый прирост показателей специальной выносливости, что подтверждается на специализированных лыжегоночных тестах. Развитие специальной выносливости у лыжников данной возрастной группы служит основой для дальнейшего становления и совершенствования спортивного мастерства. Разнообразие тренировочного процесса будет способствовать более плавному переходу на более высокий уровень спортивной подготовки и поможет достичь высоких спортивных результатов.

Список использованных источников

1. Горбиков, И.И. Особенности развития специальной выносливости у лыжников в базовом мезоцикле бесснежного периода на этапе углубленной специализации / И.И. Горбиков и др. – Текст: непосредственный // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 4 (206). – С. 87-91.
2. Ключков, А.В. Развитие выносливости: методические рекомендации / А.В. Ключков, Л.Г. Баранов. – Могилев: МГУ имени А.А. Кулешова, 2017. – 32 с. – Текст: непосредственный.
3. Лисицкая, Т.С. Аэробика: Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 232 с. – Текст: непосредственный.
4. Милашук, Н.С. Методика организации занятий степ-аэробикой / Н.С. Милашук, С.Г. Ларюшина, А.В. Шиндина. – 2020. – 22 с. – Текст: непосредственный.

ИНТЕГРАЦИЯ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМУ ГТО

Фаррахова Анастасия, Новикова Ксения,
Коробкина Елизавета

Руководитель: ст. преподаватель Коротаева Маргарита Юрьевна

ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный медицинский университет»
г. Оренбург, Российская Федерация

Аннотация. В данной работе рассматривается интеграция цифровых технологий в систему ГТО, направленная на улучшение мониторинга физической активности и повышения доступности комплекса.

Ключевые слова: ГТО, искусственный интеллект, виртуальная реальность, спорт, тренировки, результаты, мотивация.

Актуальность. Актуальность темы «Интеграция цифровых технологий в систему ГТО» обусловлена современными тенденциями цифровизации, которые охватывают все сферы жизни, включая спорт и физическую культуру. В условиях быстрого развития информационных технологий и растущего интереса к здоровому образу жизни, внедрение цифровых решений в систему ГТО (Готов к труду и обороне) становится необходимым шагом для повышения эффективности мониторинга физической активности граждан.

Цифровизация позволяет значительно упростить процесс учета достижений, сделать его более прозрачным и доступным для широкой аудитории. Мобильные приложения и носимые устройства могут не только автоматизировать сбор данных о физических показателях, но и помочь в формировании индивидуальных тренировочных планов, что способствует более целенаправленному подходу к подготовке участников.

Кроме того, использование цифровых технологий открывает новые возможности для анализа и обработки данных, что позволяет выявлять тенденции и улучшать методические подходы к организации физической активности. Важным аспектом является также повышение мотивации участников через внедрение геймификации и социальных функций, что может способствовать увеличению числа людей, активно занимающихся спортом.

Однако интеграция цифровых технологий также сопряжена с вызовами, связанными с безопасностью данных и защитой личной информации пользователей. Поэтому важным аспектом исследования является анализ этих рисков и разработка рекомендаций по их минимизации [1].

Таким образом, исследование интеграции цифровых технологий в систему ГТО является актуальным и востребованным, так как оно направлено на улучшение качества физической культуры и спорта в стране, а также на повышение уровня здоровья населения.

Анализ литературы. Анализ последних исследований и публикаций на тему «Интеграция цифровых технологий в систему ГТО» показывает, что данная тема активно обсуждается в научной и практической среде. В последние годы наблюдается рост интереса к внедрению цифровых решений в физическую культуру и спорт, что связано с глобальными трендами цифровизации и изменением подходов к организации физической активности.

1. Цифровизация системы ГТО. Исследования показывают, что цифровизация системы ГТО может значительно улучшить процесс учета и оценки физической активности граждан. Публикации в области информационных технологий подчеркивают важность разработки мобильных приложений, которые позволяют пользователям легко регистрировать свои достижения, получать индивидуальные рекомендации и отслеживать прогресс. Например, в ряде исследований рассматриваются успешные кейсы внедрения приложений для мониторинга физической активности, которые уже используются в других странах [2].

2. Использование носимых технологий. Совсем недавно в ряде публикаций акцентировалось внимание на использовании носимых устройств, таких как фитнес-трекеры и смарт-часы, для сбора данных о физических показателях. Эти устройства могут автоматически отслеживать активность пользователей и передавать данные в систему ГТО, что упрощает процесс мониторинга и делает его более точным. Исследования показывают, что интеграция таких технологий может повысить уровень вовлеченности граждан

в программу ГТО.

3. Геймификация и мотивация. Важным аспектом современных исследований является использование геймификации как инструмента повышения мотивации участников программы ГТО. Публикации отмечают, что внедрение игровых элементов в процесс физической активности может способствовать увеличению интереса и вовлеченности пользователей. Например, создание рейтинговых систем и конкурсов может стимулировать людей к регулярным занятиям спортом [3].

4. Анализ данных и персонализированный подход. Существуют исследования, посвященные анализу больших данных, собранных через цифровые платформы. Эти данные могут быть использованы для выявления тенденций в физической активности населения, а также для разработки персонализированных тренировочных планов. Такой подход позволяет более эффективно достигать результатов и адаптировать программу ГТО под потребности различных групп населения.

5. Безопасность данных. Не менее важным является вопрос безопасности данных и защиты личной информации пользователей. В публикациях акцентируется внимание на необходимости разработки надежных систем защиты и соблюдения законодательства о защите данных. Это становится особенно актуальным в условиях роста числа пользователей цифровых технологий [4].

6. Примеры успешной практики. Исследования также включают примеры успешной интеграции цифровых технологий в системы физической активности в других странах. Например, в некоторых странах Европы и Азии уже реализованы проекты, которые демонстрируют эффективность использования цифровых решений для повышения уровня физической активности населения [1].

Целью исследования является анализ и разработка рекомендаций по интеграции цифровых технологий в систему ГТО (Готов к труду и обороне) с целью повышения эффективности, доступности и привлекательности

программы для различных групп населения.

Задачи исследования:

1. Изучение существующих цифровых технологий: Провести обзор современных цифровых решений, которые могут быть применены в системе ГТО, включая мобильные приложения, носимые устройства и платформы для мониторинга физической активности.

2. Анализ опыта других стран: Изучить международный опыт интеграции цифровых технологий в программы физической активности и спорта, выявив успешные практики и подходы.

3. Оценка потребностей пользователей: Провести опросы и интервью с участниками программы ГТО для определения их потребностей, предпочтений и барьеров в использовании цифровых технологий.

4. Разработка модели интеграции: На основе собранных данных разработать модель интеграции цифровых технологий в систему ГТО, учитывающую различные аспекты – технические, организационные и социальные.

5. Оценка эффективности предложенных решений: Определить критерии оценки эффективности внедрения цифровых технологий в систему ГТО и провести предварительный анализ ожидаемых результатов.

6. Рекомендации по реализации: Подготовить рекомендации для органов власти и организаций, ответственных за реализацию программы ГТО, по внедрению предложенных цифровых решений.

Результаты исследования. Внедрение цифровых технологий в систему ГТО (Готов к труду и обороне) в России имеет несколько положительных результатов:

1. Упрощение регистрации и учета: Цифровизация позволила упростить процесс регистрации участников, а также учет их достижений. Это сделало систему более доступной и прозрачной.

2. Доступность информации: Создание онлайн-платформ и мобильных приложений дало возможность участникам получать актуальную информацию

о мероприятиях, нормативных требованиях и результатах.

3. Мониторинг и анализ данных: Цифровые инструменты позволяют собирать и анализировать данные о результатах выполнения норм ГТО, что помогает в выявлении трендов и оптимизации тренировочных процессов.

4. Повышение мотивации: Внедрение цифровых решений, таких как геймификация, может повысить интерес молодежи к занятиям спортом и физической культурой.

5. Интеграция с другими системами: Цифровизация позволяет интегрировать ГТО с другими спортивными и образовательными инициативами, что способствует комплексному подходу к физическому воспитанию.

6. Улучшение качества подготовки: С использованием цифровых технологий тренеры могут более эффективно планировать тренировки и отслеживать прогресс своих подопечных.

7. Расширение аудитории: Цифровые платформы делают ГТО более доступным для различных групп населения, включая людей с ограниченными возможностями.

Эти результаты способствуют популяризации физической культуры и спорта в стране, а также повышают уровень вовлеченности граждан в активный образ жизни.

Выводы. Интеграция цифровых технологий в систему ГТО имеет значительный потенциал для повышения эффективности и доступности программы. Реализация предложенных рекомендаций может привести к увеличению числа участников и улучшению их физической активности, что в свою очередь будет способствовать укреплению здоровья населения.

Список использованных источников

1. Сидоров, А.П. Цифровизация физической культуры и спорта: современные тенденции и перспективы / А.П. Сидоров. – Москва: Издательство «Спорт». – 2021. – Текст: непосредственный.

2. Петрова Е. Влияние технологий на здоровье молодежи / Е. Петрова. –

Текст: непосредственный // Научный журнал «Здоровье и спорт». – 2022.

3. Кузнецов, Д.А. Инновационные подходы к внедрению цифровых технологий в программу ГТО / Д.А. Кузнецов, Е.В. Смирнова. – Текст: непосредственный // Спортивная наука, 2023. – 15 (1). – С. 22-30.

4. Иванов А. Цифровизация физической культуры: перспективы и вызовы / А. Иванов. – 2021. – Текст: непосредственный.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Цветкова Марина, Минакова Екатерина,
Зеленев Иван

Руководитель: преподаватель Лермонтова Лилия Юрьевна

***ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта»
г. Воронеж, Российская Федерация***

Аннотация. В данном исследовании предпринята попытка выявления рациональных подходов к организации и формированию тренировочных нагрузок на занятиях волейболом, а также в разработке и исследовании эффективности комплекса упражнений, направленного на развитие координационных способностей волейболистов.

Данные полученные в результате проведённого педагогического эксперимента, позволяют сделать заключение о том, содержание подобранных специальных учебных заданий, способствующих развитию у учащихся умения управлять своими движениями, а методика их проведения дали возможность улучшить в экспериментальных классах по сравнению с контрольными не только способность оценивать и дифференцировать основные параметры движений, но и результаты физической подготовленности и качество выполнения упражнений.

Ключевые слова: упражнения, тренировочный процесс, нагрузка, показатели.

Актуальность. В тренировочном процессе волейболистов кроме

физических качеств, необходимых волейболистам для успешного решения возникающих в игре задач – скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, необходимо совершенствование точности движений, обуславливающих ловкость. Она зависит от деятельности анализаторов (прежде всего двигательного), пластичности [1, 3]. Среди многих физических качеств волейболиста координационные способности занимают особое положение. По мнению ученых, развитие координационных способностей осуществляется в период технической подготовки волейболистов 15-16 лет [2, 3].

Анализ литературы. Исследуя публикации можно сделать вывод, что создание эффективной методики тренировки координации является важным фактором для достижения высших достижений в волейболе. В настоящий момент существует достаточно методик данного вида спорта. Вопрос воспитания координационных способностей юных волейболистов достаточно актуален, т.к. не многие спортсмены до конца развивают свои координационные качества в возрасте 15-16 лет, когда темпы роста данных способностей достаточно высоки [2, 4].

Цель исследования. Разработать методику применения специальных упражнений на развитие координационных способностей квалифицированных волейболистов.

Задачи исследования:

1. Изучить педагогическую и методическую литературу по теме исследования.
2. Экспериментально обосновать эффективность разработанной методики применения комплекса упражнений, направленную на развитие координационных способностей квалифицированных волейболистов.

Результаты исследования. Основу комплекса составили упражнения без мяча и с мячом для развития точности, ловкости и равновесия. Благодаря этому у старшеклассников развиваются соответствующие навыки, многие из которых доводятся до автоматизма. В процессе выполнения упражнений с мячом

вырабатывается:

- точность движений;
- умение управлять своим телом, руками и ногами.

В процессе выполнения упражнений без мяча вырабатывается:

- ловкость;
- равновесие.

Основная обязанность педагога заключается в отслеживании и предотвращении типовых ошибок, к числу которых относят: слишком напряженные пальцы рук, несогласованность движений, неверное осуществление передач.

Главным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие что-то новое. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий.

Например, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п.; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время.

Данные полученные в результате проведенного педагогического эксперимента, позволяют сделать заключение о том, содержание подобранных специальных учебных заданий, способствующих развитию у учащихся умения управлять своими движениями, а методика их проведения дали возможность улучшить в экспериментальных классах по сравнению с контрольными не только способность оценивать и дифференцировать основные параметры движений, но и результаты физической подготовленности и качество выполнения упражнений школьной программы.

Основным средством, прямо влияющим на развитие координационных способностей занимающихся, выступает именно разнообразие физических

упражнений.

Цель указанного разнообразия физических упражнений является преодоление трудностей при координации собственных движений.

Подобрано содержание специальных учебных заданий, направленных на обучение учащихся умению оценивать и дифференцировать основные параметры движений. Специальные учебные задания включают в себя на оценку и дифференцировку пространственных, временных и силовых параметров при выполнении движений различными частями тела с заданной амплитудой, выполнение прыжков на заданную длину, выполнение движений в различных темпах медленном, среднем, быстром.

Специальные учебные задания и методика их проведения позволили в процессе педагогического эксперимента значительно улучшить в экспериментальных классах по сравнению с контрольными показатели точности оценки и дифференцировки по основным параметрам двигательных действий – пространства, времени и усилия.

Выявление уровня проявления координационных способностей волейболистов после реализации экспериментальной методики развития координационных способностей волейболистов показало, прирост результатов: в беге на 30 м (6x5 м) в КГ на – 2,89% и в ЭГ на – 12,11%; в беге 92 м с изменением направления в КГ на – 0,70% и в ЭГ на – 4,61%; в прыжке вверх толчком двух ног в КГ на – 1,44% и в ЭГ на – 4,47%; в прыжке вверх толчком обеими ногами с разбега в КГ на – 0,64 % и в ЭГ на – 7,41%.

При воспроизведении угла, равного 45° при движении руками на фоне градуированного экрана в КГ на – 4,60% и в ЭГ на – 9,59%; при воспроизведении временного интервала, равного 5 сек.; при выполнении 5 прыжков по разметкам (с.) в КГ на – 10% и в ЭГ на – 21,74%; при прыжке в длину с места на расстояние, равное 50% от максимума.

Без зрительного контроля (см.) в КГ на – 6,82% и в ЭГ на – 10,87%; в стойка на одной ноге, сек в КГ на 13,7%, в ЭГ – на 9,6%; в челночном беге 18x12 м, сек в КГ на 3,2%, в ЭГ – на 7%.

Выводы. Полученные результаты позволяют констатировать, что координационные способности у волейболистов проявляются в пределах нормативных показателей по физической подготовке, но в экспериментальной группе за счет дополнительного стимулирования в большей степени.

Список использованных источников

1. Годунова, Н.И. Применение игрового метода тренировки в подготовке женских студенческих волейбольных команд / Н.И. Годунова, А.В. Ежова // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сборник научных статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – Воронеж: Научная книга, 2012. – С. 234-235. – Текст: непосредственный.

2. Ежова, А.В. Влияние координационных способностей на освоение техники выполнения верхней подачи у волейболисток 11-14 лет / А.В. Ежова, С.С. Артемьева // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: сборник научных статей V Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием. – Воронеж: Научная книга, 2016. – С. 131-135. – Текст: непосредственный.

3. Ежова, А.В. Развитие координационных способностей у юных волейболистов 11-12 на основе применения подвижных игр / А.В. Ежова, С.С. Доценко // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сборник научных статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – Воронеж: Научная книга, 2012. – С. 244-245. – Текст: непосредственный.

4. Каширин, В.А. Структурный подход к развитию ловкости у волейболистов: монография / В.А. Каширин, А.В. Бурцев, Л.Д. Назаренко; Ульянов. гос. пед. ун-т им. И.Н. Ульянова. – Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова, 2019. (Ульяновск: Многопрофильный деловой центр). – 131 с. – Текст: непосредственный.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК

Чесовская Алена, Власова Александра
Руководитель: канд. пед. наук, доцент
Ежова Алла Витальевна

*ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта»
г. Воронеж, Российская Федерация*

Аннотация. В статье рассматривается эффективность технико-тактических действий волейболистов 13-14 лет в условиях соревновательных и тренировочных нагрузок.

Ключевые слова: волейбол, юноши, техника, тактика, соревнования, тренировка, волейболисты, нагрузки.

Актуальность. Актуальность данной работы заключается в том, что овладение техникой и тактикой в совершенстве – процесс сложный и трудоёмкий, он требует больших совместных усилий тренера и обучающегося. Только решая специфические задачи обучения игре волейбол, применяя специальные средства и методы обучения с учётом возрастных особенностей обучающихся можно достичь высоких спортивных результатов в волейболе.

Анализ литературы. Проанализировав научную литературу, можно сделать вывод, что современный волейбол сегодня диктует свои правила высокого уровня подготовки команд и игроков не только в физическом, но и технико-тактическом плане, в связи, с чем возрастает результативность соревнований. Для того чтобы повысить уровень спортивного результата, в тренировочном процессе необходимо больше времени уделять технико-тактическому мастерству спортсменов, которое успешно можно применять в ходе игры. Так же совершенствование техники и тактики волейбола в дальнейшем тесно связывается поиском новых форм и методов учебно-тренировочной работы.

Цель исследования: изучить особенности технико-тактических

действий юных волейболистов в условиях тренировочных и соревновательных нагрузок.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-педагогическую литературу по теме исследования.
2. Исследовать исходный уровень технико-тактической подготовленности волейболистов.
3. Выявить динамику показателей технико-тактической подготовленности волейболистов в период тренировочной и соревновательной деятельности.

Результаты исследования. Спортивная тренировка – это педагогический процесс, цель которого – обучение техническим приемам, тактическим действиям и совершенствование технико-тактического мастерства, развитие физических, психических, моральных и волевых качеств, создание условий для высоких спортивных достижений на соревнованиях [1].

В тренировке осуществляется становление навыков игры, развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, расширение арсенала технико-тактических действий, умений вести соревновательное противоборство, приучение к игровой и соревновательной деятельности. Для успешного выступления в главных соревнованиях, необходимо регулярное участие в соревнованиях с различными по стилю игры и уровню подготовленности командами – обязательное условие для развития и совершенствования у волейболистов необходимых соревновательных качеств [2].

Цель соревновательной подготовки заключается в том, чтобы волейболисты научились в условиях основных соревнований максимально реализовать все то, что они усвоили в процессе подготовки.

В любом виде спорта различают технику и тактику спортивных действий. Их оптимальное сочетание позволяет выстроить тренировочный

процесс в системе многолетней спортивной подготовки и достичь определенных результатов.

Техника игры – это комплекс специальных приемов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре. Овладение спортивной техникой в процессе обучения осуществляется по следующей схеме:

- 1) у спортсмена создается двигательное представление;
- 2) делаются попытки его практического повторения;
- 3) по мере повторения изучаемого движения приобретает умение, которое в дальнейшем превращается в двигательный навык [3].

По целевому признаку организации действий техника игры делится на технику нападения и технику защиты.

Тактическая подготовленность волейболистов непосредственно связана с проявлениями в их деятельности процессов отражения, с помощью которых волейболист познает содержание игры [4]. Для успеха игры волейболисту необходимо владеть индивидуальной и коллективной тактикой игры.

Групповая (совместная) тактика основывается на взаимодействии нескольких игроков, выполняющих конкретную игровую задачу, и строится на необходимости точно прогнозировать действия партнера [5].

К средствам тактики в волейболе относят все технические приемы и способы. В тренировочной программе волейболистов использовались такие технико-тактические действия, как:

- Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
- Укороченная низкая передача в зоне 3.
- Передача на точность в зоне 3.
- Прием мяча с подачи в зоне 6.
- Нападающие удары в зоны 1, 6, 5 из зоны 4 с удаленных от сетки передач.
- Передача мяча из зон 1, 6, 5 для нападающего удара в зоны 4 и 2.
- Передачи в парах, тройках и индивидуально из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа, в прыжке) после перемещений и остановок вдоль

сетки.

- Игроки с мячами в зонах 4 и 2, игрок зоны 3 между ними. Игроки зон 4 и 2 поочередно передают мяч чуть впереди себя, а игрок зоны 3 после быстрого перемещения под мяч, выполняет высокую передачу.

В соответствии с поставленной целью и задачами исследования методом педагогического тестирования оценивалась технико-тактическая подготовленность в условиях тренировок и соревнований.

В условиях тренировочных занятий спортсменам предлагалось выполнить следующие тесты:

1. Верхняя передача мяча 1,5-2 метра над собой, в трех метровом кругу, не заступая его.

2. Спортсменам, принявшим участие в исследовании, предлагалось сделать нижнюю передачу мяча 1,5-2 метра над собой, в трех метровом кругу, не заступая его.

Спортсменам, принявшим участие в исследовании, было предложено сделать 20 подач в поле.

1. Юным спортсменам, предлагалось выполнить прямой нападающий удар из зоны 4 на точность в зоны 1 и 5 после передачи из зоны 3 (15 попыток).

2. Юным спортсменам, предлагалось выполнить блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5.

В условиях соревнований у спортсменов оценивалась эффективность выполнения технических приемов:

1. Верхняя прямая подача.

2. Нападающий удар.

На всех двух этапах исследования мы вели наблюдение за тренировочным процессом юных волейболистов, за их технико-тактической подготовкой, которая необходима для достижения спортивного результата на соревнованиях. Авторы научных работ включают в рекомендуемый ими комплекс контрольных упражнений следующие тесты для оценки специальной технико-тактической подготовленности волейболистов, например [6]:

1. Волейболист выполняет блокирование, затем падение на грудь (для женщин выполнить 1 раз сгибание и разгибание рук в упоре лежа) и выполняет передачу с 8, 6 и 3 м на точность в цель (с каждой точки по 10 раз). Цель: с 8 м – диаметр круга 1 м; с 6 м – 0,75 м; с 3 м – 0,5 м (мишень обозначена на стене). Оценивается количество точных попаданий в мишень (см. таблицу 1):

Таблица 1.

Количество точных попаданий в мишень

	Муж.			Жен.		
	3м	6м	8м	3м	6м	8м
Высокий уровень развития	6	8	6	5	7	5
Хороший уровень развития	5	6	5	4	5	3
Средний уровень развития	4	5	3	3	4	2

2. «Укороченная низкая передача на удар в зоне 3».
3. «Средняя передача на удар из зоны 3 в зону 4».
4. «Длинная передача на удар из зоны 2 в зону 4».
5. «Передача на точность в зоне 3».
6. «Передача на точность у стены с расстояния до стены в 1 м».
7. «Передача на точность из зоны 3 в зону 4».
8. «Передача на точность из зоны 2 в зону 4».
9. «Подача мяча в зоны 1, 6, 5».
10. «Нападающие удары в зоны 1, 6, 5 из зоны 4 с удаленных от сетки передач».

При высоком уровне подготовленности можно использовать ту же систему, что и при оценке эффективности подач; при среднем уровне подготовленности целесообразна следующая система:

- 1) за «чистый» выигрыш мяча нападающим ударом – 1 балл;
- 2) если мяч остался в игре – 0,5 балла;
- 3) при ошибке нападающего – 0 баллов.

На занятиях присутствовал комплексный контроль за техникой и тактикой спортсменов.

После трех занятий мы просмотрели с волейболистами видеозаписи тренировочных занятий, для выявления ошибок в технических приемах, которые допускали волейболисты, чтобы они видели со стороны свои ошибки в технике и на последующих занятиях исправляли их.

Таблица 2.

Динамика результатов в показателях технико-тактической подготовленности юных волейболистов

Тесты	До эксперимента	После эксперимента	P.	Процент прироста
Верхняя передача	15,73±0,94	17,13±0,68	P>0,05	8,9%
Нижняя передача	16,67±0,70	18,20±0,47	P>0,05	9,2%
Верхняя прямая подача	16,33±0,71	18,87±0,39	P<0,001	15,6%
Нападающий удар	11,53±0,62	13,87±0,46	P<0,001	20,2%
Блокирование мяча	8,07±0,44	9,67±0,13	P<0,001	19,8%

Как показано в (табл. 2) результаты во всех тестах повысились, при этом тенденция к увеличению отмечается в тестах «верхняя передача мяча над собой» и «нижняя передача мяча над собой» при P>0,05. В остальных тестах «верхняя прямая подача», «нападающий удар» и «блокирование мяча» отмечается достоверное увеличение показателей при P<0,05.

Таблица 3.

Эффективность использования технических приемов в соревнованиях

Тесты	Положительный результат	Отрицательный результат
«Подача»	5,7±0,55	1,20±0,33
«Нападающий удар»	4,93±0,41	2,20±0,35

Выводы:

1. Исходный уровень технической подготовленности юных волейболистов характеризуется вариативностью показателей с преобладанием высокого и низкого уровней результатов в тестах.

2. Определена положительная динамика технической подготовленности юных волейболистов, что подтверждает эффективность используемых

специализированных упражнений, комбинирующих прыжковую и бросковую деятельность волейболистов как в условиях тренировочной, так и соревновательной деятельности юных волейболистов.

Список использованных источников

1. Доржиева, О.С. Методика технической подготовки юных волейболистов с использованием средств аэробики / О.С. Доржиева, Г.Я. Галимов // М-во образования и науки Российской Федерации, Бурятский гос. ун-т. - Улан-Удэ: Изд-во Бурятского госуниверситета, 2020. – 115 с. – Текст: непосредственный.

2. Волейбол / [отв. ред. О. Усольцева]. – Москва: Эксмо, 2020. – 55 с. – Текст: непосредственный.

3. Новожилова, С.В. Акробатика в технической подготовке волейболисток: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 032101.65 Физическая культура и спорт / С.В. Новожилова [и др.] // М-во образования и науки Российской Федерации, Ярославский гос. ун-т им. П.Г. Демидова. – Ярославль: Ярославский гос. ун-т им. П.Г. Демидова, 2019. – 127 с. – Текст: непосредственный.

4. Волейбол: подготовлено в сотрудничестве с Английской ассоциацией волейбола и Международной федерацией волейбола / [пер. с англ. Н.А. Чупеева]. – Москва: АСТ: Астрель, 2021. – 31 с. – Текст: непосредственный.

5. Гвоздикова, И.Ф. Обучение игре в волейбол: учебно-методическое пособие / И.Ф. Гвоздикова // Норильский индустриальный ин-т. – Норильск: НИИ, 2019. – 96 с. – Текст: непосредственный.

6. Корнев, В.Г. Волейбол: учебно-методическое пособие / В.Г. Корнев, Е.В. Пономарева, С.В. Семенченко. – п. Персиановский: Донской государственный аграрный ун-т, 2020. – Новочеркасск: Типография НГМА. – 113 с. – Текст: непосредственный.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Чопоров Александр, Просветов Иван,
Антипова Валерия

Руководители: канд. пед. наук, доцент Шуткин Сергей Николаевич,
преподаватель Лермонтова Лилия Юрьевна

***ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта»
г. Воронеж, Российская Федерация***

Аннотация. Целью данного исследования являлась модель специально-направленной физической тренировки, с задачей развить такое физическое качество как выносливость. В основу была положена гипотеза о том, что развитие выносливости может быть обеспечено при условии систематичности обучения на основе рационального сочетания различных форм физической подготовки с использованием упражнений из различных разделов физической подготовки. Изучено воздействие предлагаемого педагогического подхода на показатели общей выносливости. Результаты исследования доказывают, что разработанная методика занятий более эффективно воздействует на физическую подготовленность.

Ключевые слова: физическая подготовка, средства, методы, упражнения, нагрузка.

Актуальность. Легкая атлетика, как одно из основных звеньев физического воспитания молодёжи входит в систему боевой подготовки подразделений и частей в Вооруженных Силах Российской Федерации (далее – ВС РФ), являясь важной и неотъемлемой частью воинского обучения и воспитания военнослужащих [5, 6]. Этому виду спорта отведено ключевое место в Наставлении по физической подготовке в ВС РФ – 2023 г. (далее – НПФ-2023), программах боевой подготовки военнослужащих, сборниках упражнений и нормативов по физической подготовке, руководстве по военно-прикладным видам спорта, а также в других документах регламентирующих порядок и организацию проведения спортивной работы в ВС РФ и других

силовых структурах России [1, 2].

Научно обоснованная система обучения, расположение учебного материала по теории, практике и методике преподавания физической подготовки личного состава ВС РФ построена в строгой логической последовательности и является важным звеном формирования у военнослужащих и специалистов по физической подготовке и спорту двигательных навыков, методических умений и организаторских способностей [3].

Анализ литературы. Тем не менее, анализ специальной литературы по вопросу содержания подготовки в легкой атлетике свидетельствует о недостаточной разработанности научно-обоснованных подходов к тренировке в том числе и в ВС РФ. Имеющиеся среди специалистов разногласия касаются практически всех сторон многогранного тренировочного процесса. Как показало предварительное изучение данного вопроса, по существу, не обоснованы практические аспекты комплексной индивидуализации подготовки военнослужащих, спортсменов-легкоатлетов различного уровня квалификации. Это обстоятельство обуславливает объективную необходимость и актуальность предпринятого нами исследования [4, 5, 6, 7].

Цель исследования. Целью работы является изучение возможностей специально направленной физической подготовки как средства развития выносливости военнослужащих ВС РФ.

Задачи исследования:

1. Определить средства и методы физической подготовки направленные на развитие выносливости у военнослужащих ВС РФ.
2. Экспериментально обосновать оптимальные для применения в процессе физической подготовки методики и планы тренировок, направленные на развитие выносливости у военнослужащих и их планирование на учебный год.

Результаты исследования. Занятия по физической подготовке в контрольном подразделении проводились согласно руководящих документов в соответствии с программой физической подготовки. За время эксперимента с

ними было проведено 2 контрольных и 48 учебных занятий, спортивно-массовых работа (СМР) – 6 занятий, 6 – самостоятельных физических тренировок.

Физическая подготовка в экспериментальном подразделении проводилась в форме комплексной тренировки. За экспериментальный период было проведено тоже количество занятий, что и с контрольной группой. Учебные занятия и СМР проводили командиры взводов или их заместители. Содержание других предметов и количество выделенных на них часов во всех группах оставалось неизменным.

При организации и проведении занятий в различных формах физической подготовки мы опирались на следующее основное положение:

1. Основной формой обучения являлись учебные занятия по физической подготовке.

2. Подбор средств физической подготовки и методов их применения осуществлялся с учётом преимущественной их направленности на комплексное совершенствование выносливости.

3. Эффективность средств физической подготовки обеспечивалась:

- определением оптимально необходимого перечня и количества упражнений, приемов и действий, способствующих последовательному развитию необходимых физических качеств;

- преимущественным подбором упражнений, направленных на комплексное развитие выносливости.

Влияние физической нагрузки на организм военнослужащих в ходе проведения физической подготовки определялась по показателям оценки самочувствия, активности и настроения, а также величины ЧСС во время проведения занятия и после их окончания в первый час восстановления.

Показателями функционального состояния служат характеристики сердечно-сосудистой и центральной нервной систем, дыхания, двигательного аппарата. Состояние сердечно-сосудистой системы оценивается по показателям сердечной деятельности и гемодинамики в покое и после функциональных

нагрузок, в качестве которых применяют дозированные нагрузки.

В экспериментальной группе в отличие от контрольной, в содержание занятий включались: пробегание отрезков 1000 метров по 2-3 раза, бег на 1500, 1000 и 500 метров с чередованием с ходьбой, бег по пересеченной местности, совершение марш-бросков на 5 км, бег по песку, применение спортивных игр, упражнений из легкой атлетики.

При проведении самостоятельной физической тренировки предусматривалось пробегание участков местности на 3-5 км, переменном методом включающее в себя пробегание дистанций с варьированием интенсивности от 60% до 80% от максимально возможно темпа через каждый 500 метров. На другом занятии предусматривалась пробегание отрезков интервальным методом (4*400 метров) через каждый 1,30 минуты отдыха с интенсивности 90% от максимальной.

В часы спортивно-массовой работы, наряду с другими мероприятиями, проводились соревнования по бегу на 1000, 3000 м, преодолению полосы препятствий, марш-броска на 5 км, тренировки по этим упражнениям.

При организации тренировки мы руководствовались подбором наиболее эффективных упражнений физической подготовки с целью решения задач развития у военнослужащих выносливости.

Анализ экспериментальной работы свидетельствует о том, что за три месяца проведения эксперимента военнослужащие экспериментальной группы в среднем улучшили свои показатели в беге на 3 км на 22 секунды, в то время как в контрольной группе изменение составило 10 секунд.

В тоже время изменились показатели уровне развития силы (подтягивание на перекладине) в среднем в экспериментальной группе на 3,9 раза, а в контрольной группе 1,5 раза. Прирост показателя развития быстроты (бег 100 м) в экспериментальной группе составил 0,5 секунды, а в контрольной группе 0,2 секунды.

Выводы. Результаты проведенной работы свидетельствуют о том, что использование комплексных тренировочных занятий с основной

направленностью на развитие выносливости способствует не только развитию у военнослужащих выносливости, но и других физических качеств.

Список использованных источников

1. Приказ Министра обороны Российской Федерации № 230 2023 г. «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации» (НФП-2023). – Текст: непосредственный.

2. Устав внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации / Утвержден Указом Президента Российской Федерации от 10 ноября 2007 года № 1495 (Глава 8 «Охрана здоровья военнослужащих», раздел «Закаливание военнослужащих, занятия физической подготовкой и спортом», ст. 339-342). – Текст: непосредственный.

3. Грабовская, Е.Ю. Динамика уровня физической подготовленности военнослужащих, систематически применяющих самостоятельную физическую тренировку / Е.Ю. Грабовская, Д.В. Сышко, О.В. Хоменко [и др.]. – Текст: непосредственный // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 3 (217). – С. 114-117.

4. Козырев, А.Н. Формирование физической подготовленности будущих офицеров войск национальной гвардии Российской Федерации / А.Н. Козырев. – Текст: непосредственный // Известия Саратовского военного института войск национальной гвардии. – 2023. – № 3 (12). – С. 20-27.

5. Петин, Д.Э. Методика развития выносливости у военнослужащих вооруженных сил Российской Федерации / Д.Э. Петин, А.В. Родионов, В.Э. Джохоев. – Текст: непосредственный // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – № 79-4. – С. 117-120.

6. Пугачев, С.В. Развитие силовой выносливости у военнослужащих путём применения циклических видов спорта / С.В. Пугачев. – Текст: непосредственный // Инновации. Наука. Образование. – 2021. – № 28. – С. 625-631.

7. Федорков, А.И. Физическая подготовка в Вооруженных силах Российской Федерации / А.И. Федорков, В.М. Жильцов, Д.С. Веневцев [и др.] //

ИЗУЧЕНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Чопоров Александр, Дорохов Иван,
Шишкина Елена

Руководитель: преподаватель Лермонтова Лилия Юрьевна

***ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта»
г. Воронеж, Российская Федерация***

Аннотация. В статье рассматривается целенаправленное использование физической подготовки как средства развития выносливости военнослужащих. Методика позволяет формировать уровень физической подготовленности, необходимый для выполнения боевых задач; выявлены практические рекомендации для организации и проведения занятий в процессе учебно-боевой деятельности военнослужащих подразделения специального назначения.

Ключевые слова: физическая подготовка, средства, методы, упражнения, нагрузка.

Актуальность. Выносливость, как физическое качество, является основой для эффективного выполнения задач военнослужащих подразделений отдельных частей специального назначения. Упражнения для развития выносливости хорошее средство физической тренировки, которые способствует формированию разнообразных двигательных навыков и развитию основных физических качеств, особые требования предъявляются к физической подготовленности, наличию волевых и бойцовских качеств у военнослужащих подразделений отдельных частей специального назначения. Неизменным условием остаются требования к умению применить в экстремальных ситуациях ранее сформированные умения и навыки, в том числе и специальные, умение ориентироваться на местности [1, 3, 4, 6].

Анализ литературы. Анализ специальной литературы по вопросу содержания физической подготовки в Вооруженных силах Российской Федерации (далее по тексту ВС РФ) свидетельствует о недостаточной разработанности научно-обоснованных подходов к тренировке выносливости. Как показало предварительное изучение данного вопроса, профессиональная деятельность военнослужащих протекает в условиях эмоциональной напряженности, больших психических и физических нагрузок. Особенно высокие требования предъявляются к таким физическим качествам как выносливость, сила и быстрота [2, 4, 5, 7, 8].

Цель исследования: определить средства и методы физической подготовки направленные на развитие выносливости у ВС РФ.

Задачи исследования:

1. Изучить существующие методики и планы тренировок, направленные на развитие выносливости у военнослужащих у военнослужащих ВС РФ.

2. Разработать методику использования физической подготовки как средства развития выносливости военнослужащих ВС РФ, которая позволит формировать уровень физической подготовленности, необходимый для выполнения боевых задач.

Результаты исследования. Изучены особенности учебно-боевой деятельности личного состава деятельности военнослужащих ВС РФ. Установлено, что профессиональная деятельность протекает в условиях эмоциональной напряженности, больших психических и физических нагрузок. Особенно высокие требования предъявляются к таким физическим качествам как выносливость, сила и быстрота.

Определены средства и методы физической подготовки направленные на развитие выносливости у военнослужащих ВС РФ. Для развития и совершенствования выносливости наиболее эффективны физические упражнения выполняемые длительное время такие как, бег на 1, 3, 5 км, марш бросок на 5 км, равномерным и переменным методом, бег на 100, 400 метров, интервальным и соревновательным методом, спортивные игры футбол, регби

переменным методом длительностью до 60. При организации тренировки мы руководствовались подбором наиболее эффективных упражнений физической подготовки с целью решения задач развития у военнослужащих выносливости.

Сложность построения физической тренировки военнослужащих на данном этапе определяется высокими требованиями к проявлению не одного, а ряда физических качеств, что предъявляет особые требования к методике их подготовки.

Исходя из описанных данных, мы предполагаем, что продолжительность данной программы должна быть 3 месяца. Состоит она из двух частей – первой (базовой) продолжительностью 2 месяца, и второй (специальной), продолжительностью один месяц.

Нагрузки разделялись по зонам пульсовой стоимости:

Первой зоне составили нагрузки (медленный бег до 20 мин), вызывающие изменения ЧСС 134-136 уд/мин и используемые чаще всего в восстановительных целях.

Во вторую зону вошли нагрузки, выполняемые в диапазоне ЧСС от 134-136 уд/мин до 154-158 уд/мин (длительный бег до 50 мин, повторный бег на длинных отрезках дистанций, преодоление препятствий по кругу в течение 10-20 минут).

Третью зону составили нагрузки, при которых ЧСС находилась в пределах от 154-158 до 178-187 уд/мин (упражнения в темповом беге, бег типа «фартлек» до 30 минут, бег на отрезках до 200-400 метров в сочетании с преодолением препятствий).

Четвертую зону составили нагрузки, при которых ЧСС превышал 187 уд/мин (бег на коротких отрезках до 200 м, преодоление 2-3 препятствий в максимальном темпе, эстафеты, преодоление препятствий на время в парах). По окончании прохождения программы эксперимента были проверены по показателям, характеризующим их уровень физической подготовленности. Результаты педагогического эксперимента представлены в таблице 1.

**Характеристика уровня показателей у военнослужащих
экспериментальной (ЭГ) и контрольной группы (КГ) в конце
педагогического эксперимента**

№ п/п	Показатели	m	
		ЭГ	КГ
1.	Подтягивание, кол-во раз	18,8	15,6
2.	Бег 100 м, с	14,9	15,03
3.	Бег на 3000 м, м	11,24	13,17

Проведенная экспериментальная работа позволяет утверждать, что обоснованы, разработаны и апробированы оптимальные для применения в процессе физической подготовки методики и планы тренировок, направленные на развитие выносливости у военнослужащих.

Выводы. Таким образом, подводя итоги экспериментальной работы, можно сделать заключение о том, что использование целенаправленных тренировок военнослужащих в процессе проведения различных форм физической подготовки способствует развитию у них выносливости и общего уровня физической подготовленности.

Список использованных источников

1. Приказ Министра обороны Российской Федерации № 230 2023 г. «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации» (НФП-2023). – Текст: непосредственный.

2. Миронов, В.В. Актуальность развития физической выносливости у военнослужащих операторского профиля / В.В. Миронов, А.Н. Чиргин, Я.С. Козиков, В.Н. Максимов. – Текст: непосредственный // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – Т. 4, № 4. – С. 15-20.

3. Грабовская, Е.Ю. Динамика уровня физической подготовленности военнослужащих, систематически применяющих самостоятельную физическую тренировку / Е.Ю. Грабовская, Д.В. Сышко, О.В. Хоменко [и др.]. – Текст: непосредственный // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 3 (217). – С. 114-117.

4. Лямзин, Е.Н. Развитие выносливости как ключевого физического параметра военнослужащего / Е.Н. Лямзин, И.А. Степанов. – Текст: непосредственный // Теория права и межгосударственных отношений. – 2022. – Т. 1, № 5 (25). – С. 551-556.

5. Петин, Д.Э. Методика развития выносливости у военнослужащих вооруженных сил Российской Федерации / Д.Э. Петин, А.В. Родионов, В.Э. Джохоев. – Текст: непосредственный // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – № 79-4. – С. 117-120.

6. Пугачев, С.В. Развитие силовой выносливости у военнослужащих путём применения циклических видов спорта / С.В. Пугачев. – Текст: непосредственный // Инновации. Наука. Образование. – 2021. – № 28. – С. 625-631.

7. Семаков, В.С. Развитие физического качества выносливость у военнослужащих с учетом их соматотипов / В.С. Семаков, А.М. Захарычева, В.С. Россадюк, И.В. Захарычев. – Текст: непосредственный // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2022. – № 4. – С. 237-246.

8. Федорков, А.И. Физическая подготовка в Вооруженных силах Российской Федерации. Актуальные научные исследования в современном мире / А.И. Федорков, В.М. Жильцов, Д.С. Веневцев [и др.]. – 2020. – № 8-2(64). – С. 91-93. – Текст: непосредственный.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Шакалов Руслан

Руководитель: преподаватель Сороколет Татьяна Александровна

***ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
Институт физической культуры и спорта
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация***

Аннотация. В статье представлен анализ проблемы специальной физической подготовки борцов вольного стиля (учебно-тренировочный этап).

Результаты научного исследования позволили определить дальнейший поиск путей оптимизации специальной физической подготовки борцов вольного стиля.

Ключевые слова: вольная борьба, специальная физическая подготовка, средства и методы спортивной тренировки.

Актуальность. Вольная борьба – один из наиболее древних и популярных видов спорта в истории человечества. Вольная борьба является универсальным средством физического воспитания молодого поколения и укрепления здоровья. Во время учебно-тренировочных занятий и соревнований особенно ярко проявляются следующие физические и морально-волевые качества спортсменов-борцов: сила, специальная выносливость, быстрота, решительность, смелость и т.п.

Одним из наиболее важных критериев высокого спортивного мастерства борца вольного стиля является высокий уровень специальной физической подготовки. Благодаря всесторонней специальной физической подготовке, спортсмен-борец способен в совершенстве выполнять различные технико-тактические движения и соревновательные комбинации, вести в высоком темпе схватку на ковре, а также добиваться высоких спортивных результатов на международной арене.

Рассматривая такой вид спорта как вольная борьба, мы можем утверждать, что она является достаточно сложным видом спортивной деятельности, которая определенно имеет некоторые ограничения в соответствии с существующими в настоящее время международными правилами соревнований. Отметим также, что в вольной борьбе можно наблюдать достаточно стремительный рост спортивного мастерства на мировом уровне. Этот факт требует определенного внимания к совершенствованию всех сторон подготовки борцов, от которых зависят спортивные результаты. К числу таких факторов, несомненно, относится и специальная физическая подготовленность борцов [2].

В настоящее время, в связи с реформированием системы спортивной

подготовки в вольной борьбе, усилением спортивной конкуренции и поиском наиболее оптимальных и эффективных подходов к достижению наивысших соревновательных результатов, значительно актуализировалась проблема специальной физической подготовки борцов вольного стиля.

Анализ литературы. Специальная физическая подготовка – процесс, направленный на развитие специальных физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для успешного выступления на соревновательной арене [1, 4, 7].

Современная борьба – высокотехничный вид единоборств, в котором гармонично сочетаются такие физические качества, как ловкость, сила, гибкость, быстрота, выносливость.

Многие авторы, специализирующиеся в данном научном направлении, считают, что специальные физические способности спортсменов-борцов являются основным элементом, влияющим на рост спортивного мастерства. Широко в своих работах этот вопрос освещали такие специалисты, как: Миндиашвили Д.Г., Туманян Г.С., Филимонов В.И. и др. Это подтверждает значимость специальной физической подготовки в учебно-тренировочном процессе борцов вольного стиля [3, 5, 6].

Цель исследования: теоретический обзор литературных источников и научных публикаций по исследуемой проблеме.

Результаты исследования. Специальная физическая подготовка борца – целенаправленный многолетний тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства.

Специальная физическая подготовка борца обеспечивает высокое развитие двигательных способностей, необходимых для успешного выступления на соревнованиях. В процессе многолетнего спортивного совершенствования борца объем специализированной подготовки возрастает, а объем упражнений общей физической направленности снижается.

Изучение и анализ специальных литературных источников, научных публикаций и Интернет-ресурсов по теме научного исследования позволяют нам сформулировать следующее:

– возрастающая значимость такого вида спорта, как вольная борьба и недостаточная интенсификация процесса развития детско-юношеского спорта (мировая практика содержит богатый опыт подготовки спортсменов-борцов вольного стиля разной квалификации, который не всегда учитывается отечественными тренерами);

– необходимость повышения уровня специальной физической подготовки борцов-вольников и отсутствием современных научно обоснованных технологий спортивной тренировки;

– необходимость использования разнообразных средств и методов спортивной тренировки, способствующих повышению уровня специальной физической подготовки борцов вольного стиля и недостаточной разработкой современного программно-методического обеспечения для решения этой важной педагогической задачи.

Отметим, что специальная физическая подготовка борца вольного стиля должна являться составной частью учебно-тренировочного занятия в процессе многолетнего спортивного совершенствования. Основу специальной физической подготовки борца составляют специально-подготовительные и соревновательные упражнения, а также учебные схватки.

Выводы. В настоящее время борьба вольного стиля развивается очень быстрыми темпами. В связи с этим, особое значение в подготовке борцов приобретает специальная физическая подготовка. Существует множество программ и методик специальной физической подготовки борцов, но их эффективность недостаточно высока. Поэтому, в настоящее время проблема повышения уровня специальной физической подготовки борцов вольного стиля не теряет своей актуальности и значимости.

Список использованных источников

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки

спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1988. – 331 с. – Текст: непосредственный.

2. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС. – 1977. – 188 с. – Текст: непосредственный.

3. Миндиашвили, Д.Г. Система подготовки борцов международного класса: учебное пособие / Д.Г. Миндиашвили, А.И. Завьялов. – Красноярск: КГПУ, 1995. – 104 с. – Текст: непосредственный.

4. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов: в 2 т. / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт. – 1997. – 286 с. – Текст: непосредственный.

5. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учебное пособие / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2000. – 384 с. – Текст: непосредственный.

6. Филимонов, В.И. Борьба. Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. – М.: «Инсан», 2001. – 400 с. – Текст: непосредственный.

7. Шиндина, И.В. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие / И.В. Шиндина, Е.А. Шуняева. – Саранск: МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2015. – 203с. – Текст: непосредственный.

РОЛЬ ДНЕВНИКА САМОКОНТРОЛЯ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПЛОВЦОВ

Шушина Екатерина

Руководитель: преподаватель высшей категории
Титаренко Римма Викторовна

*ГБПОУ РО «Ростовское областное училище (колледж)
олимпийского резерва»
г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация*

Аннотация. В статье рассматривается роль ведения дневника спортсмена для улучшения построения тренировочного процесса, некоторые приёмы и

методы самоконтроля за изменениями в состоянии здоровья, физическом развитии спортсмена.

Ключевые слова: контроль, самоконтроль, дневник спортсмена, тренировочный процесс.

Актуальность. Ведение дневника позволяет быстро, компактно, с большой степенью наглядности фиксировать тренировочную нагрузку, а также изменения, происходящие в организме спортсмена. Всё это даёт возможность тренерам, самим спортсменам оптимально и оперативно корректировать тренировочный процесс, добиваясь при этом наилучших результатов.

Анализ литературы. Наблюдение за своим организмом (самоконтроль) необходимо вести во все периоды тренировочного процесса и даже во время отдыха, так как это имеет не только воспитательное значение, но и приучает к сознательному и активному отношению к занятиям спортом. Результаты самоконтроля должны регулярно регистрироваться в дневнике самоконтроля, чтобы была возможность их периодически анализировать самостоятельно или совместно тренером, врачом. Дневник тренировок необходим для того, чтобы записывать рекомендации тренера, а также планировать нарастание нагрузок и фиксировать результаты [6].

Сегодня спортсмены используют два вида дневников – обычный (тетрадь и ручка) и электронный (приложения для смартфонов и онлайн-программы).

Целью ведения спортивного дневника заключается в помощи спортсмену и тренерскому составу в организации тренировочного процесса, систематизации воздействий, которые приводят к спортивному росту. Современный процесс тренировки включает в себя анализ каждого занятия, который позволяет проследить особенности спортсмена к нагрузкам и восстановлению [1, 4].

Объект исследования: тренировочный процесс пловцов.

Предмет исследования: дневник самоконтроля в тренировочном процессе пловцов.

Цель исследования: разработать методические рекомендации по

использованию дневника самоконтроля в тренировочном процессе пловцов.

Задачи исследования:

1. Проанализировать педагогическую, научно-методическую и специальную литературу по самоконтролю в тренировочном процессе.
2. Рассмотреть роль дневника самоконтроля в тренировочном процессе пловцов.
3. Разработать шаблон дневника самоконтроля для спортсменов-пловцов.

Результаты исследования. Определение и структура дневника спортсмена. Дневник самоконтроля – это инструмент, используемый в целях ведения индивидуального контроля над динамикой широкого круга показателей двигательной деятельности спортсмена в течение годичного тренировочного цикла. Дневник предназначен для регистрации показателей физического, эмоционального и функционального состояния организма спортсмена в процессе тренировочных занятий [2, 5].

Анализ результатов самоконтроля позволяет спортсмену и тренеру оптимизировать интенсивность и характер физических нагрузок в соответствии с состоянием их здоровья и индивидуальными предпочтениями в выборе средств и методов подготовки к соревнованиям [3, 7].

Разделы дневника спортсмена:

1. Персональные данные спортсмена и тренера.
2. Описание тренировочных программ.
3. Фиксация результатов (запись результатов на каждой тренировке).
4. Оценка самочувствия.
5. Анализ прогресса (тесты и соревнования за каждый год).
6. Повышение мотивации (запись своих целей, трудностей).
7. Планирование будущих целей.
8. Планирование питания и подсчет калорий, белков, жиров и углеводов.
9. Оценка психологического состояния.
10. Оценка сна.
11. Календарь биологического цикла (для спортсменок).

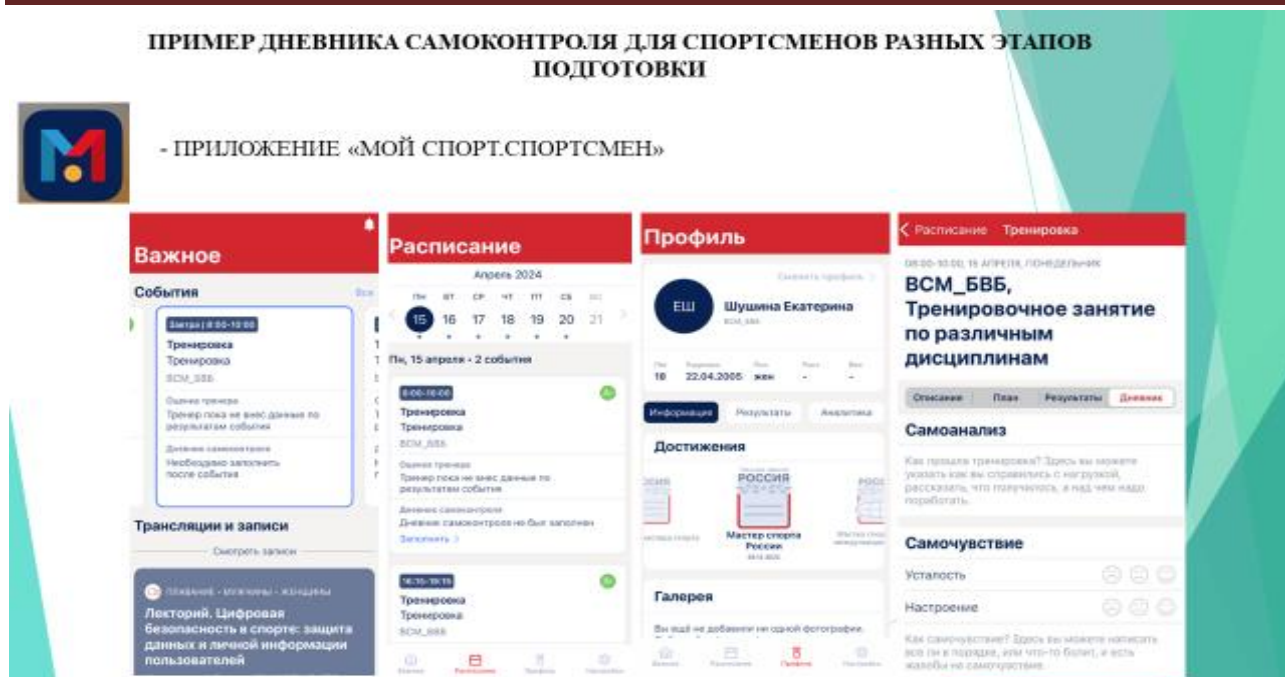


Рисунок 1 – Приложение «Мой спортсмен», используемое спортсменами РОУОР

Выводы. Рассмотрев педагогическую, научно-методическую и специальную литературу по самоконтролю в тренировочном процессе, мы выяснили, что Дневник самоконтроля – это инструмент, используемый в целях ведения индивидуального контроля над динамикой широкого круга показателей двигательной деятельности спортсмена в течение годичного тренировочного цикла.

1. Проанализировав дневник самоконтроля, мы выяснили, что самоконтроль является неотъемлемой частью тренировочного процесса, способствует развитию самостоятельности, ответственности и повышению мотивации, а также позволяет спортсменам более эффективно использовать свои ресурсы и достигать высоких результатов.

2. Нами предложен шаблон дневника самоконтроля. Шаблон может быть представлен в виде таблицы или формы, приложения, которые спортсмен должен заполнять после каждой тренировки. Дневник может быть адаптирован и дополнен в соответствии с индивидуальными предпочтениями спортсмена, а так же по инициативе тренера.

Методические рекомендации. Тренеру рекомендовано:

1. Прививать спортсменам введение дневника с начального этапа спортивной подготовки.

2. Проводить беседы о важности самоанализа тренировочного процесса и самочувствия спортсмена.

3. Обязательно добавить в дневник раздел «Биологический цикл» для спортсменов и учитывать особенности его протекания при построении тренировочного процесса.

Спортсменам:

1. Вести ежедневно личный дневник спортсмена.

2. Проводить самоанализ показателей и их сравнение, как в тренировочном процессе, так и в соревновательном.

3. Регулярно и объективно (правдиво) вести дневник спортсмена и доверять тренеру.

Список использованных источников

1. Гомбоев, Б.Б. Спортивный дневник: форма и содержание / Б.Б. Гомбоев, Н.В. Полева // Физическая культура и спорт в системе образования: сб. материалов X Всерос. науч.-практ. конф. Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2007. – С. 278-282. – Текст: непосредственный.

2. Мусатов, А.Г. Дневник самоконтроля физической подготовленности и здоровья студента / авт.-сост.: А.Г. Мусатов, Т.В. Литуновская, П.И. Новицкий. – Витебск: УО «ВГТУ», 2016. – 40 с. – Текст: непосредственный.

3. Дуркин, А.В. Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / А.В. Дуркин. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с. – Текст: непосредственный.

4. Кудашова, Л.Т. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом: учебное пособие / Л.Т. Кудашова, Н.Н. Венгерова. – СПб.: СПбГЭУ, 2014. – 96 с. – Текст: непосредственный.

5. Мусатов А.Г. Дневник самоконтроля физической подготовленности и здоровья студента / А.Г. Мусатов, Т.В. Литуновская, П.И. Новицкий. – Витебск: УО «ВГТУ», 2016. – 40 с. – Текст: непосредственный.

6. Полева, Н.В. Спортивный дневник как средство подготовки борцов / Н.В. Полева // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма: материалы Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов, соискателей и студентов. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2008. – С. 177-180. – Текст: непосредственный.

7. Чайкин, В.В. Дневник самоконтроля занимающегося физической культурой и спортом / В.В. Чайкин, Н.Ю. Попова. – Текст: электронный // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2019. – 13 (3). – URL: <https://vestnikvvt.ru/ru/journal/pdf?id=981> (дата обращения: 16.11.2024).

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ 1

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Арутюнян Сергей

Руководители: доцент Частоедова А.Ю.,

канд. пед. наук, доцент Якимова Л.А.

СОВРЕМЕННЫЕ ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: МЕСТО И ЗНАЧЕНИЕ 3

Баркова Анастасия

Руководитель: канд. биол. наук, доцент Ушаков А.В.

РАЗВИТИЕ ИНТЕРЕСА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ
К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В СОВРЕМЕННЫХ
УСЛОВИЯХ 8

Волков Дмитрий, Ковалёва Александра, Сирота Мария

Руководители: ст. преподаватели Алешин Е.В., Сидоров В.И.

ОСОБЕННОСТИ ЦИФРОВОЙ ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
СРЕДЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ
ОБУЧЕНИИ 13

Герасименко Екатерина, Ковалев Артем, Мурарова Ольга

Руководители: ст. преподаватели Алешин Е.В., Сидоров В.И.

КРИТЕРИИ КАЧЕСТВА ОБУЧЕНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ
ВОСПИТАНИЮ 19

Голомах Елизавета, Должикова Дарья

Руководитель: ст. преподаватель Агишева Е.В.

ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ
И СПОРТ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ 23

Гризодуб Анастасия

Руководитель: канд. наук по ФВиС, профессор Фалькова Н.И.

РОЛЬ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДИ СТУДЕНТОВ 30

Данилова Елена

Руководитель: Марковская Н.Е.

ГОТОВНОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ПЕДАГОГОВ К ИНКЛЮЗИВНОМУ
ОБРАЗОВАНИЮ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ 33

Довженко Ангелина

Руководитель: канд. пед. наук Волков А.Н.

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ 37

Зуев Владислав, Козлов Вадим, Боклашов Александр Руководитель: канд. пед. наук, профессор Савинкова О.Н. ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	41
Кильбахтина Марина, Самоделкина Юлия Руководители: ст. преподаватель Еремеев В.Ю., преподаватель Одиноква Ю.А. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ	47
Круглецов Алексей, Лепехина Дарья Руководители: преподаватели Пискотин В.А., Сергатских Е.А. ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	52
Кукина Нина Руководитель: ст. преподаватель Новосёлов М.Н. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ПРИ РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ .	57
Лаврентева Анна Руководитель: преподаватель Анадикт И.В. СПЕЦИФИКА ПРЕПОДАВАНИЯ СТУДЕНТАМ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО НАПРАВЛЕНИЯ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ФОРМ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ	62
Лебедев Даниил Руководитель: преподаватель Куприенко М.Л. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ИНФОРМАЦИОННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННЫХ СИСТЕМ ПО СРЕДСТВАМ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ	68
Легкоступ Ева Руководитель: ст. преподаватель Гридина Н.А. ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВИЗАЦИИ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДИ ОБУЧАЮЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ И ВЫЗОВЫ	73
Лепехина Дарья, Круглецов Алексей Руководитель: преподаватель Пискотин В.А. СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ И МАРКЕТИНГ	79
Лопатин Владислав Руководитель: преподаватель Куприенко М.Л. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ ТАЙЦЗИЦЮАНЬ НА РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ	86
Лопухова Ирина Руководитель: ст. преподаватель Панасюк О.В. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ: ВЫЗОВЫ, ТЕНДЕНЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	93

Мачулина Екатерина

Руководители: ст. преподаватель Неведомский С.Е.,
преподаватель Спивак Ю.П.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 98

Машталер Мария

Руководитель: преподаватель Малютина Н.Л.

КРОССФИТ КАК НАПРАВЛЕНИЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧЕБНЫХ
ЗАВЕДЕНИЯХ СПО (СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ) 106

Местешкова Маргарита

Руководитель: ст. преподаватель Синенко Д.С.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО
ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ 112

Мизина Мария

Руководитель: ст. преподаватель Аматуни Н.А.

ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ 118

Немов Евгений

Руководитель: ст. преподаватель Шейкова М.И.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В ПРОВЕДЕНИИ АКТИВНОГО
ОТДЫХА СРЕДИ МОЛОДЁЖИ 122

Орляк Екатерина

Руководитель: ст. преподаватель Неведомский С.Е.

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ: ЕГО ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСОБЕННОСТИ 128

Осаула Александра, Сиротюк Георгий, Филимонова Инна

Руководители: ст. преподаватели Алешин Е.В., Сидоров В.И.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ, АКТИВНО ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ 135

Пайвина Ирина, Петров Демид, Бахметов Егор

Руководитель: ст. преподаватель Осиченко Е.Д.

РОЛЬ И МЕСТО АКТИВНОГО ТУРИЗМА В ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ 141

Переходченко Даниил, Сотникова Вероника

Руководитель: ст. преподаватель Гридина Н.А.

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА МОТИВАЦИЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ
К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ 147

Першина Алина

Руководитель: ст. преподаватель Лавренчук С.С.

ПОДДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В УСЛОВИЯХ
ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ
РЕШЕНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 153

Полиницин Алексей, Чалая Диана, Шаталова Алина

Руководители: ст. преподаватели Калиновская Т.Н., Калмыкова В.И.

ИСХОДНАЯ ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ
СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ 156

Понедилок Артур	
Руководитель: ст. преподаватель Панасюк О.В.	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ	161
Пономаренко Карина	
Руководитель: ст. преподаватель Агишева Е.В.	
НАПРАВЛЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА	166
Серебряков Алексей	
Руководители: преподаватель Харсеев Ю.В., магистрант Михеев А.Е.	
ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА	171
Склярова Виктория	
Руководитель: ст. преподаватель Лапыгина О.В.	
ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВИЗАЦИИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ: ВОЗМОЖНОСТИ И ВЫЗОВЫ	177
Скрипица Александр	
Руководители: ст. преподаватель Ветохин А.Н., преподаватель Ткаченко Я.В.	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ ..	181
Трубачев Александр	
Руководитель: ст. преподаватель Панасюк О.В.	
ПРОБЛЕМА МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	187
Фомина Алиса	
Руководитель: преподаватель Кращенко Н.А.	
СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА МОЛОДЕЖИ В ВУЗАХ МЧС	192
Шагова София	
Руководитель: ст. преподаватель Аматуни Н.А.	
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ	195
Шилова Софья	
Руководитель: доцент Федотенко Г.В.	
РАЗВИТИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ТУРИЗМА В КРАСНОЯРСКОМ КРАЕ	199
Шутылев Николай	
Руководители: ст. преподаватель Шамарин А.А. магистрант Халистов Е.И.	
СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ЕЕ АКТУАЛЬНОСТЬ	204

СЕКЦИЯ 2

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ

Акулов Александр Руководитель: ст. преподаватель Кривец И.Г. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	210
Аматуни Александр Руководитель: ст. преподаватель Аматуни Н.А. СОЦИАЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ	215
Асатурова Лана Руководитель: канд. юрид. наук, доцент Тащиян А.А. ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ СТУДЕНТОВ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ	219
Ахметшина Зухра Руководитель: ст. преподаватель Ишмухаметова Н.Ф. ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ..	226
Богущ Нина Руководитель: ст. преподаватель Кривец И.Г. СОВРЕМЕННАЯ ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ СИТУАЦИЯ И ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЁЖИ	232
Брусов Илья Руководитель: канд. пед. наук, доцент Илькевич Т.Г. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ БАСКЕТБОЛА	238
Бутенко Валерия Руководители: ст. преподаватели Вицько А.Н., Жеванова М.В. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ПУТЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ	244
Власова Александра, Чесовская Алена Руководитель: канд. пед. наук, доцент Ежова А.В. ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ЗОЖ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ С ПОМОЩЬЮ СОЦИАЛЬНЫХ СЕЕЙ И ГОСУДАРСТВЕННЫХ ПРОГРАММ	248
Гоцуляк Юлия, Григорьева Арина Руководители: ст. преподаватели Бешевли А.П., Войтова В.А. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	252
Добронравова Анна Руководитель: ст. преподаватель Бондарчук И.Ю. УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ	258

Забоева Арина	
Руководитель: преподаватель Стрельникова Л.А.	
РОЛЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ В ФОРМИРОВАНИИ У ПОДРОСТКОВ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ	263
Загреба Артем	
Руководитель: д-р наук по ФВиС, доцент Люгайло С.С.	
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННЫХ МИОКАРДИТОВ ..	268
Запухляк Валерия	
Руководитель: канд. пед. наук, доцент Зенченков И.П.	
МЕТОДИКА ВКЛЮЧЕНИЯ РИТМОПЛАСТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В ПРОГРАММУ КОМПЛЕКСНОЙ КОРРЕКЦИИ МАССЫ ТЕЛА УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ	274
Зубова Кристина	
Руководитель: канд. пед. наук Волков А.Н.	
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПРОФИЛАКТИКЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У КУРСАНТОВ В ПЕРИОД ИХ ОБУЧЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ	280
Иванова Полина	
Руководитель: ст. преподаватель Петрова-Ахундова Ю.Л.	
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ПРОГРАММНЫЕ РЕШЕНИЯ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ	287
Ильиных Сергей	
Руководители: преподаватели Никитенко А.В. Ткаченко Я.В.	
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	293
Камышева Елизавета	
Руководитель: ст. преподаватель Кривец И.Г.	
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЕЁ РОЛЬ В ПОДДЕРЖАНИИ ЗДОРОВЬЯ	298
Каширина Лилия	
Руководители: преподаватель Колодяжная Е.В., канд. пед. наук, профессор Годунова Н.И.	
ЗАНЯТИЯ ВОЛЕЙБОЛОМ КАК СПОСОБ ПОДДЕРЖАНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ	303
Кожевникова София, Гладкая София	
Руководитель: ст. преподаватель Панасюк О.В.	
МЕТОДЫ ПРИВИТИЯ ЛЮБВИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ	314
Колушева Даниэла	
Руководитель: ст. преподаватель Аматуни Н.А.	
РЕКРЕАЦИЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА-МЕДИКА	318

Короед Ангелина Руководитель: ст. преподаватель Панасюк О.В. ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	321
Косарева Кира Руководитель: ст. преподаватель Тарасова Н.С. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ПОЖИЛОГО НАСЕЛЕНИЯ	326
Кузьмина Ксения Руководитель: канд. пед. наук, доцент Пягай Л.П. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ	331
Лавренчук Павел Руководитель: канд. наук по ФВиС, профессор Фалькова Н.И. ОБЕСПЕЧЕНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ	337
Люх Анастасия Руководитель: преподаватель Стрельникова Л.А. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: КЛЮЧ К СЧАСТЬЮ	341
Максакова Анастасия Руководитель: ст. преподаватель Агишева Е.В. РАЗВИТИЕ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СРЕДИ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ ЛЮДЕЙ	347
Мацаева Алина Руководитель: ст. преподаватель Гридина Н.А. ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ	354
Медведев Александр, Хворостяная Арина Руководитель: доцент Федотенко Г.В. ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ	359
Миллер Виктория Руководитель: канд. юрид. наук, доцент Тащиян А.А. ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ	367
Овчарова Алла Руководитель: ст. преподаватель Бондарчук И.Ю. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА	372
Одинцов Егор, Хайретдинов Константин Руководитель: доцент Клепцова Т.Н. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ	377

Олейник Полина Руководитель: ст. преподаватель Бондарчук И.Ю. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ	384
Олиферчук Анастасия Руководитель: ст. преподаватель Гридина Н.А. РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ	388
Пайвина Ирина Руководитель: ст. преподаватель Осиченко Е.Д. АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЯ К СОБСТВЕННОМУ ЗДОРОВЬЮ СТУДЕНТОВ ФГБОУ ВО «ДОНГМУ МИНЗДРАВА РОССИИ»	393
Пакина Лада, Котельникова Виктория Руководитель: канд. пед. наук, доцент Строгова Н.Е. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА	398
Покровин Артур Руководитель: ст. преподаватель Гаврилин А.А. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА	402
Поляк Екатерина Руководитель: ст. преподаватель Петрова-Ахундова Ю.Л. ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВЬЮ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	407
Полянская София Руководитель: ст. преподаватель Шейкова М.И. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ	413
Пушин Яков Руководители: преподаватель Бураков С.В., магистрант Боклашов А.С. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	416
Рахимова Екатерина Руководитель: доцент Немцева Е.В. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ	420
Самойлова Эльмира Руководитель: ст. преподаватель Григорова В.В. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ	424
Сенчищева Дарья Руководители: преподаватель Колодяжная Е.В., канд. пед. наук, профессор Годунова Н.И. ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ: РОЛЬ СПОРТА В МЕДИЦИНЕ	428

Сидорова Анастасия Руководитель: доцент Клепцова Т.Н. СЕКРЕТЫ УСПЕШНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА	432
Сироштан Александр Руководитель: ст. преподаватель Шейкова М.И. СМЯГЧЕНИЕ ВРЕДНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ СТАТИЧЕСКОЙ ОСАНКИ И ЛЕЧЕНИЕ ПРОБЛЕМ СО СПИНОЙ, СВЯЗАННЫХ СО СКОЛИОЗОМ ИЗ-ЗА РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ	435
Сологубов Дмитрий Руководитель: ст. преподаватель Агишева Е.В. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И РАЗВИТИЕ ИДЕИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СРЕДИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ	441
Степанова Диана, Степанова Карина Руководитель: преподаватель Табунщик И.С. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ	446
Сударина Ангелина Руководитель: ст. преподаватель Кардашян К.Р. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ШКОЛЬНИКОВ 7-Х КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	451
Суружьева Анна Руководитель: ст. преподаватель Мельничук Ю.В. ИНТЕГРАЦИЯ ПРИНЦИПОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗОЖ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ: ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	457
Тюленева Дарина Руководитель: преподаватель Стрельникова Л.А. ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	461
Хохуля Денис Руководитель: ст. преподаватель Панасюк О.В. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ФОРМИРОВАНИЯ ПРИВЕРЖЕННОСТИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ	468
Якименко Ярослава Руководитель: ст. преподаватель Петрова-Ахундова Ю.Л. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ МОЛОДЕЖИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	474

СЕКЦИЯ 3

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО
КОМПЛЕКСА ГТО В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ**

Аверичева Дарья

Руководитель: ст. преподаватель Агишева Е.В.

ВЛИЯНИЕ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК НА ФИЗИЧЕСКУЮ
ВЫНОСЛИВОСТЬ 480

Асташенко Александр

Руководитель: канд. пед. наук, доцент Батищева М.Р.

СПЕЦИФИКА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В
ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ 485

Асташенко Александр

Руководитель: канд. пед. наук, доцент Батищева М.Р.

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ФАКТОР
УСПЕШНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РУКОПАШНЫМ БОЕМ 490

Борисенко Виктория

Руководитель: д-р наук по ФВиС, доцент Люгайло С.С.

ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ В ПРОЦЕССЕ
ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ИГРОВЫХ ВИДОВ С
ДИАГНОСТИРОВАННОЙ ДИСПЛАСТИЧЕСКОЙ КАРДИОПАТИЕЙ .. 496

Бородулин Андрей, Халистов Егор

Руководитель: канд. пед. наук, доцент Грачев Н.П.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 502

Брызгалов Сергей, Зеленев Иван, Медведев Сергей

Руководители: канд. пед. наук, доцент Ежова А.В.,
преподаватель Лермонтова Л.Ю.

ПОВЫШЕНИЯ ТОЧНОСТИ УДАРОВ ПО ВОРОТАМ ФУТБОЛИСТОВ .. 507

Гладченко Богдан

Руководитель: канд. наук по ФВиС, доцент Сидорова В.В.

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У БОРЦОВ
ВОЛЬНОГО СТИЛЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ 511

Глебова Дарья

Руководитель: ст. преподаватель Максимова И.Б.

ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕВОЧЕК,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ 516

Гончарова Елизавета

Руководитель: канд. наук по ФВиС, доцент Сидорова В.В.

ОСНОВНЫЕ ТЕСТЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОМПЛЕКСНОГО
КОНТРОЛЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВОЧЕК 9-10 ЛЕТ В
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ 521

Гранкина Анастасия Руководитель: ст. преподаватель Кривец И.Г. СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ: РОЛЬ И РАЗВИТИЕ	527
Дегтярев Владимир Руководитель: ст. преподаватель Максимова И.Б. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НАЧИНАЮЩИХ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ	533
Дергачев Михаил Руководители: ст. преподаватель Шебештин О.Э., преподаватель Сергатских Е.А. ОТБОР СПОРТСМЕНОВ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА	537
Диденко Диана Руководитель: ст. преподаватель Кривец И.Г. ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ВНЕДРЕНИЯ ГТО В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ	543
Дробышева Ангелина, Тимофеев Андрей Руководитель: канд. пед. наук, доцент Холодов О.М. РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	549
Захарова Оксана Руководитель: ст. преподаватель Новосёлов М.Н. ВЛИЯНИЕ МОТИВАЦИИ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	553
Иваненко Шандур Руководитель: ст. преподаватель Дьяченко В.В. МЕТОДИКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ 14-15 ЛЕТ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ	558
Киселева Ольга Руководитель: д-р наук по ФВиС, доцент Люгайло С.С. МЕТОДИКА ИНТЕГРАЦИИ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ В ПРОГРАММУ ПОДГОТОВКИ НАЧИНАЮЩИХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК С НЕФИКСИРОВАННЫМИ ДИСФУНКЦИЯМИ СИСТЕМЫ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА	565
Койденко Глеб Руководитель: ст. преподаватель Дьяченко В.В. ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА «КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ» В ВОСПИТАНИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ	571
Котельникова Виктория, Пакина Лада Руководитель: канд. пед. наук, доцент Строгова Н.Е. ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ФИЗИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ И БИОХИМИЮ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ	576
Коцубанова Екатерина Руководитель: ст. преподаватель Максимова И.Б. РОЛЬ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ПОДГОТОВКЕ КАРАТИСТОВ	582

Кузнецова Валерия Руководитель: канд. пед. наук, доцент Петренко М.Я. ПРИМЕНЕНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ПЛОВЦОВ-ПОДВОДНИКОВ	586
Кузнецова Валерия Руководитель: канд. пед. наук, доцент Петренко М.Я. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ПЛОВЦОВ-ПОДВОДНИКОВ	591
Мальшев Никита Руководитель: ст. преподаватель Озеркин А.Е. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЫЖНИКОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ПРАКТИКЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ	596
Муравьева Анастасия Руководитель: канд. пед. наук, доцент Мелентьева Н.Н. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЕРЕВОРОТУ САЛЬТО ВПЕРЕД НА ОПОРНОМ ПРЫЖКЕ ГИМНАСТОК 11-12 ЛЕТ	601
Огородникова Ирина Руководитель: преподаватель Поляк Ж.И. ОСНОВНЫЕ КОНЦЕПЦИИ И ПРИНЦИПЫ ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО	606
Орехова Вероника Руководитель: канд. пед. наук, доцент Батищева М.Р. ОБУЧЕНИЕ БРОСКОВЫМ ЭЛЕМЕНТАМ С ОБРУЧЕМ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	612
Павлущенко Александр, Новиков Максим, Кононов Евгений Руководитель: доктор пед. наук, доцент Маслова И.Н. БЕЗОПАСНОСТЬ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ	617
Паламарчук Константин Руководитель: д-р наук по ФВиС, доцент Люгайло С.С. МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ МАССАЖА В ПРОГРАММЕ ПОГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИМНАСТОВ	623
Патракова Мария Руководитель: канд. пед. наук, доцент Мелентьева Н.Н. ОБУЧЕНИЕ СПАСАТЕЛЕЙ ОКАЗАНИЮ ПОМОЩИ ДАЙВЕРУ, НАХОДЯЩЕМУСЯ БЕЗ СОЗНАНИЯ НА ПОВЕРХНОСТИ ВОДЫ	628
Пережилов Данил Руководитель: д-р наук по ФВиС, доцент Люгайло С.С. ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ ПОВТОРНЫХ ТРАВМ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-АКРОБАТОВ	634
Попруга Владислав Руководитель: канд. наук по ФВиС, доцент Сидорова В.В. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СПОРТСМЕНОВ В КАРАТЭ-ДО	641

Сербина Дарья	
Руководитель: доцент Частоедова А.Ю.	
АНАЛИЗ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ СТРУКТУРЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ТРУДАХ РОССИЙСКИХ УЧЕНЫХ	647
Софонова Варвара	
Руководитель: д-р. пед. наук, профессор Горская И.Ю.	
ВЫЯВЛЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ БАТУТИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ОПРОСА)	654
Титов Дмитрий, Просветов Иван, Зеленев Иван	
Руководитель: преподаватель Лермонтова Л.Ю.	
ТЕХНОЛОГИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	662
Тямгаев Павел	
Руководитель: ст. преподаватель Озеркин А.Е.	
РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЫЖНИКОВ 12-13 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СТЕП-ПЛАТФОРМЫ	667
Фаррахова Анастасия, Новикова Ксения, Коробкина Елизавета	
Руководитель: ст. преподаватель Коротаева М.Ю.	
ИНТЕГРАЦИЯ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМУ ГТО	671
Цветкова Марина, Минакова Екатерина, Зеленев Иван	
Руководитель: преподаватель Лермонтова Л.Ю.	
ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ	676
Чесовская Алена, Власова Александра	
Руководитель: канд. пед. наук, доцент Ежова А.В.	
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК	681
Чопоров Александр, Просветов Иван, Антипова Валерия	
Руководители: канд. пед. наук, доцент Шуткин С.Н., преподаватель Лермонтова Л.Ю.	
ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	688
Чопоров Александр, Дорохов Иван, Шишкина Елена	
Руководитель: преподаватель Лермонтова Л.Ю.	
ИЗУЧЕНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	693

Шакалов Руслан

Руководитель: преподаватель Сороколет Т.А.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ НА УЧЕБНО-
ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ 697

Шушина Екатерина

Руководитель: преподаватель высшей категории Титаренко Р.В.

РОЛЬ ДНЕВНИКА САМОКОНТРОЛЯ В ТРЕНИРОВОЧНОМ
ПРОЦЕССЕ ПЛОВЦОВ 701

Научное издание

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ.
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

**МАТЕРИАЛЫ
II ВСЕРОССИЙСКОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
СТУДЕНТОВ И МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ**

05 декабря 2024 г.

г. Донецк

Материалы конференции публикуются в авторской редакции.
Редакционная коллегия не несет ответственности за точность
приведенных фактов, статистических данных и иных сведений,
а также за несоответствие в стилистике авторов.

Ответственный за выпуск:

Венжега Р.А.

Технический редактор:

Агишева Е.В.

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Донецкая академия управления и государственной службы»

Кафедра физического воспитания
